

すこやか

2021
共済ニュース
No.265

4



大和高田市といえば・・・

高田千本桜

- 2 | 令和3年度 事業計画及び予算の概要について
- 8 | 特定健診・特定保健指導を受けましょう！
- 10 | 禁煙外来助成事業を始めます！
- 11 | コラボヘルス推進のお知らせ
- 23 | 被扶養者が就職したら扶養の取消手続きが必要です。

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



公式キャラクター
「ヘボンくん」

組合員の現況（令和3年2月末現在）
組合員数 男：8,743人 女：5,508人 計：14,251人
任意継続組合員 157人 被扶養者数(任継除く) 13,362人

共済組合ホームページ

▶ <https://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 第166回組合会が開催されました
令和3年度 事業計画及び予算の概要について
- 6 令和3年度の保健事業について
- 8 特定健診・特定保健指導を受けましょう！
- 10 禁煙外来助成事業を始めます！
- 11 コラボヘルス推進のお知らせ
- 12 個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB
- 13 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
- 14 ココが知りたい厚生年金Q&A
支給開始年齢よりも早く老齢厚生年金をもらうには？
- 15 年金課からのお知らせ
- 16 インターネットで将来の年金見込額を閲覧できます。
組合員にかかる給付方法と医療費通知等に関する同意について
- 17 医療費削減のためにはじめよう
- 18 ～新規採用職員の皆さんへ～ 共済組合の掛金の決まり方
- 19 医療保険制度って何？
- 20 ～新しく組合員になられた方へ～
この春から組合員貯金を始めてみませんか！
- 21 マイナンバーカードが組合員証・被扶養者証の代わりに使えるようになりました！
- 22 本年度も被扶養者資格調査を行います。
- 23 被扶養者が就職したら扶養の取消手続きが必要です。
- 24 生活習慣をアップデート！ WITH コロナ時代の在宅ワーク健康管理術
- 25 こころの相談室だより
- 26 どこでもカンタン！ らくらくストレッチ「首こり編」
- 27 所属所案内(大和高田市)
- 28 公式ホームページが新しくなりました！
広げましょう!!「シトラスリボンプロジェクト」

第166回 組合会が開催されました

令和3年2月22日(月)、「奈良県社会福祉総合センター」において第166回組合会が開催されました。

議第3号の令和3年度事業計画及び予算(案)の議決が行われたほか、各議案とも慎重な審議が行われ原案どおり議決されました。



第166回 組合会

- 日程第1選第1号 学識経験を有する者のうちから選挙する監事の選挙について
- 日程第2議第1号 令和2年度変更事業計画及び予算(案)について
- 日程第3議第2号 奈良県市町村職員共済組合定款の一部を変更(案)することについて
- 日程第4議第3号 令和3年度事業計画及び予算(案)について
- 日程第5議第4号 奈良県市町村職員共済組合運営規則の一部を変更(案)することについて

令和3年度 事業計画及び予算の概要について

令和3年度事業計画及び予算は下表をもとに計上しており、各経理の概要は次頁以降をご覧ください。

令和3年度 事業計画・予算の基礎数値

○地方公共団体の数 (令和3年度末推計)

市	町	村	一部事務組合等	計
12	15	12	29	68 [-1]

※〔 〕内は前年度予算対比を表す。

○組合員数・被扶養者数・標準報酬の月額・標準期末手当等の額 (令和3年度末推計)

(単位:人)

(単位:千円)

組合員種別	組合員数	被扶養者数		標準報酬の月額		標準期末手当等の額	
		組合員1人当たり	長期	短期	長期	短期	
合計	15,792	14,960	0.95	5,608,548	5,740,283	23,422,277	23,520,169

○標準報酬月額及び標準期末手当等と掛金・負担金との割合

(単位:%)

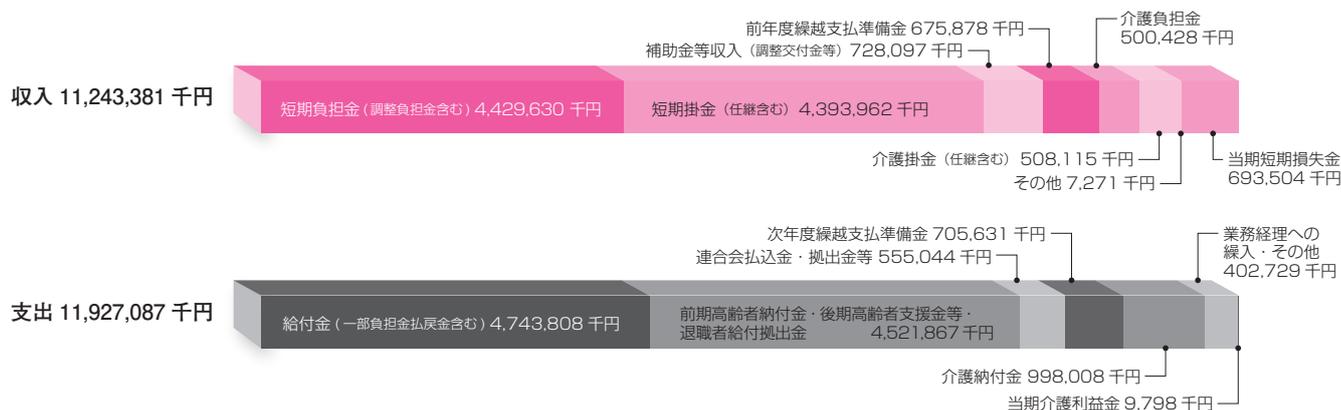
財源率 組合員種別	短期		介護		調整 負担金	公的 負担金	厚生年金保険		基礎年金 拠出金に 係る公的 負担金	退職等年金		経過的 長期 負担金	保健	
	掛金	負担金	掛金	負担金			掛金	負担金		掛金	負担金		掛金	負担金
一般職 組合員	48.465	49.35	8.45	8.45	0.10	0.06	91.50	91.50	40.00	7.50	7.50	0.1001	1.90	1.90
特別職														
市町村長組合員	2.35	2.35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
特定消防組合員														
長期組合員														
市町村長長期組合員	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
継続長期組合員														
任意継続組合員	97.815	—	16.90	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

短期経理 (予算)

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

令和3年度は、収入において主に組合員数の増加に伴う短期掛金等により増となるものの、支出において高齢者医療制度への納付金等の増加により、当期損失金を生ずる見込みです。その内訳としては、短期部分で当期短期損失金693,504千円、介護部分で当期介護利益金9,798千円が生ずる見込みで、短期部分では前年度より繰り越す短期積立金及び欠損金補てん積立金を取り崩して補填し、介護部分では前年度より繰り越す介護繰越欠損金へ充当し、なお、利益金を生ずることから介護積立金へ積立てることになります。

○短期経理収支内訳 当期短期損失金 693,504千円 当期介護利益金 9,798千円



特定保険料率に相当する財源率について

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

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

定款上の短期財源率 (所要財源率)	98.70%
前期高齢者納付金	28.16%
後期高齢者支援金	22.04%
退職者給付拠出金	0.02%
合計	50.22%

厚生年金保険経理 (予算)

この経理は、平成27年10月からの被用者年金の一元化に伴い厚生年金に係る保険料を徴収し、全国市町村職員共済組合連合会(以下「市町村連合会」という。)へ払込みを行う経理です。

収入は全て市町村連合会へ支出として払込むため損益は生じないこととなります。

収入 20,811,647千円 (負担金 12,708,480千円 ・ 組合員保険料 8,103,167千円)

支出 20,811,647千円 (負担金払込金 12,708,480千円 ・ 組合員保険料払込金 8,103,167千円)

退職等年金経理 (予算)

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

収入は全て市町村連合会へ支出として払込むため損益は生じないこととなります。

収入 1,332,368千円 (負担金 666,184千円 ・ 掛金 666,184千円)

支出 1,332,368千円 (負担金払込金 666,184千円 ・ 掛金払込金 666,184千円)

経過的長期経理(予算)

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

収入は全て市町村連合会へ支出として払込むため損益は生じないこととなります。

収入 84,573千円 (負担金 84,573千円)

支出 84,573千円 (負担金払込金 84,573千円)

退職等年金預託金管理経理(予算)

この経理は、平成30年4月に設立された経理で、貸付規則の変更に伴い、貸付金の財源が組合の退職等年金預託金管理経理からの借入金とされたことにより設立された経理です。

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

収入 13,520千円 (利息及び配当金 13,520千円)

支出 13,520千円 (支払利息 13,520千円)

経過的長期預託金管理経理(予算)

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

収入 0千円 (利息及び配当金 0千円)

支出 0千円 (支払利息 0千円)

業務経理(予算)

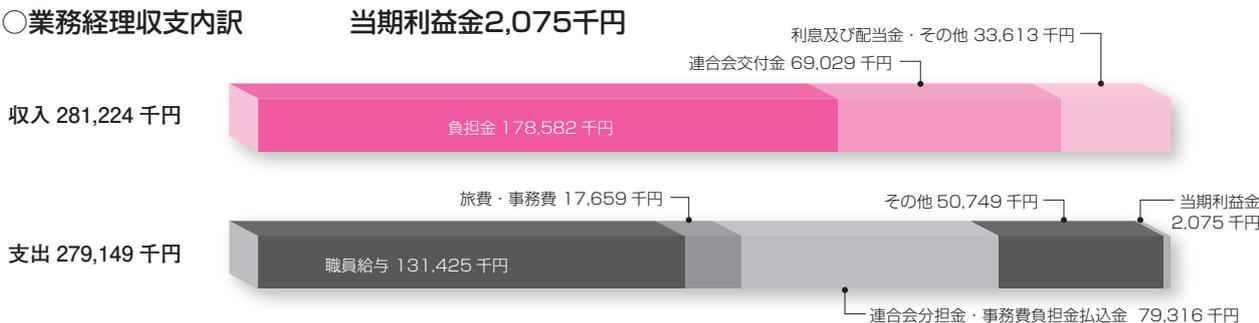
この経理は、短期給付や長期給付に要する事務費、人件費等を含む共済組合の全体的な経費を賄う経理です。

令和3年度は、収入において組合員の増加に伴う負担金等の増により27,928千円の増、支出においては事務費負担金払込金等の増により26,107千円の増を見込みましたが、2,075千円の当期利益金を生ずる見込みです。

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

○業務経理収支内訳

当期利益金2,075千円



保健経理(予算)

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

令和3年度は、収入において主に掛金・負担金の増加により17,611千円の増、支出においては受診勧奨により健康診断等の受診率の向上を見込み22,902千円の増を見込みましたが、7,706千円の当期利益金を生ずる見込みです。

○保健経理収支内訳

当期利益金 7,706千円



貯金経理 (予算)

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

元することを目的とした経理です。

令和3年度は、収入において利息及び配当金の減少により140,810千円の減、支出においては4月以降も年利1.0%を維持することによる支払利息の増加を見込むことにより17,361千円の増を見込み、146,519千円の当期利益金を生ずる見込みです。

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

○貯金の加入状況見込み (令和3年度末推計)

貯金額	75,203,808千円
貯金者数	9,744人
貯金者1人当たりの貯金額	7,717千円
組合員加入率	61.72%
支払利率	年利 1.0%

○貯金経理収支内訳

当期利益金 146,519千円



貸付経理 (予算)

この経理は、住宅建築等に係る資金が必要なときやご家族の入学・修学にかかる費用が必要なときなどに、共済組合が

その資金を融資する(貸し付ける)ことにより、組合員の皆さんの生活の安定を図ることを目的とした経理です。

令和3年度は、収入において主に貸付残高の減少により貸付金利息が減少することなどにより3,305千円の減、支出においても同様の理由により財源である退職等年金預託金管理経理へ支払う支払利息も減少することから3,159千円の減を見込むことなどから、6,747千円の当期損失金を生ずる見込みで、前年度より繰越す積立金にて補填します。

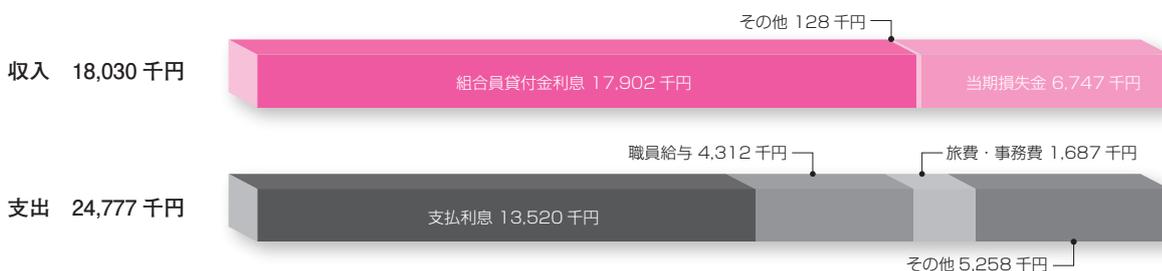
なお、貸付事故が多く、それらに対する保険金(債権保全事業)のための保険料となる「連合会払込金」が割高となっていることから、貸付事故の防止のための周知活動を一層強化することとしています。

○貸付状況見込み (令和3年度末推計)

貸付件数	1,024件
貸付金額	1,275,000千円

○貸付経理収支内訳

当期損失金 6,747千円





令和3年度の保健事業について



本組合では、組合員である皆さんの心身の健康を保持していただくよう、下記の事業を行っています。
なかには、被扶養者の方も利用できるものもございますので積極的にご利用ください。

健診種別	対象者	申込の要否 (時期)	健診種目	実施期間	その他
成人病健診 (精密検査) 助成額が変わります!	30歳以上の組合員	不要	<ul style="list-style-type: none"> ・胃部検査 ・心電図検査(35歳を除く30歳代) ・眼底検査(40歳以上) ・血液検査 ・大腸検査(希望者のみ) 	5月～10月	人間ドック申込者は対象外。 胃部検査及び大腸検査の結果、必要とされた場合、精密検査を実施。 その場合当該検査に係る本人負担額については、事後請求により助成。 (上限10,000円)
委託定期健康診断	組合員	不要	労働安全衛生規則第44条の規定に定める定期健康診断項目の中から、所属所より申込のあった項目	成人病健診に同じ	原則として成人病健診と同時実施
歯科健診	29歳以下、及び30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の組合員	不要	歯周組織の検査・問診・指導	成人病健診に同じ	原則として成人病健診と同時実施
特定健康診査	40歳以上75歳未満の組合員、任意継続組合員及びその被扶養者	不要	基本検査項目： 身長・体重・血液検査・尿検査 詳細検査項目： 貧血検査・心電図検査・眼底検査・血清クレアチニン検査 ※医師が必要と判断した場合	特定健康診査受診券配布後～翌年3月末日	組合員は定期健康診断時に併せて実施する。 被扶養者は自宅宛に受診券を郵送 ①最寄りの医療機関 ②全国巡回健診のいずれかで受診 (※組合員・被扶養者とも人間ドック受診申込者は人間ドック時に併せて実施)
特定保健指導	上記の特定健康診査の結果から保健指導が必要であると判定された者	必要 ※右記その他欄参照	支援レベルによる	特定保健指導利用券配布後～利用券に記載の有効期限	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導利用申込書にて事前に利用方法を選択の上提出 ※人間ドック機関にて健診日当日に初回面接を受けた場合、又は全国巡回健診にて特定保健指導に該当された場合は申込み不要
人間ドック助成 受診期限が変わります!	35歳以上(脳ドックは50歳以上)の希望する組合員又は被扶養者	必要 (2月下旬～3月中旬) ※新規採用者等については4月上旬	申込コースによる ・日帰りコース ・1泊2日コース ・脳ドックコース ・家族健診(ミニドック)コース(被扶養者のみ)	受診期限 受診券配布後～令和3年12月末日 受診予約期限 ～令和3年7月末日	共済組合助成額： 組合員 20,000円 (節目年齢該当組合員 30,000円) 被扶養者 13,000円 (節目年齢該当被扶養者 19,000円)
婦人科健診助成 受診期限が変わります!	20歳以上の希望する女性の組合員又は被扶養者	必要 (人間ドックに同じ)	子宮がん検査(問診・内診・頸部細胞診) 乳がん検査(マンモグラフィー又は乳腺超音波検査のうち1項目)	人間ドックに同じ	共済組合助成額：左記健診種目に限り、全額負担



事業種別	対象者	申込の要否 (時期)	実施方法・実施内容	実施期間	その他
 インフルエンザ 予防接種費用助成	組合員と 被扶養者	必要	季節性インフルエンザの 予防接種に係る費用を助成	10月～翌年 1月に受けた 予防接種が 対象	事前に助成券の交付を受け、 契約医療機関に提出の上予防 接種を受けることにより、窓口 時点で費用を助成 (1人1回1,000円)
 禁煙外来助成	20歳以上の 組合員	不要	禁煙外来の受診費用の うち自己負担分を助成	通年	禁煙外来の受診に係る自己負 担分を事後請求により助成 (上限10,000円) ※申請には以下の添付書類が 必要です。 ・医療機関発行の領収書及び禁煙 に成功したことを証明する書類
MY HEALTH WEB (個人向け健康 ポータルサイト) 	組合員	必要 ※右記その 他欄参照	特定健診項目の結果閲覧 医療費情報の閲覧・出力 健康支援ツールの提供 ヘルスケアポイントの付与・ 商品交換 ウォーキングイベント(歩 fes.)の開催 等	通年	MY HEALTH WEBの利用に は初回登録が必要です。 ・特定健診項目の結果閲覧、 医療費情報の閲覧・出力には、 初回登録とは別にセキュリティ コードの発行が必要です。 ・令和3年度より、40歳未満 の組合員の方も特定健診項 目の結果が閲覧できるよう になります!
電話健康相談 	組合員と その家族	不要	フリーダイヤルにて相談	年間を通じて 24時間体制	相談に係る費用は全額助成
メンタルヘルス 相談 	組合員と その家族	必要	事前予約の上、指定機関 にて臨床心理士との相談	指定機関が指 定する日時	相談に係る費用は全額助成
宿泊施設利用 助成 	組合員と その被扶養者	必要	事前に宿泊施設利用助成 券の交付を受け、助成対 象宿泊施設に提出	通年	1人1泊につき2,000円助成 (ただし、宿泊料金が助成額) (を下回る場合は利用不可)
生活習慣改善 セミナー 	40歳未満の 組合員	必要	生活習慣病の未然予防に よる特定保健指導該当者 の減少を目的に開催	未定	参加要項等詳細につきましては、 後日改めてお知らせします。 広報誌「すこやか」でもご案内 予定です。
ライフプラン セミナー (退職準備型)	50歳以上の 組合員	必要	組合員の生涯生活設計を 樹立するための支援を行 うとともに、所属所のライ フプラン事業を支援するこ とを目的に開催	未定 (2回開催)	
ライフプラン セミナー (生活充実型)	30～49歳の 組合員	必要		未定 (1回開催)	

※森林セラピー利用料金への一部助成事業は、令和3年3月31日をもって廃止となりました。

令和3年度 特定健診等のご案内(予定)

6月初旬に令和3年度特定健診等のご案内(受診券)を対象の被扶養者様宛^(注)で、ご自宅へお送りします。健診費用は無料となりますので、是非ご利用ください。

おすすめのポイント

- 特定健診は、ご近所の医療機関にて無料で受診いただくことができます。
- 巡回健診では女性限定のオプションとして婦人科健診を無料で受けていただけます。



また健診を受けられた方で健診結果により特定保健指導の対象となった方は、併せて特定保健指導を利用してください。(保健指導費についても、**無料**となります。)

詳しくは、6月初旬にお送りするご案内をご覧ください。

(注) 共済組合からご案内した人間ドックを申し込まれている被扶養者は、対象外となります。また組合員については、定期健康診断又は人間ドックの受診が特定健診とみなされるため、案内の対象外となります。

特定健診(特定健康診査)とは

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

特定保健指導とは

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

令和元年度の実施率の報告について

令和元年度の本組合の特定健診・特定保健指導の実施率は下の表のとおりです。

皆さんの健康意識の向上に伴う健診の受診等により、本組合の特定健診受診率は、平成30年度より上昇したものの、被扶養者については、全国平均よりも下回っている状況です。

特に被扶養者様については、上記のとおり自己負担なし(無料)の特定健診をご用意させていただいておりますので、健康増進のため、受診いただきますようお願いいたします。

令和元年度の本組合の実績 (詳細は右ページグラフをご覧ください)

	区分	組合員	任継及び被扶養者	合計
特定健診	対象者数	8,212人	3,392人	11,604人
	受診者数	7,574人	1,535人	9,109人
	受診率	92.2%	45.3%	78.5%
	全国受診率	94.6%	47.9%	83.3%
特定保健指導	対象者数	1,689人	116人	1,805人
	受診者数	633人	23人	686人
	受診率	39.3%	19.8%	38.0%
	全国受診率	29.1%	14.8%	28.1%

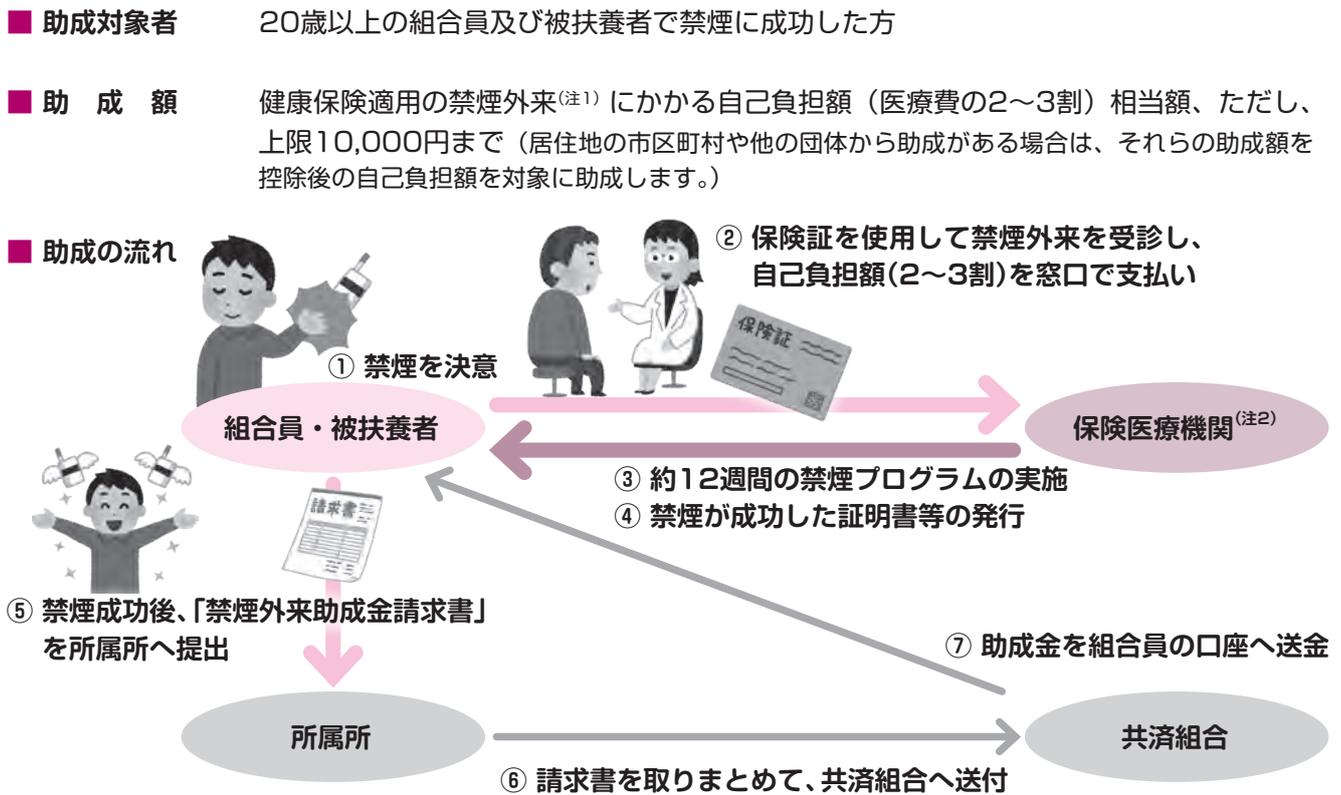
禁煙外来助成事業を始めます！



たばこを吸うことによる健康被害は肺以外にも、がん・循環器・呼吸器・生活習慣病、妊娠周産期の異常、歯周病など、広範な健康影響が喫煙により引き起こされることが知られるようになりました。

また、たばこを吸う本人はもちろんのこと、周りの人間にも同様の健康影響が出ることも確認されています。

共済組合では令和3年度からの新規事業として、禁煙外来による自己負担額への助成事業を始めます。自分自身のため、大切な家族や周囲の人を守るため禁煙にチャレンジしませんか。



- その他**
- ① 助成回数は、年度内1回のみとなります。
 - ② 治療終了前に資格を喪失した場合、禁煙治療を中断した場合及び禁煙を達成できなかった場合は、助成対象外となります。
 - ③ 助成金の請求書には、医療機関が発行する「領収書・診療明細書（5回分）」及び「禁煙が成功した証明書」の添付が必要となります。

(注1) 健康保険適用の禁煙外来
健康保険を使った禁煙外来は、12週間が基本で、その間に5回の診察があります。
診察時には、禁煙状況の確認や一酸化炭素濃度の測定、禁煙を継続するためのアドバイスや禁煙補助薬の処方を受けることができます。（前回の治療の初回診察から1年経過していない場合は、自由診療となります。）
また、健康保険適用の禁煙外来を受診するためには以下の条件があります。

- ① 直ちに禁煙しようと考えている方
- ② ニコチン依存症スクリーニングテストで依存症と診断された方
- ③ 「1日の喫煙本数」×「喫煙年数」（プリンクマン指数）が200以上の方（35歳未満を除く）
- ④ 禁煙治療を受けることに同意している方

(注2) 健康保険で禁煙治療が受けられる保険医療機関は、「日本禁煙学会」のホームページ(<http://www.jstc.or.jp/>)で検索できます。

コラボヘルス推進のお知らせ

共済組合では、地方公務員等共済組合法や高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、組合員等の健康の保持増進のための保健事業（健康診査や保健指導等）を実施しています。

また、効果的な保健事業の実施に際しては、所属所と共済組合との連携・協働の推進（コラボヘルス）が不可欠です。

そこで、今後、一層の組合員等の健康の保持増進に向けて、コラボヘルスをより一層推進し、効果的・効率的に保健事業を実施するよう、所属所と共済組合との間で「コラボヘルス推進に係る覚書」を締結し、健康診査の結果等を双方で共有し、活用することとなりますので下記のとおりお知らせいたします。

利用目的

組合員等の中長期的な生活習慣病予防や疾病の早期発見等のため、組合と所属所双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図り、組合員等が保有する健康リスクに合わせた適切な保健事業を実施することを目的とする。

コラボヘルスの範囲

- 職場環境の整備に向けた取組
 - 所属所と組合による情報共有会議
 - 組合から所属所への情報提供
- 組合員等への意識付け
 - 組合員等の健康意識向上等を目的とした情報提供
 - 組合員等の健康意識向上等を目的とした個別性の高い情報提供
- 保健事業における取組
 - 特定健康診査
 - 特定保健指導
 - 健診結果及び健康リスク保有者の共有による健診後フォロー
 - 要治療者等に向けた医療機関の受診勧奨
 - 糖尿病性腎症等の重症化予防
 - 若年層（40歳未満）に向けた生活習慣病予防対策
 - 人間ドック・がん検診等の実施と要精密検査者等に対する受診勧奨
 - 歯科健診の実施と要治療者に対する受診勧奨
 - 喫煙対策

共同利用する個人情報の項目

- 組合員・被扶養者年齢、性別等
- 共済組合が実施する成人病健診の健診結果
- 共済組合が実施する人間ドック、特定健康診査のうち特定健康診査項目の健診結果
- 所属所が実施する定期健康診断のうち特定健康診査項目の健診結果
- 特定保健指導を含む保健指導対象者の保健指導支援レベル

※共有する個人情報にはレセプト情報（診療報酬明細書：病歴・治療内容等）は含まれません。ただし、レセプトから、生活習慣病の予防対象者の抽出や通院状況の確認に必要な内容（生活習慣病に関連する疾患に関する通院や服薬状況）は含みます。

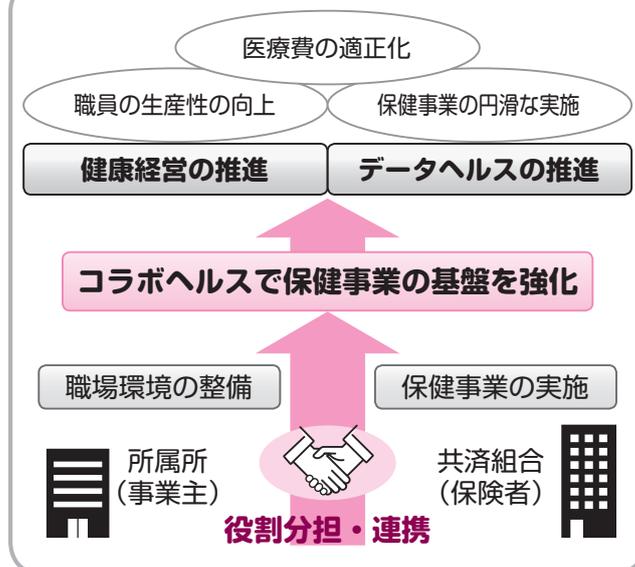
共同利用する者の範囲及び個人情報の管理責任者

- 所属所：所属所の共済事務担当課職員及び健康管理関係職員（責任者）各所属所長等
- 奈良県市町村職員共済組合：福祉課職員（責任者）個人情報保護管理者及び個人情報保護管理補助者

その他

- 共有する個人情報は、個人情報保護法等に基づき適正に管理するとともに、事業内容及び目的に沿った利用範囲内のみで使用します。
- 組合員及び被扶養者の皆様方の健康保持増進のため、個人情報の共有についてご理解いただきますようお願いいたします。なお、同意いただけない場合は、所属所共済事務担当課又は共済組合福祉課までお申し出ください。

コラボヘルスの意義



今年度からの変更点

- 40歳未満の方も健康診断等の結果が閲覧できます！
- 健康情報等がリニューアルします！

個人向け健康ポータルサイト



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。

特徴1 個人向け通知・健康情報提供

特定健診結果情報、医療費明細情報の個人向け通知や、健康情報の提供を行います。また、健診結果に応じた個人ごとの生活習慣改善アドバイスを提供します。

(注)特定健診結果情報及び医療費明細情報の閲覧・出力には「セキュリティコード(暗証番号)」が別途必要となります。初回ユーザー登録後にサイト内より発行申請していただきますと、後日所属所共済事務担当課経由で「セキュリティコード」が記載された通知書(封書)が届きます。

特定健診結果情報

健診結果の数値とグラフを経年で表示します。また、健診結果に基づいた、疾病リスクと生活習慣改善アドバイスを表示します。

検査項目	検査結果	基準値	単位
身長	157.7	-	cm
体重	82.4	-	kg
BMI	22.4	-	-
空腹血糖	96	84	mg/dl
空腹血糖 (1.5日前)	110	129	mg/dl
空腹血糖 (2.2日前)	110	129	mg/dl
空腹血糖 (1.2日前)	80	84	mg/dl
空腹血糖 (1.2日前)	80	84	mg/dl
糖化HbA1c	5.4	-	%

医療費明細情報

受診した医療機関ごとに、1か月間にかかった医療費の合計と内訳を表示します。(直近診療分の表示には、一定期間を要します。)

受診区分	診療科目	診療年月/月別(国)	診療費合計	自己負担額	自己負担率	補償説明
アスト	呼吸器科	H23.07 1日	4,020	3,216	80%	
アスト	呼吸器科	H23.07 1日	5,720	4,576	80%	
合計			9,740	7,792	80%	

※医療費控除の申告手続きに必要な医療費通知のデータダウンロードや紙通知書の発行機能もあります。ただし、直近の診療分(概ね3か月分)は記載されないため、その分についてはご自身で書類等の準備が必要です。

生活習慣病リスク判定/生活習慣改善アドバイス

【検査項目の解説】
BMIとは「Body Mass Index」の略称で世界共通の肥満度の指標として使われています。計算式は「体重(kg)÷身長(m)×身長(m)」で算出します。

【将来の疾病リスク】
肥満症、糖尿病、高脂血症、高血圧、心臓病、脳卒中など

生活改善を始めよう!
特定保健指導「動機付け支援」

今すぐ始めよう! 内臓脂肪を減らす生活習慣

食生活のポイント
1. 1日3食、規則正しく食べる
2. 野菜、果物を多く食べる
3. 脂質の摂りすぎに気を配る
4. 塩分を控えめに摂る

運動のポイント
1. 毎日30分以上歩く
2. 階段を積極的に使う
3. エレベーター、エスカレーターをなるべく使わない



※初回ユーザー登録方法については、こちらのQR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。



11019131(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。



こちらの
QRコードより
ご利用ください。

体とこころの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。



支給開始年齢よりも早く 老齢厚生年金をもらうには？

A

老齢厚生年金は、原則65歳（特別支給の老齢厚生年金については、生年月日に応じた支給開始年齢）から受給できますが、支給開始年齢よりも前に年金を受給したい場合は、繰上げ請求を行うことにより減額された繰上げ支給の老齢厚生年金を受給することができます。

また、この繰上げ請求については、国民年金から支給される老齢基礎年金の全部繰上げ請求と同時にを行う必要があります。

支給開始年齢が 61歳～64歳の方の場合

昭和28年4月2日～昭和36年4月1日生まれの一般組合員
昭和34年4月2日～昭和42年4月1日生まれの特定消防組合員等

60歳から支給開始年齢になるまでに、「特別支給の老齢厚生年金」と「老齢基礎年金」を同時に繰上げて受給することができます。



繰上げ支給される 年金額の計算方法

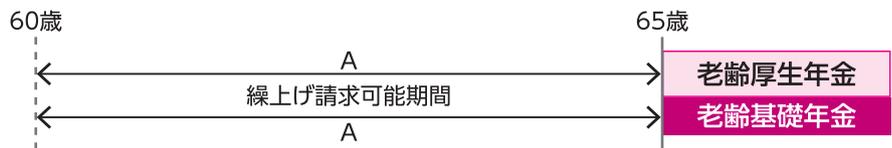
老齢厚生年金の額 = 老齢厚生年金の額 × (1 - 0.5% × A月)
老齢基礎年金の額 = 老齢基礎年金の額 × (1 - 0.5% × B月)

[A: 請求月の属する月から支給開始年齢に達する日の属する月の前月までの月数
B: 請求月の属する月から65歳に達する日の属する月の前月までの月数]

支給開始年齢が 65歳の方の場合

昭和36年4月2日以降生まれの一般組合員
昭和42年4月2日以降生まれの特定消防組合員等

60歳から65歳になるまでに、「老齢厚生年金」と「老齢基礎年金」を同時に繰上げて受給することができます。



繰上げ支給される 年金額の計算方法

老齢厚生年金の額 = 老齢厚生年金の額 × (1 - 0.5% × A月)
老齢基礎年金の額 = 老齢基礎年金の額 × (1 - 0.5% × A月)

[A: 請求月の属する月から65歳に達する日の属する月の前月までの月数]

繰上げ請求の注意点

- 一度請求すると、変更することはできません。また、生涯減額されたままの年金額となります。
- 加給年金額は繰上げ支給の対象となりません。
- 事後重症などによる障害厚生（基礎）年金や寡婦年金は受けられません。

きになる ワンポイント

支給開始年齢よりも後に年金をもらうように することはできるの？



65歳以降の老齢厚生年金については、受給権発生後1年を経過する前に請求を行わなかった場合には、繰下げて受給することができます。

この場合、老齢厚生年金の支給額は、繰下げ期間に応じて一定の割合の額が加算されます。



● 令和3年度「年金相談会」開催のお知らせ



内容等

年金制度等に関して全体説明を行い、その後希望者に個別相談を行います。

開催日時等

開催日時、開催場所等に関しては追って各所属所共済事務担当課を通して通知いたします。

申込等

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

● 令和3年度の年金額改定について



～年金額は昨年度から0.1%の引き下げです～

令和3年度の年金額は、「令和2年平均の全国消費者物価指数」を踏まえ、法律の規定により令和2年度から0.1%の引き下げとなります。

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



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

● 10月に退職等年金給付(年金払い退職給付)に係る 基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が 変わります。



地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非ご覧ください。

● 退職等年金給付(年金払い退職給付)に係る 財政状況(令和元年度末)について

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

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

(地方公務員共済組合連合会トップページ)

インターネットで 将来の年金見込額を閲覧できます。

地共済年金情報Webサイトをご利用いただきますと、ご自身の年金見込額等^(※)の年金個人情報をパソコンで閲覧することができます。是非ご活用ください。

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

地共済年金情報Webサイト

検索

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。

24時間365日
利用可能

(サーバーのメンテナンス時を除く。)

ご利用申込みの簡単な流れ

地共済年金情報Webサイトにアクセス

ご利用申込み

(基礎年金番号・氏名・生年月日等を入力する)

ユーザーID通知書受領

ログイン

● 相談窓口 (Webサイト用)

全国市町村職員共済組合連合会 年金部
年金企画課

☎ 03-5210-4607

(9時～17時 (土・日・祝日を除く))

※年金受給開始年齢に到達されている方は利用できません。

組合員にかかる給付方法と 医療費通知等に関する同意について

本組合では、皆さんが医療機関等の窓口で高額な自己負担額を支払った場合、組合員からの請求に基づかず、医療機関等からの診療報酬明細書(レセプト)に基づき高額療養費や一部負担金払戻金、家族療養費附加金の給付をしています。また、医療費や健康に関心を持っていただくことを目的に世帯単位で医療費通知等を作成しています。

これらの取り扱いについては、本人の同意が求められていることから、下記のことについて、皆さんからのご異議がなければ同意されたものとみなしますのでご了承ください。

- ① 高額療養費、一部負担金払戻金等を本人の請求に基づかずに支給すること。
- ② 「短期給付決定及び送金通知書」(一覧表)を所属所長に送付すること。
- ③ 「医療費通知」等を世帯単位で作成すること。

なお、①について同意されない場合は、高額療養費、一部負担金払戻金等は、組合員の皆さんが、その都度共済組合へ請求していただくこととなります。

医療費削減のためにはじめよう

なぜ医療費を削減しようとするの？

共済組合は組合員の皆さんからの掛金や所属所からの負担金で財政を賄いますが、本組合の短期財政は非常に厳しい状況が続いています。今後も状況が変わらないと掛金率の上昇が見込まれるため、将来的には組合員の皆さんから徴収する保険料が高くなる可能性があります。これを防ぐためにも医療費の削減に取り組んでいます。

どんなことが削減につながるの？

① 医療機関へ受診する場合、はしご受診やコンビニ受診をやめましょう

はしご受診：同じ疾病について複数の病院を転々と受診すること。同じ検査を複数行うことは医療費の無駄になります。またお薬の重複による副作用の危険性もあります。

コンビニ受診：急を要しない疾病で診療時間外や深夜・休日などに受診をすること。割増料金がかかる上に救急医療の妨げになることもあります。

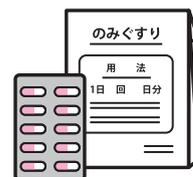
② お薬との付き合い方を考えましょう

・ジェネリック医薬品を積極的に使用しましょう

特許期間が切れた新薬と同じ有効成分で作られており、効き目や安全性は国が審査承認しているので安心です。自己負担額の軽減にもつながります。

・残薬について考えましょう

処方されたお薬を飲み忘れたり、病院受診と処方の日にちが重複したりして余ってしまったお薬を残薬といいます。正しく服用しないために症状が改善せず、処方される薬の量が増え、残薬が増えるといった悪循環も発生するケースもあります。医療費の約2割を占める薬剤費について、薬剤師さんに相談することや、お薬手帳を活用することで残薬を無くしましょう。



③ セルフメディケーションに努めましょう

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とWHOで定義されています。具体的には日ごろから自身の健康状態を把握し、天候不順や疲労等によるちょっとした体調不良には市販薬等を活用して自身で病気の予防や疾病の対策をとることです。このためには日ごろから自分自身の健康状態を意識して把握することが大切です。適度な運動や食事・休養等で体調を整え、軽度な不調にあっては薬剤師さんに相談するなどして市販薬(=OTC医薬品)をうまく取り入れることで自分の健康を管理しましょう。



医療費の削減は組合員、被扶養者の皆さん一人一人の意識・行動の変化が大切です。自分のために・みんなのために、できることから始めましょう。

共済組合の掛金の決まり方

新規採用職員の皆さん、ご就職おめでとうございます。

ここでは、はじめて給与明細を受け取った方を想定して、簡単に共済組合掛金の仕組みを説明します。

皆さんのお給料から天引きされている掛金は、次のように計算されています。

(納められた掛金は、勤務先(所属所)からいただく負担金とともに、健康保険事業・年金事業・保健事業などに役立てています！)
 (例えば病院にかかったときの医療費は3割自己負担が原則ですが、残る7割の医療費は共済掛金・負担金から負担されています。)

$$\text{標準報酬月額} \times \text{掛金率} = \text{掛金}$$

1 標準報酬月額

掛金を計算する際に、重要な要素のひとつが、「標準報酬月額」です。

共済組合の掛金は、たくさんの収入がある方により多くお支払いいただく仕組みになっています。

最初の標準報酬月額は、就職したときの報酬月額から決まります。

$$\text{報酬月額} = \text{基本給} + \text{諸手当} \quad (\text{通勤手当、住居手当、扶養手当、時間外手当など})$$

$$\text{標準報酬月額} = \text{報酬月額を標準報酬等級表にあてはめて決定したもの}$$

たとえば…

197,000円 (報酬月額) → 200,000円 (標準報酬月額)

205,000円 (報酬月額) → 200,000円 (標準報酬月額)

と、報酬月額が変わっても、段階をまたぐまでは、同じ標準報酬月額になります。

[4月に決定された標準報酬月額は、原則8月のお給料まで適用されます。
 9月からの標準報酬月額は、4月、5月、6月の3ヵ月の報酬月額の平均で決まり、翌年8月まで適用されます。]

途中でお給料が上がったら？ あるいは下がったら？

お給料が上がったり、下がったりしても、必ずしも標準報酬月額が変更されるわけではありません。
 「固定給の変動」にともなう、「著しい変動^(※)」があった場合に標準報酬が改定されることがあります。
 (この改定には原則手続きは必要ありません。)

(※)著しい変動とは固定給の変動があった月を含め、以後3ヵ月の報酬月額から導かれる等級が、現在の等級より2段階高い(あるいは低い)場合のことを言います。

2 掛金率

共済組合には以下のような経理があり、それぞれの経理ごとに掛金率が決まっています。

※掛金率表 (40歳未満・一般組合員・令和3年度の場合)

短期	介護	厚生年金保険料	退職等年金	保健	合計
48.465	0	91.50	7.50	1.90	149.365 (単位:%)

端数計算がありますので、実際には各経理ごとに計算するのですが、ざっくり計算するなら、

$$20\text{万円} \times 149.365\% = 29,873\text{円} \text{ が 共済の掛金(令和3年度)ということになります。}$$

(標準報酬月額)

この掛金率は毎年見直しされ、4月から3月まで適用されます。

たとえば短期経理では、皆さんがどれだけ病院で保険証を使用されたかなどの要因で見直しされ、医療費(共済組合から病院へのお支払い)が多ければ掛金率は上がり、少なければ下がる、ということになります。

掛金率の上昇抑制のためにも、健診などを効果的に活用して、健康維持に努めましょう！



医療保険制度って何？

これからの長い社会人人生、健康第一で頑張っていられることかと思いますが、思いもよらぬ病気やケガをしてしまうことも少なくないかと思いますが、莫大な医療費が必要となる手術や入院、投薬などをした場合は医療費総額が数十万円、数百万円にのぼり、大きな負担が必要となってしまうこともあります。そこで日本では国民皆保険制度が導入され、全国民が何らかの医療保険に加入することが定められています。

共済組合も医療保険者として皆さんから掛金を納付いただき、安心して公務に従事していただけるよう、事業運営を行っています。

安心な暮らしを支える3つの給付

休業給付（勤務を休んだときの補償）

- ▼ 育児休業手当金
- ▼ 傷病手当金
- ▼ 介護休業手当金

災害給付（災害に遭ったときの補償）

- ▼ 弔慰金・家族弔慰金
- ▼ 災害見舞金

保健給付（病気やケガ、出産や死亡したときの補償）

- ▼ 療養の給付・家族療養の給付・療養費・家族療養費
- ▼ 高額療養費・附加給付（一部負担金払戻金・家族療養費附加金）
- ▼ 出産費・家族出産費
- ▼ 埋葬料・家族埋葬料

医療費には自己負担割合が定められており、医療費の全額を共済組合が負担するわけではありません。

対象者	自己負担割合	共済負担割合
小学校就学前	2割	8割
小学校就学後～70歳未満	3割	7割
70歳以上75歳未満※1	一定以上所得者	3割
	一般	2割
	窓口での支払い※2	皆さんの掛金等から支出

※1 所得に応じて負担割合が変わります。

※2 一定以上の医療費がかかった場合、自己負担限度額を超えた分は高額療養費として後日償還されます。

上図のように勤務を休む必要が生じた場合は月々の収入補償として休業給付が、災害に遭い家屋などに損害が発生した場合は災害給付が、そして病気やケガ、出産や死亡したときは保健給付がそれぞれ共済組合に請求することで受けることができます。（高額療養費など一部の給付は自動的に償還されます。）

また収入の少ない家族等を扶養した場合も上記給付の一部（保健給付・災害給付の一部）を受けことができ、これらすべての給付は皆さんから納付いただいた掛金や勤務先（所属所）からの負担金を基に捻出されています。

17ページにも記載していますとおり奈良県市町村職員共済組合における医療費は全国的に高く、医療費の削減が大きな課題となっております。

新規採用職員の皆さんにおかれましては日々の健康増進を意識いただき病気などを未然に防ぐとともに、万が一の場合は手術や入院が必要となる前に速やかに医療機関等を受診しましょう。

皆さんが健康な毎日を送ることが出来るよう、医療保険者として様々な取り組みを行ってまいりますので、今後ともご協力を何卒よろしくお願いいたします。

新しく組合員になられた方へ

この春から組合員貯金を始めてみませんか!

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

貯金利率は、現在 **年利1.0% (半年複利)** となっています。

低金利時代の今だからこそ、ご自身の資産管理は大切です。
高金利で安全性の高い組合員貯金へのご加入をお勧めします。

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

積立方法

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

払戻日

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

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

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

※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。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ペイオフは適用されません。



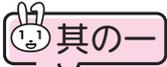


マイナンバーカードが

組合員証・被扶養者証の代わりに使えるようになります!

マイナンバーカードを 組合員証・被扶養者証 (健康保険証) として登録することで、医療機関や薬局で使用することができるようになります。

マイナンバーカードを使用することの **メリット**



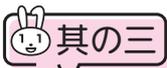
其の一

就職や氏名・住所変更等の **異動があってもそのまま使える!**



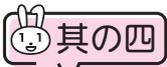
其の二

マイナポータルで **医療費や特定健診情報がわかる!**



其の三

マイナポータルで 確定申告時の **医療費控除が簡単にできる!**



其の四

窓口へ **書類 (限度額適用認定証等) の持参が不要になる!**

登録がお済みでない方は **コチラ**



登録申し込みに必要なのは **3つ!**

- ① マイナンバーカード + 暗証番号
- ② スマートフォン (カード読取対応)
又は PC + ICカードリーダー
- ③ マイナポータル A P



登録方法

1. ブラウザで「マイナポータル」を検索し、アクセスする。
2. 「健康保険証利用の申し込み」の「利用を申し込む」をクリック
3. 利用規約当を確認して同意する。
4. マイナンバーカードを読み取る。



本年度も被扶養者資格確認調査を行います。

被扶養者の資格確認調査を、本年度も6月に実施する予定をしております。毎年被扶養者の資格取消が多数発生していることから、日ごろから被扶養者の収入状況を把握していただきますようお願いいたします。また、仕送りの基準額が昨年より変更となっていることから、別居の被扶養者がある方については、例年よりも注意して仕送りを行っていただきますようよろしくお願いいたします。

被扶養者の資格取消となる主な事例を下に挙げますので、ご自身の被扶養者がそれに当たっていないかご確認ください。



被扶養者の方の年収が130万円を超えている。

(年金収入がある場合は180万円)

3ヵ月連続で収入が10万8,334円を超えている。

別居の方への仕送り額が不足している。

(最低仕送り額が月額5万円、
計算式が世帯年収額÷人数÷12に変更されています。)

別居の方への仕送りを手渡しで行っている。

(仕送りに関しては、金融機関を通じて行う等客観的に確認
できる方法で行っていただきますようお願いします。)



被扶養者が就職したら 扶養の取消手続きが必要です。

4月は異動の多い時期です。
被扶養者の状況に変化はありませんか？
「被扶養者が就職した」、「雇用の形態が変わった」、
「時給が上昇した」等により扶養の要件を満たさなくな
っていませんか？



扶養の要件を満たさなくなった場合には、自動で扶養の取
消にはなりません。
共済組合への届け出が必要です。
共済事務担当課を通じて扶養の取消書類を提出ください。

※被扶養者が取消対象となった場合には、取消書類と同時に被扶養者証の返納をお願いします。万が一被扶養者の要件を満たさなくなっても、被扶養者証を医療機関等で使用をした場合には、要件を満たさなくなった以後に使用された医療費を返還いただくこととなります。このようなことを防ぐためにも、被扶養者証は取消書類と同時に返納していただきますようお願いいたします。

※別居の被扶養者の方の雇用形態等の変化にもご注意ください。認定要件を満たしている場合でも、仕送り額に変更が生じている可能性もあるためご注意ください。

生活習慣をアップデート!



WITHコロナ時代の 在宅ワーク健康管理術

新型コロナウイルス感染症対策により、各企業では在宅ワークの導入が一気に広がり、今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。

そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

生活サイクル

- # 体内時計を整えよう
- # オン・オフを切り替え

規則正しい生活を心がけ、通勤でできていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

□ 体内時計を狂わせない生活を

- ◎ 食事と睡眠は規則正しくとる。
仕事の直前まで寝ているのはNG!
- ◎ 朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。



□ オン・オフを切り替える

- ◎ 「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で、仕事モードをオンに。
- ◎ オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。

□ 朝・晩の体調チェックを

- ◎ 検温、体重測定、血圧測定を行う。



食生活

- # コロナ太り対策
- # 自炊疲れ対策

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

□ 副菜で栄養バランスを整える

- ◎ サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎ 間食の摂りすぎで太らないように注意。
- ◎ 晩酌等の飲酒は、量と時間を決める。

□ 自炊疲れ対策も大切

- ◎ テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。



免疫力を高めるために

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・食物繊維(海藻、野菜、果物など)
- ・乳酸菌(ヨーグルト、みそ、キムチなど)
- ・ビタミンA(レバー、緑黄色野菜、卵など)
- ・ビタミンC(果物、野菜、いも類など)
- ・たんぱく質(魚介類、肉、大豆製品など)



メンタルヘルス

- # コロナうつ対策
- # 情報ストレス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

□ 家族や他人とのちょうどよい距離感を

- ◎ 家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。
- ◎ オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。



▲入浴や散歩でリフレッシュ

□ 過剰な情報はシャットアウト

- ◎ テレビ等の情報に多く触れることがストレスになることも。時には遮断しストレスを回避する。

運動

- # ストップ! メタボ
- # 肩こり・腰痛に注意

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。

□ 運動で体力アップ

- ◎ 人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎ 動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。

□ ストレッチ等で不調を改善

- ◎ 仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす
- ◎ ストレッチを仕事の合間などに行う。





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、いかがお過ごしでしょうか。この原稿を書いている今は2度目の緊急事態宣言の延長が決まりましたが、ワクチン接種の話題も出ており、皆様の目にとまる頃には少しでも明るい兆しが見えていたらと思う今日この頃です。2021年が明けて早々から成人式が中止されたり、大学入試の中止や変更が発表され、人生を左右する可能性のある局面で様々な混乱が生じており、複雑な思いを抱えるお子さんや親御さんもおられたことでしょう。変化する事態や状況の中、計画通り、思うように物事がすすまず、これまで目標を持って努力してきたことが叶わなかったり、やむなく目標や計画を変更され新年度を迎えた方もいるかもしれません。コロナウイルス感染拡大防止のため、制限された生活の中、様々な我慢を重ねている上で、こういった混乱や抱えたフラストレーションを上手く解決、発散できずにおられる方もいるかもしれません。特に人生を左右する可能性のある局面であれば、今一度自分や家族にとってどのような選択をするのが良いのか、自分はどのようにしたいのかなど、自分のこころと向き合う必要のある場面も出てくるでしょう。こころの相談室では、自分の気持ちや考えを整理するお手伝いをさせていただきます。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。どうぞお気軽にご相談ください。



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

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** でお申し込みします。



相談予約
専用アドレス

お問い合わせ

soudan2@mental-health-center.jp

（迷惑メール設定解除
をお願いします）

☎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申し込みします。（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

どこでもカンタン!

らくらくストレッチ

RAKU RAKU STRETCHING

「首こり編」

スマートフォンやパソコンを長時間使用する現代人にとって、肩こりと同じくらい日常的な悩みとなっているのが首こり。頭蓋骨と首の骨をつなぐ後頭下筋群が、姿勢の悪さや目の使いすぎなどでこり固まり、首こりの原因になるといわれています。首こり改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎を送りましょう。

注意!

首こりにはこれがNG!

✓ 姿勢の悪い
カメ首姿勢

体を丸めて首が前に出るカメ首姿勢を続けると重心が崩れてしまうので要注意。

✓ 同じ肩で
かばんを持つ

肩掛けや斜めがけかばんを同じ肩で持つことで、首と肩の筋肉に負担をかけます。

✓ 冷えにより
こりやすくなる

首もとの開いた服は首を冷やす原因になり、筋肉の働きを悪くしてしまいます。

上記に当てはまる人は要注意!
ストレッチで改善しましょう!

スッキリ! らくらくストレッチ

自宅でスッキリ! 首ねじりストレッチ

イスに座ってできる全身をほぐすストレッチ。首の斜め後ろから上背部にある筋肉をほぐし、血流のめぐりをよくすることができます。首の一部の筋肉をほぐすだけでなく、周辺筋肉の緊張状態が続いたままになるので、首と肩まわりの筋肉と一緒にストレッチするのが効果的です。

- ①ひざをそろえてイスに座り、両手で後頭部を軽く抱えてあごを引く。
- ②ひじ先で弧を描くように右へ首をねじる。その姿勢で20秒キープ。
- ③反対側も同様に左右交互で行う。少しずつ強度を強めながら3回ずつ繰り返す。



ストレッチ中は呼吸をとめずに、深く深呼吸をしながら行いましょう。

職場でスッキリ! 首伸ばしストレッチ

縮んだ首の筋肉をゆるめるストレッチ。スマートフォンの使用などにより硬くなる後頭部と鎖骨のつなぎ目・胸鎖乳突筋の緊張をゆるめ、縮んだ首の位置をまっすぐに整えることができます。首全体の筋肉がほぐれるので、あごのたるみ解消にも効果的です。

- ①右手で左肩をつかみ、手のひらで鎖骨を押さえる。
- ②鎖骨をしっかりと押さえながら首をゆっくり後ろへ倒し、あご先を軽く上に向ける。
- ③首を後ろに曲げたままゆっくり右に倒し、あご先を左上に向けて5回深呼吸をする。
- ④反対側も同様に繰り返す。

鎖骨を押さえるときは脇はしっかり締め、鎖骨と、その下にある胸の筋肉(大胸筋)をしっかり固定しよう。



高田千本桜.

毎年3月下旬から4月上旬頃まで、高田千本桜が見頃です。大中公園を中心に高田川沿い2.5kmに渡って広がる桜は圧巻で、一見の価値あり！



夜はライトアップされ、昼とは違った
雰囲気の花を味わえます。



桜のトンネル！写真撮影スポットはたくさんあるので、おすすめのポイントを探してみてくださいね！



公式ホームページが新しくなりました!

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



ライブイベントから
知りたい情報を検索
できます。

スマートフォン・タブレット端末にも対応



ぜひご利用ください!

奈良県市町村職員共済組合

検索



※表示はイメージであり、変更となる場合があります。

広げましょう!! 『シトラスリボンプロジェクト』

シトラスリボンプロジェクトとは、コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛県の有志がつくったプロジェクトで、愛媛特産の柑橘にちなみシトラス色のリボンや専用ロゴを身につけて、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動です。そのような社会であれば、安心して検査を受けることができ、感染拡大を防ぐことに繋がり、感染者への差別や偏見が広がることで生まれる弊害を防ぐこともできます。

奈良県市町村職員共済組合は、この活動がコロナのまん延防止だけでなく、医療の適正受診にも繋がると考え、医療保険者としてこのプロジェクトに賛同しています。

リボンや専用ロゴで作る3つの輪は、「地域」と「家庭」と「職場（もしくは学校）」を意味しています。

(活動についての詳細は、「シトラスリボンプロジェクト」公式ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。)



Citrus Ribbon
PROJECT



Nara Kyosai
奈良県市町村職員共済組合



プロジェクトHP