

# すこやか

2021  
共済ニュース  
No.266



聖天通り（生駒市）※生駒市観光振興室提供

- 2 | 令和2年度 決算の概要について
- 6 | 皆様のご協力が医療費の削減につながります
- 7 | 見直しましょう（重複受診・多剤投与）
- 8 | 人間ドック・婦人科健診の受診券をお持ちの方へ 予約期限が迫っています！
- 9 | 被扶養者の皆さんへ 令和3年度 全国巡回健診等の特定健康診査のご案内
- 11 | 被扶養者資格継続調査を行っています

登録はお済みですか？

共済組合HP から  
スマホ用アプリ から  
初回登録ができます！

個人向け健康ポータルサイト



公営キャラクター  
「ペロンくん」

ボーナスは  
組合員貯金へ

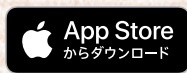
16頁  
参照

新規・額変更のめ切は、  
7月27日(火) 共済組合  
必着！

▼ 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3年5月末現在）

組合員数 男	8,864人	女	6,272人	計	15,136人
任意継続組合員	178人	被扶養者数(任継除く)	13,256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)

●ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

# CONTENTS

- 1 表紙
- 2 Contents  
組合会が開催されました  
令和2年度 決算の概要について
- 6 皆様のご協力が医療費の削減につながります
- 7 見直しましょう(重複受診・多剤投与)
- 8 人間ドック・婦人科健診の受診券をお持ちの方へ  
予約期限が迫っています!
- 9 被扶養者の皆さんへ  
令和3年度 全国巡回健診等の特定健康診査のご案内
- 10 毎年9月は、標準報酬月額の時定決定です!  
ご存知ですか?「公費負担医療の該当者は届出が必要」です!
- 11 被扶養者資格継続調査を行っています
- 12 ～マンガで分かる～ 退職後、組合員証は使用できません!!
- 14 令和3年度 セミナー開催のご案内
- 15 個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB
- 16 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
- 17 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
- 18 ココが知りたいQ&A厚生年金  
～退職等年金給付はどんなときにもらえる年金なの?～
- 19 地共済Webサイトをご利用ください  
職員採用試験のお知らせ
- 20 [奈良県医師会からのお知らせ] 最近、歯科健診を受けましたか?
- 21 こころの相談室だより
- 22 どこでもカンタン! らくらくストレッチ「腰痛編」
- 23 所属所案内(生駒市)
- 24 セルフチェック・委託ストレスチェック/  
健康・こころのオンライン/電話健康相談/メンタルヘルス相談

## 組合会が開催されました

令和3年6月10日(木)、「奈良県社会福祉総合センター」において第167回組合会が開催され、各議案とも慎重な審議が行われ原案どおり議決されました。



### 第167回組合会

- 日程第1 議第1号 令和2年度決算について
- 日程第2 議第2号 奈良県市町村職員共済組合貯金規則の一部を変更(案)することについて
- 日程第3 議第3号 奈良県市町村職員共済組合貸付規則の一部を変更(案)することについて

## 令和2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、令和元年度末と比較すると組合員で301人の増加、被扶養者で225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 14,400	② 13,440	長期	5,393,956,000	21,058,242,000
			短期	5,519,276,000	21,114,723,000
			長期	[6,792,000]	[▲147,854,000]
			短期	[▲7,758,000]	[▲163,765,000]
扶養率(②/①)	0.93人	[▲0.04]			

## 短期経理

収入合計 11,394,141 千円 - 支出合計 10,884,604 千円 = 509,537 千円

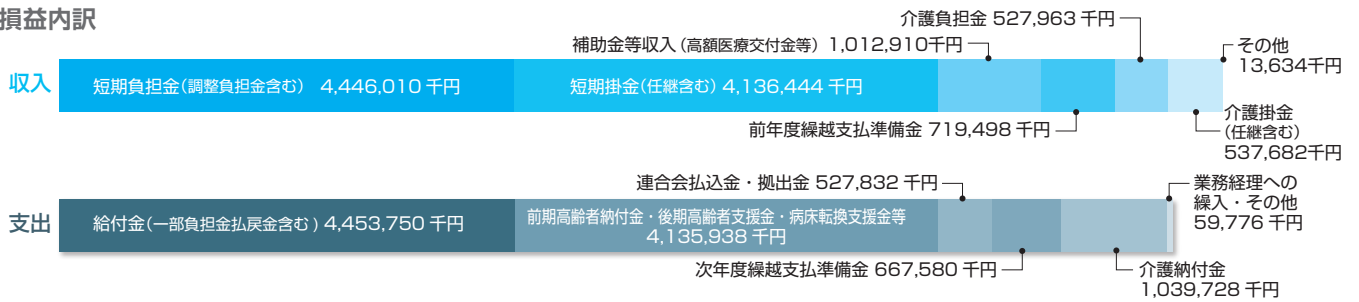
(内訳 当期短期利益金 481,531 千円、当期介護利益金 28,006 千円)

- この経理は、組合員や被扶養者の皆さんの病気やケガ等による医療費、出産・死亡等に対する給付、高齢者医療制度への納付金、介護保険への納付金等の支払を行う経理です。
- 収入においては短期・介護財源率が前年度より引きあがったこと等により前年度から約6億4,296万円の増加。支出においては、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、介護納付金等が増加したものの、家族療養の給付や連合会拠出金の減少により約2億4,613万円の減少となりました。
- 収支の結果、当期短期利益金4億8,153万1千円を生じたので、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金へ積み立て、残額を積立金へ積み立てました。また当期介護利益金2,800万6千円を生じたので、前年度より繰り越した介護繰越欠損金に充当しましたが、なお欠損金が生じるため翌年度に介護繰越欠損金76万3千円を繰り越しました。

### 令和2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	118,372	▲ 6,649	191,021	▲ 10,743	183,652	2,383
家族	98,719	▲ 20,013	156,060	▲ 34,831	151,284	▲ 29,480
合計	217,091	▲ 26,662	347,081	▲ 45,574	334,936	▲ 27,097

### 損益内訳



## 厚生年金保険経理

収入合計 19,870,087 千円 - 支出合計 19,870,087 千円 = 0 千円

- この経理は、組合員から保険料を所属所から負担金を徴収して、全国市町村職員共済組合連合会(以下「市町村連合会という。」)へ払込みを行う経理です。
- 令和2年度は、198億7,008万7千円の収入があり、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

<b>収入</b>	負担金 12,151,543千円	組合員保険料 7,718,544千円
<b>支出</b>	負担金払込金 12,151,543千円	組合員保険料払込金 7,718,544千円

## 退職等年金経理

収入合計 1,267,188 千円 - 支出合計 1,267,188 千円 = 0 千円

- 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、市町村連合会へ払込みを行う経理です。
- 令和2年度は、12億6,718万8千円の収入があり、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

<b>収入</b>	負担金 633,598千円	掛金 633,590千円
<b>支出</b>	負担金払込金 633,598千円	掛金払込金 633,590千円

## 経過的長期経理

収入合計 82,629 千円 - 支出合計 82,629 千円 = 0 千円

- 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2年度は、8,262万9千円の収入があり、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	82,629千円
支出	負担金払込金	82,629千円

## 退職等年金預託金 管理経理

収入合計 16,520 千円 - 支出合計 16,520 千円 = 0 千円

- 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2年度は、1,652万円の収入があり、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	16,520千円
支出	支払利息	16,520千円

## 経過的長期預託金 管理経理

収入合計 27 千円 - 支出合計 27 千円 = 0 千円

- 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2年度は、2万7千円の収入があり、全額を支払利息として市町村連合会へ支出しました。

### 損益内訳

収入	利息及び配当金	27千円
支出	支払利息	27千円

## 業務経理

収入合計253,326千円 - 支出合計247,581千円 = 5,745千円(当期利益金)

- この経理は、人件費及び短期給付事業や長期給付事業に係る事務費、その他共済組合の運営に要する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、連合会交付金等の減少により、前年度から約1,952万円の減少。支出においては共済事業全体にかかる経費の経理間の配分を見直したことにより約352万円の増加となりました。
- 収支の結果、574万5千円の当期利益金を生じましたので、全額を積立金に積み立てました。

### 損益内訳

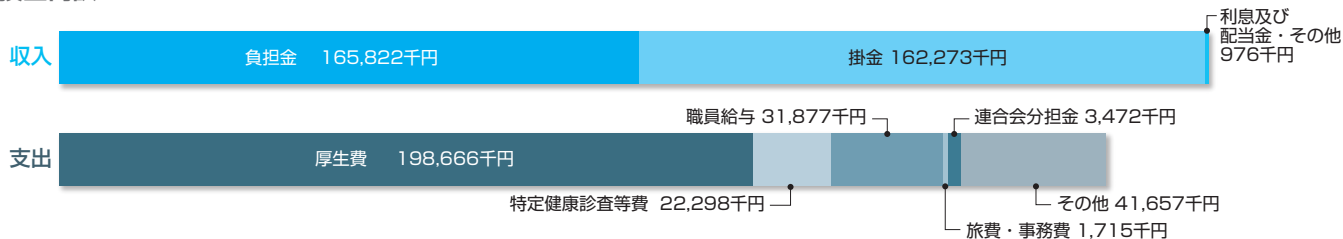


## 保健経理

収入合計329,071千円 - 支出合計299,685千円 = 29,386千円(当期利益金)

- この経理は、組合員や被扶養者の皆さんの健康管理や疾病予防に役立てるため、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。
- 収入においては掛金・負担金等の増加により前年度から約67万円の増加。支出においては厚生費等の減少により約819万円の減少となりました。
- 収支の結果、2,938万6千円の当期利益金を生じましたので、前年度より繰り越した積立金へ積み立てました。

## 損益内訳



## 貯金経理

収入合計1,017,582千円 - 支出合計817,612千円 = 199,970千円 (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の減少により、前年度から1,321万円の減少。支出においては、支払利率の変更に伴う支払利息の減少により約7,017万円の減少となりました。
- 収支の結果、1億9,997万円の当期利益金を生じたので、7,635万円を欠損金補てん積立金に、1億2,361万円を積立金へ積み立てました。

令和2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
751億9,933万円 《15億2,713万円》	9,385人 《▲69人》	65.17% 《▲1.88%》	令和2年4月1日より 年利 1.00%

## 損益内訳



## 貸付経理

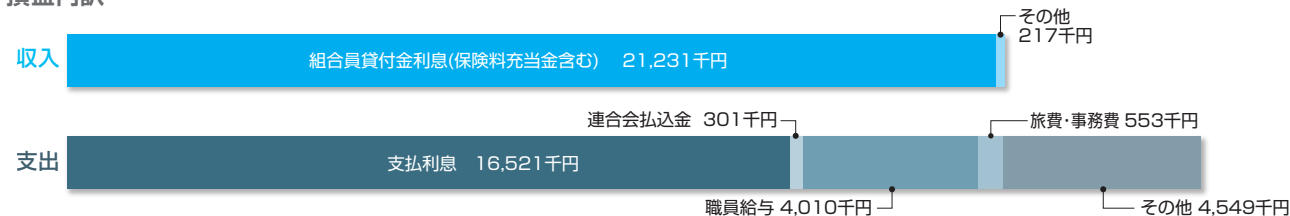
収入合計 21,448 千円 - 支出合計 25,934 千円 = ▲4,486 千円 (当期損失金)

- この経理は、普通・住宅・災害・入学・修学・結婚・葬祭等、組合員の皆さんが資金を必要とする際に貸付を行う経理です。
- 収入においては組合員貸付金利息等の減少により約410万円の減少。支出においては、支払利息の減少により約668万円の減少となりました。
- 収支の結果448万5千円の当期損失金を生じたので、前年度より繰り越した積立金を取り崩して補てんし、なお、欠損金が生じるため欠損金補てん積立金の一部を取り崩して補てんしました。

令和2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
15億5,026万円 《▲3億2,139万円》	1,251件 《▲177件》	普通・住宅・特別：年1.26% 災害：年0.93%

## 損益内訳



# 皆様のご協力が医療費の削減につながります

本組合の短期財政は非常に厳しい状況が続いており、この状況を打開するためには医療費の削減が必要です。これには皆さん一人ひとりのご協力無くしては達成できません。

本組合では所属所と連携しながら以下の取組みを引き続き行ってまいりますので、改めてご自身の意識や行動を振り返ってのご協力をいただきますようお願いいたします。

## 1. ジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう!

医療機関で処方されるお薬は、「新薬（先発医薬品）」と「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」に分けられます。ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を使っており、品質、効き目、安全性が同等なお薬で、厚生労働省の認可を得て製造販売されています。なお、ジェネリック医薬品は飲み薬だけでなく、点眼薬や軟膏などの外用薬、点滴薬まで幅広い種類があります。



また、ジェネリック医薬品は開発費用が少なくてすむので新薬よりも低価格となっています。新薬をジェネリック医薬品に変更することで、新薬と同等のお薬を使いながら、お薬代の自己負担軽減と本組合短期財政の負担軽減につながりますので、お薬の処方時には「ジェネリック医薬品を希望します」の一言を添えて、積極的にご活用ください。

(注) お薬の種類や症状によっては切り替え出来ない場合があります。

## 2. 医療費明細情報をご覧いただけます!

組合員や被扶養者の皆さんが組合員証等を使用して医療機関を受診された際の医療費の明細が「MY HEALTH WEB」でご覧いただけます。

サイト利用にあたっては、初回登録が必要です。未登録の場合は、本組合公式ホームページ「マイヘルスウェブのバナー」から登録いただくか、スマートフォンやタブレットで「マイヘルスウェブ」アプリをダウンロードし、画面指示に従って登録のうえご活用ください。

「MY HEALTH WEB」については、15ページを参照ください。



# 見直しましょう 重複受診・多剤投与



重複受診・多剤投与をしている方の健康保持増進及び健康被害の防止、また医療費適正化（削減）のために、次のいずれかの条件に該当する方に対し対策等を行っています。

## <該当条件>

- ① 同一月に、同じ病名（類似傷病を含む）で「**3件以上**」受診している場合
- ② 同一月に、同じ医薬品（類似する場合を含む）を「**3件以上**」処方されている場合
- ③ 診療（処方）内容等について専門的な見地から、（所定の期間内において）必要投薬量を超える場合などの疑義がある場合

今後、上記のいずれかの条件に該当する方に対し「受診状況」等について照会等することがあります。

## 重複受診等をすることで？

### 身体に負担がかかります

複数の医療機関にかかり、それぞれから薬が処方され結果的に何種類もの薬を使用することになります。

薬には適切な量や飲み方があります。誤った使用や飲み合わせの悪い薬もあり危険です。

受診のたびに何度も検査や処置、投薬を行うので身体にも負担です。



### 負担額の増加につながります

医療費（共済組合負担分）は、皆さんの掛金と所属所からの負担金でまかなわれています。

そのため医療費が増えるほど、皆さんの負担額（掛金、負担金）がより必要となります。



### 医療費のムダ使いになります

複数の医療機関（調剤薬局）から、同じ効能の薬をもらうのはムダです。

処方されるまでには様々な料金がかかっています。

受診のたびに初診料等がかかり、より医療費が高額になります。



医療機関等を受診するとき、1人1人がルールやマナーを守ることで医療費の削減ができるうえに、医療現場の負担軽減にもなります。いざというときに、安心して医療を受けられるよう、適正受診に努めましょう。

**適正な受診にご協力をお願いします**



# 人間ドック・婦人科健診の受診券をお持ちの方へ

!!!  
お済みですか?

## 予約期限が迫っています!

令和3年度より、人間ドック・婦人科健診受診券に予約期限を設定しています。受診希望日の直前になってから予約しようとしますと、混雑や枠の満了等により、希望する日時での受診ができなくなる場合があります。

確実な健診受診のため、期日までの予約にご協力ください!

### 人間ドック受診券 裏面

**注意(確認)事項**

**受診券 受診期限: 令和3年12月末日  
予約期限: 令和3年7月末日**

① 受診予約は、表面の医療機関名を確認のうえ、令和3年7月末日までに各館で行ってください。  
※受診券が有効なため、早めご予約しないと受診できない場合があります。

② 予約の際は、「**奈良県医師会職員共済組合の人間ドック**」であること及び「組合員証記号番号」を必ず申請してください。  
※医療機関の予約受付内線等は、「令和3年度医療機関受診券(人間ドック)」または各医療機関のホームページをご覧ください。

③ 受診時に予約枠が満了の場合は、予約時に申請してください。

④ 医療機関への予約後の受診日の変更又は、受診の取消しの場合には、準備等の関係上、必ず**7日**前までに医療機関へ連絡してください。  
※受診当日における取消しは絶対にしていただきません。

⑤ 受診を繰り返す場合には、受診券を再請求用紙に添付してください。

《人間ドックで取り扱う個人情報の利用目的及び利益を追求することについて》  
共済組合は高齢者の健康の確保に関する目的及び関係法令に定める医療従事者の職業等個人データに基づき、本組合各種保健事業に活用する目的で、これを受診記録簿より受診します。受診した結果等個人データに基づき、特定保健指導受診券の発行も、基準該当する場合には特定保健指導を実施します。  
なお、受診記録簿より当該情報提供を受けることについて本人の同意が必要となりますが、本館において特に同意がなければ情報提供を受けることに同意されたものとみなします。  
また、本受診券を使用して人間ドックを受診された方は、受診結果により特定保健指導に該当された場合は必ず特定保健指導を終了時まで受けることに同意されたものとみなします。

本券有効期限: 令和4年3月末日

### 婦人科健診受診券 裏面

**注 意 事 項**

**受診券 受診期限: 令和3年12月末日  
予約期限: 令和3年7月末日**

① 受診予約は、表面の医療機関名を確認のうえ、各自で行ってください。  
※医療機関の予約受付の方法及び時間は、厳守してください。  
※医療機関の予約受付時間等は、「令和3年度医療機関受診券(婦人科健診)」または各医療機関のホームページをご覧ください。

② 予約の際は、「**奈良県医師会職員共済組合の婦人科健診**」であること及び「組合員証記号番号」を必ず申請してください。

③ 医療機関への予約後の受診日の変更又は、受診の取消しの場合には、準備等の関係上、必ず**7日**前までに医療機関へ連絡してください。  
※受診当日における取消しは絶対にしていただきません。

④ 奈良県医師会職員共済組合が助成する検査内容は、乳がん検査(問診・視診・触診・マンモグラフィー又は乳房超音波検査)、子宮がん検査(問診・内診・頸部細胞診)となります。

本券有効期限: 令和4年3月末日

・ **確実な健診受診のため、令和3年12月末日までの受診にご協力ください。**

※受診券は令和4年3月末日まで有効です。

### 40歳以上75歳未満の方へ

本受診券を使用して人間ドックを受診された方は、受診結果により特定保健指導に該当された場合は、必ず特定保健指導を終了時まで受けることに同意されたものとみなします。

※人間ドック受診券裏面の「注意事項(確認)事項」の一部を抜粋しています。



被扶養者  
の皆さんへ

# 令和3年度 全国巡回健診等の 特定健康診査のご案内

40歳以上75歳未満の被扶養者を対象<sup>(注)</sup>に下記の全国巡回健診等のご案内を自宅へ送付いたしました。

この特定健康診査は、無料で受けることができ、自覚症状の少ない生活習慣病に早く気づくことができますので、必ず受診してください。



(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（任意継続組合員を除く。）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康診査とみなされるため、案内の対象外となります。

## 全国巡回健診等の特徴

### ① 全国巡回健診にて受診

今年度の全国巡回健診日程表に基づき、希望する日程及び健診会場を選択し受診

#### 特徴

- ・ 特定健康診査の基本項目と詳細項目に血液検査15項目が追加されたものに、希望者には便潜血(大腸がん検査)、胃部レントゲン検査(胃がん検査)を追加して無料で実施
  - ・ 女性については、婦人科健診(乳がん・子宮頸部がん検査)も同日において無料で実施(希望の健診会場で婦人科健診の設定がない場合でも別日に受診が可能)
  - ・ スマートフォン・タブレットにてQRコードを読み取ることで**簡単予約** NEW
- (注) 男性対象者については、郵送による申込が必要です。

### ② 特定健康診査実施医療機関で受診

直接実施医療機関へ来院し受診

#### 特徴

- ・ ご自宅の**近隣**の実施医療機関にて無料で健診を実施
- ・ 期限内であれば、**自身の予定にあわせて受診**が可能
- ・ 県下約650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。



お送りした案内のイメージ

詳しい手続き等については、お送りした案内をご覧ください。

# 毎年9月は、標準報酬月額の時決定です！

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ヵ月間の報酬の平均によって、「標準報酬月額」を決定（＝時決定）することをいいます。

- 翌年8月まで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、その年の時決定とはなりません。



※諸手当…時間外勤務手当、扶養手当、通勤手当など

時決定された標準報酬月額をもとに、9月から翌年8月まで掛金等が算定（徴収）されます。

標準報酬月額 × 掛金・負担金率 = 掛金・負担金等

組合員の掛金等

(労使折半で負担)

地方公共団体等の負担金

## ご存知ですか？

# 「公費負担医療の該当者は届出が必要」です！

都道府県及び市町村で実施の福祉医療の‘不該当’ & ‘該当’の確認時期が到来！

## 都道府県及び市町村で実施の福祉医療とは？

- 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【※】

【※】「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対象外となった場合は、不該当の届出が必要となります。

医療保険制度のもう一つの柱として「公費負担医療制度」があります。これは社会福祉や公衆衛生の観点から、国又は地方自治体が特定の対象者（予防や治療を必要とする方々等）に対して、医療費の自己負担金の一部又は全額を公費で助成する制度です。

一方共済組合では、一定額以上の自己負担金に対して高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金を自動払い方式で給付しています。そのため公費負担医療制度との重複給付にならないよう給付調整を行っています。

このため上述の制度に「該当したとき」あるいは「不該当となったとき」は届出が必要となります。

# 被扶養者資格継続調査を行っています。

本組合では、現在被扶養者資格継続調査を行っています。

被扶養者の状況について扶養可能な状況が継続しているかを確認させていただいておりますので、必要書類の提出について期限までの提出にご協力をお願いいたします。

本年については特に仕送り要件が変更されていますので、別居の被扶養者をお持ちの方についてはご注意ください。

詳しくは、すこやか4月号の22ページをご覧ください。

## こんな時共済組合への届け出が必要です。

組合員の皆さんの状況に変化があった時自動で情報の更新はされません。以下のようなときには共済組合への届け出が必要となりますので、状況に変化があった時には届け出を行ってください。

### ① 被扶養者の状況に変化があった時

被扶養者が就職したとき・収入が増えた時、本組合の扶養の要件を満たさなくなった時、本組合へ届け出が必要となりますので、必要書類の提出をお願いします。

### ② 住所変更があった時

引っ越し等により住所が変わった時には住所の変更手続きが必要となります。本組合からの送付物が届かなく可能性がありますことから、引っ越しをした際には必ず届け出をしてください。また、同居しているご家族が別居に変更となる際には扶養要件として、仕送りも必要となりますことから、ご注意ください。

### ③ 氏名に変更があった時

結婚等により氏名変更があった際には氏名変更の手続きがあります。組合員証・被扶養者証の変更が必要となりますことから、それまでお使いであった組合員証・被扶養者証を一旦返還してください。



～マンガで分かる～

# 退職後、組合員証は使用できません!!



- 1** 寒いが続いたためか、Aさんの子が急に熱を出してしまいました。

～Aさんが役場を退職してすぐ4月初旬のこと～

こどもが急に熱を出した、  
すぐに病院に行かないと!



- 2** 診察券と保険証を出すように言われた。Aさん「診察券はあるけれど…」

～病院窓口にて～

診察券と保険証を  
提示してくださいね。



- 3** 取り急ぎ、持っていた共済組合の証を出しておくことにした。

次の健康保険から保険証がまだ届いていない…。  
といあえず財布にあった共済組合の証を出しておこう。



- 4** 病院に行ったのも忘れたころ、共済組合から医療費の返還請求が届いた。

数カ月後、  
共済組合から医療費の返還請求が届いた



上の事例は3月末で勤めていた役場を退職後、子が急病等により医療機関を受診したケースを想定していますが、年度途中退職や被扶養者の取消の申出を行った際も同様です。

このケースでは次の保険者（国保・協会けんぽ等）から保険証が届いていなかったため、Aさんは取り急ぎ、手持ちの被扶養者証を病院の窓口に表示してしまいました。

## この場合、何か問題はあるのでしょうか？

**Q1****退職した後に共済組合の証を使った場合はどうなるのか？****A1****要した医療費について後日返還請求を行います。**

資格喪失後に要した医療費については退職前に加入していた健康保険ではなく、退職後に加入した健康保険が給付すべきものとなります。

医療機関は共済組合の組合員証（保険証）等を確認し、共済組合に医療費の請求を行います。

左の事例の場合、要した医療費はいったん共済組合が立て替える形になりますが、後日要した医療費の返還請求を行います。

**Q2****Aさんはどうすべきだったのか？****A2****保険証が届いていないことを受付に伝え、全額立替払いをするべきでした。**

保険証を持っていないのに証を提示するよう言われた場合は、退職に伴って健康保険の切り替えを行ったことや証がまだ届いていないことを医療機関に申し出てください。

原則として医療費の全額をご自身で立替払いをしていただくこととなります。

**Q3****返還した医療費はもう戻ってこないのか？****A3****医療費を返還した後、療養費の請求を行えば給付を受けられます。**

この場合は 医療費総額のうち、共済組合が負担した医療費（高額療養費・附加給付等を含む）を返還したうえで次に加入した健康保険に対して「療養費」の請求を行う必要があります。

立替払いした場合は返還の手間は生じませんが、前に加入していた健康保険の証を使用すると「金融機関の窓口で医療費の返還を行ってから、療養費の請求に必要な書類の送付を待つ」という余計な一手間が増えてしまいます。



**単発の受診や毎月定例の受診であっても、資格喪失後は共済組合の証（組合員証・被扶養者証・限度額適用認定証等）を使用しないよう、ご注意ください！**

# セミナー開催のご案内

共済組合では令和3年度に下記のとおりセミナー開催を予定しております。  
開催概要や参加申込手続き等は、今後各所属所共済事務担当課を通じて行います。  
奮ってご参加ください！

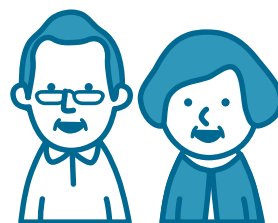
## ライフプランセミナー（退職準備型）

**対象者** 50歳以上の組合員

**開催日時** 令和3年8月19日（木）、9月9日（木）全2回  
※両日程とも同内容にて開催いたします。

**会場** 奈良県社会福祉総合センター 5階 大会議室

**概要** ライフプラン総論・金融分野  
金融・投資・教育コンサルタント 須原 光生氏  
健康分野(マインドフルネス) 関西学院大学教授 有光 興記氏

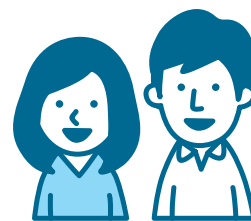


## ライフプランセミナー（生活充実型）

**対象者** 30歳～49歳の組合員

**開催日時** 未定（全2回）

**概要** 働き世代の組合員の方に向けて、「ライフプラン総論」「金融」「健康」の3分野から、現在そして10年後・20年後の生活を視野に入れた生活設計を検討する機会として開催します！（講師未定）

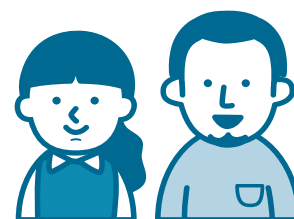


## 生活習慣改善セミナー

**対象者** 40歳未満の組合員で、ご自身の生活習慣を見直してみたい方

**開催日時** 未定

**概要** 将来のメタボリックシンドローム予防等を目的に、「運動」「食事」などの知識を身につけ、習慣の改善に役立てていただく機会として開催します！（講師未定）



## 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開覧できます！
- 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

# 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。

## 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、後日所属所属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(圧着紙)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。

**特定健診結果情報**

生活習慣病リスク判定/生活習慣改善アドバイス

生活習慣病の大きな一因となるメタボリックシンドロームの診断因子を定める検査項目(腰囲・BMI・血圧・脂質・血糖)の数値をもとに判定を行い、あなたの生活習慣改善アドバイスを表示します。

生活習慣病リスク判定/生活習慣改善アドバイス

あなたの検査結果をもとに、メタボリックシンドロームの診断因子を定める検査項目(腰囲・BMI・血圧・脂質・血糖)の数値をもとに判定を行い、あなたの生活習慣改善アドバイスを表示します。

**生活習慣の改善が必要です!**

※検査結果が正常範囲内(基準値未満)でも健康診断の結果が正常範囲内(基準値未満)に近づくと、健康リスクが高まります。

**健康診断結果表**

△が付いている項目は基準値を超えています。(過去1年特定健診結果情報のみ)

※各項目をグラフで表示すると、特定健診結果情報(経年グラフ・総論・経年の疾病リスクを確認することが出来ます。)

※過去で受診された特定健診結果情報については、3ヵ月経過後の更新を要する場合があります。

※「MY HEALTH WEB」で表示されている健康情報は、健康情報から取得されたデータに基づいて表示してまいります。健康情報によっては表示されていない値と表示されるデータの値とで数値の出入りや単位の違いにより、表記が相違する場合がございます。

検査項目	検査結果	H23.04.17	経年値	単位
身長	157.7	-	-	cm
体重	82.2	-	-	kg
BMI	33.1	24.9	18.5	-
腰囲(実測)	△94	84.9	-	cm
収縮血圧(1回目)	110	129	0	mmHg
収縮血圧(2回目)	110	129	0	mmHg
拡張血圧(1回目)	60	64	0	mmHg
拡張血圧(2回目)	60	64	0	mmHg
糖化HbA1c	△0.4	-	0.7	-

### 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。)

**受診状況検索**

療養すべての診療機関(薬局含む)受診状況が検索できます。診療年度を指定してください。

▶ 毎月指定(診療年月) 2025年 7月 ~ 2025年 7月

▶ 医療機関指定 指定医療機関を選択してください

▶ 更新ボタン

※MY HEALTH WEBで閲覧している医療費の概要から検索できます。

※療養、契約が2ヵ月未満の場合となります。診療機関からの手帳が何日より入力される場合も含まれます。医療費明細情報に関するよくあるお問い合わせ

**医療費明細情報**

▶ 平成26年07月の医療費明細情報

受診箇所	受診したところ	特定医療費	対済負担額	窓口負担額	自己負担額	備考説明
アスト 脳脊	診療	4,020	3,216	0	804	
	検査	H26.07 1日	5,720	4,576	0	1,144
アスト 脳脊	診療	H26.07 1日	5,720	4,576	0	1,144
	検査	H26.07 1日	5,720	4,576	0	1,144
合計		9,740	7,792	0	1,948	

※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ヵ月分)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

**BMI**

【計算目的の解説】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。計算は「体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)」で算出します。

【結果の疾病リスク】肥満症、動脈硬化、高脂血症、糖尿病、脳卒中、心臓病、がん

【改善目標】BMIを25未満にする

【改善アドバイス】BMIを25未満にするには、体重を減らす必要があります。BMIを25未満にするには、体重を減らす必要があります。BMIを25未満にするには、体重を減らす必要があります。

【生活習慣改善アドバイス】BMIを25未満にするには、体重を減らす必要があります。BMIを25未満にするには、体重を減らす必要があります。BMIを25未満にするには、体重を減らす必要があります。

**生活改善を始めよう!**

特定保健指導ではあなたの生活改善をお手伝いします

生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。

**特定保健指導「動機付け」**

1. 生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。

2. 生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。

**メタボリックシンドローム1歩手前の学生**

生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。

**生活改善のポイント**

1. 生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。

2. 生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。

3. 生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も重要です。



※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。



10190131(04)



# 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3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・ボーナスからの天引き)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ていただく  
ことができます。

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<sup>※1</sup>)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

「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  
ができます。

給料から天引きなので便利です!

いつでも臨時に  
積立てもできます!

是非、組合員貯金に加入されるこ  
とをお勧めします!!

加入を希望される方は、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。

万一の場合



貸付金残高



「だんしん」からの保険金  
(貸付金残高相当額)

## 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、ご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円×12)+(120,000円×2)) ÷ 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。



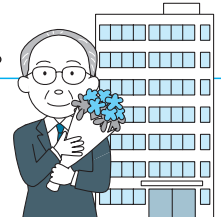
# 退職等年金給付は どんなときにもらえる年金なの？



退職等年金給付には、「退職年金」、「公務障害年金」、「公務遺族年金」の3種類の給付があります。「退職年金」については、2分の1を「終身年金」として、残りの2分の1を「有期年金」として支給されます。

## 退職年金

組合員が退職後、原則65歳以降に支給される年金です。



**支給要件** 次のすべての要件を満たしているときに支給されます。

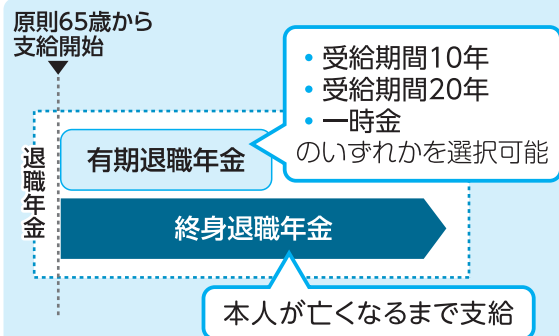
- 1年以上の引き続く組合員期間を有すること
- 65歳以上であること
- 退職していること

### 支給形態

年金の支給額の2分の1が「終身退職年金」として、残りの2分の1が「有期退職年金」として支給されます。

「終身退職年金」は終身年金となっており、本人が亡くなるまで継続して受給します。「有期退職年金」の受給期間は原則20年(240月)とされていますが、給付事由が生じてから6ヶ月以内に手続きを行うことで、その受給期間を10年(120月)に短縮することや、年金に代えて一時金を選択できます。

また、受給期間が終了する前または受給開始前(組合員である間を含む)に受給権者または組合員が死亡した場合には、受給していない期間分の「有期退職年金」の額に相当する額を一時金として遺族が受給します。



## 公務障害年金

公務に基づく傷病により障害状態になったときに支給される年金です。

**支給要件** 次のすべての要件を満たしているときに支給されます。

- 公務により病気にかかり、また負傷したこと
- その病気または負傷にかかる傷病(以下、公務傷病といいます)についての初診日(平成27年10月1日以降の初診日に限る)において組合員であること
- 障害認定日においてその公務傷病により、障害等級1級～3級に該当する障害状態であること

(注) 通勤災害による病気または負傷は、対象となりません。

### 支給形態

原則、終身年金として支給されます。  
ただし、組合員として在職中の場合は全額支給停止となります。



## 公務遺族年金

公務に基づく傷病により亡くなったときに支給される年金です。

**支給要件** 次のいずれかに該当したとき、支給されます。

- 組合員が、公務傷病により死亡したとき
- 組合員であった方が、組合員であった期間に初診日がある公務傷病で、初診日(平成27年10月1日以降の初診日〈初診日がない場合は該当する傷病の発した日〉に限る)から5年を経過する日前に死亡したとき
- 障害等級1級または2級に該当する公務障害年金の受給権者が、その公務障害年金の原因となった病気や負傷で死亡したとき

(注) 通勤災害による病気または負傷は、対象となりません。

### 支給形態

原則、終身年金として支給されます。

# 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、組合員の皆さんそれぞれの公務員共済期間に係る以下の内容が閲覧できます。

ただし、すでに老齢(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できません。

地共済年金情報Webサイト

検索



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。)

## 閲覧できる内容

※年金見込額は、確認時点の給与額、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。

- 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

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))

## 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4年4月1日
職 種	事務職(仕事の内容:地方公務員等共済組合法に基づく福利厚生事業)		
受 験 資 格	平成3年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く。)を卒業した方。又は、令和4年3月卒業見込の方。		
試 験 日 等	[第1次試験]:令和3年11月7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 [第2次試験]:令和3年12月初旬頃(予定):第1次試験合格者に通知 選考方法:面接 [第3次試験]:令和3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		

※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(木)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。

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

奈良県市町村職員共済組合 総務課 ☎0744-29-8261

# 最近、歯科健診を受けましたか？

## 法律に基づいて実施される健診制度

(奈良県歯科医師会調べ 2020)

		医科	歯科
母子保健法	妊婦健康診査	○	制度なし
	1歳6か月児健康診査	○	○
	3歳児健康診査	○	○
	保育園健康診査	○	制度なし
学校保健法	就学時健康診査	○	○
	学校健康診査	○	○
労働安全衛生法	就業時の健康診査	○	制度なし
	長期海外派遣労働者の健康診査	○	制度なし
	定期健康診査	○	制度なし
高齢者の医療確保に関する法律	40歳～74歳特定健康診査	○	制度なし
健康増進法	40、50、60、70歳 歯周疾患健診	—	努力義務
	40、45、50、55、60、65、70歳	努力義務	—
	骨粗鬆症健診		

働く世代に  
歯科定期健診は  
ありません



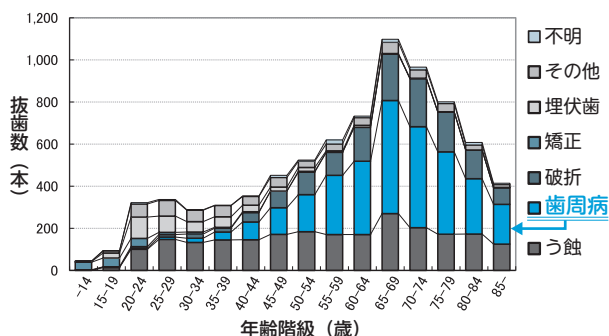
## 抜歯の主原因 (全体) (1)

・歯周病は歯を失う原因 不動の1位

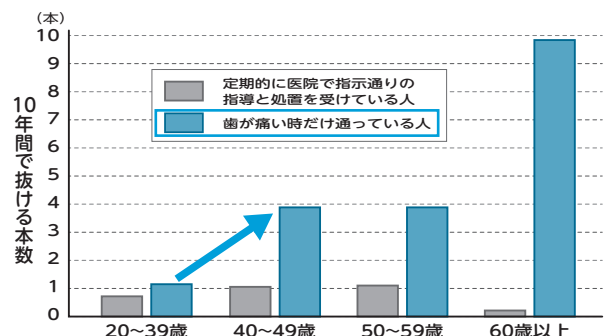


## 歯周病初期には ほとんど自覚症状がない

痛みや腫れ、歯がグラグラ動くなどはかなり進行している状態  
病状が悪化して歯科医院を訪れた時にはすでに手遅れになっていることが多い



①抜歯の主原因別にみた抜歯数(年齢階級別、実数)



②歯周疾患に対する通院の有無別にみた10年あたりの喪失歯数

**20、30代に症状がないからと放置しておくとも40代以降に急速に歯を失うリスクが！**

## 自分の歯を守るために歯科健診を自分で受けましょう

(※) 本組合では職場での定期健診実施時に  
29歳以下及び30歳以上60歳以下の5歳刻みの年齢の方に対し歯科健診(集団健診)を実施しております。

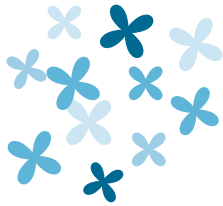
出典：①(公財)8020推進財団・第2回 永久歯の抜歯原因調査報告書。 ②8020推進財団会誌 {8020} No.3



# 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。体調を崩されていませんか。原稿を書いている今は、またもや各地で緊急事態宣言が出されており、コロナウイルスがまだまだ生活に与える影響の大きさを感じさせます。

目に見えず不明確なもの、ネガティブな情報ばかりを見聞きすると、不安を感じやすい人もいるでしょう。必要な感染対策を行った上で、心身をリラックスさせること、楽しみや好奇心を刺激するものに注目することはとても大切です。同じ趣味を共有できるオンラインサークル、密を避けた1人時間や空間を満喫すること、家庭菜園や畑で農作物を育てたり自然と触れ合う時間を作ること、絵や音楽などの芸術表現をしたり触れたりすること、新たな知識を勉強したり技術を習得したりすることも良いでしょう。不安なことに注目しすぎること、視野が狭くなり、さらなる不安を呼び、悪循環の思考が働きやすくなります。

こころの相談室では、皆様に安心、安全にご相談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

[soudan2@mental-health-center.jp](mailto:soudan2@mental-health-center.jp)

（迷惑メール設定解除  
をお願いします）

お問い合わせ ☎06-6755-4458（月～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

## 「腰痛編」

日本人の5人に1人が悩んでいるといわれる腰痛。実は、腰そのものに問題があるだけでなく、生活習慣が大きく関係しているのです。とくに、デスクワークなど日頃から同じ姿勢を続ける人は、股関節やその周辺の筋肉の柔軟性が失われてしまい腰痛につながりやすいといわれます。腰痛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!

腰痛にはこれがNG!

☑️ 姿勢が悪い

背中が丸まり頭が前になる猫背は、腰回りの筋肉に負担をかけてしまいます。

☑️ 長時間の重労働

重たいものを持ち上げる作業は、腰に負荷がかかりやすくなります。

☑️ ストレスの溜め込み

仕事や人間関係によるストレスも腰痛発症の原因になる可能性があります。

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!

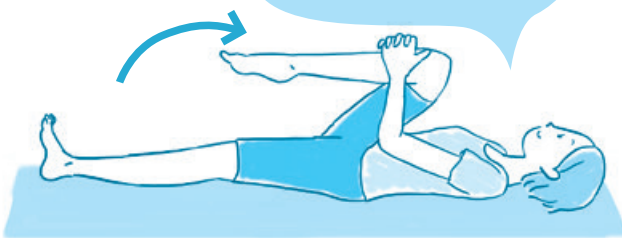
スッキリ! らくらくストレッチ

### 自宅でスッキリ! 膝抱えストレッチ

運動やトレーニング初心者でも挑戦しやすいカンタンなストレッチ。寝ながらできるので、軸がブレにくく、安定した姿勢でストレッチをすることができるのが特徴です。股関節付近と腰の筋肉など、日常生活で硬くなりがちな筋肉をほぐすことができます。

- ①ストレッチマットやベッドなどに仰向けで寝転がる。
- ②右足の膝を胸に近づけ、両手で右足の膝を持つ。
- ③ゆっくりと右足の膝を胸に近づける。
- ④痛みの出ない範囲まで近づけたら20秒キープする。
- ⑤元に戻し、左足も同様に行う。

上半身はリラックス!  
股関節付近の伸びを感じながら行いましょう。



### 職場でスッキリ! 腰ひねりストレッチ

職場でたった3分でできるカンタンストレッチ。長時間の座り姿勢などで固まりやすい腰の筋肉をやわらかくする効果があります。座っている状態は立っている姿勢に比べ、約1.4倍腰に負荷がかかるといわれています。デスクワークの合間に少しストレッチをするだけで、気分もスッキリします。

- ①イスに座り、両足を腰幅に広げ、上体を左にひねります。
- ②右手で左ひざの外側をつかみます。
- ③この状態で体をさらに左にひねります。右側の腰周りの伸びを感じたら30秒止めてキープ。
- ④同様に右側もひねります。

体をひねるときは  
足が内側に入らないように注意!





生駒山上遊園地の夜景が  
COOL JAPAN AWARD 2019を受賞しました!!



特集

# Refresh IKOMAYAMA



生駒山上遊園地

天空の  
アトラクションで  
気分爽快

# 生駒山で ベリフレッシュ法

コロナで疲れた生活を



多種多様な施設と  
緑豊かな自然の中で  
深呼吸  
生駒山麓公園

お問合せ/TEL0743-74-2173  
アクセス/生駒駅(鳥居前駅)→ケーブル生駒山上駅下車  
営業時間・休園日は生駒山上遊園地ホームページをご覧ください。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入場を制限しております。

お問合せ/TEL0743-73-8880  
アクセス/生駒駅・東生駒駅→バス



生駒山の中腹で  
聖天さんに  
手を合わせし心を癒す  
宝山寺



わんにゃん  
ケーブルで  
ス〜イスイ!

お問合せ/TEL0743-73-2006  
アクセス/生駒駅(鳥居前駅)→ケーブル宝山寺駅下車

生駒駅下車(生駒山上・宝山寺へは鳥居前からケーブルカーで)

生駒市観光協会



## セルフチェック・委託ストレスチェック

心の状態をご自分ですぐに確認することができます。



※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QRコードからアクセスしバナーをクリック!

## 健康・こころのオンライン



健康・こころのオンラインは、皆さんの体とこころの健康をサポートするWebサイトです。

※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。

## 電話健康相談 年中無休 24時間対応 無料

健康の悩みは、こちらへどうぞ。すばやく、的確にサポートいたします。

フリーダイヤル **0120-031-199**

※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。

## メンタルヘルス相談

※相談費用は本組合が負担

詳しくは p.21 をご覧ください。

組合員及び家族の健康づくりを目的に実施しています。

### 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)

相談日 火・木曜日  
(祝日及び年末年始を除く)

相談時間 10:00~16:00

相談予約専用番号  
**0745-72-5307**

### 大学院連合メンタルヘルスセンター

●奈良県市町村会館 2F 講師控室1 (橿原市大久保町302番1)  
●帝塚山大学 学園前キャンパス内 18号館3F 18301室 (奈良市学園南3丁目1番3号)

相談日 金曜日 (祝日及び年末年始を除く)

相談時間 9:00~12:00 (奈良県市町村会館)、14:00~17:00 (帝塚山大学)

予約の流れ>> 1. メールで申込み>> 2. 予約完了>> 3. 相談室へ来談  
相談予約専用アドレス [soudan2@mental-health-center.jp](mailto:soudan2@mental-health-center.jp)