

すこやか

2021
共済ニュース
No.267

10

村内に
助成対象宿泊施設が
多数あります！



※詳しくは、23頁をご覧ください。

- 4 | 短期財政健全化の取り組み
- 9 | インフルエンザ予防接種助成のご案内
- 10 | スマ歩ウォーキング（歩Fes.）を開催します！
- 13 | 特定健診・特定保健指導を受けましょう！

スマ歩ウォーキング（期間限定イベント）への
参加やアスリート、著名人による
健康関連の動画等が閲覧できます！
詳しくは、10～12頁をご覧ください！

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH
WEB マイヘルスウェブ



冬のボーナスは組合員貯金へ

新規・額変更のめ切は、11月29日(月)共済組合必着！

14頁
参照

組合員の現況（令和3年8月末現在）

組合員数	男：8,854人	女：6,275人	計：15,129人
任意継続組合員	167人	被扶養者数(任継続)	13,235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 Contents

組合会議員補欠選挙が行われました
入院等で医療費が高額になりそうなときは限度額適用認定証をご利用ください

3 被扶養者の状況が変われば届出が必要です！

4 短期財政健全化の取り組み

ジェネリック医薬品を活用しましょう！
「医療費のお知らせ」をお配りします！
柔道整復師（接骨院・整骨院）へのかかり方
第三者行為で組合員証を使用した場合は、届出が必要です

8 共済組合ではマイナンバーを活用した事務処理を行っています

9 インフルエンザ予防接種助成のご案内

10 スマ歩ウォーキング（歩 Fes.）を開催します！

12 個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB

13 特定健診・特定保健指導を受けましょう！

14 人間ドック・婦人科健診の受診券をお持ちの方へ 疾病等予防啓発冊子をお配りいたします 冬のボーナスは、ぜひ組合員貯金へ！

15 入学貸付・修学貸付のご案内

16 年金の制度について教えてください

公的年金制度のしくみ
年金受給権者が再就職された場合は
在職中で年金の支給開始年齢に到達される方へ年金の請求案内
をしています
年金は早くから受け取ることもできます

18 年金に関するお知らせ

令和4年4月から「国民年金手帳」が廃止され「基礎年金番号通知書」へ切り替わります
年金に関する扶養親族等申告書の発送時期となりました
地共済 Web サイトを利用して年金見込額等が確認できます！
本年10月は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に変更はありません

20 [奈良県歯科医師会からのお知らせ] 口腔内の現状について

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「肩こり編」

23 所属所案内（十津川村）

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

組合会議員補欠選挙が 行われました

市町村長側組合会議員の竹村匡正氏（前 川西町長）が8月4日に町長の職を退任されたことに伴い、9月15日に議員の補欠選挙を行いました結果、三宅町長森田浩司氏が当選され、同日付で組合議員に就任されました。なお、任期は前任者の残任期間となる令和4年11月30日までとなります。

入院等で医療費が高額になりそうなときは 限度額適用認定証をご利用ください

医療機関等の窓口でのお支払いが高額になった場合、医療費の自己負担限度額を超えた部分は後日、請求無しで共済組合から組合員へ払い戻されます。

この制度を「高額療養費制度」といいます。

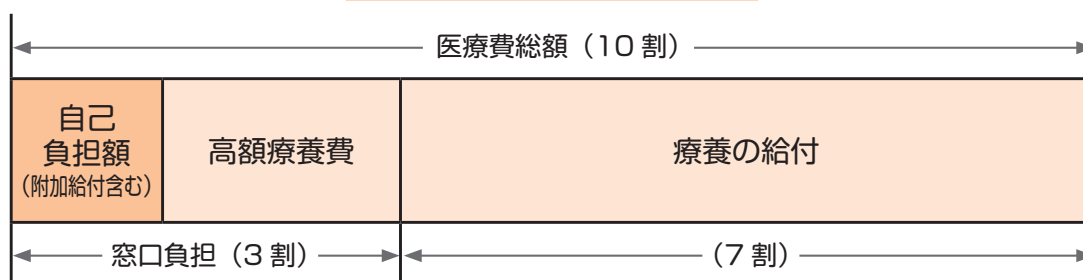
しかし、一旦は窓口等で医療費の3割はお支払いいただくことになり、場合によっては大きな負担になります。



「限度額適用認定証」を医療機関等に組合員証等と併せて提示することで、窓口における1ヵ月（1日から月末）の支払額を自己負担限度額までにとどめることができ、高額な医療費を一時的に立て替える必要がなくなります。

ただし、複数の医療機関で自己負担限度額を超えた場合は、一旦それぞれの医療機関に対して支払いいただき、後日医療機関から診療報酬の請求があり次第、まとめて高額医療費が給付されます。

医療費のイメージ



※ 自己負担限度額は医療を受けた方の年齢や世帯の所得などで異なります。

※ 限度額適用認定証の交付申請はお勤め先の共済事務担当課へお申し出ください。

お心当たりはありませんか??

被扶養者の状況が変われば届出が必要です!



被扶養者として認定されている方であっても、認定時から状況が異なり本組合被扶養者認定取扱い要綱に基づいて被扶養者の資格を取消す必要がある場合があります。

以下に代表的な例をまとめました。該当されている場合は速やかに取消の届出を行ってください。

主な認定取消事由

① 就職して他の健康保険等に参加していた

▶ 就職しても健康保険組合に未加入の場合がありますが、収入が認定限度額以上の雇用契約であれば就職の日から認定を取消します。

② 雇用契約の変更により収入が認定限度額(年額)を超えることになった

▶ 認定限度額(年額): 130万円※¹

認定限度額を超える雇用の契約変更日から認定を取消します。

③ 収入が増加し、3ヵ月連続して認定限度額(月額)を超えた

▶ 認定限度額(月額): 108,334円(130万円÷12月)※²

認定限度額(月額)以上の収入を3ヵ月連続して得た場合はその翌月から認定を取消します。

④ 失業給付金(日額3,612円以上)を受け取るようになった

▶ 受給開始日で認定を取消します。

⑤ 別居の被扶養者への仕送りをしていなかった

▶ 令和3年1月より別居の被扶養者への仕送り要件を変更しており、「毎月」の仕送りが必要です。仕送りが途切れていた期間は「主として組合員の収入により生計を維持する」要件に該当しないため、認定を取消します。

※¹ 障害年金受給者又は60歳以上の公的年金受給者の認定限度額(年額) 180万円

※² // 認定限度額(月額) 15万円

取消時の注意点

被扶養者の認定取消が必要な場合は速やかに行ってください。手続きには「被扶養者証」の返却が必要です。忘れずに添付してください。また、資格喪失後に受診した場合の医療費は返還していただきます。遑って認定を取消した場合には多額の返還が必要となる場合もありますのでご注意ください。



短期財政健全化の取り組み

ジェネリック医薬品を活用しましょう！

Q ジェネリック医薬品ってどんなお薬？

- A** 新薬（先発医薬品）と同一の有効成分を含み、同一の効果を持つものをジェネリック医薬品（後発医薬品）といいます。新薬の特許期間が終了した後に販売され、開発コストがかからないことから、価格が安く抑えられています。
- また、お薬の大きさや味、保存性などを工夫、改良されている場合もあります。

Q どんな病気のお薬にジェネリック医薬品があるの？

- A** 高血圧や糖尿病といった生活習慣病のお薬をはじめ、花粉症のようなアレルギー疾患のお薬、抗生物質、抗がん剤まで、さまざまな病気や症状に対応しています。また、カプセル、錠剤、点眼剤など形態も豊富です。

Q 安全性は大丈夫？

- A** ジェネリック医薬品は、新薬によって安全性を確認された成分を利用しています。厚生労働省の厳しい品質検査をクリアしており、効き目や安全性は新薬と同等と認められているため安心して使用できます。

Q ジェネリックに変更することでどんなメリットがあるの？

- A** ジェネリック医薬品のお薬代は先発医薬品の約2割～7割、平均して半額です。
- このことから、医療費の節約につながります！

Q ジェネリック医薬品をもらうにはどうすればいいの？

- A** 病院や診療所を受診した際、ジェネリック医薬品を希望することをお伝えください。
- お医者さんや薬剤師さんと相談しながら上手にジェネリック医薬品を活用しましょう！

※お薬の種類や症状によっては、切り替えできない場合があります。





「医療費のお知らせ」をお配りします！

令和3年11月に
医療費のお知らせを
お配りします。

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！

共済組合では、組合員と被扶養者の皆さんに健康に対する意識を高めていただき、医療費（薬剤含む）の自己負担の軽減や共済組合の短期給付財政の実情に対する認識と理解を深めていただくことを目的とし、「医療費のお知らせ」を共済事務担当課を経由して組合員の皆さんに配付しています。

受診月や医療機関名が記載された医療費明細情報は、「MY HEALTH WEB」（12ページ参照・事前登録要）で閲覧できます。

なお、「医療費のお知らせ」は、確定申告には使用できません。また、再発行はできませんので大切に保管されますようお願いいたします。

＜医療費のお知らせ見本＞

〇〇市
〇〇 〇〇様
(〇〇〇-〇〇〇〇)
(〇〇〇〇〇〇〇〇)

医療費に関するお知らせ

見 本

下記診療月に受診された総医療費等についてお知らせいたします。
つきましては組合員世帯における医療費の状況把握等にご活用ください。

令和3年1月～6月受診分

医療費合計	自己負担額	共済負担額
〇〇〇,〇〇〇	〇〇〇,〇〇〇	〇〇〇,〇〇〇

令和2年1月受診～12月受診分

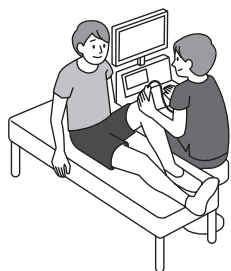
医療費合計	自己負担額	共済負担額
〇〇〇,〇〇〇	〇〇〇,〇〇〇	〇〇〇,〇〇〇

＜注意事項＞

- ① 上記金額は、期間中にかかった次の項目の医療費を合算したものです。
医科（入院・外来）・調剤・歯科・柔道整復・鍼灸あん摩・医療用装具 等
- ② 公費負担医療（乳幼児医療・子ども医療・精神障害者医療費助成・難病医療費助成・新型コロナウイルスに係る検査等）を受けられた場合、実績と一致しないことがあります。
また公費該当分がある場合は、自己負担額と共済負担額の合算が医療費合計になるとは限りません。
- ③ 上記診療月に受診があったとしても、受診医療機関から本組合に医療費の請求が未だ行われていない場合は合算されていません。
- ④ 本通知に「共済制度のお知らせ」パンフレットを同封しておりますので、あわせてご覧ください。（皆様一律で同様の案内を同封しています。）
- ⑤ 本通知は確定申告に使用できません。
確定申告用の医療費通知は下記「MY HEALTH WEB」よりダウンロードいただけます。



柔道整復師（接骨院・整骨院）へのかかり方



柔道整復師（整骨院・接骨院）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。「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。柔道整復師（整骨院・接骨院）へのかかり方を正しくご理解いただいたうえで、施術を受けていただきますようお願いします。

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が診断書が必要）
- 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が診断書が必要）

組合員証（健康保険）が使えないケース （全額自己負担）

- 日常生活による単なる疲労、肩こり、腰痛、体調不良
- 疲労回復や疾病予防のためのマッサージなど
- 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疲労改善のための施術
- 仕事中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）

✓ 負傷原因（いつ、どこで、何をして、症状など）を正確に伝えてください

外傷性の負傷でない場合や、負傷原因が仕事中（公務災害）や通勤途上（通勤災害）の場合は、組合員証は使えません。また、交通事故などの第三者行為による負傷の場合には、共済事務担当課を通じて共済組合へ届け出が必要です。

✓ 療養費支給申請書への署名について

柔道整復療養費の請求については、患者さんが自己負担分を柔道整復師に支払い、柔道整復師が患者さんに代わって残りの費用を保険者に請求する「受領委任」が認められています。

「受領委任」をされる場合には、柔道整復師が作成する「柔道整復施術療養費支給申請書」に患者さんの署名が必要となります。申請書に署名する際には、記載内容（負傷名、負傷原因、受診日、受診日数、支払金額など）を確認してください。白紙の申請書に署名することは誤った請求につながりますので行わないでください。

申請書の署名については、手などの負傷や障害等で自署できない場合を除き、患者さん本人が自分で署名することになっています。

✓ 施術内容等の照会にご協力をお願いします

医療費の適正化のために、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、施術年月日などをご回答ください。

調査が必要な方（組合員（本人）や被扶養者（家族））に対し、施術を受けてから概ね2ヵ月後に共済事務担当課から該当する組合員の皆さんにお渡しいたしますので、回答にご協力をお願いいたします。



第三者行為で組合員証を使用した場合は、 届出が必要です



第三者によって起こった傷病を **第三者行為** といいます。

- 交通事故にあった
- 自損事故車に同乗していた
- 他人のペットに咬まれた
- 他者から暴力を受けた
- 落下物によりケガをした
- ゴルフ場やスキー場で事故にあった
- 飲食店等での食中毒
- など

これらを原因として怪我をした場合に組合員証等を使用して病院を受診した場合には、本組合への連絡が必要となります。



第三者行為により組合員証等を利用した場合は、まず事故発生時確認リストの提出を共済事務担当課を通じてお願いします。

第三者行為については本来本組合が医療費の負担をすべきではないことから、本来負担すべき方へ請求を行います。



安易に示談を行った場合、本来加害者に請求すべき医療費を自己負担していただく可能性もあることから示談は慎重に行ってください。

共済組合では

マイナンバーカードを活用した 事務処理を行っています



本組合では組合員及び被扶養者から提出いただいた個人番号（以下「マイナンバー」という）を「奈良県市町村職員共済組合個人番号及び特定個人情報の適正な取扱いに関する基本方針」「奈良県市町村職員共済組合個人番号及び特定個人情報の適正な取扱いに関する規程」「奈良県市町村職員共済組合個人番号及び特定個人情報の適正な取扱いに

関する規程細則」（以下まとめて「規定」という）に基づき、適切に収集・管理を行っています。

マイナンバーを含む特定個人情報の利用目的は、規定によって以下のとおり定められています。

個人番号利用事務の例

- ・ 厚生年金保険法による年金である保険給付若しくは一時金の支給又は保険料その他徴収金の徴収に関する事務
- ・ 地方公務員等共済組合法による短期給付若しくは年金である給付の支給若しくは福祉事業の実施又は地方公務員等共済組合法の長期給付等に関する施行法による年金である給付の支給に関する事務

具体例としてマイナンバーを届け出た場合、被扶養者申告書の添付書類を一部省略できるほか、被扶養者資格確認届（いわゆる「継続調査」）の添付書類を一部省略することが可能です。

また今後予定されているマイナンバーカードの保険証利用において、マイナンバーを利用した被保険者資格の確認や限度額情報の確認が可能となる見込みです。



※ 本共済組合は「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」（以下「番号法」という）に定める「個人番号利用事務実施者」であるため、住民基本台帳ネットワークを通じて個人番号が収集できることとなっています。

※ 番号法第14条では住民基本台帳法第30条の9から第30条の12に基づき、本人の同意がなくても個人番号を収集することが認められています。

インフルエンザ予防接種 助成のご案内

インフルエンザは通常、初冬から春先にかけて流行が見受けられ、インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。

そこで共済組合では、季節性インフルエンザの発症や重症化予防を図るため、令和3年度より次のとおりインフルエンザ予防接種費用に対する一部助成事業を始めます。

- 助成対象者 組合員及び被扶養者
※接種日時点で組合員又は被扶養者資格を喪失している場合は助成対象外となりますので、ご注意ください。
- 助成対象期間 令和3年10月～令和4年1月までの間に受けたインフルエンザワクチン接種
- 助成額 1人1年度内1回1,000円を限度に助成（年度内1回のみ助成）
※接種費用が1,000円未満の場合は、実費相当額を助成
※居住地の市区町村や他の団体から助成がある場合は、それらの助成額を差し引きし、本人が医療機関の窓口にて支払った額を対象に助成

■利用方法

補助券



①共済事務担当課へ申し出をし、「インフルエンザ予防接種補助券」の交付を受ける。
(受け取った補助券に必要事項を記入する。)

②本組合の契約医療機関^(注)へ事前に電話等にて予約を行う。(共済組合名とインフルエンザ予防接種希望の旨を伝えてください。)



③契約医療機関^(注)の窓口で組合員証(又は組合員被扶養者証)を提示し、補助券を提出する。

④インフルエンザワクチンの接種を受ける。

⑤本組合助成額(1,000円)を差し引いた差額を契約医療機関^(注)の窓口で支払う。

■注意事項

- 「補助券」は、本組合の契約医療機関^(注)のみ使用できます。このため、契約医療機関以外でワクチン接種を受けられた場合は、本組合からの助成はありません。
- 「補助券」の必要事項はすべて記入してください。記入もれがあると使用できない場合があります。
なお、記入された個人情報、本予防接種事業にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。
- 「補助券」は、ワクチンの確保を保証するものではありません。ワクチンの有無については、接種を希望する契約医療機関に事前に確認してください。
- 個人差はありますが、ワクチン接種によって副反応(副作用)が出る場合があります。本予防接種助成事業は任意接種を前提としておりますので、最終的な接種については、ご自身でご判断ください。

(注) 契約医療機関の一覧は、本組合公式ホームページの最新のお知らせをご覧ください、又は右記のQRコードを読み取ってご確認ください。



歩Fes.

あるふえす

スマ歩 ウォーキング (あるフェス 歩Fes.)を開催します!

この「スマ歩ウォーキング」は、スマートフォンの歩数連携機能を利用し、個人又はチームでの1ヵ月間の平均歩数を競うイベントです！
(参加者は奈良県市町村職員共済組合に加入している組合員が対象となります)



イベント開催期間

令和3年 11月 1日(月)
～ 11月30日(火)

エントリー期間・チーム作成期間

令和3年 10月 11日(月)
～ 10月31日(日)

あるフェス 歩Fes. 参加の流れ

- 1 「MY HEALTH WEB」に未登録の方は以下「登録方法」の手順で利用登録をしてください。
- 2 スマートフォンアプリ「MY HEALTH WEB」の「アプリ歩数連携機能」を利用します。(連携方法は11ページへ)
- 3 「歩Fes.」に参加登録をします。

ルール

- ア** 「個人戦」及び「チーム戦」に参加し、イベント開催期間の平均歩数を競います。
- イ** チーム戦は2人以上で1つのチームを作成し、1つのチームのみに参加することができます。チーム作成期間中は、チームの作成・招待・参加・脱退が可能です。
- ウ** チーム作成期間を過ぎるとチームの作成・招待・参加・脱退はできません。

- エ** チーム作成期間終了時点でチームメンバーが2人以上にならなかった場合、チームは消滅します。
- オ** イベント開催期間中、イベントページに表示されるランキング・歩数は前日までに歩いた歩数が翌日0時に更新されます。



表彰

歩数達成賞

1000ポイント

9000歩以上/日

努力賞

500ポイント

5000歩～8999歩/日

参加賞

300ポイント

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

※歩Fes.参加登録後は、MY HEALTH WEB アプリへのログイン時に、自動的に歩数連携を行います。

※平均歩数の計算方法は、個人戦は、【イベント開催期間中の総歩数】÷【イベント日数(30日)】です。

チーム戦は、【イベント開催期間中のチームの総歩数】÷【チームの人数】÷【イベント日数(30日)】です。

なお、平均歩数の小数点以下は切り上げとなります

※個人とチームの両方にエントリーした場合、良い方の結果によりいずれか高い方のポイントが付与されます。

※イベント開催期間中に組合員資格を喪失された方は表彰の対象となりません。

参加方法

- 「MY HEALTH WEB」未登録 → 1～3
 - 「MY HEALTH WEB」登録済み → 歩数連携が済んでいる方 → 3へ
歩数連携がされていない方 → 2へ (アプリを削除し再インストールが必要)
- ※歩数連携の確認は、MY HEALTH WEB にログインし、「MENU」→「各種設定」内の「バイタルリンク設定」画面で、「使用中の機種名(利用中)」と(利用中)の記載がある方は、歩数連携が済んでいます。

1 MY HEALTH WEB 登録方法 — 以下のQRコードを読み取り、登録・初期設定へ —



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。

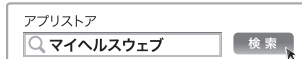


App Store
からダウンロード
iOS 10～11



Google Play
で手に入れよう
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利用可能
※で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



2 歩数連携方法

① 歩数計測アプリとの連携を行います。

(この連携を行わないと、歩 Fes. での歩数連携ができませんので、必ず行ってください。)

※ MY HEALTH WEB アプリをいったん削除し再インストールしても、ポイントが消滅することはありません。

iPhone の場合

※既にMHWアプリをダウンロードして、歩数連携機能を利用されていない方は、「MHWアプリ」を削除し、①から再インストールを行い、初期設定を行った後、②の歩数連携の設定を行ってください。

■歩数連携の条件

- ・スマートフォンが歩数センサに対応していること
- ・「ヘルスケア」アプリで歩数カウントできていること

② ログインすると自動的に「ヘルスケア」アプリが起動します。「すべてのカテゴリをオン」をタップし、「許可」をタップします。



必須 「許可」をタップ

すべてのカテゴリをオン

緑表示の状態

Android の場合

※既にMHWアプリをインストールして、歩数連携機能を利用されていない方は、端末の「設定」より「MHWアプリ」のストレージデータを削除後、「MHWアプリ」を削除し、①から再インストールを行い、初期設定を行った後、②の歩数連携の設定を行ってください。

■歩数連携の条件

- ・スマートフォンが歩数センサに対応していること
- ・「Google Fit」で歩数カウントできていること

② Google Playから「Google Fit」をダウンロードし、起動します。歩数を連携するアカウントを選択し、設定します。

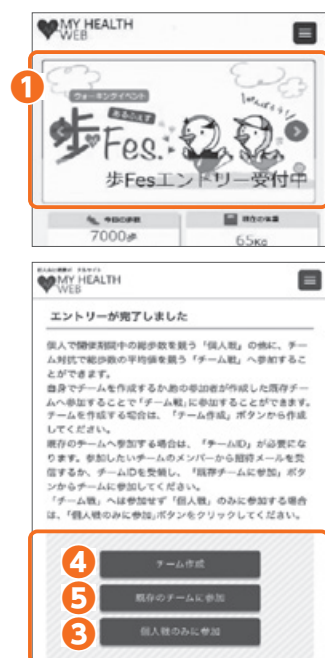
③ 「MHWアプリ」Google Fit設定したアカウントをMY HEALTH WEBアプリに紐づけます。



Google Fitで設定したアカウントを選択

④ つづいて表示される、「位置情報」と「センサーデータへのアクセス」を許可し、設定が完了します。

3 歩 Fes. 参加登録方法



① MY HEALTH WEBへログイン後、MY ページバナーをタップ。

② エントリーページに遷移しますので、ニックネームを入力し、「エントリーする」をタップ。※一旦登録したニックネームは変更できません。

③ 個人戦のみに参加する場合は、「個人戦のみに参加」をタップ。

「個人戦のみ参加」はエントリー完了！

「チーム戦にも参加」する方は④へ

※エントリー期間中は、後からでもチームに参加できます！

④ チームを作成してチーム戦に参加する場合は、「チーム作成」をタップ。チーム作成ページに遷移しますので、チーム名を入力し、メンバーをチームに招待しましょう。※一旦登録したチーム名は変更できません。

⑤ 既存のチームに参加する場合は、「既存のチームに参加」をタップ。参加したいチームのメンバーから受け取ったチームIDを入力し、「チームに参加する」ボタンをタップして、チームに参加しましょう。

※イベント開催期間中はできるだけ毎日ログインしてこまめに歩数連携を行いましょう。

スマ歩ウォーキング「歩Fes.」に関するお問い合わせは下記ヘルプデスクまで

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。



令和3年7月から
デザインリニューアル!

個人向け健康ポータルサイト



MY HEALTH
WEB マイヘルスウェブ



公営キャラクター
「ヘロンくん」

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」について、令和3年7月より新デザインでリニューアルしました。今回のリニューアルでは、皆様にとってより見やすく、情報が検索しやすい構成やデザインに改善されています。未登録の方もぜひご利用ください。

リニューアル後のトップ画面のイメージ

健診結果情報

健診結果と生活改善アドバイスが確認できます。
※今年度より40歳未満の健診結果も閲覧できるようになりました。

医療費情報

受診した医療機関ごとに医療費情報が確認できます。

MY ポイント

保有ポイントの確認や商品との交換ができます。

健康情報 MY HEALTH CLUB

アスリートや著名人によるエクササイズ動画や特集記事、管理栄養士や料理研究家が紹介する健康レシピなど、「運動」「ヘルスケア」「メンタルヘルス」「レシピ」「美容」「子育て」「ライフスタイル」など7つのジャンルの連載企画や特集を、総勢70名以上のスペシャルサポーターが毎日更新しています。

スローガン

自身で設定したスローガンを表示

MY ミッション

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」の6つのステージからミッション(行動目標)を設定し、日々の生活の中に取り入れることで生活習慣を図ることができます。



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。



① まずはアプリのダウンロード

アプリストア
マイヘルスウェブ 検索

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



※ MY HEALTH WEB に関するお問い合わせは
下記ヘルプデスクまで。

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。



10190131(09)

特定健診・特定保健指導を受けましょう!

特定健診のご案内(注1)



6月中旬に特定健診のご案内(年に1度の健康診断のご案内)を自宅へお送りしています。

この特定健診は、**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。

また、全国巡回健診で特定健診を受診いただくと**婦人科健診(乳がん・子宮頸部がん検査)も無料**で受けることができます(注2)。

(注1) 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診とみなされるため、案内の対象外となります。

(注2) 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です。詳しくは、お送りした案内をご覧ください。

- 特定健診は右記の全国巡回健診だけでなく、県下650医療機関でも受診できます。詳しくは、お送りした案内をご覧ください。

対象者：40歳以上75歳未満の被扶養者

全国巡回健診の県内残日程

会場予約は先着順です。お申込みはお早めに！
予約はWebで簡単！

日程	会場名(開催地)
10月31日(日)	なら100年会館(奈良市)
11月10日(水)	やまと郡山城ホール文化会館(大和郡山市)
11月24日(水)	THE KASHIHARA(橿原市)
12月8日(水)	桜井市立図書館(桜井市)
12月9日(木)	南コミュニティーセンターせせらぎ(生駒市)
12月22日(水)	やまと郡山城ホール文化会館(大和郡山市)
12月23日(木)	THE KASHIHARA(橿原市)

※会場で受けることができる健診項目については、お送りした案内をご覧ください。

※会場の空き状況は、ご自身でご確認ください。

特定保健指導のご案内

対象者：40歳以上75歳未満の組合員及び被扶養者

特定保健指導は、特定健診の受診結果から生活習慣改善の必要性がある方に案内される、生活習慣改善プログラムです。

特定保健指導の案内がお手元に届きましたら、必ずご利用ください。

特定保健指導の案内(利用申込み)方法

職場の定期健診を受診された方(組合員)

お勤め先を通じて利用券・利用申込書を配付します。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)

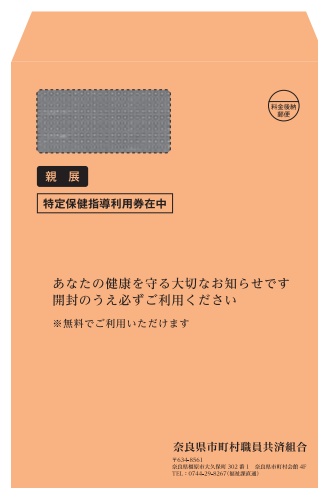
※今年度より人間ドックを受診された方についても、お勤め先を通じて配付等を行っています。

特定健診を受診された方(被扶養者)

ご自宅に利用券・利用申込書を直接送付します。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。

※治療中又は糖尿病・高血圧症・脂質異常症で服薬中の方は、特定保健指導の対象外となる場合がありますので、利用申込書にその旨を記載のうえ提出してください。

※人間ドック医療機関・全国巡回健診において、受診日当日に特定保健指導を受けられた方には利用申込書の配付はありません。



あなたの健康を守る大切なお知らせです
開封のうえ必ずご利用ください
※無料でご利用いただけます

奈良県市町村職員共済組合
〒640-0001 奈良県奈良市大和町1-1-1
TEL: 074-222-2222 FAX: 074-222-2223

人間ドック・婦人科健診の受診券をお持ちの方へ

今年度の人間ドック・婦人科健診の受診はお済みですか？

受診期限は **令和3年12月末日** までですので、お早めにご受診ください！

(受診券の有効期限は令和4年3月末日までです。)

人間ドックの受診を取り消される場合

組合員の方 → 成人病健診を受診できる場合があります！

※詳しくは共済事務担当課にお問合せください。

40歳以上
70歳未満の **被扶養者の方**

→ **①全国巡回健診 ②特定健診** のいずれかを受診できます！

※①全国巡回健診では婦人科健診の受診も可能です！（13頁参照）

※①②の受診には事前手続きが必要です。

詳しくは共済事務担当課にご相談ください。



疾病等予防啓発冊子（歯周病予防）を お配りいたします

組合員及び被扶養者の方に対し、健康づくりに関する知識の普及を目的に、
疾病等予防啓発冊子を所属所共済事務担当課を通してお配りいたします。

健康な生活を送るためのヒントなどの情報が記載されていますので、ご
家族の方も含めぜひご一読ください。



冬のボーナスは、 ぜひ組合員貯金へ！

組合員貯金は加入者の皆さんからお預かりしたお
金を、国債などの債券や定期預金などで安全かつ効
率的に運用をし、加入者の皆さんに利息を還元して
います。積立方法は毎月の給料から天引きする定例
積立、年2回のボーナスから天引きするボーナス積
立、振込により随時に希望額を積立する臨時積立が
あります。月に2回の決まった払戻日に、払戻をす
ることもできます。

貯金利率は、令和3年10月1日現在、**年利 1.0%**
と高くとってもお得です！

この機会に冬のボーナスは組合員貯金に預入され
てはいかがでしょうか。

組合員貯金に加入を希望される方は、加入しよう
とする月の前月27日までに本組合に報告が届くよ
うに、共済事務担当課へお申し出ください。

また、既に組合員貯金に加入し、令和3年12月の
ボーナスからの積立額の変更を希望される方は、
11月29日(月)までに本組合に報告が届くように、
共済事務担当課へお申し出ください。積立額変更の
報告がない場合は、令和2年12月に積立てた額がボ
ナス支給額から控除されますので、ご注意ください。

※各所属所において、前もって申し出等の締切日が設定
されている場合がありますのでご注意ください。

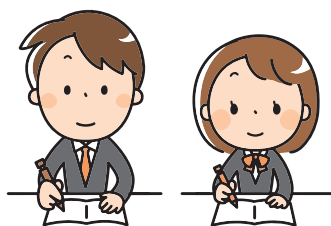


入学貸付・修学貸付のご案内

共済組合では、学校教育法に規定する高等学校等^(※1)への入学、修学に係る『**入学金を含む入学時に必要な費用**』及び『**授業料を含む修学費用**』を対象とし、貸付利率「**年利1.26%**^(※2)」にて貸付を行っています。

貸付の決定日は、**毎月2回**^(※3)とし、貸付金は、**決定日の概ね一ヵ月後**^(※4)に個人口座へ送金しています。

ご自身の返済計画(償還額)^(※5)を勘案の上、是非ご利用ください。



原則、支払期限の過ぎた貸付申込みは受理できませんので、**お早めにお申し込みください!**



各 貸 付 の 概 要		
貸付種類	入学貸付 (入学金を含む入学時に必要な資金の貸付)	修学貸付 (授業料を含む修学費用の貸付)
貸付額	給料月額 ^(※6) の6月分以内で必要経費の範囲内の額(最高200万円)で1万円単位	1月につき15万円で必要経費の範囲内の額(最高180万円/年)で1万円単位
償還方法	毎月償還 又は ボーナス併用償還 ^(※6)	左記入学貸付と同様
償還開始	貸付けを受けた月の翌月から償還が始まります。	貸付けを受けた月の翌月から償還が始まります。ただし、元金返済の据置を選択した場合(貸付申込時に申出必須)、据置期間中は、貸付けを受けた月の翌月から毎月利息のみの償還が始まります ^(※7) 。

詳細については、共済事務担当課又は共済組合福祉課へお問い合わせください。

- ※1 高等学校等とは、学校教育法に規定する高等学校・中等教育学校(後期課程に限る)・大学(大学院を含む)・高等専門学校・専修学校・各種学校とし、外国の教育機関についてはこれらに相当するもの。
- ※2 利率は、地方公務員共済組合連合会において算定される基準利率に連動して変動します。(基準利率は、毎年9月30日までに算定され、翌10月から1年間固定して適用されます。)
- ※3 毎月1日と15日が決定日です。(休日の場合は翌営業日)
- ※4 貸付金の送金日は、1日決定分は同月末日です。15日決定分は翌月15日です。(休日の場合は前営業日)
- ※5 毎月の償還額(他の金融機関等への償還額を含む)が給料月額の30%を超える場合又は年間の償還額(他の金融機関等への償還額を含む)が年収額の30%を超える場合は貸付けができません。
- ※6 元利均等(毎月同一額を償還する)償還で、貸付金額により償還回数は決まります。ボーナス併用償還は100万円以上の貸付けから選択できます。
- ※7 据置は最長で当該学校の修業年限までです。また、据置選択後は以後いかなる事由においても変更することはできません。

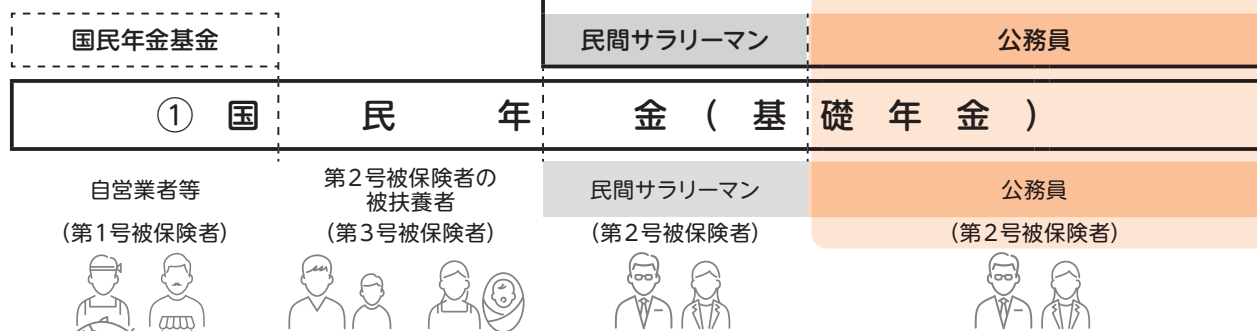
年金の制度について教えてください

公的年金制度のしくみ

図で見る公的年金制度

公的年金制度の体系は

- ① 全国民を対象とした国民年金(基礎年金)制度
- ② 民間のサラリーマンや公務員が加入する厚生年金制度

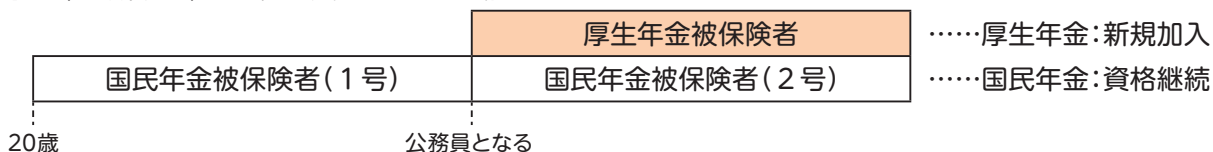


注：平成27年9月以前の組合員期間がある場合は【あ】、ない場合は【い】となります。

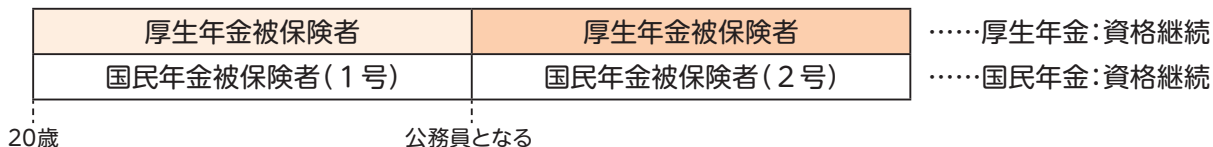
組合員(公務員)になられた方は

加入制度は、次のように移り変わります

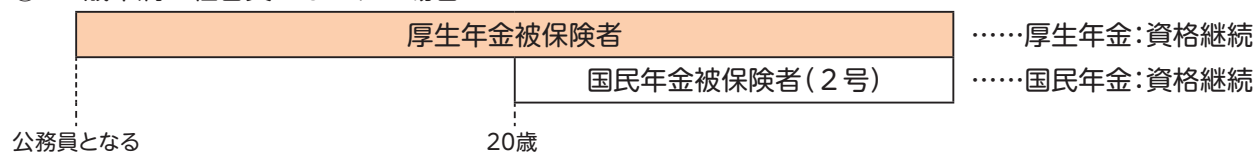
- ① 学生(20歳以上)から組合員になられた場合



- ② 民間サラリーマン(20歳以上)から組合員になられた場合



- ③ 20歳未満で組合員になられた場合



年金受給権者が再就職された場合は

年金が停止になるとき、再就職したとき

共済組合等からすでに年金を受給されている方が組合員(公務員)になられた場合、給料の額にかかわらず、退職共済年金(退職等年金給付)は全額停止となります。また、老齢厚生年金(報酬比例部分)についても、所得停止の対象となります。

退職共済年金
(退職等年金給付)

公務員に再就職ならば全額停止
民間企業等に再就職ならば全額支給

老齢厚生年金

停止の対象(報酬に応じて停止となります。)
(注) 65歳未満と65歳以上で計算式が異なります。

老齢基礎年金

停止の対象外

在職中で年金の支給開始年齢に到達される方へ 年金の請求案内をしています

- Q1:** 年金の請求案内はいつ、どこに届くの？ **A1:** 支給開始年齢に到達される月の2～3ヵ月前に自宅へ送付しています。
- Q2:** 私は昭和33年10月10日生まれだけど支給開始年齢は何歳？ **A2:** 昭和33年10月生まれの方の支給開始年齢は63歳です。
- Q3:** 請求手続きはいつすればよいの？ **A3:** お誕生日の前日から手続き可能です。それより前には出来ません。

(注) 支給開始年齢は、生年月日や組合員種別等により異なります。



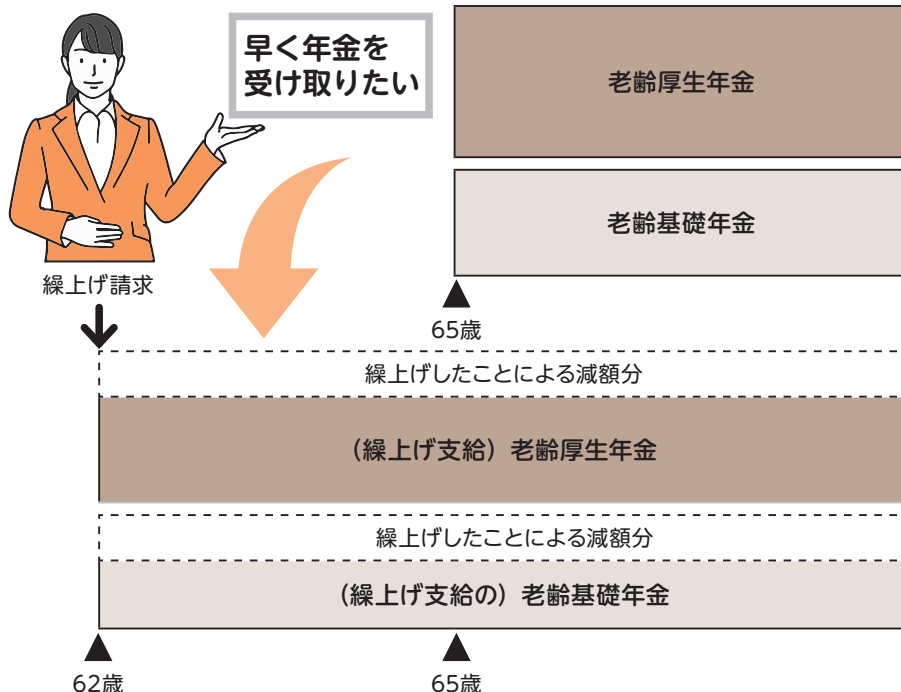
年金は早くから受け取ることもできます

年金の繰上げ受給

老齢年金は65歳※から受け始めるのが原則ですが、60歳以降であれば、希望する時点から年金を受け始めることができます。

その場合、本来支給されるべき年金額から一定率(減額率)で減額された額が支給されることとなります。

※昭和36年4月1日以前生まれの一般組合員、昭和42年4月1日以前の特定消防組合員については、65歳より前に年金を受け取ることができます。



繰上げ受給の注意点

- ①一度繰上げ受給すると取消しできず、生涯減額された年金を受けることになります。
- ②老齢厚生年金だけの繰上げ受給はできません。老齢基礎年金も同時に繰り上げて受給することになります。
- ③繰上げ請求後に障害の状態になっても、障害年金は受給できません。

令和4年4月から

繰上げ受給する際の減額率が見直されます

現行
減額率一月当たり ▲0.5%



見直し後
減額率一月当たり ▲0.4%

年金に関するお知らせ

令和4年4月から

「国民年金手帳」が廃止され
「基礎年金番号通知書」へ切り替わります



現行

国民年金の被保険者となった方にお知らせとして「国民年金手帳」が交付される



切り替え後

「国民年金手帳※」から
「基礎年金番号通知書」に切り替える
※国民年金手帳も当面の間は引き続き利用できます。

手帳形式は廃止

近年、年金加入情報などは既にシステム管理されており、個人番号も導入され、行政手続きでも国民年金手帳の提出は不要となっていました。手帳形式を廃止し通知のみとすることで、手続きの簡素化や諸業務の効率化等が期待できます。

年金に関する

扶養親族等申告書の発送時期となりました

年金を受給されている組合員の方へ

在職中で給与から所得税を源泉徴収されている場合には、勤務先において各種控除を受けることができますので、年金にかかる「扶養親族等申告書」の提出はできません。（二重控除となるため提出は不要です。）

退職された場合、「扶養親族等申告書」を提出いただくことができます。（扶養対象者による提出の有無は下の図を参照ください。）

扶養親族等申告書の提出がない場合でも基礎控除は行われますので、年金の源泉徴収の所得税率は5.105%となります。

扶養対象となる配偶者又は扶養親族がいますか？

いる

提出が必要

いない

本人が障害者又は寡婦等に該当しますか？

該当する

提出が必要

該当しない

提出が不要

確定申告が必要な方

1 年の途中で、扶養親族等の人数が死亡以外で増減するなど申告した扶養親族等申告書の内容に変更が生じた方

2 年金以外の収入（給与等）がある方、公的年金等の収入が400万円を超える方

3 生命保険料控除、社会保険料控除、医療費控除等を受ける方



地共済Webサイトを利用して 年金見込額等が確認できます！



- **確認できる内容** 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

(※) 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。

- **確認できる方** ①組合員 ②組合員であった方

(注意) ・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。

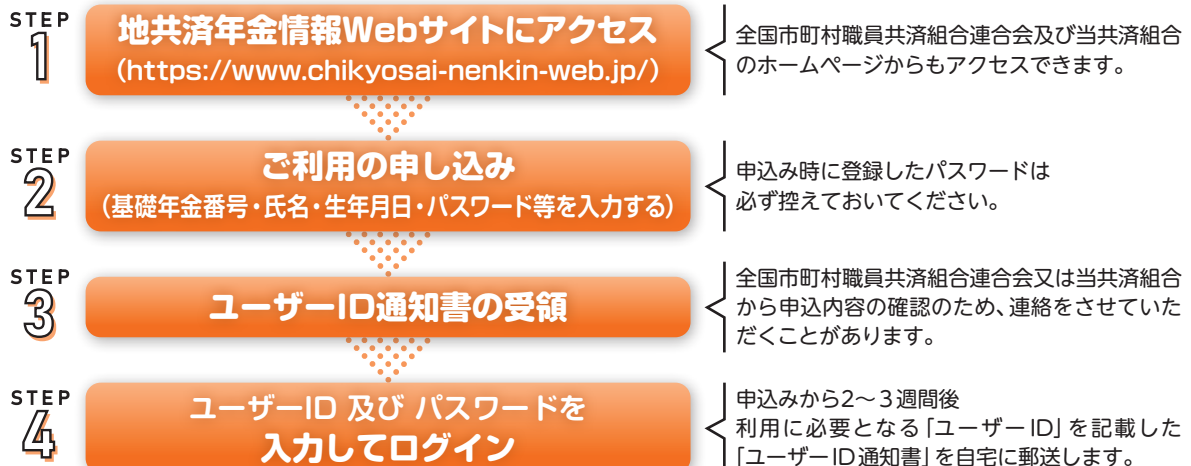
・住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方はご利用できませんので、変更の手続きをお願いします。

地共済年金情報Webサイト

🔍 検索

24時間365日 利用可能
(サーバーのメンテナンス時を除く)

- **利用申込みの簡単な流れ**



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)

本年10月は**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**に**変更はありません**

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ますので、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)

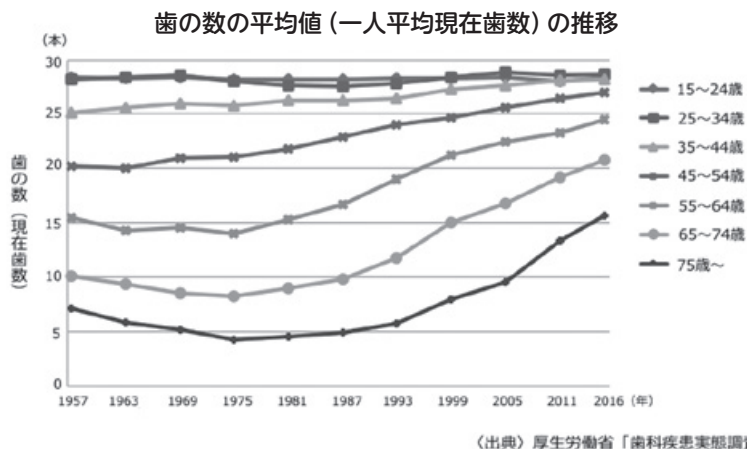
トップページの「年金関連情報 → 年金財政関係 → 年金払い退職給付(退職等年金給付) → 地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

口腔内の現状について



残存歯数の傾向



左のグラフは歯の数の平均値を年齢階級別に示したもので、1980年代以降、増加傾向にあることがわかります。

たとえば60歳前後（55～64歳）に注目すると、1975年では14本でしたが、2016年には24本まで増加しています。



歯を失う原因1位は 歯周病です！



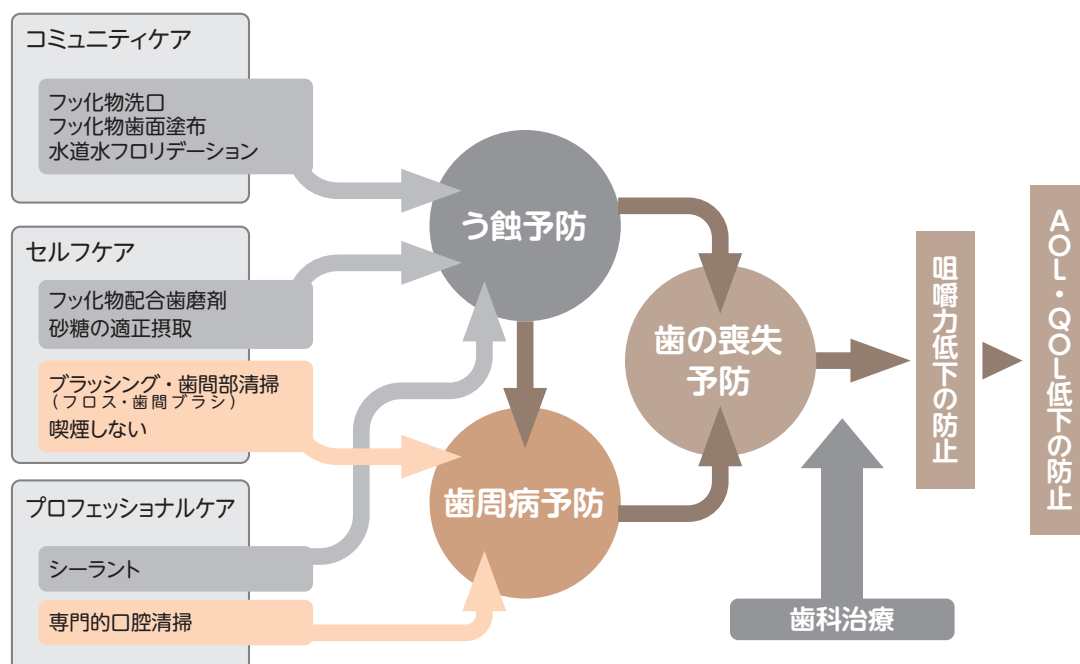
歯周病対策として有効なもの



口腔清掃が有効です。この方法には自分自身で行うセルフケアと専門家によるプロフェッショナルケアの二通りがあります。

セルフケアでは歯ブラシによる適切な清掃に加えて、デンタルフロスや歯間ブラシによる歯間部清掃が重要です。専門家による口腔清掃（プロフェッショナルケア）ではセルフケアでは取り除けない歯垢や歯石を専門家が除去する方法です。

喫煙は歯周病のリスクファクターとして認められており、禁煙教育も歯周病の予防対策として必要とされています。



出典：eヘルスネット（厚生労働省）



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。賛否両論ある中、東京オリンピック・パラリンピックが開催され、一方では全国的なコロナウイルス感染拡大により、学校行事がなくなる等の状況で、様々な葛藤を感じておられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

人命や健康、生活に関わる状況で、皆が我慢を強いられる中、コロナウイルス感染が広がった当初から、あれは良くて、これはダメ？なんで？という不満や納得のいかない意見は多かれ少なかれ感じている方もいたのではないのでしょうか。中にはコロナ禍により顕在化しただけで、以前からあった社会問題や不満が浮かび上がってきているものもあるかもしれません。自分ばかりが我慢しているという不満状態は、他者にイライラをぶつけ非難したり、暴飲暴食等自分を傷つける行為となったり、問題から目を背けて必要な対処ができなかったりすることもあるでしょう。気持ちを上手く解消できない場合等もお気軽にお話してください。



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。

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

☎06-6755-4458（月～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

各相談会場で
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 「肩こり編」

RAKU RAKU STRETCHING

多くの日本人が悩まされているといわれる肩こり。首から肩甲骨にかけて生じる重さや、にぶい痛みのような症状をいいます。肩こりにはさまざまな筋肉が関係していますが、なかでも首の後ろから肩・背中にまで広がる僧帽筋が大きく影響するといわれます。肩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!

肩こりにはこれがNG!

☑ 同じ姿勢での長時間作業

デスクワークなど同じ姿勢を長時間続けると、筋肉に疲労が溜まってしまいます。

☑ 目の筋肉の酷使

パソコンやスマホの長時間の使用は、首・肩の筋肉への負担につながります。

☑ ストレスを抱え込む

悩みや不安、緊張をよく感じる人は、肩に力が入りやすくなるので注意が必要です。

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! 肩甲骨ストレッチ

猫背や反り腰で硬くなった胸の筋肉や、肩甲骨周辺の筋肉をほぐすストレッチ。寝転んでリラックスしながらできるので、寝る前に行うのがおすすめです。うつ伏せで全身をぐっと伸ばして肩甲骨を動かすことで、凝り固まった筋肉をほぐすことができます。

- ① 床にうつ伏せに寝転がる。
- ② 両手を真すぐ頭の上に向けて伸ばし、バンザイの姿勢をとる。
- ③ ひじを徐々に背中側に引き寄せ、肩甲骨を動かす。
- ④ ゆっくりと頭の上に向けて伸ばす。これを繰り返す。

肩甲骨をしっかり動かすことで本来の位置に戻すことができます。猫背の改善にも効果的!



職場でスッキリ! 肩の上げ下げストレッチ

職場で緊張したときやストレスを感じたときに簡単にできるストレッチ。肩まわりの筋肉を動かすことで血流を促進し、リラックスすることができます。デスクワークなど同じ姿勢を続けるひとは、とくに凝りやすくなるので、休憩などの隙間時間に定期的に行うのがおすすめです。

- ① 両手を軽く握る。
- ② 息を吸いながら肩と耳を近づけるように意識し、肩をすぼめる。
- ③ ハッと息を吐きだすと同時に肩をストンと下ろす。
- ④ 肩の上げ下げを10回繰り返す。

肩をすぼめたとき、3秒ほどその姿勢をキープして筋肉を収縮させましょう。





コロナ禍だからこそ
県内旅行
秋冬の十津川温泉郷で
お待ち申し上げております

二津野湖畔の十津川温泉郷

昔から変わらないものに どっぷりつかる

湯泉地温泉、十津川温泉、上湯温泉の3つの温泉からなる十津川温泉郷。全国で初めて「源泉かけ流し宣言」を行い、村にある温泉すべてが源泉かけ流し。どっぷり浸かると、じんわりと体の芯からほこほこに温まる。素朴ながらも豊かな自然が息づく秋冬の味覚は各お宿で自慢の味も異なる。夕食で舌鼓を打った後、深い山々に囲まれた村の

夜空を見上げれば、稜線上空に満天の星空が広がる。源泉かけ流し温泉、深い山々、満天の星空、そして昔から変わらない村人の深い人情に、どっぷりつかっていただきたい。

今春、村内にある助成対象宿泊施設が11施設に。一人で、ご友人と、そしてご家族でも。

Check!
お宿一覧



Check!
飲食店一覧



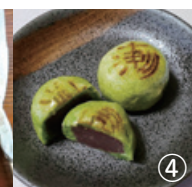
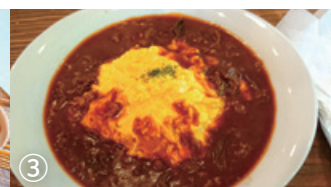
【お問い合わせ】十津川村

産業課観光グループ……☎ 0746-62-0004

観光協会……☎ 0746-63-0200



※助成対象宿泊施設は「共済組合ホームページ」よりご確認ください。



①雪化粧した冬の十津川温泉郷。冬季にお越しいただく際、マイカーは冬用タイヤの装着を。②お宿の料理一例。写真はボタン鍋用に盛り付けられた猪肉。③村内には、美味しい料理を楽しめる飲食店が複数点在。写真は名物オムハヤシライス。④旅行先で気になるお土産。村には地酒や和菓子、きのこ類など多数あり。写真は村の和菓子職人が作るよもぎまんじゅう。⑤村の伝統作物の里芋「やつがしら」を100%使った「焼酎いものかぶ」は、村の優良推奨特産品に選定されている。ロックで飲むのがおすすめ。

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