

すこやか

2022
共済ニュース
No.268

1



山の辺の道 (桜井市)

- 2 | 新年のご挨拶
- 4 | 退職予定の組合員の皆さんへ
- 8 | 令和4年4月から年金制度が変わります
- 10 | 医療費増嵩対策について
- 18 | 今年度の特定健診等はお済みですか？

**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



公式キャラクター
「ヘロンくん」



使ったことがありますか？

24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をご用意しています！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3年11月末現在)

組合員数 男: 8,844人	女: 6,277人	計: 15,121人
任意継続組合員 166人	被扶養者数(任継除く)	13,319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)



新年のご挨拶



理事長

上田 清

(大和郡山市長)

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。

全国各地の緊急事態宣言も解除となり、第5波のピーク時と比べ落ち着きを見せています。これは、組合員・被扶養者の皆様お一人おひとりをはじめとして、ワクチン接種業務をはじめとした自治体の皆様、そして医療従事者・保健所職員の皆様の辛抱強く、きめ細かなご尽力のお陰であると、深く感謝申し上げます。

なお、昨年末よりオミクロン株を含む感染が拡大傾向にありますので、引き続き感染対策等にご留意いただきますようお願い申し上げます。

さて、昨年10月よりいよいよ医療機関等の窓口において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した。マイナポータルにおいて自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できるなど様々なメリットがございますので、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、本年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の地共済法が適用されることに加え、令和5年4月からは定年の段階的引き上げが予定されており、今後、共済組合が担う役割は益々大きくなってきています。組合員の皆様の多様な働き方に対応できるよう、職員一同サービス品質の向上に努めてまいります。

なお、本組合の短期財政は依然として窮迫した財政状況となっていることから、事業主である所属所と連携したコラボヘルスを推進しております。本組合では様々な保健事業や啓発活動を行っておりますので、積極的にご利用いただき、ご自身の健康保持・増進に努めていただければと思います。

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)

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。

組合員の皆様の多方面でのコロナ対応へのご尽力に心より感謝申し上げます。これからはウィズコロナの時代を生きていかなければなりません。組合員・被扶養者の皆様お一人おひとりが、引き続き、基本的感染対策を実行していただくことが、ひいては皆様の健康と安全を守ることに繋がるものと考えております。

さて、本組合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・増進に向け様々な保健事業を行っております。今年度は、新たに「インフルエンザ予防接種」と「禁煙外来助成」を追加いたしましたので、積極的にご利用いただきたいと思っております。

また、組合員の皆様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ポータルサイト(MY HEALTH WEB)が新デザインでリニューアルされました。毎日の健康情報の記録や医療費情報の閲覧に加え、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健康情報も毎日更新されております。まだ登録がお済みでない組合員の皆様はぜひご登録いただきますようお願いいたします。

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ます。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 村上 田

（理事長職務代理者）
理事 今中 富

理事 東川 裕

理事 森川 一

監事 松井 剛

議員 阿部 裕

議員 仲川 剛

議員 阿部 剛

議員 古川 裕

議員 森田 一

議員 森田 一

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

議員 谷田 裕

職員側代表理事

理事 杉田 勝哉

理事 谷本 英也

理事 西本 裕也

理事 上高垣内 敬史

監事 西口 憲一

議員 宮本 幸代

議員 中井 大介

議員 上村 志介

議員 笠井 智志

議員 藤谷 卓見

議員 藤谷 卓見

議員 藤谷 卓見

議員 藤谷 卓見

議員 藤谷 卓見

議員 藤谷 卓見

議員 藤谷 卓見

議員 藤谷 卓見

議員 藤谷 卓見

議員 藤谷 卓見

学識経験監事
事務局 長 堀井 利明

外本 敬洋

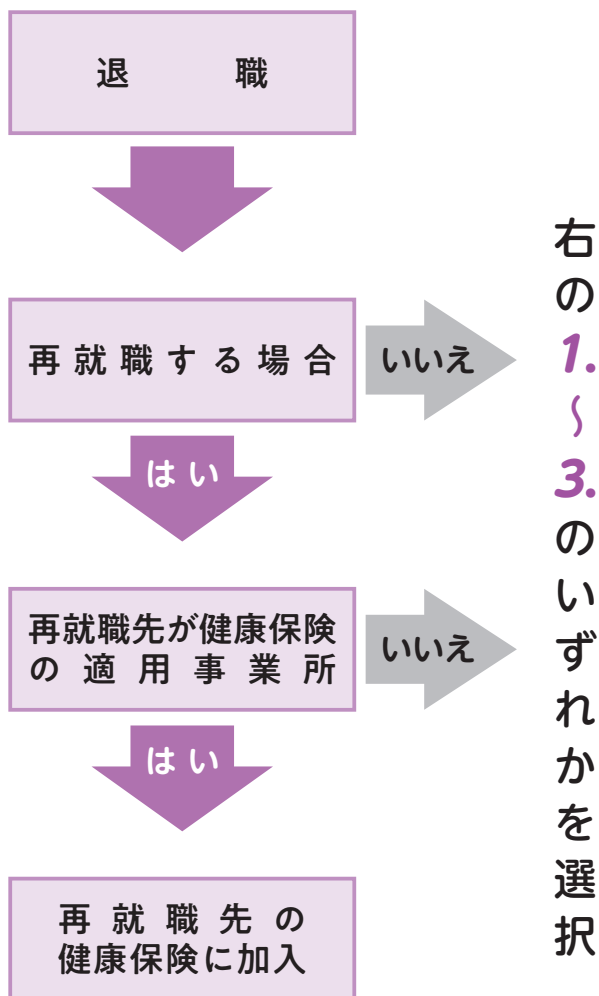
職員 一同

令和四年一月一日

退職後の医療保険制度について

～退職後もいずれかの医療保険制度に加入しなければなりません～

組合員が退職により組合員資格を喪失した場合、退職日の翌日から組合員証を使用することができなくなりますので、いずれかの医療保険制度に加入することになっています。



1. 共済組合の任意継続組合員になる

退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が退職した場合には、最長2年間在職中と同様に短期給付^{※1}及び福祉事業^{※2}の一部を利用できます。

※1 育児休業手当金、介護休業手当金、休業手当金及び傷病、出産手当金(経過措置に該当する場合を除く)は支給されません。

※2 特定健康診査、特定保健指導、組合員貯金、高額医療貸付、出産貸付

2. 家族が加入している健康保険の被扶養者になる

退職後、主としてご家族(配偶者や子ども等)の収入により生計を維持される場合、所得などいくつかの要件を満たしていれば、家族が加入している健康保険の被扶養者になれることができます。

被扶養者となるための要件など詳細は、ご家族が加入している健康保険組合等へお問い合わせください。

3. 国民健康保険に加入する

上記1.及び2.へ加入されない場合は、国民健康保険に加入することになります。

保険料(税)は、世帯の所得金額や加入者数などにより算定されます。

詳しくは居住地の市町村役場へお問い合わせください。



任意継続組合員制度について

退職後の加入保険についてはp.4で説明のとおりですが、その中で本組合の任意継続組合員となることができます。

任意継続組合員となるためには条件があり

- ・ **本組合の組合員期間が1年以上あること**

が必要となります。

また、任意継続組合員となるためには

- ・ **任意継続組合員資格取得申出書の提出（退職の日から20日以内に本組合必着）**
- ・ **現在持っている組合員証・被扶養者証・高齢受給者証・限度額適用認定証の返却**

が必要となります。

そして、これらの手続きが終わった後本組合から組合員証・被扶養者証・高齢受給者証・限度額適用認定証が届きますので、届き次第同封されている振込用紙を使用して記載されている期日までに掛金の振り込みを行ってください。

また、任意継続組合員となった場合の掛金については、以下の低い方を標準報酬月額として計算します。

- ・ **退職時の標準報酬月額**
- ・ **全組合員の平均標準報酬月額（令和3年度は380,000円）**

令和3年度を例に説明するとご自身の退職時の標準報酬月額が380,000円を超えていれば380,000円に、超えていなければその額に掛金率（短期及び介護）114.715%を乗じたものがひと月分の掛金となります（40歳未満・65歳以上の方の場合は97.815%）。

任意継続掛金は、現役時には地方公共団体が負担していた部分もご自身でお支払いいただく必要があることから現役時と比べて2倍程度の負担増となりますのでご参考になさってください。

退職予定の組合員の皆さんへ

年利 **1.00%**!!
〈令和4年1月1日現在〉

任意継続組合員の方も
「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**

※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。

公務員を退職したら 年金はどうなるの？

市町村役場等を退職した後（組合員の資格を喪失した後）から将来年金を受給するまで、皆さんの年金の加入履歴等は属していた共済組合において「年金待機者」として管理されます。

年金に関する大切なお知らせ等が正しく送付できるよう、住所や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。

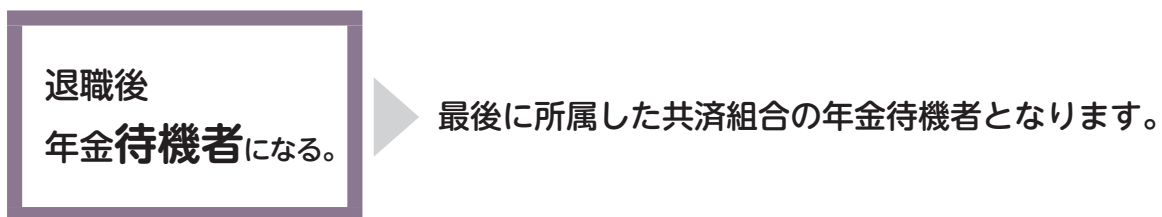
🔍 年金を受給するまでの基本の流れ



※年金支給の開始年齢に到達する2～3カ月前に共済組合又は日本年金機構から年金請求書が送付されます。

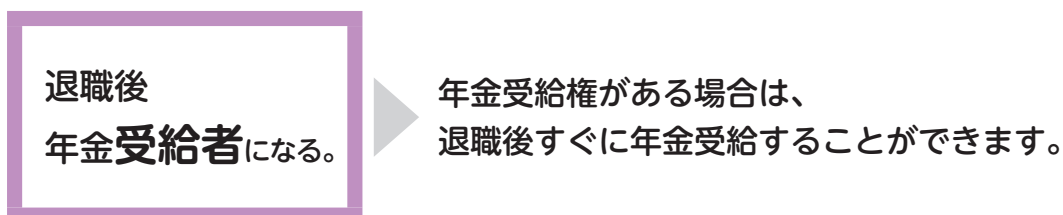
🔍 年金を受給するまでの留意点等

年金受給権が**ない**方（年金受給まで期間がある方）



④ 再就職した場合は、再就職先の共済組合へ公務員前歴の報告が必要です。

年金受給権が**ある**方（在職中に年金請求している方）



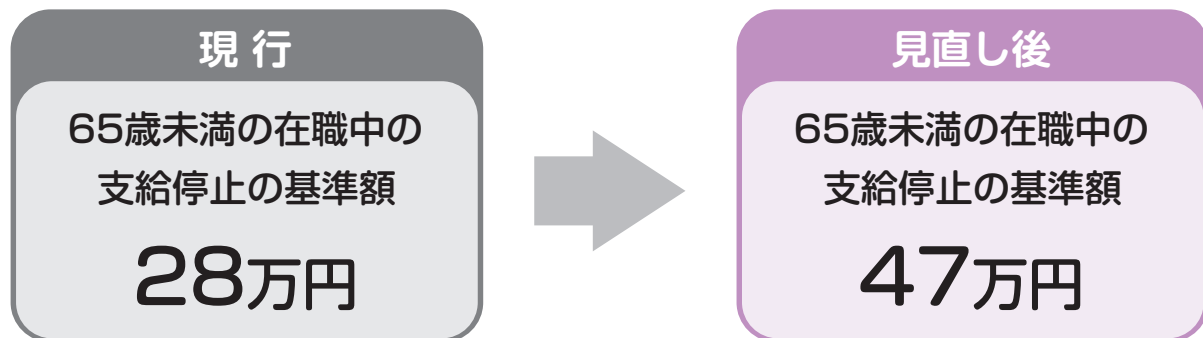
④ 公務員として再就職した場合は、最終に属する共済組合へ年金権が移行されることから、再就職した場合は、年金を受けていた共済組合へ再就職の届出が必要です。

令和4年
4月から

年金制度が

在職中の年金受給の在り方が見直されます!!

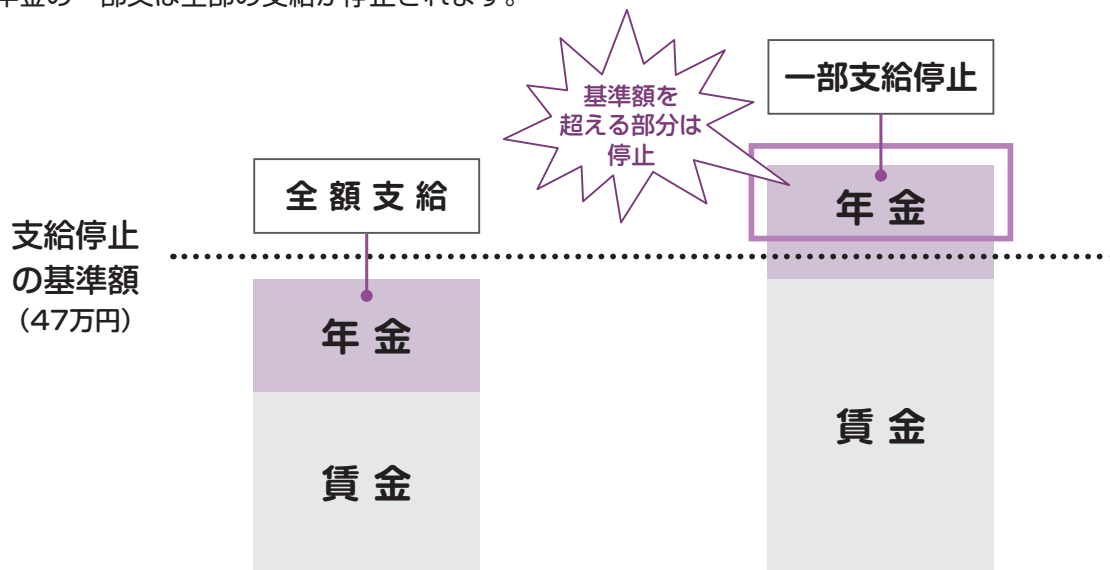
60歳から64歳に支給される特別支給の老齢厚生年金を対象とした在職老齢年金制度について、年金の支給が停止される基準が緩和されます。



※令和4年4月1日施行
法令に基づき改定される場合があります。

在職老齢年金制度のしくみ

厚生年金に加入して勤務し、賃金と年金の合計額が下記の支給停止の基準額を超える場合に、年金の一部又は全部の支給が停止されます。



年金制度の改正内容等については、今後案内等させていただく予定としています。

変わります

在職中の老齢厚生年金受給者(65歳以上)の 年金額を毎年改定

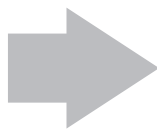
現在の年金制度では、65歳以上で在職中の方の年金額は、退職等により厚生年金被保険者の資格を喪失したときに再計算が行われるため、65歳から働き続け厚生年金保険料を納めていますが、その間は年金額には反映されません。

見直し後は、資格喪失時の改定に加え、在職中であっても年金額の改定を行います。



現行

在職中の老齢厚生年金受給者(65歳以上)の年金額は、資格喪失時(退職時・70歳到達時)に改定



見直し後(令和4年4月1日施行)

資格喪失時の改定に加え、65歳以上の方については、在職中であっても、年金額を毎年1回、10月に改定

確定申告(医療費控除)の時期が近づきました



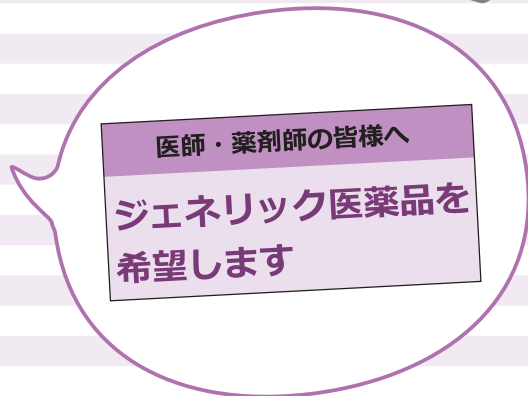
「医療費控除」とは、皆様のご家族の分も含めて、1年間に支払った医療費が基準額を超えると、税務署に確定申告することにより、その超過支払い分の医療費が課税対象の所得から控除され、税金の一部が還付される制度です。

確定申告(医療費控除)に「医療費明細情報(医療費控除申告用)」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、お手元のパソコンに、そしてe-Taxデータをダウンロード**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。

ジェネリック医薬品をご存じですか？



皆様はご自身の組合員証に“ジェネリック医薬品を希望します”の文字が刻まれていることをご存知でしょうか？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同一の効能・効果を持つ医薬品のことです。

さまざまな病気や症状に対応しており、カプセル・錠剤・点眼薬など形態も多彩です。また、新しい技術で味や飲みやすさなどにも改良がなされています。

もちろん、安全性・有効性についても国の厳しい審査をクリアしており、開発費用が抑えられるので低価格です。ジェネリック医薬品を選ぶことで医療の質を落とさずに、個人の負担を軽くでき、ひいては共済組合全体の医療費の軽減に繋げることができます。

まずは、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみてください。

※全てのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

※ジェネリック医薬品を希望されない方には、組合員証のジェネリック希望部分に貼るシールをお渡ししています。



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



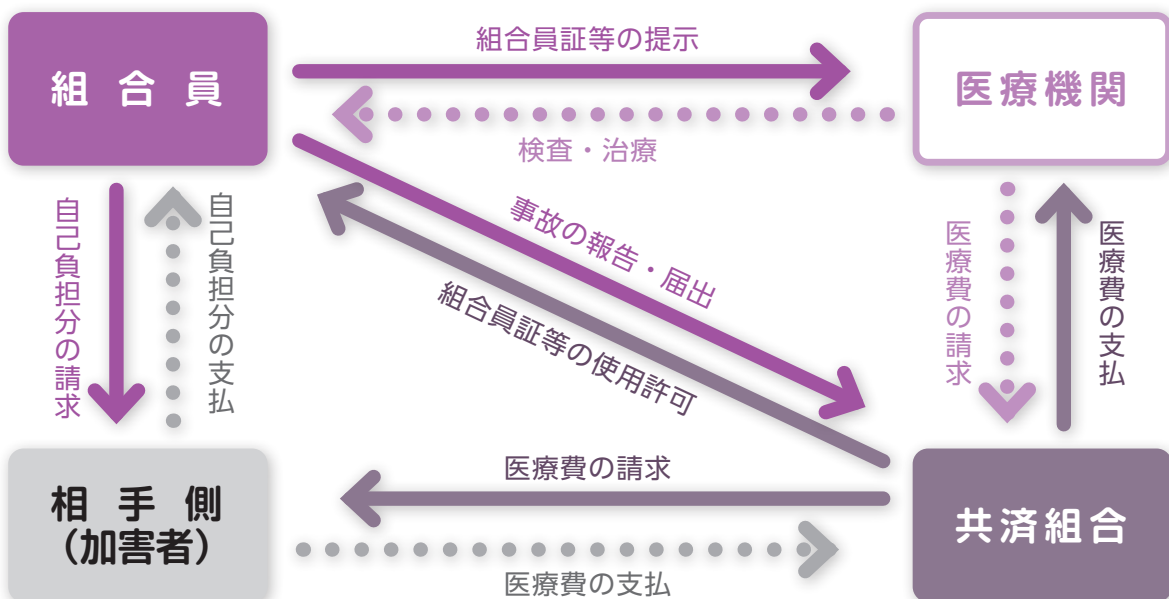
運転者が自損事故を
起こし同乗者に
ケガをさせた



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、共済組合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（必ず職場に届出ください）。

組合員証等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患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。

こんな時に組合員証は使える？

柔道整復・はりきゅうあん摩

整骨・接骨・鍼灸院等を受診するとき、医療保険が適用されて3割負担になる場合と全額自己負担となる場合があります。

以下の事例の場合、医療保険が適用になるかどうかを考えてみましょう。

1



定期的に病院に通院しているが、それだけでは不安なので整骨院も通うことにした。



保険医療機関で同じ負傷等による治療中は、整骨院等で施術を受けても保険適用になりません。

例えば医療機関で膝のリハビリ中や入院中に、他の整骨院等で膝に関する施術を受けることはできません。

※ただし全額自己負担であれば受診することが可能です。

2



肩こりがひどく、痛みを和らげる目的で整骨院を受診した。



単なる肩こりで受診した場合は保険適用となりません。

保険適用となるのは原則として骨折、脱臼、打撲、捻挫等の急性的な外傷に限られています。

※ただし全額自己負担であれば受診することが可能です。

3



足首をくじいて捻挫してしまったので、整骨院を受診した。



急性的な外傷による受診の場合は保険適用となります。

ただし医科との併給はできませんので、同一傷病で医療機関の受診がある場合は必ず整骨院等にその旨を申し出てください。また第三者による負傷や公務中のケガは保険適用になりません。

4



骨折して医療機関で治療を受け、ギプスが取れた後の後療のため整骨院等を受診した。

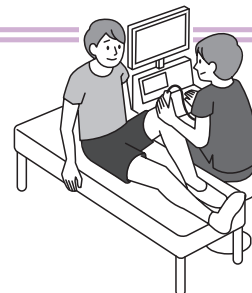


骨折及び脱臼について医師の同意があれば、後療のため整骨院等を受診しても医科との併給にならず保険適用となります。

ただし医師の同意がなかったり、審査において医療機関に同意の有無を確認した結果医師が「同意していない」と回答した場合は全額自己負担となります。

★ 柔道整復等を受診する際のポイント！

- ・柔道整復施術療養費支給申請書の記入の際は、負傷部位や施術内容に誤りがないか内容をよく確認したうえで署名してください。
- ・受診する際は施術者に状況を正しく伝え、保険適用になるか否かを確認したうえで施術を受けてください。



被扶養者の資格確認調査にご協力いただきありがとうございました

毎年の調査で被扶養者取消となることが多いケースは…

- 就職して、勤務先で健康保険に加入していた
 - ≫ 就職や収入の増加等により、お勤め先で社会保険等に加入した際は、たとえ短期間であっても取消の申告が必要になります。
社会保険加入で被扶養者の認定は自動喪失にはなりませんので、被扶養者の取消申告を忘れずをお願いいたします。
- パート・アルバイト等の収入が認定限度額を超えていた
 - ≫ 健康保険に加入しないパートやアルバイトであっても、基準を超える収入があるときには取消となります。
日ごろから被扶養者の収入等には留意していただき、要件を満たさなくなった場合は、速やかに取消申告の手続きをしてください。
- 別居の被扶養者への仕送りが確認できなかった
 - ≫ 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ることができませんのでご注意ください。



資格確認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が扶養の要件を満たしているか留意していただき、要件を満たさなくなった場合は、速やかに手続きをしてください。



忘れて
いませんか?!

こんな時には共済組合への 届出が必要です!

組合員及び被扶養者の皆さんに異動があった際には
届け出が必要です。

お問合せや処理の多いものをまとめてみました。

近々変更予定の方はもちろん、もし手続きをお忘れ
の場合は速やかにお手続きをお願いします。



どんなとき?	必要書類は何?	提出先
① 氏名の変更 point 1	組合員異動報告書	所属所共済 事務担当課
② 住所の変更		
③ 給付金口座の変更	給付金等振込口座変更届	
④ 被扶養者の就職や結婚等で 被扶養者でなくなるとき point 2	被扶養者申告書	
⑤ 被扶養者の住所変更 point 3	組合員異動報告書	

各手続きの注意点

point 1 同時に 給付金等振込口座変更届の提出 と (旧氏名) 組合員証等の返却 を
お忘れなく!

point 2 被扶養者証等の返却 をお忘れなく!

point 3 被扶養者認定取扱い要綱の取扱い基準に則り、組合員と別居になる場合は
仕送り誓約書の提出をお忘れなく!

※原則、資格確認調査時には「金融機関を経由しての送金」といった客観的に確認できる援助の
記録が必要となります。

令和3年度 各種セミナーを開催しました!

ライフプランセミナー(退職準備型)

8/19(木)、9/9(木) 開催

テーマ

「ライフプラン総論」「家庭経済」

(金融・投資 教育コンサルタント
須原 光生 講師)

「健康(マインドフルネス)」

(関西学院大学教授 有光 興記 講師)

受講者の感想

- 漠然と退職後のことを考えていたが、お金についてはもっと具体的に考えなくてはと気づかされた。
- 普段頭の中が様々なことでいっぱい過ぎていたので、呼吸の瞑想を体験して心地よさを感じることができた。



ライフプランセミナー(生活充実型)

10/20(水)、11/2(火) 開催

テーマ

「ライフプラン総論」「家庭経済」

(株式会社FPコンサルティング
塩見 太郎 講師)

「健康」

(株式会社あまの創健
管理栄養士 森口 幸子 講師)

受講者の感想

- 今まで真剣に考えてこなかったライフプランを考える良いきっかけとなった。
- 投資信託についての知識が全くなかったのでためになった。
- 最近健診結果が気になっていたところなので、とても役立つ内容だった。



健康講座 生活習慣改善セミナー

10/28(木) 開催

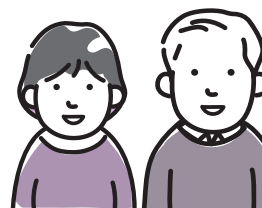
テーマ

「食事・運動のポイント」

(株式会社あまの創健
管理栄養士・運動指導士)

受講者の感想

- 食事に気をつけているつもりでも、足りなかったり摂りすぎたりしていることに気づかされた。
- 負荷の軽い運動でも継続することが大切だと気づけた。
- デスクでできそうな運動を続けてみたい。



次年度以降も、より充実したセミナー開催を予定しております。奮ってご参加ください!

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 225名 チーム戦エントリー数 19チーム

結果報告

歩数達成賞 1000ポイント

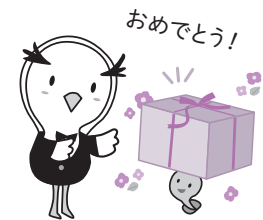
1日当たりの平均歩数 9,000歩以上

個人戦達成者数 87名

(順位)	個人平均歩数	(順位)	個人平均歩数	(順位)	個人平均歩数	(順位)	個人平均歩数
1位	38,874歩	23位	15,157歩	45位	11,658歩	67位	10,073歩
2位	37,629歩	24位	14,793歩	46位	11,534歩	68位	10,038歩
3位	27,006歩	25位	14,760歩	47位	11,516歩	69位	9,911歩
4位	23,136歩	26位	14,706歩	48位	11,405歩	70位	9,880歩
5位	22,923歩	27位	14,679歩	49位	11,337歩	71位	9,812歩
6位	22,776歩	28位	14,181歩	50位	11,311歩	72位	9,799歩
7位	21,759歩	29位	13,865歩	51位	11,265歩	73位	9,790歩
8位	20,989歩	30位	13,782歩	52位	11,057歩	74位	9,724歩
9位	20,278歩	31位	13,614歩	53位	10,888歩	75位	9,703歩
10位	19,154歩	32位	12,992歩	54位	10,750歩	76位	9,662歩
11位	18,870歩	33位	12,950歩	55位	10,703歩	77位	9,659歩
12位	18,519歩	34位	12,638歩	56位	10,536歩	78位	9,597歩
13位	17,646歩	35位	12,589歩	57位	10,509歩	79位	9,553歩
14位	17,164歩	36位	12,434歩	58位	10,489歩	80位	9,530歩
15位	17,116歩	37位	12,391歩	59位	10,474歩	81位	9,376歩
16位	16,686歩	38位	12,317歩	60位	10,332歩	82位	9,251歩
17位	16,530歩	39位	12,151歩	61位	10,328歩	83位	9,224歩
18位	16,203歩	40位	12,104歩	62位	10,282歩	84位	9,119歩
19位	16,067歩	41位	12,100歩	63位	10,277歩	85位	9,057歩
20位	16,036歩	42位	12,041歩	64位	10,252歩	86位	9,041歩
21位	15,528歩	43位	11,869歩	65位	10,237歩	87位	9,020歩
22位	15,430歩	44位	11,777歩	66位	10,146歩		

チーム戦達成数 9チーム

(順位)	ニックネーム	個人平均歩数
1位	煉獄	13,305歩
2位	ヘルス横丁	12,461歩
3位	川島の1人舞台	11,533歩
4位	URT	11,085歩
5位	元気2021	9,972歩
6位	橿原市役所人事課	9,271歩
7位	いかるが三塔歩こう会	9,227歩
8位	けいちゃんはO型	9,223歩
9位	パチエラーおおよど	9,140歩



努力賞 500ポイント

1日当たりの平均歩数 5,000歩～8,999歩

個人戦達成者数 69名
歩数達成賞対象者を除く

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

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

個人戦達成者数 57名
歩数達成賞・努力賞対象者を除く

チーム戦達成数 3チーム
歩数達成賞・努力賞対象チームを除く

※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

昨年に引き続き参加させていただきました。自宅から駅までの自転車を徒歩にしたり、1駅前から歩いて帰宅したり、歩くことを意識したおかげで昨年よりも平均歩数を伸ばすことができました。健康診断前にもやってもらいたいイベントです。

2度目の参加でした。
日頃は意識して歩くことがないのですが、期間中はいつもより歩けたと思います。
また次回も参加したいと思います。
ありがとうございました。

こんなに楽しく、健康に良い企画を考えていただき、ありがとうございました。ポイントが貰えるという、エサにつられたのと、同じ参加仲間の歩数も順位も出てくるので、負けてられない頑張ろう！と、とても楽しく歩くことができました。

一万歩なんてめったに歩くこともなかったのに、気付いたら普段の3倍も歩いていました。11月でこの企画が終わるのは寂しいです。長期的にしていだけたら、嬉しいです。またまた、考えてくださいね。ありがとうございました。

定期的にこのようなイベントを実施していただけるとより健康志向が高まると思います。

がんばったらご褒美がもらえると思うと、すごく張り合いをもってできました。またお願いします。

前回より人数も増え、より楽しめた。
春・秋の年2回で実施しても良いのではないかな…と思う一方で、ウォーキングのしすぎは、かえって健康を害するという見方もあるので、そうした啓発も併せて行うことで、もっと正しく競えるものにしてほしい。



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

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



— 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。



今年度の特定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75歳未満の方に実施するものであり、対象者へは令和3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。また、1月下旬頃に受診勧奨のハガキをご自宅に郵送する予定です。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(木)**

無料

特定健診査実施医療機関で直接受診
(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。

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、右ページ(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。

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	オンライン型	セミナー型
利用場所	所属所が指定する場所	オンライン環境が整っている場所 【Wi-Fi環境推奨】	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。	★スマートフォン等を活用し、非対面で保健指導を利用することができます。	★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)

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事務担当課へ提出してください。

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



— 健診結果コピー提出で—
「MY HEALTH WEB」
500ポイント進呈!

令和3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（あまの創健）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、18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。

■ 受付期間

令和4年4月30日まで

■ 健康診断受診日

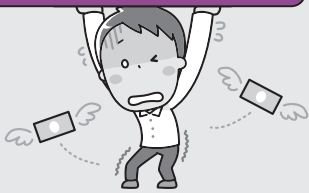
令和3年4月1日

～令和4年3月31日

■ 健診結果票の提出までの流れ

1. 本年6月にご自宅に届いた「年に1度の健康診断のご案内」の「巡回健診を受診されない方へ」をご覧ください。2. Web又は申込ハガキの健診状況アンケートで、あまの創健に対し「@パート・勤務先で受診済・受診予定」と回答してください。3. 後日、あまの創健から健診結果回収案内を送付いたしますので、健康診断結果の写し等をご返送ください。

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2年度の結果は、全体で78.8%、組合員で92.2%、被扶養者等で44.7%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4年2月9日 (水)	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4年3月11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

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き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。

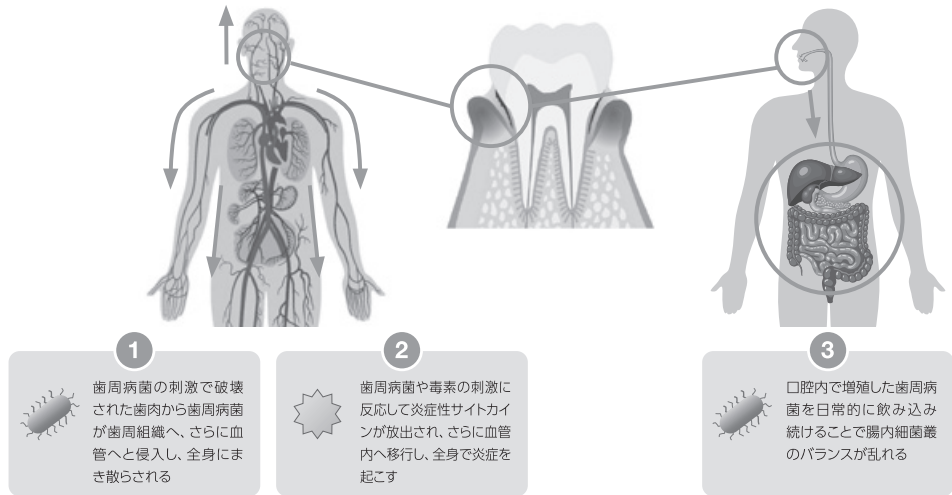
※特定保健指導等の実施にあたりましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じたうえで、実施いたします。なお、感染症の流行状況によりましては、実施の見合わせ等が必要となる場合がありますので、ご了承ください。

※「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。

全身疾患との関係



今回は歯と全身疾患について考えていきたいと思います。歯の病気の中で最も全身に影響を及ぼすのは歯周病です。日本人の約8割がかかっていると言われている感染症ですが、最近では全身疾患との関わりが注目を集めています。現在106種類もの病気との関わりが報告されておりあります。



- 1 歯周病菌の刺激で破壊された歯肉から歯周病菌が歯周組織へ、さらに血管へと侵入し、全身にまき散らされる
- 2 歯周病菌や毒素の刺激に反応して炎症性サイトカインが放出され、さらに血管内へ移行し、全身で炎症を起こす
- 3 口腔内で増殖した歯周病菌を日常的に飲み込み続けることで腸内細菌叢のバランスが乱れる

図1:現在想定されている、歯周病菌や炎症性物質が体内へ侵入する経路

歯周病と全身疾患の関連性

歯周病とさまざまな全身疾患との関係について、この数十年で多くの研究が進んでいます。現在、関連性が指摘されている主な疾患についてご紹介します(図2)。

アルツハイマー型認知症

アルツハイマー型認知症患者の脳内に歯周病菌が見つかったことが報告されており、歯周病菌と炎症性サイトカインが、アルツハイマー型認知症の病態を増悪させる可能性が指摘されています¹⁾。一方、歯周病による炎症反応で、アルツハイマー型認知症患者の脳内に蓄積されるアミロイドβという物質が作られることが報告されています⁴⁾。

心血管疾患

歯周病菌が血管に入り込んで血管を傷つけたり、歯周病によって産生された炎症性サイトカインが血管に炎症を引き起こしたりすることで、心血管疾患の原因となる動脈硬化を誘発・悪化させているのではないかと考えられています¹⁾。

非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)

血液に侵入した歯周病菌や、歯周病の影響で産生された炎症性サイトカインなどが肝臓に悪影響を及ぼし、NASHの病態を悪化させると考えられています¹⁾。

関節リウマチ

関節リウマチ患者は歯周病の罹患率が高く、より重症化しやすいという報告があります¹⁾。歯周病と関節リウマチの病因・病態には共通点が多く、炎症性サイトカインなどの物質が過剰に産生されることで病気が進行するのではないかと考えられています³⁾。

誤嚥性肺炎

歯周病菌をはじめとする口腔内細菌が飲食物や唾液を介して誤って気管を通過し、肺に入ると誤嚥性肺炎が発症することがあります³⁾。

糖尿病

糖尿病が歯周病を悪化させる一方で、悪化した歯周病が糖尿病の病態に悪影響を及ぼすことを示す研究結果が多く報告されており、糖尿病と歯周病の間には双方向の関連性があることがわかっています¹⁾。

肥満・メタボリックシンドローム

肥満の人は歯周病になりやすく、内臓脂肪から産生されたTNF-αなどの炎症性サイトカインが歯周組織の炎症に悪影響を及ぼしているのではないかと考えられています³⁾。

早産・低体重児出産

中等度以上の歯周病に罹患している妊婦はそうでない妊婦に比べて、早産や低体重児出産のリスクが高いことが報告されています³⁾。

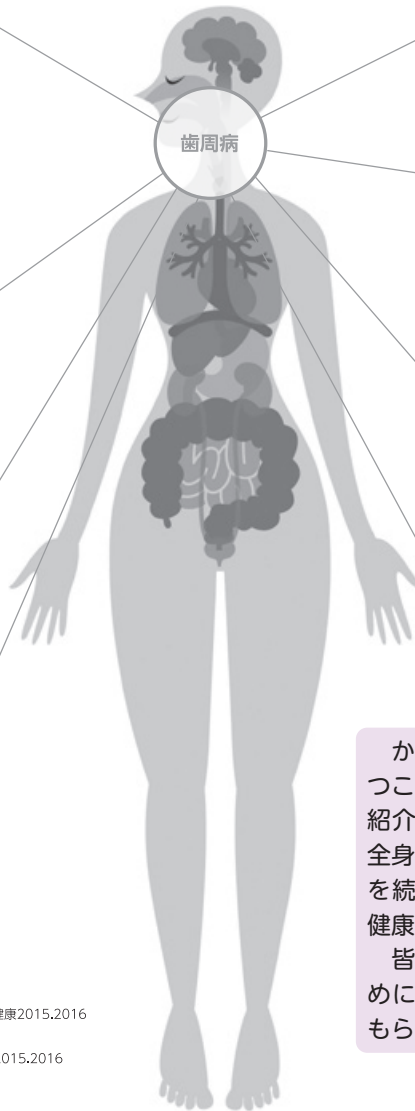


図2: 歯周病と全身疾患の関連性

【参考文献】

- 1) 特定非営利活動法人 日本歯周病学会編、歯周病と全身の健康2015.2016
- 2) 山崎和久、化学と生物 2016;54(9):633-639.
- 3) 特定非営利活動法人 日本歯周病学会編、歯周治療の指針2015.2016
- 4) Nie R et al, Alzheimer's Dis. 2019;72(2):479-494.

からだの入り口はお口です。お口を健康に保つことでいいことはたくさんあります。上記で紹介した全身疾患以外にも歯周病と関連する全身疾患はまだあります。正しい口腔ケアを続けていれば少なくとも歯周病菌が原因で健康寿命を縮めてしまうことは防げます。皆さんのお口、体がいつまでも健康であるために定期的に歯医者さんで歯をきれいにしましょう。

出典：サンスター「Mouth & Body Topics Vol.5 「歯周病と全身疾患」」P.5-6より引用



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。昨年もコロナウイルスによる影響がありながらのワクチン接種やオリンピック・パラリンピックの開催、また菅前首相の退任と岸田首相の就任、衆院選等もあり、様々な動きがありましたね。

前回、我慢している不満からの行動について話題にしましたが、皆様は自分や誰かの不満を知ったとき、どのようにその気持ちを解消、そして解決されているのでしょうか。「女性はいいな～男も育休取りたいのに堂々と取りにくい」「子どもが欲しくてもできなくて辛いのに、子どもがいる家庭ばかり優遇されて不公平」「お兄ちゃんはゲームを長くしてもいいのに、私は怒られるのはなんで？」等々…あるいは気づかぬうちに積みもった不満が、暴力的、攻撃的な表現となって、自分や誰かを傷つけたり、子どもや部下からぶつけられてしまうこともあるかもしれません。怒りの根底には様々な思いが隠れているように思います。自分や相手の状況や気持ちを知って理解し、より良い表現、発散、解決法を探すことは大切です。これからどんな社会になっていくのかと思いつつも、2022年、不満に限らず様々な人の思いに目の届く社会となり、皆様にとって安心し、そして心豊かに過ごせる明るい社会、未来となっていくことを祈っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



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。

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**でお願いします。



相談予約
専用アドレス

お問い合わせ ☎06-6755-4458 (月～金の13時～17時)

soudan2@mental-health-center.jp

(迷惑メール設定解除
をお願いします)

1 メールにて

- ・件名：市町村職員共済組合
- ・内容：①お名前、②電話番号、③ご希望日をお知らせください。

2

担当相談員より、
予約可能時間をお知らせいたします。

3

予約日承諾の
お返事メールをお願いします。

4

各相談会場
お待ちしております。

※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

どこでもカンタン!

らくらくストレッチ 「むくみ編」

RAKU RAKU STRETCHING

体内の水分が出ていきにくい冬は、体がむくみやすくなりがち。寒さによって血流が悪くなり、代謝が低下することでむくみが生じてしまいます。めぐりの悪いこのような状態が続くと、体がより一層冷えやすくなるので注意が必要です。体のむくみ改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎日を送りましょう。

注意!

むくみにはこれがNG!

☑ 水分のとりすぎ注意

水分のとりすぎはむくみの原因に。必要以上に水を飲むことは避けましょう。

☑ 同じ姿勢を長時間続ける

長時間同じ姿勢で筋肉を動かさずにいると血流が滞り、足のむくみにつながります。

☑ 食事により体が冷える

生野菜や果物は体を冷やす作用が。白湯で体の内側から温めるのもよいでしょう。

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! 股関節ストレッチ

足の付け根にある^{そけいぶ}鼠径部のリンパの流れを促し、下半身のだるさを解消するストレッチ。下半身のリンパの流れがよくなることで全身の老廃物も流れ、むくみが解消されます。また、腰回りのリンパも刺激されるので、腰痛解消にも効果的。就寝前にストレッチをすることで、1日の疲労も解消することができます。

- ①両膝を床につけた状態から、右足を大きく右前に1歩出す。
- ②ゆっくりと息を吐きながら右かかとで床を踏みしめるように右膝を深く曲げる。
- ③さらに両手を床につけて10呼吸キープ。反対の足も同様に繰り返す。これを3セット行う。

お腹に力を入れて、背中が丸まらないようにするのがポイント。



職場でスッキリ! 血流促進ストレッチ

椅子に座ったままでできる血流促進ストレッチ。長時間座ったまま仕事をする人は、下半身の血液の循環が滞ったり、ふくらはぎのポンプ作用が低下したりすることでむくみやすい状態になります。足先を動かすストレッチで血流を促し、むくみを解消しましょう。冷えの改善にも効果的です。

- ①椅子に浅く腰掛ける。
- ②両足のかかとを床から離して上げ、いったん戻して足の裏をつける。
- ③同様につま先を上げて戻す。これを10セット繰り返す。



ふくらはぎのポンプの役割を強化し、血流促進になります。

長谷寺の寒中に咲く牡丹



冬の寒さにも負けずにきれいな花を咲かせます。5月頃に咲く牡丹とは、また違った美しさがあり、境内を彩ります。

長谷寺

📍 桜井市初瀬 731-1

☎ 0744-47-7001



ひみっこぱーく



赤ちゃんから小学生まで、安全で思い切り遊べる室内遊び場です。ポーネルド社によるプロデュースを受けたあそび遊具が沢山！完全予約制です。

ひみっこぱーく

📍 桜井市桜井1259

エルト桜井2階

☎ 0744-42-1973



にゅうめん



寒い時期に、ほっこりと温まるにゅうめんは、ご自身の好きな具と一緒に食べられるお手軽料理。

奈良県三輪素麺工業協同組合

📍 桜井市三輪 334-6

☎ 0744-42-6068



奈良県三輪素麺販売協議会

📍 桜井市芝 322-2

☎ 0744-43-2421

三輪素麺は冬に作られるんやって～!



イベント情報

東京フォーラム オンライン配信

有料

例年、有楽町よみうりホールで開催の「桜井市纏向学研究センター 東京フォーラム」を、今年度は動画収録によるオンライン配信にて開催!



配信内容 「纏向遺跡を語る～発掘50周年を迎えて～」をテーマに座談会形式で配信。

出演者 石野博信・苅谷俊介・金原正明・関口和哉・寺沢薫・橋本輝彦

受付期間 1月17日(月)～3月9日(水)

申込方法 右記QRコードから申込可能。

視聴料 500円(税込)

問合せ先 やまとびと株式会社 ☎ 0744-45-3112

(9:00～17:00 土日祝日除く)



桜井市の魅力
紹介するで!





ぜひご利用ください！



奈良県市町村職員共済組合

検索

上記QRコードから
アクセスし
バナーをクリック！

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。

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

※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。

- | | |
|---|--|
| 1 表紙 | 11 第三者の行為によってケガをしたとき |
| 2 新年のご挨拶 | 12 こんな時に組合員証は使える？ 柔道整復・はりきゅうあん摩 |
| 4 退職予定の組合員の皆さんへ
退職後の医療保険制度について
～退職後もいずれかの医療保険制度に加入しなければなりません～ | 13 被扶養者の資格確認調査にご協力いただきありがとうございました |
| 5 任意継続組合員制度について | 14 忘れていませんか?! こんな時には共済組合への届出が必要です! |
| 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 | 15 令和3年度 各種セミナーを開催しました! |
| 7 公務員を退職したら年金はどうなるの? | 16 MY HEALTH WEB スマ歩 ウォーキング(歩Fes.)終了しました |
| 8 令和4年4月から年金制度が変わります
在職中の年金受給の在り方が見直されます!! | 18 今年度の特定健診等はお済みですか? |
| 9 在職中の老齢厚生年金受給者(65歳以上)の年金額を毎年改定
確定申告(医療費控除)の時期が近づきました | 20 奈良県歯科医師会からのお知らせ「全身疾患との関係」 |
| 10 医療費増高対策について
ジェネリック医薬品をご存じですか? | 21 こころの相談室だより |
| | 22 [法研記事]どこでもカンタン! らくらくストレッチ「むくみ編」 |
| | 23 所属所案内(桜井市) |
| | 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Web/メンタルヘルス相談
CONTENTS |