

# すこやか

2022  
共済ニュース  
No.269

# 4



藤原宮跡（朝堂院南門）から大極殿跡と耳成山を望む（橿原市）

- 2 | 令和4年度 事業計画及び予算の概要について
- 7 | 人間ドック・婦人科健診には予約・受診期限があります！
- 11 | 新しく組合員になられた皆さんへ
- 23 | 本年度も被扶養者資格調査を行います
- 24 | 「特定健診」「特定保健指導」を受けましょう

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！ p.26参照

個人向け健康ポータルサイト

**MY HEALTH**  
**WEB** マイヘルスウェブ



「電話健康相談事業」が「みんなの家庭の医学」  
としてリニューアル！

医療の専門家が監修した  
信頼できる情報を  
無料で閲覧できます。  
是非、ご利用ください！

今までどおり  
電話相談もできます！



p.27参照

組合員の現況（令和4年2月末現在）

組合員数 男：8,816人	女：6,262人	計：15,078人
任意継続組合員 169人	被扶養者数(任継除く)	13,363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。

- 2 CONTENTS  
第168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4年度 保健事業の変更点について
- 7 人間ドック・婦人科健診には予約・受診期限があります！
- 8 コラボヘルス推進のお知らせ
- 9 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  
令和4年度 職員採用試験のご案内
- 10 各種健康コンテンツのご案内
- 11 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！
- 12 ♡共済組合の掛金の決まり方
- 13 ♡共済組合Q&A  
♡マイナンバーカードが組合員証の代わりに使えます！
- 14 ♡医療保険制度って何？ 高額療養費制度について
- 15 ♡医療費削減にご協力ください
- 16 ♡資格取得者の年金 ～あなたの年金はどこから？～
- 17 ♡年金課からお願い
- 18 『年金制度等の改正のポイント』の冊子をお配りします!!  
年金払い退職給付に係る財政状況(令和2年度末)について
- 19 これってどうなの？ 年金のギモン
- 20 知識を深めよう! ～障害状態になったときの年金～
- 21 こんなときは、届出をお忘れなく (3歳未満の子の) 養育特例
- 22 被扶養者をお持ちの皆さんへ  
こんな時、扶養の資格取消の手続きが必要です
- 23 本年度も被扶養者資格確認調査を実施します
- 24 被扶養者の皆さんへ 特定健診・特定保健指導を受けましょう!
- 26 個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB
- 27 みんなの家庭の医学 あなたの健康に寄り添う機能はこちら!
- 28 禁煙外来助成が受けられます!
- 29 奈良県歯科医師会からのお知らせ 加熱式たばこ
- 30 こころの相談室だより
- 31 所属所案内(橿原市)
- 32 みんなの家庭の医学

## 第168回 組合会が開催されました

令和4年2月21日(月)、「橿原公苑本館」において第168回組合会が開催されました。

議第3号の令和4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168回 組合会

- 日程第1選第1号 令和3年度変更事業計画及び予算(案)について
- 日程第2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3議第3号 令和4年度事業計画及び予算(案)について

## 令和4年度 事業計画及び予算の概要について

令和4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4年度 事業計画・予算の基礎数値

#### ○地方公共団体の数 (令和4年度末推計)

市	町	村	一部事務組合等	計
12	15	12	29	68 (0)

※〔 〕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4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	18,614	14,526	0.78	6,729,718	6,288,839	22,166,843	22,420,413

#### ○標準報酬月額・標準期末手当等と掛金・負担金との割合

(単位:%)

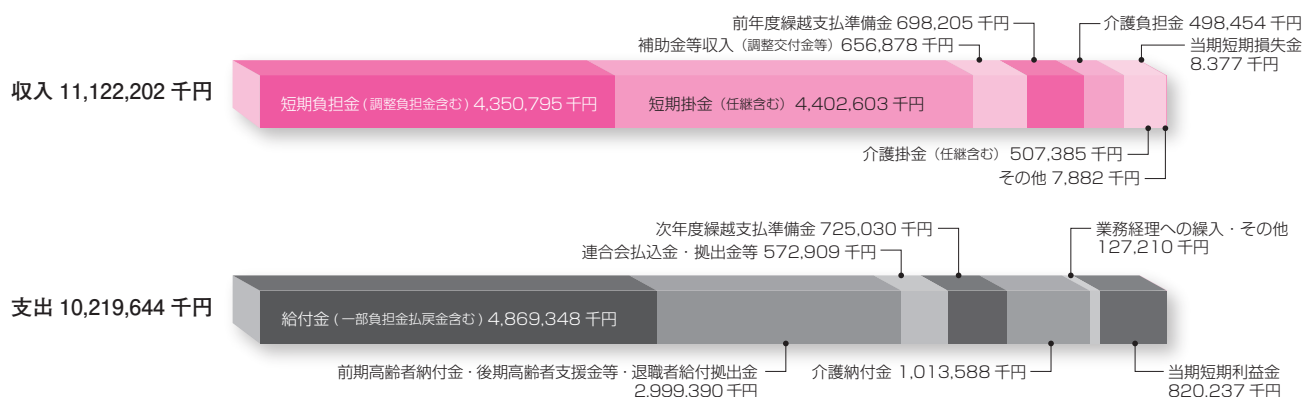
財源率 組合員種別	短期		介護		調整 負担金	公的 負担金	厚生年金保険		基礎年金 拠出金に 係る公的 負担金	退職等年金		経過的 長期 負担金	保健	
	掛金	負担金	掛金	負担金			掛金	負担金		掛金	負担金		掛金	負担金
一般職 組合員	47.00	47.00	8.58	8.58	0.10	0.06	91.50	91.50	41.60	7.50	7.50	0.1105	1.90	1.90
特別職 市町村長組合員														
特定消防組合員														
長期組合員	2.35	2.35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
市町村長長期組合員														
継続長期組合員	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
任意継続組合員	94.00	—	17.16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

## 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4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が増加し、支出において高齢者医療制度への納付金等の減少により、当期利益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利益金910,935千円、介護部分で当期介護損失金8,377千円が生ずる見込みで、短期部分では欠損金補てん積立金へ充当し、なお、利益金を生ずることから短期積立金へ積立てることになります。介護部分では介護積立金を取り崩して補填することになります。

○短期経理収支内訳 当期短期利益金 910,935千円 当期介護損失金 8,377千円



## 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)	94.00%
前期高齢者納付金	12.55%
後期高齢者支援金	19.72%
退職者給付拠出金	0.02%
合計	32.29%

## 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 20,608,647千円 (負担金 12,584,880千円 ・ 組合員保険料 8,023,767千円)

支出 20,608,647千円 (負担金払込金 12,584,880千円 ・ 組合員保険料払込金 8,023,767千円)

## 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 1,315,768千円 (負担金 657,884千円 ・ 掛金 657,884千円)

支出 1,315,768千円 (負担金払込金 657,884千円 ・ 掛金払込金 657,884千円)

## 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 84,665千円 (負担金 84,665千円)

支出 84,665千円 (負担金払込金 84,665千円)

## 退職等年金預託金経理(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 11,292千円 (利息及び配当金 11,292千円)

支出 11,292千円 (支払利息 11,292千円)

## 経過的長期預託金経理(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、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)

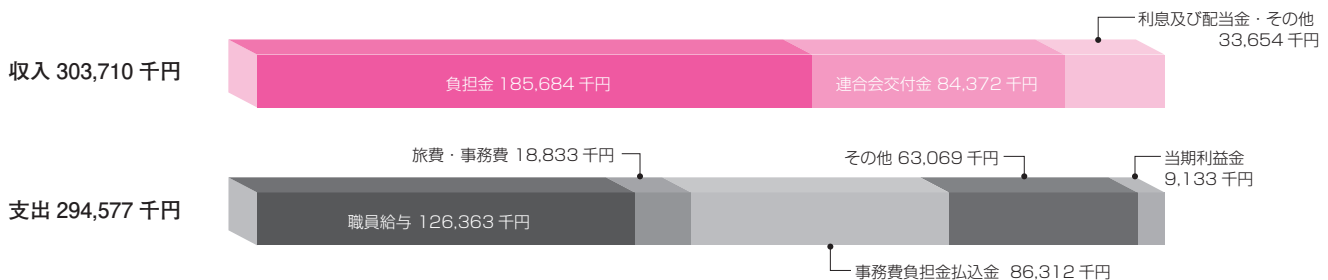
## 業務経理(予算)

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4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28,169千円の増、支出においては事務費負担金払込金等の増により20,301千円の増を見込みましたが、9,133千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 9,133千円



## 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4年度は、収入において主に掛金・負担金の増加により15,940千円の増、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9,198千円の増を見込みましたが、7,399千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 7,399千円



## 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4年度は、収入において利息及び配当金の増加により19,940千円の増、支出においては4月より年利1.1%に引き上げることによる支払利息の増加を見込むことにより106,472千円の増を見込みましたが、87,238千円の当期利益金を生ずる見込みです。

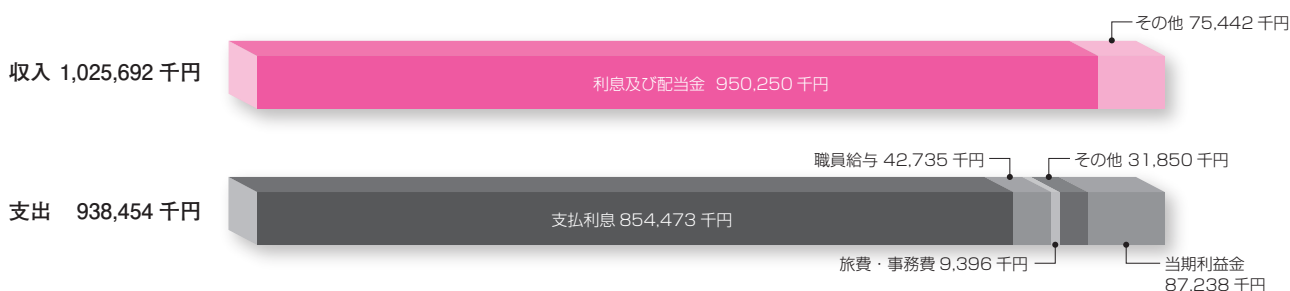
なお、厳しい金融情勢が続く中、資産運用にあたっては、投資銘柄を十分精査し、安定的な収入の確保に努めてまいります。期中においても運用益の状況を勘案して、支払利率の変更を適宜行うことといたします。

### ○貯金の加入状況見込み (令和4年度末推計)

貯金額	78,134,243 千円
貯金者数	9,660 人
貯金者1人当たりの貯金額	8,088 千円
組合員加入率	51.90%
支払利率	年利 1.10%

### ○貯金経理収支内訳

当期利益金 87,238千円



## 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。

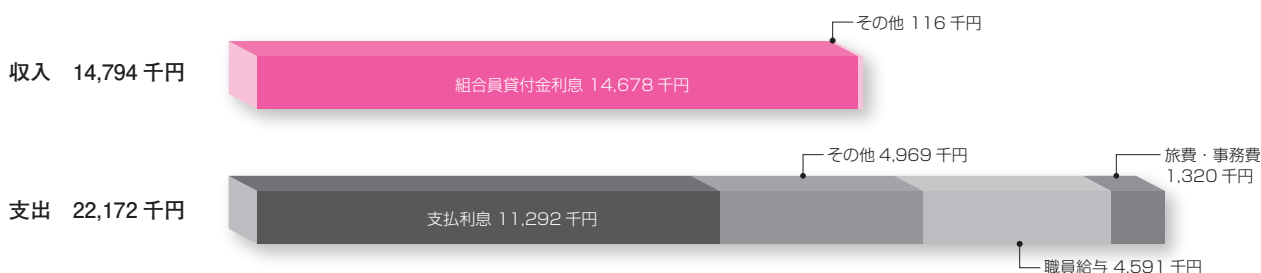
令和4年度は、収入において主に貸付残高の減少により貸付金利息が減少することなどにより3,080千円の減、支出においても同様の理由により財源である退職等年金預託金管理経理へ支払う支払い利息も減少することから2,108千円の減を見込むことなどから、7,378千円の当期損失金を生ずる見込みで、前年度より繰越す積立金を取り崩して補てんすることになります。

### ○貸付状況見込み (令和4年度末推計)

貸付件数	869 件
貸付金額	1,038,900 千円

### ○貸付経理収支内訳

当期損失金 7,378千円





# 令和4年度 保健事業の変更点について

令和4年度より、下記事業の利用要件等が変更となります。ぜひご活用ください！



## ① 育児指導書の申込対象者が変わります！

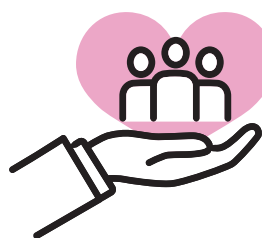


これまで「第1子の出生時」にのみ配付しておりましたが、令和4年度より「第2子以降の出生時」にもお申込みいただけます！

※育児指導書の配付を希望される場合は、所属所共済事務担当課にお問合せください。




## ② 「みんなの家庭の医学」が始まります！



「電話健康相談」「健康・こころのオンライン」がリニューアルし、新たに「みんなの家庭の医学」に生まれ変わります！

「みんなの家庭の医学」では従来の電話健康相談も利用できるほか、健康情報記事の閲覧も可能です。

※詳しくはp.27をご覧ください。



## ③ 人間ドック・婦人科健診助成の受診券が廃止されます！



これまで人間ドック・婦人科健診助成をお申込みの方に配付しておりました受診券を廃止しました。

人間ドック・婦人科健診の受診時には健康保険証の持参が必要となります。

※詳しくはp.7をご覧ください。





お早めにご予約ください!



# 人間ドック・婦人科健診には 予約・受診期限があります!

人間ドック・婦人科健診助成事業では、年に1度の確実な健診受診を目的に、  
**予約期限**と**受診期限**を設けています。

特に年末時期は大変混み合いますので、希望日に予約を取れない場合があります。

みなさまのスムーズな予約・受診のために、ぜひご協力ください!



**予約期限：令和4年7月31日(日)**

**受診期限：令和4年12月31日(土)**

※一部医療機関を除き、通年の予約が可能です。

※定期健康診断受診前に人間ドック受診を取り消された場合、成人病健診が受診できます。  
詳しくは所属所共済事務担当課にお問合せください。

## 令和4年度からの変更点

今年度より、人間ドック・婦人科健診助成に係る  
受診券が**廃止**となりました。

受診当日に**健康保険証の提示**が必要となりますので  
ご注意ください。

※受診当日に医療機関窓口にて健康保険証を  
提示できない場合、助成することができません。

※人間ドック・婦人科健診助成には申込が必要です。



**必ずご持参  
ください!**



# 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）は含まれます。

## 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。



# 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になります。

令和4年  
奈良県市町村職員共済組合

## 職員採用試験のご案内

受付  
期間

令和4年4月20日(水) 9:00  
～ 5月12日(木) 15:00

今年度より  
Web受付  
SPI試験を  
導入して  
おります。

お申込みは、本組合ホームページ <https://www.kyosai-nara.jp/> より

募集概要			
採用予定人数	若干名	採用年月日	令和5年4月1日
職種	事務職(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4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5年3月卒業見込の方。		
試験日等	<b>第1次試験</b> : 令和4年5月27日(金)～6月10日(金) 選考方法: 総合能力試験(SPI3) <b>第2次試験</b> : 令和4年7月中旬 選考方法: グループワーク・作文・面接 <b>第3次試験</b> : 令和4年8月上旬 選考方法: 面接		

奈良県市町村職員共済組合 総務課 ☎0744-29-8261

# 健康 各種コンテンツのご案内

\\ すべて無料です! //

## ■ みんなの家庭の医学

(旧「電話健康相談」「健康・こころのオンライン」)

専用アプリを利用して、健康に関する心配ごとや介護についての悩みなどさまざまなことを相談できる「電話健康相談」や、健康情報を調べられる「家庭の医学」など、多彩なコンテンツが利用できます!

※詳しくは p.27・裏表紙をご覧ください。

個人向け健康ポータルサイト

## MY HEALTH WEB

ご自身の特定健診結果や医療費通知が確認できるほか、健康情報コンテンツが閲覧できます。

オンラインウォーキングイベントの開催も予定しています!

※詳しくは p.26 をご覧ください。



## ■ メンタルヘルス相談

臨床心理士がカウンセリングを行います。予約のうえご利用ください!

※予約方法等、詳しくは p.30 をご覧ください。

## ■ セルフストレスチェック

今のあなたのこころの状態を、ご自分ですぐに確認することができます。



※本組合ホームページの上記バナーよりログインできます。  
(<https://www.kyosai-nara.jp/>)

※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。

※上記各種相談等は、本組合が信頼できる専門機関に依頼して開設しているもので、個人情報保護法を遵守し、相談員は相談者のプライバシーを厳守し、機密を保持します。



# こ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、令和4年4月1日現在、

**年利1.10% (半年複利)** となっています。

※変動金利

令和4年  
4月1日より  
利率が変更  
(引き上げ)と  
なりました

**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経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 <sup>注2)</sup> (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	払戻月の15日	毎月末日
	払戻月の前月末日	毎月15日
解約払戻 <sup>注1)</sup>	払戻月の15日	毎月末日

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ペイオフは適用されません。





# 共済組合の掛金の決まり方

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。

〔納められた共済掛金は、勤務先から徴収する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が負担しています。〕

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

## 1 標準報酬月額

掛金を計算する際に重要となるのが「標準報酬月額」です。(いわゆる「手取り額」や「総支給額」ではありません) 資格取得時の標準報酬月額は、就職したときの報酬月額を用いて算定します。これを資格取得時決定といいます。

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

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

例えば、資格取得時の報酬月額が(例)のような場合、標準報酬月額等級表に当てはめると次のようになります。

(例) 197,000円 (報酬月額) → 200,000円 (標準報酬月額)

(例) 205,000円 (報酬月額) → 200,000円 (標準報酬月額)

報酬月額が変わっても等級表上は変動がないものとみなされるため、どちらも同じ標準報酬月額になります。しかし、今後昇進等に伴って給料が高くなるにつれ、掛金計算のもとになる標準報酬月額も高くなります。よってこれから先、その分納入すべき掛金は増額していくことが想定されます。

〔4月に決定された標準報酬月額は原則その年の8月まで適用されます。9月からの標準報酬月額は4月・5月・6月の3カ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。〕

### 途中で給料が上がったら？ あるいは下がったら？

標準報酬月額は年に1回見直されますが(これを「定時決定」といいます)、1年の間で「固定給の変動」に伴う「著しい変動<sup>(※)</sup>」があれば、その都度、標準報酬月額を改定します。(これを「随時改定」といいます。)

(※)「著しい変動」とは固定給の変動があった月を含め、以後3カ月の報酬月額の平均額から導かれる等級が現在より2等級以上高い(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4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
47.00	0	91.50	7.50	1.90	147.90

(単位:%)

端数計算がありますので実際はそれぞれの経理ごとに計算しますが、令和4年度の共済掛金概算例は以下のとおりです。

$$20\text{万円} \times 147.90\% = 29,580\text{円} \quad (\text{1月あたりの共済掛金額})$$

(標準報酬月額)

掛金率は毎年見直され、決定した掛金率はその年の4月から翌年3月まで適用されます。

例えば短期経理では、共済組合が負担した総医療費の増減等の要因で見直しされ、総医療費(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、ジェネリック医薬品や検診などを効果的に活用して健康維持に努めましょう!



## 共済組合 Q & A

### Q1. 『組合員証』とはどのようなものですか？

**A1.** 新しく組合員になると届け出により「組合員証」が、また、被扶養者には「組合員被扶養者証」が交付されます。組合員証や組合員被扶養者証は、組合員及びその被扶養者の資格を証明するもので、病気やケガなどで保険医療機関を受診するときなどに必要なものですから、大切に保管してください。

破損したり、他人に譲渡したり、記載事項を勝手に直したり、病院に預けたままにしないでください。組合員証や組合員被扶養者証に記載してある事項に変更が生じたり、破損や紛失したときなどには、速やかに共済組合への届け出が必要です。



### Q2. 掛金（保険料）はどのように徴収されますか？

**A2.** 掛金（保険料）は、組合員となった月から、組合員の資格を喪失した日の属する月の前月まで、月単位で徴収されます。従いまして、月の途中で採用された（組合員となった）場合でも、1ヵ月分の掛金（保険料）が徴収されます。

掛金（保険料）は、各所属所において毎月の報酬及び期末手当等から控除し、負担金と併せて共済組合に払い込まれます。



### Q3. 父母を被扶養者として認定を受けたいのですが、収入の基準などは？

**A3.** 父母等を被扶養者として認定する場合は、それぞれの所得が認定基準（年収130万円未満・障害年金の受給者、又は、60歳以上の公的年金受給者は180万円未満）を満たし、さらに夫婦一体の原則（法的に夫婦は互いに協力し扶助し合う義務があります。）により父母等の年間収入を合算して判断しますので、合計所得が認定基準を満たしていることが必要です。なお、被扶養者の認定に際しては、届け出書類の提出が必要となります。



## マイナンバーカードが 組合員証等の代わりに使えます！

### ～健康保険証としての役割を～

使い方

STEP 1

マイナンバーカードをカードリーダーにかざす

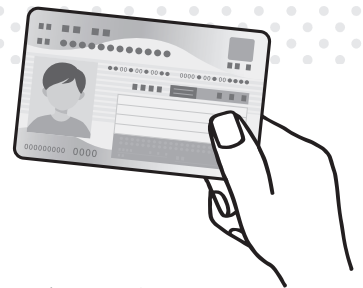
医療機関や薬局の受付で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真を機器で確認します。

使い方

STEP 2

オンラインであなたの医療保険資格を確認！

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。



通院においても、その他の場面でもマイナンバーカードの健康保険証利用で便利になります



いつもの通院等が便利に！



顔認証で  
自動化された受付  
受付

支払い

窓口での限度額以上の医療費の一時  
支払いが不要

診療・薬剤処方

正確なデータに  
基づく診療・薬の処方  
が受けられる



こんなところも簡単・便利に！

- 特定の健診や薬の情報をマイナポータルで閲覧できる
- マイナポータルからe-Taxに連携し、確定申告が簡単に
- 健康保険証としてずっと使える

※利用にあたっては、事前の登録が必要です。また、使用はマイナンバーカード対応医療機関・薬局に限られます。



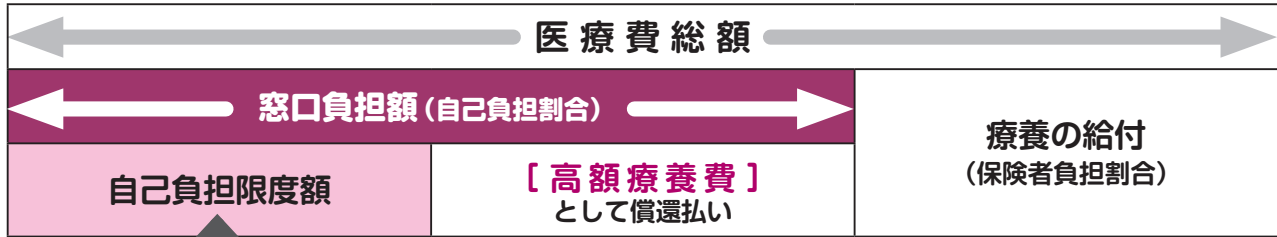
医療保険制度って何？

高額療養費制度について

地方公務員の共済組合制度は、社会保険制度の一環として、相互救済によって組合員及びその被扶養者が安心して生活を送れるようにするための制度で、共済組合が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。

事業の一つである高額療養費制度とは、同一月にかかった医療費の自己負担額が軽減されるものです。医療機関を受診するときは、原則、医療費の3割（未就学児や70歳以上の者は2割）を窓口で支払いますが、入院等で医療費が高額になると、医療費の支払いは大きな負担となります。組合員や被扶養者の自己負担額が高額になるときは、自己負担額から下記の自己負担限度額を超える金額を「高額療養費」として共済組合から償還（支給）されます。

高額療養費の自己負担限度額（70歳未満）



区分	標準報酬月額（所得区分）	高額療養費算定基準額（自己負担限度額）
ア	83万円以上	252,600円+（総医療費－842,000円）×1%【多数該当：140,100円】
イ	53万円以上～83万円未満	167,400円+（総医療費－558,000円）×1%【多数該当：93,000円】
ウ	28万円以上～53万円未満	80,100円+（総医療費－267,000円）×1%【多数該当：44,400円】
エ	28万円未満	57,600円【多数該当：44,400円】
オ	低所得者	35,400円【多数該当：24,600円】

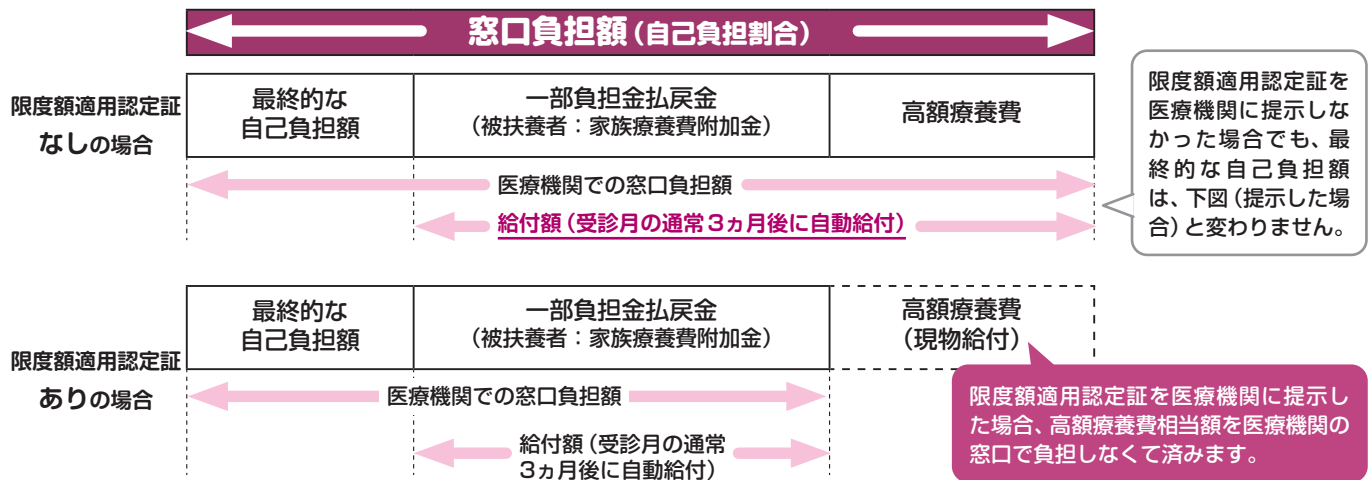
※70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額については、上記と異なります。

※多数該当の金額は、過去12カ月に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降の自己負担限度額です。

医療費が高額になりそうなときは「限度額適用認定証」の交付を検討しましょう！

高額療養費制度では、70歳未満の方の医療費が高額になり自己負担限度を超えた場合、その超えた分が後から「高額療養費」として償還（支給）されます。ただし、償還（支給）までにはおよそ3ヵ月以上かかるため、一旦は多額の費用を窓口で支払っていただくことになります。しかし、事前に「限度額適用認定証」の交付を受けていれば、医療機関の窓口で提示することで、支払いを自己負担限度までに抑えることができます。

「限度額適用認定証」を医療機関に提示した場合としなかった場合の比較



限度額適用認定証を医療機関に提示しなかった場合でも、最終的な自己負担額は、下図（提示した場合）と変わりません。

限度額適用認定証を医療機関に提示した場合、高額療養費相当額を医療機関の窓口で負担しなくて済みます。

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。新規採用組合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できるよう、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。



## 医療費削減にご協力ください

皆さんの協力があれば、医療機関での窓口負担が軽減され、医療費全体の削減につながります。



### ✓ かかりつけの医師に相談を！

風邪などの軽い病気であれば、大きな病院と開業医では治療内容はほぼ変わりません。かかりつけの医師を持ち、気になることがあったらまずはかかりつけの医師に相談しましょう。

### ✓ 平日の時間内に受診できませんか？

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。

休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。

※休日や夜間に医療機関に支払われる医療費は高く設定されています。

### ✓ 重複受診は控えましょう。

同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。

### ✓ 薬のもらいすぎに注意！

薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。薬のもらい過ぎは医療費を増やしてしまうだけでなく、薬は飲み合わせによっては、副作用を生じることがあります。

お薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。

### ✓ 後発医薬品を利用しましょう！

後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品と同じ有効成分で製造された医薬品です。ジェネリック医薬品の使用は、お薬代の軽減と本組合短期財政の負担軽減につながります。



# 資格取得者転入の年金 ～あなたの年金はどこから？～

## 他共済から転入してきた方の年金決定について

すでに年金を受給している方が転入してきた場合、転入後に年金の決定を行います。  
また、転入後に以前に加入していた共済組合から必要書類が本組合に揃い次第年金決定を行います。

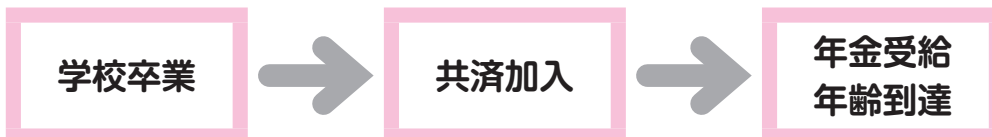
**例** 年金受給者の方で、これまで国家公務員共済組合の加入者が  
令和4年4月1日から奈良県市町村職員共済組合に転入した場合



▶ 令和4年4月分までは国家公務員共済組合から年金が支払われます。  
5月分以降は市町村職員共済組合から年金を支払います。

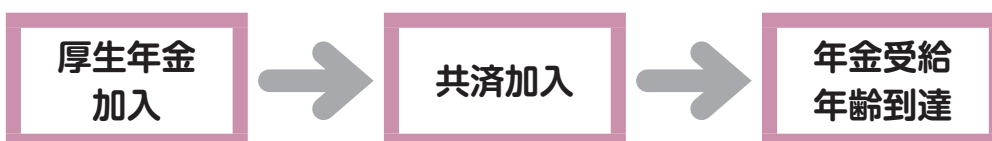
## 年金を受給していない方について

① 学校を卒業して資格取得した方（厚生年金未加入者）



▶ 年金は共済組合（厚生年金）と日本年金機構（国民年金）から支払われます。

② 前歴に会社員として勤務していた方（厚生年金加入者）

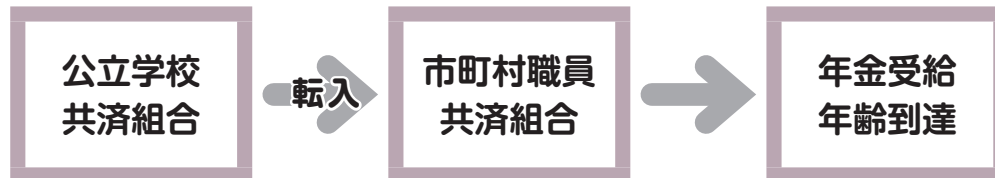


▶ 年金は共済組合（厚生年金）と日本年金機構（厚生年金と国民年金）から支払われます。





③ 前歴に他共済で勤務していた方（例：公立学校共済組合から市町村職員共済組合へ転入）



▶ 年金は市町村共済組合（厚生年金）と日本年金機構（国民年金）から支払われます。

### 年金課からのお願い

**各共済組合※から年金を受給している方が  
再就職した場合、  
『年金受給権者再就職届書』と『年金証書』  
の提出が必要です。**

※…各共済組合とは「地方職員共済組合」、「市町村職員共済組合」、「警察共済組合」、「公立学校共済組合」、「国家公務員共済組合」のことを指します。

### 注意！

- ①必要書類を提出いただいてから年金決定までに数ヵ月要することがあります。
- ②給与所得に応じ年金が一部、又は全額支給停止になります。
- ③支給年金額については、年金決定後に発行される「年金証書」等により確認いただくこととなります。



# 『年金制度等の改正のポイント』の冊子をお配りします!!

## 地方公務員の年金制度等の一部が変わります

令和2年6月に「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律（年金制度改正法）」が公布されました。

今後の社会・経済の変化を踏まえ、より長い期間にわたり多様な形となる就労の変化を年金制度に反映し、長期化する高齢期の経済基盤を充実させるため、年金制度等の改正が行われます。詳細はお配りする冊子をご覧ください。



## 年金払い退職給付に係る財政状況(令和2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)

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) → 財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会





## これってどうなの？ 年金のギモン

**Q** | 年金の請求を行いました、年金支給までどのくらいかかるのでしょうか。



全国市町村職員共済組合連合会において処理期間が下表のとおり定められており、期間内での処理が行えるよう努めております。

また、年金を決定した場合、「年金証書・年金決定通知書」を受給者のご自宅へ支給月の初旬に送付したうえで、当月の15日（休日の場合は前日）に年金の初回支給をいたします。

**A**

区分	処分項目	処理期間
老 齢 給 付	老齢厚生年金の支給	4 月 <sup>(注)</sup>
障 害 給 付	障害厚生年金の支給	4 月 <sup>(注)</sup>
遺 族 給 付	遺族厚生年金の支給	4 月 <sup>(注)</sup>

(注) 障害の程度の認定を要する場合の処理期間は、障害認定期間を2月程度見込み、併せて6月の処理期間となります。

ただし、以下に該当する場合は、処理期間より時間を要する場合があります。

- ・書類に不備があった場合
- ・記録補正等を行う必要がある場合
- ・他の年金保険者からの情報提供を受ける必要がある場合
- ・障害状態の認定等における医学的専門事項の調査に時間を要する場合

※老齢給付の場合、共済組合から、氏名、生年月日等をあらかじめ印字した「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」を支給開始年齢到達の約3ヵ月前に、送付いたします。

## 知識を深めよう!

# ～障害の状態になったときの年金～

障害厚生年金は、被保険者（組合員）である間に初診日がある病気やケガで障害の状態（年金法上の障害等級1級から3級に該当する程度）になったときに支給される年金です。

### 用語解説

初診日 … 障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師等の診療を受けた日

障害認定日 … 初診日から1年6経過した日。又は傷病の状態が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日

## 障害厚生年金の支給要件

次の要件を満たしている場合に障害厚生年金が支給されます。（ただし、所定の審査が行われます）

初診日要件	初診日が厚生年金保険の被保険者である間にあるとき
障害認定要件 (いずれか一つ)	<p>① 障害認定日に1級から3級に該当する程度の障害の状態であるとき</p>
	<p>② 障害認定日に障害の状態になかった方が、その後65歳に達する日の前日までの間に1級から3級に該当する程度の障害の状態になったとき（事後重症制度）</p>
	<p>③ 65歳に達する日の前日までに、厚生年金の被保険者である間に初診日がある病気やケガ（基準傷病）による障害と、その他の病気やケガによる障害（基準傷病の初診日以前のものに限る。）とを併合して、はじめて1級又は2級に該当する程度の障害の状態になったとき</p>
保険料納付要件	<p>初診日の前々月までの保険料納付済期間及び保険料免除期間を合算した期間が被保険者期間の3分の2以上あること</p> <p>(注) ただし、令和8年3月31日以前の初診日については、初診日の属する月の前々月までの1年間に保険料の滞納期間がなければ要件を満たす経過措置が設けられています。</p>

## 障害等級のめやす

程度	障害等級	めやす
	1級	他人の介助を受けなければ日常生活のことがほとんどできないほどの障害の状態。 例えば、病院内の生活でいえば、活動の範囲がおおむねベッド周辺に限られる状態、家庭内の生活でいえば、活動の範囲がおおむね就床室内に限られるような状態をいいます。
	2級	必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活は極めて困難で、労働による収入を得ることができない程度の状態。
	3級	労働が著しい制限を受ける、又は、労働に著しい制限を加えることを必要とする程度の状態。

## 請求方法・注意点

- ◆ 初診日に加入していた公的年金実施機関（日本年金機構や共済組合）が請求先となります。
- ◆ 障害等級は、所定の診断書等の内容により決定します。なお、障害者手帳等の障害等級とは異なります。
- ◆ 年金を受ける権利には時効（原則5年）がありますので、請求をお考えの方はご注意ください。

障害厚生年金を請求する際は、初診日やいつ頃この病院にかかっていたか等の情報を整理し、組合員期間に初診日がある方は、共済組合へ手続きいただくことになります。

こんなときは、届出をお忘れなく

# (3歳未満の子の) 養育特例



産休や育休から復職して、働きながら3歳未満の子を養育する方は、勤務時間の短縮による給与の減少によって、標準報酬月額が低くなることが考えられます。

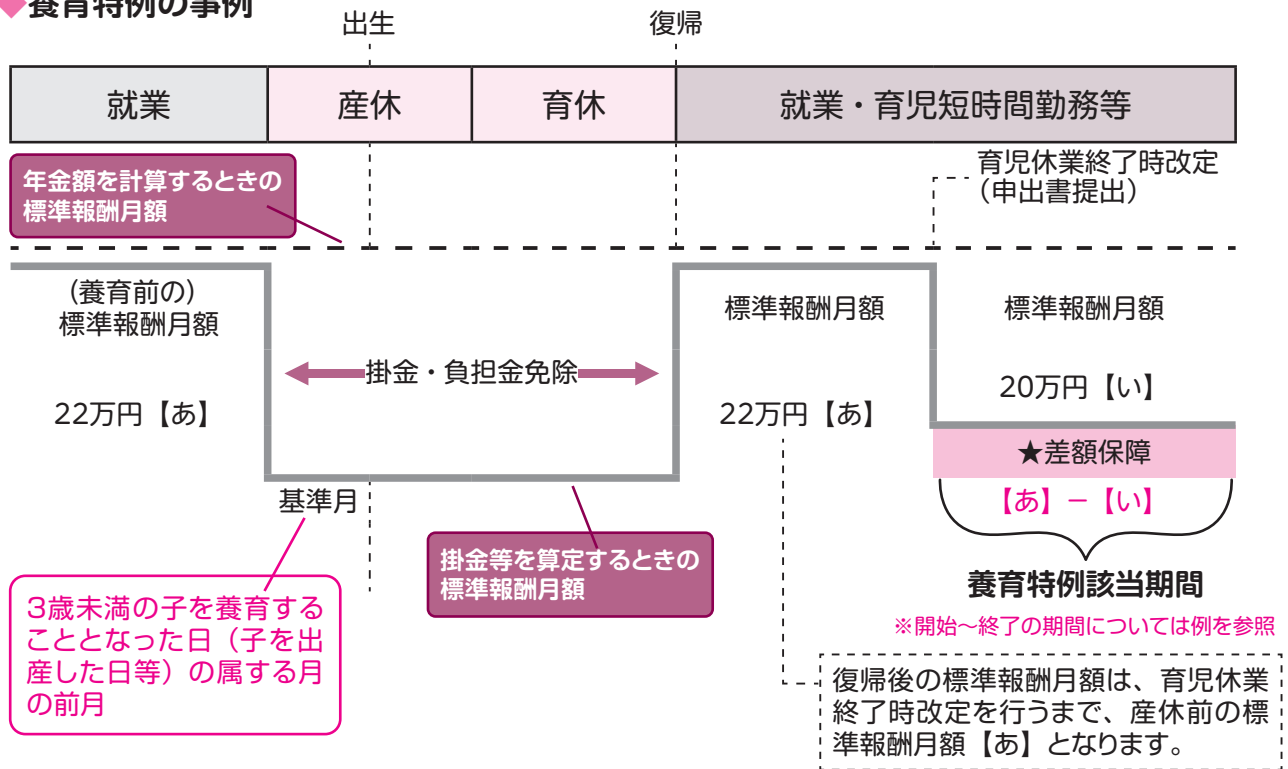
この場合、将来の年金額を計算するとき、低くなった標準報酬月額で計算されることになるため、年金額も低くなることになります。

このため、「申出」をすることで、養育前の標準報酬月額を用いて年金が計算されることになります。(養育期間中における年金額減少を防止することができます!)

## ◆養育特例の対象となる方は・・・3歳未満の子と同居し、養育している組合員

② 育児休業を取得していない方も対象です。また父母のどちらにも適用できます。養育する子が被扶養者でない場合も対象となります。

## ◆養育特例の事例



## ◆養育特例の期間は・・・3歳未満の子を養育することとなった日の属する月から、養育を終了した日の翌日の属する月の前月までの期間

例 養育することとなった日(令和3年1月10日)、養育を終了した日(令和4年3月28日)とした場合 令和3年1月～令和4年2月までとなります。

## ◆養育特例の申出方法は・・・適用を「受けるとき」、「終了したとき」に必要書類を提出してください

② 必要書類等は、所属所共済事務担当課に提出等してください。



## こんな時、扶養の資格取消の手続きが必要です

- CHECK 被扶養者が就職した  
(他の健康保険に加入した)
- CHECK 被扶養者の12カ月の累積収入が  
130万円を超えている  
(60歳以上で年金収入がある場合又は障害を)  
(事由とする年金収入がある場合は180万円)
- CHECK 被扶養者の収入が3ヵ月連続で  
10万8,334円以上である
- CHECK 被扶養者の失業保険の受給が始まった (日額3,612円以上)
- CHECK 別居の方への仕送りが不足している (不足額の累積がひと月分の仕送り額を超えている)
- CHECK 別居の方への仕送りが行われていない

### 仕送りのルール.....

- 仕送り必要額  
世帯全員の収入合計÷世帯員数×被扶養者数  
1人あたり月額5万円以上
- 仕送りは毎月必ず振込等、客観的に事実を確認できる方法で行う

## 手続きの手順

- 取消書類と組合員被扶養者証等をお勤めの共済事務担当課へご提出ください
- 資格喪失後は速やかに次の健康保険への加入手続きを行ってください  
共済組合発行の「資格喪失証明書」が必要です

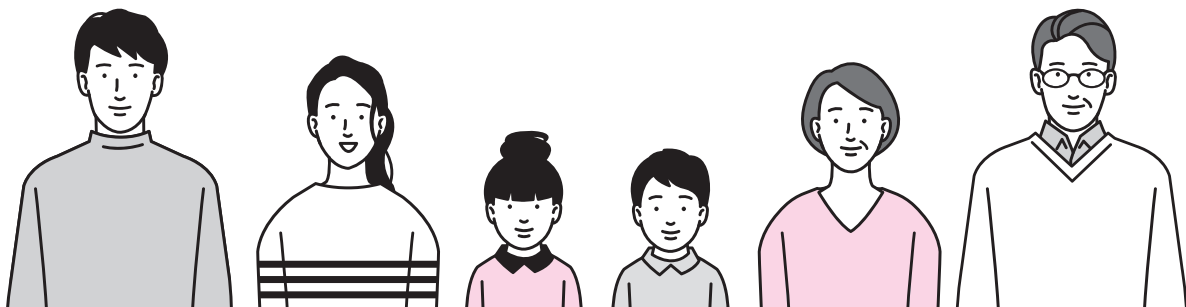
資格喪失日以後に医療機関を受診していた場合、医療費の返還請求を実施いたします。

証返却日から3~4ヵ月後を目途として、文書により依頼いたしますので、受領後は速やかに振込手続き等をお願いいたします。

また、次の健康保険への加入手続きを実施いただくと、レセプトの振替が可能となる場合があります。\*

診療報酬請求を次に加入した保険者に対して振り替えることができるため、一部の場合を除いてご本人からの返還が不要となりますので、可能な限り速やかに次の健康保険への加入手続きをお願いいたします。

\* 全ての受診が一律振替可能になるとは限りません。(令和3年9月診療分以降に限ります。また、公費併用受診や高額療養費に該当する受診及び柔道整復・はりきゅうあん摩など、一部の受診については振替の対象外となりますので、従来通り文書による返還請求を実施します。)



# 本年度も被扶養者資格確認調査を実施します

## 被扶養者の資格確認についてご協力をお願いします



本組合では、医療給付を適正に行い、かつ短期給付財政の安定化を図ること等を目的として、認定中の被扶養者が認定要件を満たされているか、また今後も引き続き認定要件を満たす見込みがあるかを確認するため、「被扶養者資格確認調査」を実施しております。この趣旨をご理解いただき、調査にご協力をお願いします。

例年6月～8月にかけて行っております被扶養者の資格確認調査について、本年も6月に実施いたします。

毎年調査による被扶養者の資格取り消しが多く発生していることから、日ごろから被扶養者の状況を把握していただきますようお願いいたします。

### 調査の方法

調査対象となる組合員の方には、「被扶養者資格確認届書」を所属所経由で配布いたしますので、ご記入いただき添付書類と併せてご提出をお願いします。  
※添付書類はその方の状況により異なります。

### 被扶養者資格の取消

この調査で被扶養者の収入や生計の実態などで被扶養者の認定要件を満たしていないことが判明した時は、その要件を満たさなくなった日まで遡って資格を取消します。

また、「被扶養者資格確認届書」を期限内に提出されないときは、被扶養者資格が無効となりますので必ず期日までに提出してください。

### 令和4年10月1日認定分より

## 組合員の年間所得を上回る場合は、被扶養者適用除外となります。

本組合被扶養者認定取扱い要綱で、被扶養者認定の条件を「主たる組合員の収入により生計を維持する者」と規定し、現在は被扶養者の年間所得の認定限度額により判定しています。より適正な認定につなげるため、この度「組合員の年間所得に関する基準」を明文化しましたのでお知らせします。

## 令和4年度 特定健診等のご案内（予定）

6月初旬に令和4年度特定健診等のご案内（受診券）を対象の被扶養者様宛<sup>（注）</sup>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。

（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。

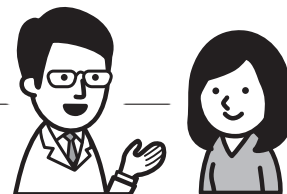


### おすすめのポイント

- 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。



### 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2年度の実施率の報告について

令和2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。被扶養者については、特定健診・特定保健指導とも実施率等が低い状況です。

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5年までの 目標値

- 特定健診受診率 **90%**
- 特定保健指導実施率 **45%**

令和2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	8,374人	3,263人	11,637人
	受診者数	7,717人	1,457人	9,174人
	受診率	<b>92.2%</b>	<b>44.7%</b>	<b>78.8%</b>
	全国受診率	<b>95.1%</b>	<b>45.6%</b>	<b>83.5%</b>
特定保健指導	対象者数	1,610人	129人	1,739人
	受診者数	518人	32人	550人
	受診率	<b>32.2%</b>	<b>24.8%</b>	<b>31.6%</b>
	全国受診率	<b>29.7%</b>	<b>15.1%</b>	<b>28.8%</b>





40歳未満の方も  
健康診断等の結果が  
閲覧できます！

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	検査値	上層値	下層値	単位
身長	157.7	-	-	cm
体重	82.2	-	-	kg
BMI	33.1	24.9	18.5	-
腹囲(実測)	94	84.0	-	cm
総脂質(1.00L)	110	129	0	mmol/L
総コレステロール(1.00L)	110	129	0	mmol/L
総脂肪酸(1.00L)	60	04	0	mmol/L

**【あなたの疾病リスク】**  
肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中

### 医療費明細情報

受診した医療機関ごとに、1ヵ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	受診したところ	診療年月(月)	診療日数	検査費用	公費負担額	自己負担額	窓口負担額	補償額
アスト	女子	●●●期間	H26.07	1日	4,020	3,216	804	0
アスト	男子	●●●このもクリニック	H26.07	1日	5,720	4,576	1,144	0
合計				9,740	7,792	1,948	0	

※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

**生活改善を始めましょう!**  
毎日の生活習慣であなたの健康を守ります。生活習慣病を予防するために、毎日の生活習慣を改善しましょう。

無料

アプリでも利用できます!! ~スマホ用~

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

※初回ユーザー登録方法については、共済ニュース「すこやか」2021年10月号(No.267)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。



101901200408  
10190131(04)

# あなたの健康に 寄り添う機能はこちら！

## 1 家庭の医学+

医療の専門家が監修した  
信頼できる情報

体調不良を感じてネットを検索しても、どれが科学的根拠のある正しい情報がわからない、何が最新の情報なの？ そんな心配はもう必要なし。「家庭の医学+」は、創刊50年の歴史を持つ「家庭の医学」を電子化した辞書機能です。診療科や専門医などから探せる医療機関検索も搭載。ほしい情報をすぐに引き出せます。



1

## 2 みんなのお悩みQ&A

幅広い相談から作った  
本当に役立つQ&A

年間10万件も寄せられる、からだところの健康相談から、特に多くの方が悩まれている事例を改編し、掲載。数千本の幅広いQ&Aから、あなたに合った対処法が見つかります。病名やキーワードを入力して、関連するQ&Aをまとめて探すことも可能。人に聞きづらい心身の悩みや、不安の解消をサポートします。

2

## 3 健康相談 (からだ)

健康の悩みを医療の  
専門家に相談できる

からだに不調を感じるとき、病院に行くべき？ 家族の体調が心配で、家でできるセルフケアを知りたい、健診結果で異常が見つかり、このあとどうすればいいかわからない。そんなときは、アプリから医療の専門家に相談を。専門知識を幅広く備えたスタッフが親身に対応します。テキストで、予約して電話で、すぐに電話で…ご都合に合わせて3つの相談方法を選べます。

3



## 4 家族機能

家族と一緒にアプリで  
健康管理

健康診断の異常項目や、歩数・体重などの健康状態を相互に確認できます。遠方で暮らす家族や、高齢の両親の健康が気になる方に最適。バーチャルで日本各地を巡って、名産品をコレクションする歩数ゲーム機能も搭載。家族で参加して、みんなで一緒に健康に。  
※こちらの機能は6月上旬リリースを予定しています。

## 5 マイページ機能

アドバイスや記録入力で  
日々の健康をサポート

体重・歩数・健診結果の入力・管理のほか、健診や病院受診の予定を入力してリマインドできる「健康カレンダー」、知っておくと役に立つ健康情報が毎日1つ受け取れる「デイリーアドバイス」など、日々の健康管理が行える機能を搭載。自分だけは大変な生活習慣改善をアプリがサポートします。  
※こちらの機能は6月上旬リリースを予定しています。

ご利用にあたって

奈良県市町村職員共済組合 のみなさまへ

本アプリに会員登録いただく際は、所属団体の登録が必要です。アプリの案内に従って、以下コードをご入力ください。

32290413

健康相談は、直接お電話からもご利用いただけます。  
※携帯電話からも通話可能。

0120-789-463

2022年4月から当組合専用フリーダイヤルでの提供となります



アプリ紹介WEBサイト

<https://service.kateinoigaku.jp/>

『みんなの家庭の医学』  
4/1 金より  
ダウンロード可能



本サービスは(株)保健同人社が運営しております。／ご相談内容は、所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。／画面は開発中のものです。



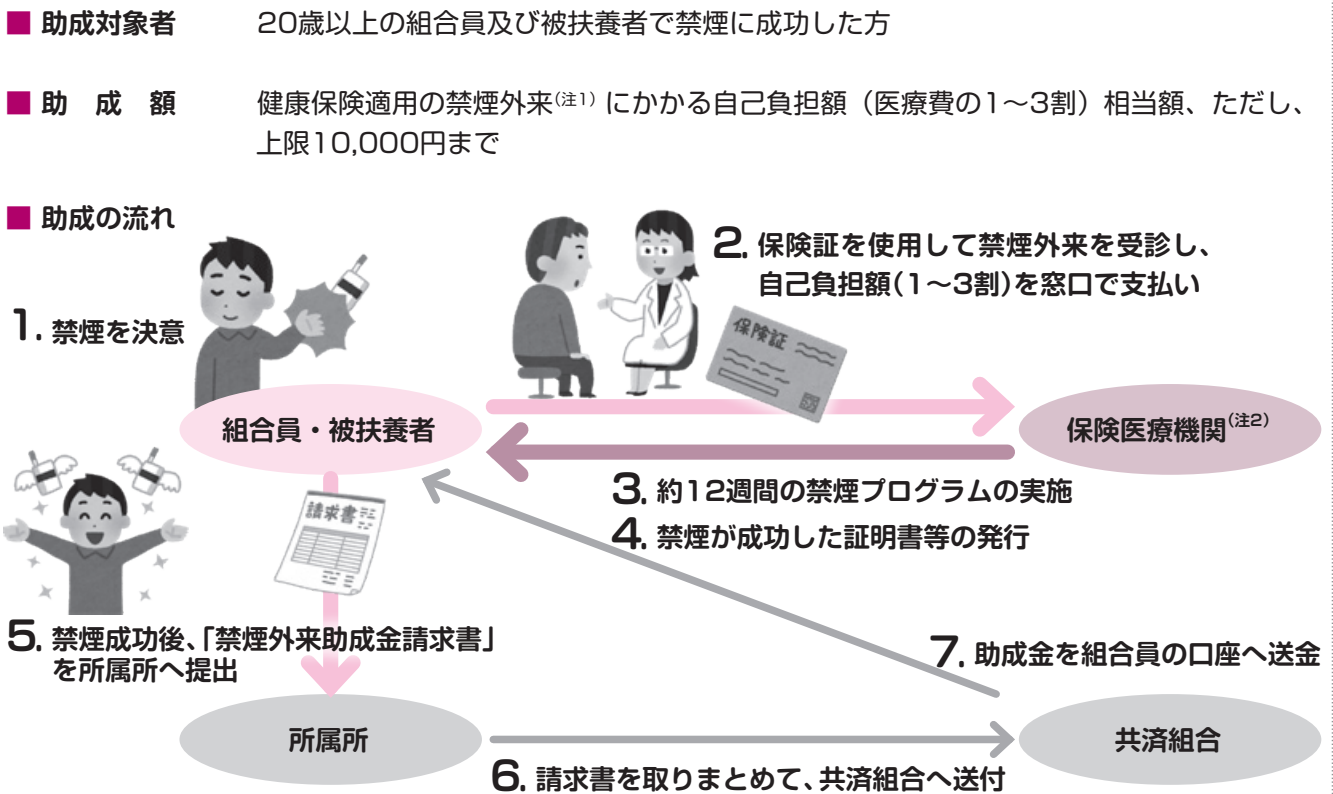


# 禁煙外来助成が 受けられます！

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、禁煙外来による自己負担額への助成事業を行っています。

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」(ブリンクマン指数)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。

# 加熱式たばこ

# Q



## 「加熱式たばこ」は無害なのですか？

# A

紙巻きたばこと比較して加熱式たばこは健康被害が少ないとの一部報道（広告）がありますが、加熱式たばこにも有害物質が含まれており、受動喫煙の影響をふくめ、エビデンスは示されていません。

化学成分を分析した結果からは、加熱式たばこの主流煙には、多くの種類の有害化学物質が含まれるものの、ニコチン以外の有害化学物質の量は少なかったと報告されています。

代表的な IQOS の説明文には、「ニコチンが含まれる」\*とはっきり書いてあります。

しかし、販売開始からの年月が浅いため、長期使用に伴う健康影響は明らかになっていません。

したがって、加熱式たばこは安心との偏った宣伝効果により、喫煙者及びその周辺に対して更なる健康被害を来すことが大いに懸念されます。喫煙は歯周病をはじめ口腔領域にも悪影響を及ぼすことから、日本歯科医師会は引き続き禁煙対策を推進してゆく立場をとっています。

### ※ IQOS 製品説明書

- ・ たばこ関連の健康リスクを軽減させる一番の方法は、たばこもニコチン使用も両方やめることです。
- ・ ニコチンは、たばこスティックに使用されているたばこに自然に含まれています。ニコチンには習慣性があり、頭痛、めまい、喉の不快感など、その他のニコチン含有製品と同様の副作用をもたらす可能性があります。
- ・ これらの症状が現れた場合には、たばこスティックの使用を停止し、医療専門家にご相談ください。
- ・ IQOS は、心臓疾患または糖尿病を患う方向けの製品ではありません。
- ・ 妊娠中または授乳中は、IQOS を使用しないでください。
- ・ 妊娠中、授乳中、または妊娠している可能性がある場合は、たばこおよびニコチン両方の使用を停止し、医療専門家にご相談ください。
- ・ IQOS は成人向けの製品です。未成年者は IQOS デバイスおよびたばこスティックを購入・使用することはできません。



引用文献：日本歯科医師会通知  
e-ヘルスネット



# 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。今年はどのような春を迎えているでしょうか。以前「我慢している不満状態」についてのお話をしましたが、誰かや何かに不満を持ったり、怒りを覚えた時、『相手に期待しない』『自分で自分のご機嫌をとる』といったような言葉を聞きますが、皆さんはどう思われますか。なかなか難しい

こともあるかと思いますが、やはりこのような考えはとても大事な視点であると思われま

す。自分にとって何が不快で何が快か、どういう状態であれば気分が楽か、自分の求めるものや好きなものは何か、そういったことがわかると、人に何かを求めなくとも、自らその欲求を満たして自分を大事にする方法が、意外と身近に簡単どころから見えてくることがあります。

～があるから…がしたいけど時間がなくてできない等、自分の気持ちを蔑ろにして、できていないことはありませんか。1日休んで自分の時間を作る、家事をやめてサポート業者を利用してみる、今日は奮発して美味しいものを食べる等、時には自分の気持ちに注力し、自分で自分のご機嫌をとってみてくださいね。

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**

（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**



コスモスと香具山



◀ 菜の花と畝傍山



ハナハス▷



◀ キバナコスモスと耳成山

藤原宮跡（ふじわらきゅうせき）は、694年に完成された約5km四方の日本初の都「藤原京」の中心に位置する宮殿があったところです。

藤原宮は一辺約1kmの中に、大極殿や朝堂といった国をあげての儀式や政治を行う施設や天皇の住まいである内裏などがあり、現在の皇居と国会議事堂、霞が関の官庁街を合わせた場所でした。藤原京は約16年間の都でしたが、その構造は後の都の基となりました。

藤原宮跡では、季節ごとに美しい花が植えられ、菜の花やキバナコスモス、ハナハス、コスモスなど色とりどりの大地のカーペットを楽しむことができます。また、大和三山の絶好の眺望スポットとなっており、さらに朝陽・夕陽は息をのむほどの秀景です。

藤原宮跡は「飛鳥・藤原の宮都とその関連資産群」の構成資産として令和6年に世界遺産登録を目指しています。

藤原宮跡の周辺には、檀原市藤原京資料室や奈良文化財研究所藤原宮跡資料室など見どころもたくさんあります。暖かくなったこの時期に訪れてゆっくりと時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

檀原市役所 世界遺産登録推進課



藤原宮跡花園  
花だより  
(檀原市HP)



藤原宮跡(大極殿跡)



みんなの  
家庭の医学

だから、アプリと一緒に。

健康かどうかは、意外と自分じゃわからない。  
もし具合が悪くなったら、何をしたらよいのだろう？  
家族や自分の体調を、誰かに気軽に相談したい…  
そんなあなたに寄り添う、  
「家庭の医学」のアプリができました。  
ちょっとした体調不良には、信頼できる健康情報や、  
医療の専門家によるアドバイスを。  
家族の健康状態も確認できて、  
楽しみながらみんなで健康に。  
『みんなの家庭の医学』が  
安心とヘルスケアをお届けします。

健康管理は、  
実際一人じゃ難しい。



詳しくは  
27ページを  
ご覧ください。



医療の専門家が監修した  
信頼できる情報



家族と一緒に  
アプリで健康管理



健康の悩みを  
医療の専門家に相談

『みんなの家庭の医学』  
アプリ紹介WEBサイト  
<https://service.kateinoigaku.jp/>



『みんなの家庭の医学』  
4/1 金より  
ダウンロード可能