

すこやか

2023
共済ニュース
No.273

4



- 2 | 令和5年度 事業計画及び予算の概要について
- 6 | 令和5年度の保健事業(変更・廃止)について
- 13 | 禁煙外来助成が受けられます
- 20 | 継続調査を実施します
- 25 | 医療費削減にご協力ください

高利回り
年利**1.1%**

**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。

今回は“ウォーキングを楽しく続ける
7つのコツ”を紹介しています! (28頁参照)
他にもアスリートのエクササイズ動画などの掲載を
毎週更新! ぜひ登録を!

個人向け健康ポータルサイト



▼ 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5年2月末現在)			
組合員数	男: 10,046人	女: 8,936人	計: 18,982人
任意継続組合員	207人	被扶養者数(任継除く)	14,311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	18 年金Q&A
第171回 組合会が開催されました 令和5年度 事業計画及び予算の概要について	19 マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!
6 令和5年度 保健事業(変更・廃止)について	20 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 被扶養者の取消について
8 コラボヘルス推進のお知らせ	22 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!
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5年度 奈良県市町村職員共済組合 職員採用試験のご案内	24 人間ドック・婦人科健診には予約・受診期限があります!
10 新しく組合員になられた皆さんへ 共済組合の掛金の決まり方	25 医療費削減にご協力ください
11 医療保険制度って何?	26 短期組合員の皆さんへ 共済事業について 奈良県市町村職員共済組合 被扶養者認定取扱い要綱の一部変更について
12 この春から組合員貯金を始めてみませんか!	27 貸付事業のご案内
13 禁煙外来助成が受けられます!	28 健康情報 MY HEALTH CLUB の紹介 ウォーキングを楽しく続ける7つのコツ
14 年金受給者が再就職したら	29 奈良県歯科医師会からのお知らせ 歯周病対策のセルフケア
15 共済組合Q&A	30 こころの相談室だより
16 年金課からのお知らせ ご自身で年金見込額を計算できます 地共済年金情報Webサイトをご利用ください 給付算定基礎残高通知書が送付されます	31 所属所案内(平群町)
17 令和5年4月から年金制度が変わります	32 奈良県市町村職員共済組合公式ホームページから 年金制度に関する解説動画をご覧いただけます!

第171回 組合会が開催されました

令和5年2月16日(木)、「奈良県社会福祉総合センター」において第171回組合会が開催されました。

議第4号の令和5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171回 組合会

日程第1 選第1号	学識経験を有する者のうちから選挙する監事の選挙について
日程第2 議第1号	令和4年度変更事業計画及び予算(案)について
日程第3 議第2号	奈良県市町村職員共済組合定款の一部を変更(案)することについて
日程第4 議第3号	令和5年度事業計画及び予算(案)について
日程第5 報第1号	奈良県市町村職員共済組合運営規則の一部変更の報告と承認について
日程第6 報第2号	奈良県市町村職員共済組合貸付規則の一部変更の報告と承認について

令和5年度 事業計画 及び 予算の概要について

令和5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5年度 事業計画・予算の基礎数値

○地方公共団体の数(令和5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5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	19,766	14,248	0.72	5,647,811	6,511,541	21,041,350	22,327,166

○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:%)

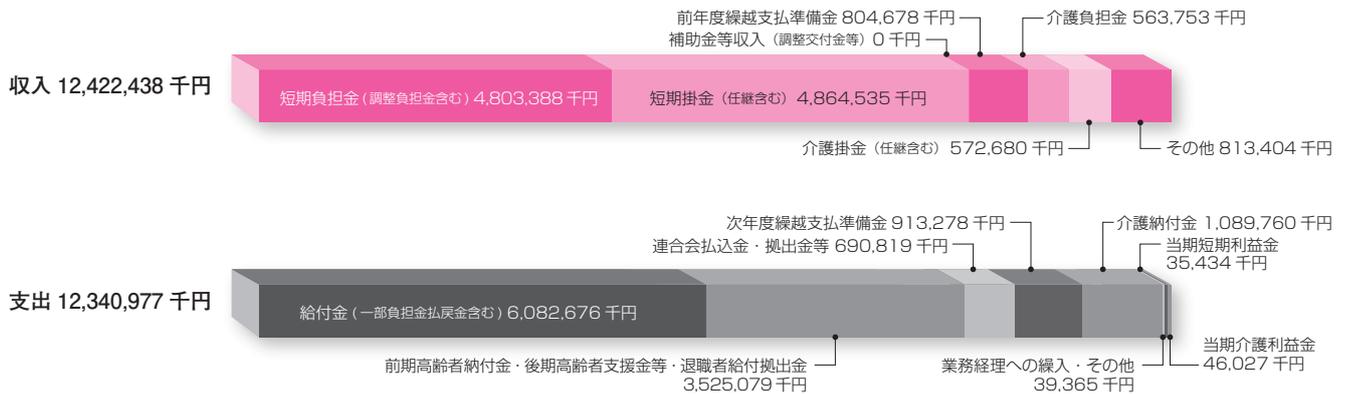
財源率 組合員種別	短期		介護		調整 負担金	公的 負担金	厚生年金保険		基礎年金 拠出金に 係る公的 負担金	退職等年金		経過的 長期 負担金	保健	
	掛金	負担金	掛金	負担金			掛金	負担金		掛金	負担金		掛金	負担金
市町村長 特別職 一般職														
短期組合員 特定消防 専従職員 (経過的長期負担金を除く)	49.50	49.50	8.58	8.58	0.10	0.08	91.50	91.50	40.90	7.50	7.50	0.0990	1.90	1.90
市町村長長期	2.8	2.8	-	-	-	0.08	-	-	-	7.50	7.50	0.0990	1.90	1.90
継続長期	-	-	-	-	-	-	91.50	91.50	40.90	7.50	7.50	0.0990	-	-
任意継続	99.00	-	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5年度は、収入において主に組合員数の増加に伴う短期掛金等により増となり、支出において高齢者医療制度への納付金等の増加により、当期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35,434千円、介護部分で当期介護利益金46,027千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積立てることになります。介護部分では介護積立金へ積立てることになります。

○短期経理収支内訳 当期短期利益金 35,434千円 当期介護利益金 46,027千円



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定款第40条第2項)

定款上の短期財源率 (所要財源率)	99.00%
前期高齢者納付金	14.11%
後期高齢者支援金	22.05%
退職者給付拠出金	0%
合計	36.16%

厚生年金保険経理 (予算)

この経理は、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 20,212,461千円 (負担金 12,296,537千円 ・ 組合員保険料 7,915,924千円)

支出 20,212,461千円 (負担金払込金 12,296,537千円 ・ 組合員保険料払込金 7,915,924千円)

退職等年金経理 (予算)

この経理は、退職等年金給付（いわゆる「新三階」）に係る所属からの負担金・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 1,298,846千円 (負担金 649,423千円 ・ 掛金 649,423千円)

支出 1,298,846千円 (負担金払込金 649,423千円 ・ 掛金払込金 649,423千円)

経過的長期経理 (予算)

この経理は、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 83,088千円 (負担金 83,088千円)

支出 83,088千円 (負担金払込金 83,088千円)

退職等年金預託金経理 (予算)

この経理は、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 9,627千円 (利息及び配当金 9,627千円)

支出 9,627千円 (支払利息 9,627千円)

経過的長期預託金経理 (予算)

この経理は、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)

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)

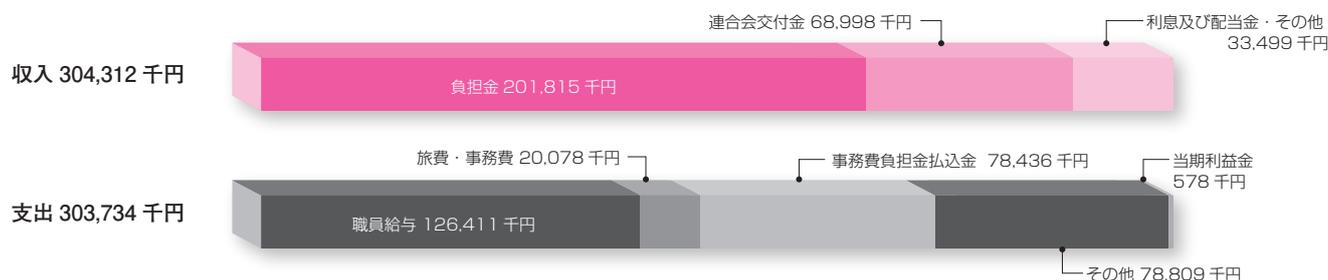
業務経理 (予算)

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5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7,201千円の増、支出においては事務費負担金払込金等の増により12,701千円の増を見込みましたが、578千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 578千円

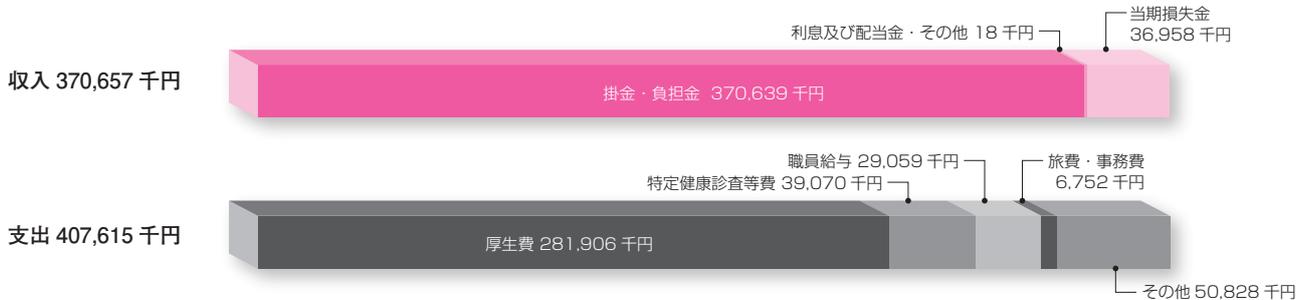


保健経理 (予算)

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5年度は、収入において主に掛金・負担金の増加により23,036千円の増、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73,716千円の増を見込むことなどから、36,958千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となります。

○保健経理収支内訳 当期損失金 36,958千円



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

を目的とした経理です。

令和5年度は、収入においては利息及び配当金の増加により89,579千円の減、支出においては貯金額の増加による支払利息の増加を見込むことにより75,115千円の増を見込みましたが、61,269千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5年度末推計)

貯金額	86,838,752千円
貯金者数	10,186人
貯金者1人当たりの貯金額	8,525千円
組合員加入率	51.77%
支払利率	年利 1.10%

○貯金経理収支内訳

当期利益金 61,269千円



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。

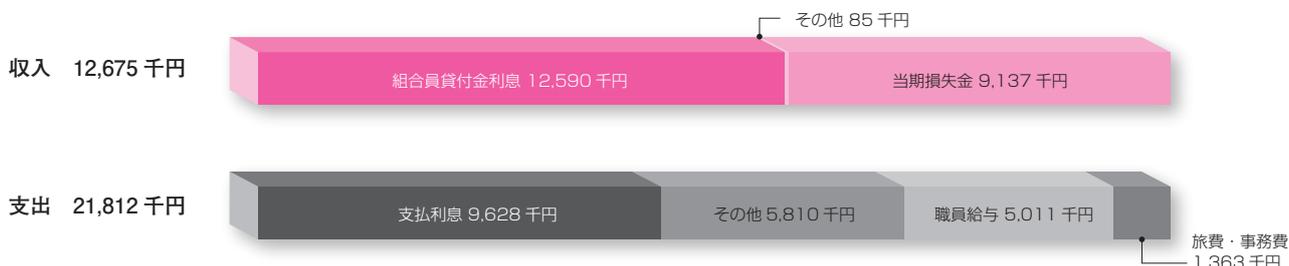
令和5年度は、収入において主に貸付残高の減少により貸付金利息が減少することなどにより2,757千円の減、支出においても同様の理由により財源である退職等年金預託金管理経理へ支払う支払利息も減少することから1,863千円の減を見込むことなどから、9,137千円の当期損失金を生ずる見込みで、前年度より繰越す積立金を取り崩して補てんすることになります。

○貸付状況見込み (令和5年度末推計)

貸付件数	736件
貸付金額	878,800千円

○貸付経理収支内訳

当期損失金 9,137千円





令和5年度の 保健事業

令和5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 「歯科健診」が変わります！

歯科健診の実施方法を、歯科医院で実施した健診費用に対して助成する方式に変更いたします。

従来よりスムーズに健診後のケアに繋げることができるようになります！

1. 対象者に健診票等を配付します(注)
2. 共済組合指定医療機関*で歯科健診を実施します
3. 健診結果により、治療やケアにスムーズに移行できます！



お手元に健診票等が届きましたら、記載内容を確認し、事前に質問事項にお答えください。



受診当日には必ず
・健診票等
・組合員証(健康保険証)を持参してください。



お口の健康維持には、セルフケアと定期的なプロフェッショナルケアが重要です！

(注) 健診票配付対象者は、事前に本組合にて抽出します。

- ・ 歯科健診に係る費用は **無料** (全額共済組合負担) です。
- ・ 受診当日に「健診票等」「組合員証(健康保険証)」の持参がない場合、助成を行うことはできません。
- ・ 健診から治療に移行した場合、その治療に係る費用は受診者本人負担となります。



歯周病は肥満やメタリックシンドローム、糖尿病など全身疾患との関連が指摘されています。

お手元に案内が届きましたら、ぜひこの機会に歯科健診をご受診ください！

*共済組合指定医療機関は、本組合ホームページをご確認ください。

(変更・廃止) について



② 「禁煙外来助成」の上限額を撤廃します！

禁煙外来受診に対する助成額上限(10,000円)を撤廃します。
禁煙外来助成の対象となるのは、健康保険適用^(注)の
禁煙外来にかかる自己負担額相当額です。
この機会にぜひ禁煙にチャレンジしてみませんか？

※助成にかかる手続き等につきましてはp.13をご覧ください。
※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
ホームページで検索できます。



注 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。)
- 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



③ 廃止等となる事業

- 「バカンスクーポン」は令和4年9月末日をもって取扱いを終了しました。
- 「みんなの家庭の医学」「セルフストレスチェック」は令和5年3月末日をもって廃止いたしました。



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
 - ①所属所と組合による情報共有会議
 - ②組合から所属所への情報提供
- 組合員等への意識付け
 - ①組合員等の健康意識向上等を目的とした情報提供
 - ②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
 - ①特定健康診査
 - ②特定保健指導
 - ③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
 - ④要治療者等に向けた医療機関の受診勧奨
 - ⑤糖尿病性腎症等の重症化予防
 - ⑥若年層（40歳未満）に向けた生活習慣病予防対策
 - ⑦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
 - ⑧歯科健診の実施と要治療者に対する受診勧奨
 - ⑨喫煙対策

共同利用する個人情報の項目

- ①組合員・被扶養者年齢、性別等
- ②共済組合が実施する成人病健診の健診結果
- ③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
- ④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
- ⑤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 医療費のお知らせ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のお知らせ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 「医療費のお知らせ」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5年度 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5年4月19日(水) 9:00
～ 5月11日(木) 15:00

令和4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6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6年3月卒業見込の方。		
試験日等	第1次試験 : 令和5年5月26日(金)～6月9日(金) 選考方法: 総合能力試験(SPI3)		
	第2次試験 : 令和5年7月中旬 選考方法: グループワーク・面接		
	第3次試験 : 令和5年8月中旬 選考方法: 作文・面接		

奈良県市町村職員共済組合 総務課 ☎0744-29-8261



共済組合の掛金の決まり方

ここではじめて給与明細を受け取った方を想定して、共済掛金の仕組みを簡単に説明したいと思います。皆さんの給料から天引きされる共済掛金は、次のように計算されています。

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

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。

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。

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

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

たとえば、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(※)」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5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
49.50	0	91.50	7.50	1.90	150.40

(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5年度の共済掛金概算例は以下のとおりです。

$$20\text{万円} \times 150.40\% = 30,080\text{円} \quad (1\text{月あたりの共済掛金額})$$

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!



医療保険制度って何？



これからの長い社会人人生、思いもよらぬ病気やケガをしてしまうこともあります。莫大な医療費が必要となる手術や入院、投薬などをした場合は医療費総額が数十万円、数百万円にのぼり、大きな負担が必要となってしまうこともあります。

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

安心な
暮らしを
支える
3つの給付

休業給付 (勤務を休んだ時の補償)

- 育児休業手当金
- 傷病手当金
- 介護休業手当金
- 等

災害給付 (災害に遭ったときの補償)

- 弔慰金・家族弔慰金
- 災害見舞金

保健給付 (病気やケガ、出産や死亡した時の補償)

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

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

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

※1 所得に応じて負担割合が変わります

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

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

また被扶養者も上記給付の一部(保健給付・災害給付の一部)を受けることができ、これらすべての給付は皆さんから納付いただいた掛金や勤務先からの負担金を基に捻出されています。

☆高額療養費制度について

1ヵ月(1日から月末)にかかった医療費が自己負担額を超えた場合には、後日超過分が自動で払い戻されます。高額になることがわかっている場合には、「限度額適用認定証」を事前に医療機関へ提示しておく、超過分の立替え払いをする必要がありません。

高 額 療 養 費 自 己 負 担 限 度 額	所得区分(標準報酬月額)	高額療養費算定基準額(自己負担限度額)		
		外来(個人単位)	世帯単位(入院含む)	
70 歳 未 満	ア 83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	[多数回該当 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%	[多数回該当 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%	[多数回該当 44,400円]	
	エ 28万円未満	57,600円	[多数回該当 44,400円]	
	オ 低所得者(市町村民税非課税者等)	35,400円	[多数回該当 24,600円]	
70 歳 以 上	一定以上 所得者	83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	[多数回該当 140,100円]
		53万円以上	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	[多数回該当 93,000円]
		28万円以上	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	[多数回該当 44,400円]
	一般所得者	18,000円(年間14.4万円上限)	57,600円	[多数回該当44,400円]
	低所得者Ⅱ	市町村民税非課税者	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ	所得が一定以下		15,000円	

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を未然に防ぐとともに、万が一の場合は重症化す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。



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5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

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 ^{注2)} (休日の場合は翌営業日)	払戻日 (休日の場合は前営業日)
一部払戻	払戻月の15日 払戻月の前月末日	毎月末日 毎月15日
解約払戻 ^{注1)}	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(休日の場合は翌営業日)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、所属所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。





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。

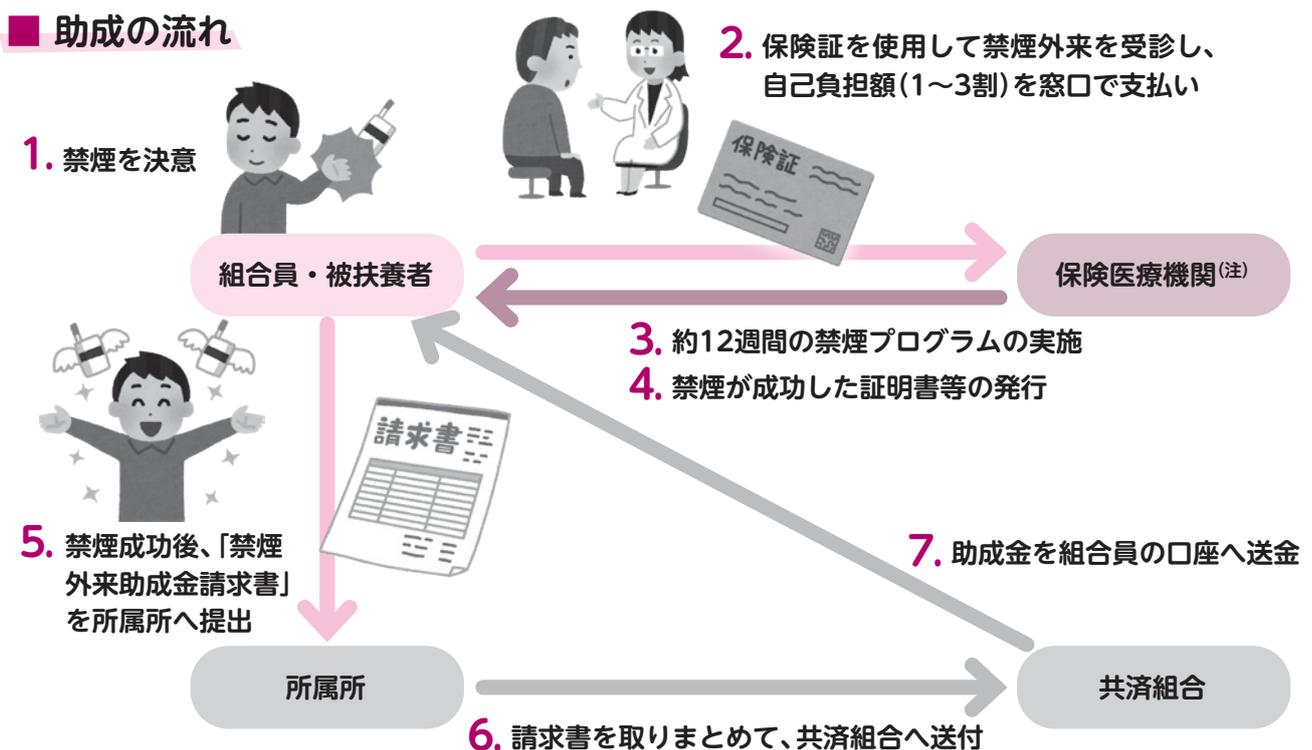
共済組合では、禁煙外来受診による自己負担額への助成事業を行っています。

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。

■ **助成対象者** 20歳以上の組合員及び被扶養者で禁煙に成功した方

■ **助成額** 健康保険適用の禁煙外来^(注)にかかる自己負担額(医療費の1～3割)相当額

■ 助成の流れ



(注) 禁煙外来が健康保険適用となる条件等につきましては、p.7をご覧ください。

■ 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。



共済組合 Q & A



Q1. 『給付金等振込口座』とはどのようなものですか？

A1. 給付金等振込口座とは、組合員の皆さんが資格取得時に共済組合へ届け出ていただいた金融機関の預貯金口座のことです。医療費に係る短期給付金等はこの給付金等振込口座に振り込まれます。

婚姻等により氏名を変更した場合は、共済組合に組合員証の氏名変更を申告していただきますが、この給付金等振込口座に使用している金融機関の口座名義変更又は新名義口座への変更手続きをしていないと、共済組合からの短期給付金等の送金が遅れることがありますので、氏名が変更になった場合は、必ず手続きを行ってください。

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. 『限度額適用認定証』とはどのようなものですか？

A3. 70歳未満の組合員及び被扶養者（後期高齢者医療制度の被保険者を除く）が入院又は外来による受診をする場合で医療機関への窓口負担額が高額となることを見込まれる場合、所得区分に応じた「限度額適用認定証」と組合員証等を一緒に医療機関に提示すると窓口負担額の支払いを高額療養費の自己負担限度額までにとどめる制度があります。

限度額適用認定証が必要な方は、受診される前に「限度額適用認定証交付申請書」を提出してください。





年金受給者が再就職したら

各共済組合から年金を受給している方が再就職（再任用職員の方も含む）した場合、『年金受給権者再就職届』と『年金証書（原本）』の提出が必要です。

年金
受給権者
再就職届

年金証書
（原本）

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。

★ご注意ください。

- ・ 所得に応じて、年金が一部、又は全額支給停止になります。
支給年金額は、年金決定後に発行される「年金証書」等でご確認ください。*
- ・ 必要書類を提出いただいてから年金決定までに数カ月要します。

* 年金の一部、又は全額支給停止について

年金をすでに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（経過的職域加算額及び退職等年金給付）は全額停止となります。また、老齢厚生年金についても、支給停止の対象となります。

退職共済年金

〔経過的職域加算額
退職等年金給付〕



組合員である期間は支給停止

老齢厚生年金



報酬に応じて停止

老齢基礎年金



支給停止の対象外



短期組合員の年金制度について

共済組合の組合員になれますと、厚生年金（3号）に加入することになりますが、「短期組合員」の方は、日本年金機構の適用となります。

年金課からのお知らせ

ホームページに年金制度に関する動画を掲載します

※詳細は裏表紙をご覧ください。



ご自身で年金見込額を計算できます

地共済年金情報Webサイトをご利用いただきますと、ご自身の年金見込額が、パソコンで閲覧することができます。

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

地共済年金情報Webサイトをご利用ください

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について閲覧することができます。ただし、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。



閲覧できる内容

- 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^(※1)
- ⑤ 給付算定基礎額残高履歴

利用できる方

- ① 組合員
- ② 組合員であった方

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。)

(※1) 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。

ご利用手順

1 地共済年金情報Webサイトにアクセス

地共済年金情報 Web サイト

検索

全国市町村職員共済組合連合会のホームページからもアクセスできます。

2 ご利用申込み^(※2)

(基礎年金番号・氏名・生年月日・パスワード等を入力)

申込み時に登録したパスワードは必ず控えておいてください。

(2～3週間程度) 全国市町村職員共済組合連合会、各共済組合からお申込み内容の確認のため、ご連絡をさせていただくことがあります。

3 ユーザID 通知書の受領

閲覧の際に必要な「ユーザID」を記載した「ユーザID通知書」を郵送しますので、大切に保管してください。

4 ユーザID 及び パスワードを入力してログイン

(※2) 住所や名前を変更された方は、各共済組合に異動の届出をされてから申込みをしていただきますようお願いいたします。

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))

(注) 本サイトは平成28年3月にリニューアルしており、リニューアル前のサイトに登録いただいたユーザID及びパスワードは使用できません。



給付算定基礎残高通知書が送付されます

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



令和5年4月から年金制度が変わります

●70歳以降に請求する場合の5年前時点での繰上げ制度

現行では、70歳になってから老齢年金の請求を行い、かつ、請求時点における繰下げ受給を選択しない場合、繰下げ加算額のない本来額の年金を請求の5年前の分から一括して支給しますが、それ以前の分は消滅してしまいます。

令和5年4月からは、令和4年4月以降に70歳に到達される方が、70歳に到達した後に老齢年金を請求し、繰下げ受給を選択しない場合、請求の5年前に繰下げの申出があったものとして、受給権発生から請求の5年前の時点までの期間に係る繰下げ加算額を加算した年金を5年分一括して支給することになります。

※受給権を取得した日の年給によっては、上記の年齢「70歳」が異なる場合があります。

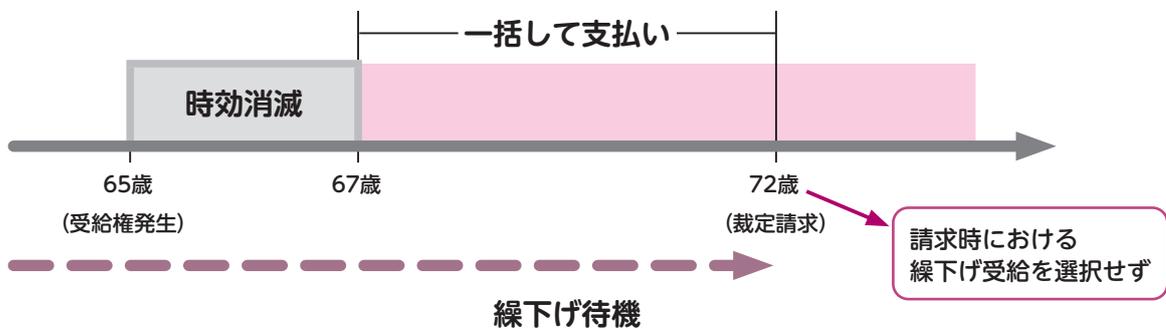
※遺族厚生（共済）年金や障害厚生（共済）年金の受給権がある方、65歳以上で老齢厚生年金や退職共済年金を受給中の方は対象になりません。



例 72歳まで繰下げ待機をしていた方が65歳から本来受給を選択したケース

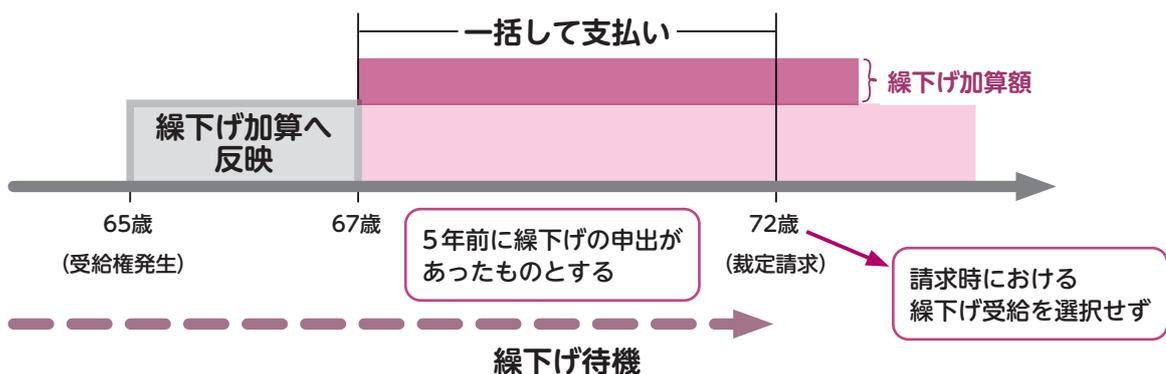
現行

本来額の年金を請求の5年前分のみを支給



見直し後

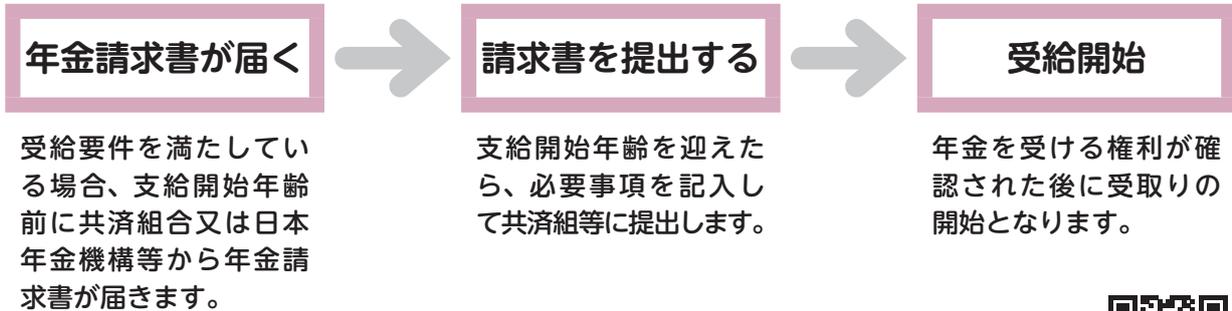
請求の5年前に繰下げの申出があったものとして年金を支給



老齢厚生年金の 請求手続きの流れをお知らせします。

年金は自動的に支給されるものではなく、受給権者の請求により支給されます。特別支給（65歳になるまで）の老齢厚生年金は生年月日により支給開始年齢が異なりますが、在職中でも年金の請求は行ってください。

- Q1** 年金の支給開始年齢はいつですか？ **A1** 年金の支給開始年齢は、生年月日や組合員種別により異なります。(*)
- Q2** 年金の請求案内はいつどこに届きますか？ **A2** 支給開始年齢に到達される月の2～3ヵ月前にご自宅に送付いたします。
- Q3** 請求手続きはいつすればいいですか？ **A3** お誕生日の前日から手続きできます。それより前にはできません。



(*) 特別支給の老齢厚生年金の支給開始年齢は、次の表のとおりとなります。



生年月日	一般組合員	特定消防組合員*
昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	64歳	61歳
昭和36年4月2日～昭和38年4月1日	65歳	62歳
昭和38年4月2日～昭和40年4月1日		63歳
昭和40年4月2日～昭和42年4月1日		64歳
昭和42年4月2日以降		65歳

注意 65歳以前に受給（繰上げ請求）することができます。

※特定消防組合員とは、消防司令以下の消防職員であった方で、60歳時点（60歳より前に退職したときは退職時）まで引き続き20年以上消防職員として在職していた組合員をいいます。

利用申込受付中!

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できます!

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。
利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。

デジタル庁  総務省  厚生労働省 

令和4年7月改訂



医療機関や薬局の受付で マイナンバーカードを 顔認証付きカードリーダーに 置いて本人確認!

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。

どんないいことがあるの?

より良い医療が 可能に!

本人が同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
特定健診情報や今までに使った
薬剤情報が医師等と共有できる!



自身の健康管理に 役立つ!

マイナポータルで
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!



オンラインで医療費控除が より簡単に!

マイナポータルを通じた
医療費通知情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
よりカンタンに!



手続きなしで限度額を超える 一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額を超える支払が免除される!



健康保険証として ずっと使える!

就職・転職・引越をしても
健康保険証としてずっと使える!
医療保険者が変わる場合は、
加入の届出が引き続き必要です。



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づくことはありません。
※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

 未取得の方は、ぜひ取得をご検討ください!

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消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

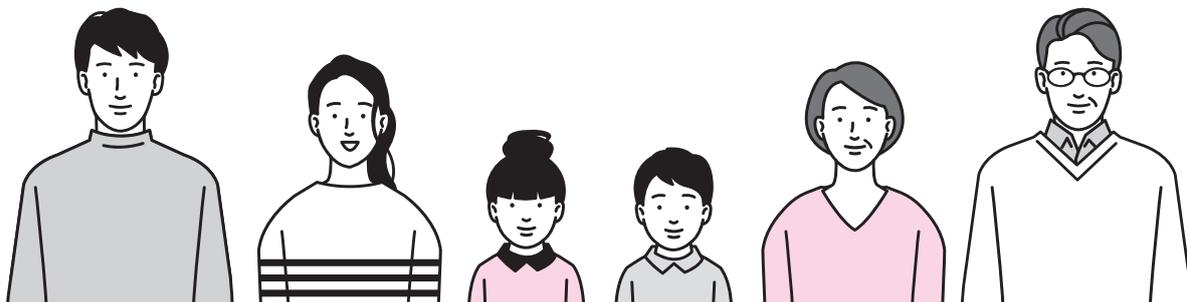
調査対象となる組合員の方に、「被扶養者資格確認届書」を所属所経由で配布いたしますので、ご記入いただき添付書類と併せてご提出をお願いします。

※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。



被扶養者の取消について



～春は異動の季節です～

被扶養者の方が就職等で資格取消になる場合、自動で取消にはなりません。必ず、組合員からの扶養の資格取消の手続きが必要です。

主な取消の理由

- 被扶養者が就職したとき
- 被扶養者の12ヵ月の累計収入が130万円を超えているとき
(障害を支給事由とする給付の受給要件に該当する程度の障害を有する者又は60歳以上の者は180万円)
※ p.26「奈良県市町村職員共済組合被扶養者認定取扱い要綱の一部変更について」を参照
- 被扶養者の収入が3ヵ月連続で10万8,334円以上であるとき
- 被扶養者の失業保険の受給が始まった(日額3,612円以上)とき
- 別居の被扶養者への仕送り不足している(不足額の累計がひと月の仕送り額を超えているときや、仕送りが行われていない)とき

手続きの手順

- 取消書類と組合員被扶養者証をお勤め先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
「資格喪失証明書」は取消の処理後、希望者へ発行されます

資格喪失後は組合員証を使用しないようご注意ください!

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です。また、公費併用受診や柔道整復・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。)

令和5年度 特定健診等のご案内（予定）

6月ごろに令和5年度特定健診等のご案内（受診券）を対象の被扶養者様宛^{（注）}で、ご自宅へお送りします。
健診費用は無料です。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** かかりつけ医療機関等にて**無料**で受診できます。
- **全国巡回健診** 特定健診項目に加えて、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検査が**無料**で受診できます。

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。（特定保健指導費についても**無料**です。）
詳しくは、6月ごろ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3年度の実施率の報告について

令和3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。全体の特定健診受診率が全国平均を下回っており、特に被扶養者の受診率向上が今後の課題となっています。

上記のとおり自己負担なし（無料）の特定健診をご用意しておりますので、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3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）

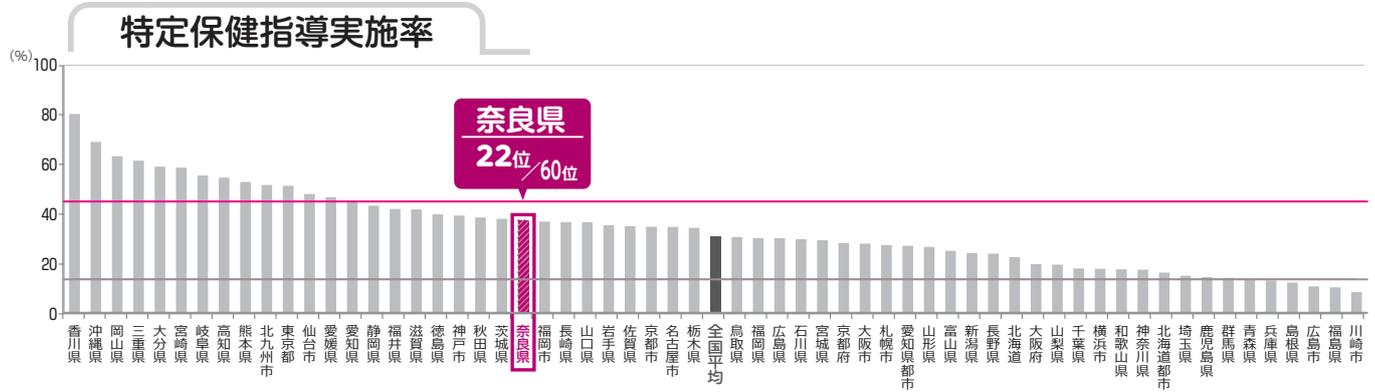
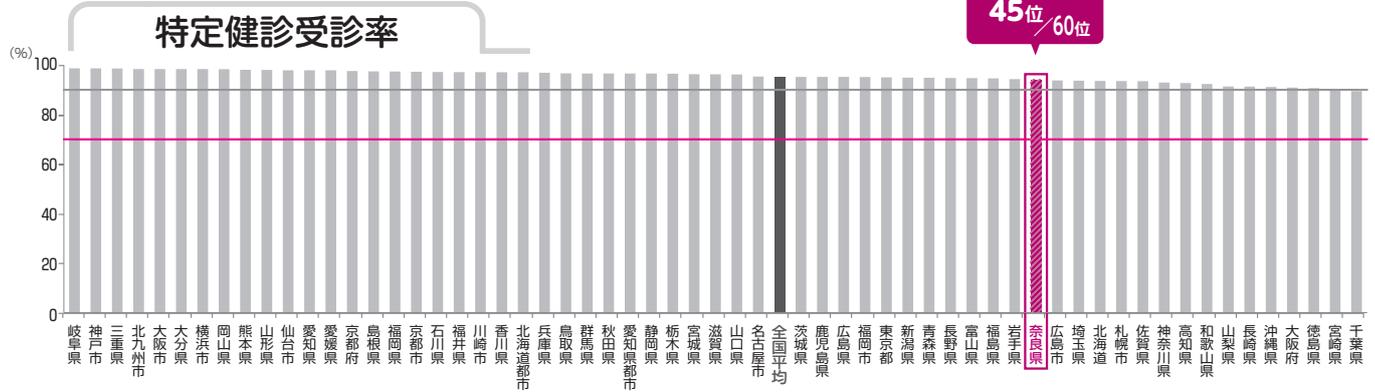
	区 分	組合員	任継及び被扶養者	合 計
特 定 健 診	対象者数	8,858人	3,215人	12,073人
	受診者数	8,336人	1,569人	9,905人
	受 診 率	94.1%	48.8%	82.0%
	全国受診率	95.2%	47.3%	84.5%
特 定 保 健 指 導	対象者数	1,680人	137人	1,817人
	受診者数	629人	44人	672人
	受 診 率	37.4%	32.1%	37.0%
	全国受診率	31.5%	17.4%	22.1%

を受けましょう!

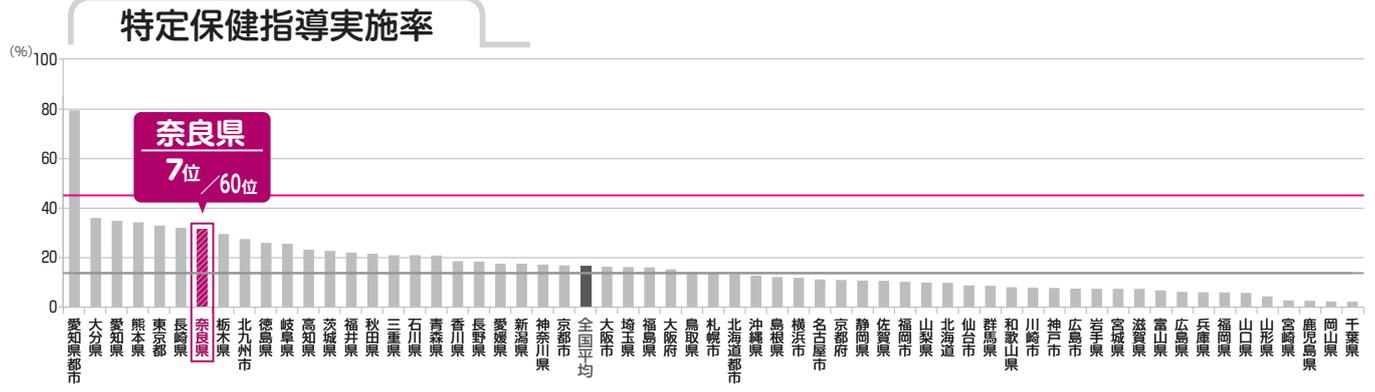
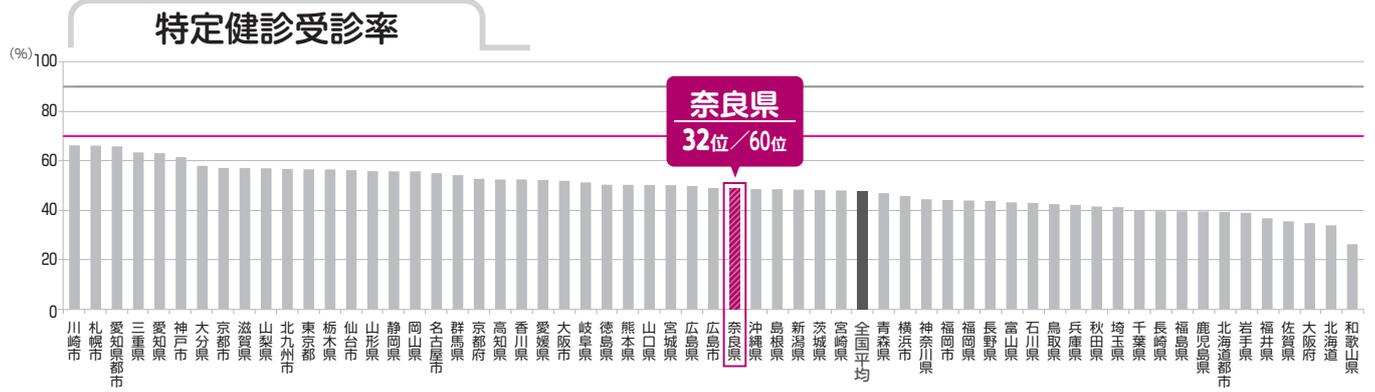


令和3年度の本組合の実績

組合員



被扶養者 (任意継続組合員を含む)





人間ドック・婦人科健診には

お早めにご予約ください!

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。

特に年末から年度末にかけての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5年7月31日(月)

受診期限：令和5年12月31日(日)

※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。

ご注意ください!

受診当日には、

組合員証 又は **組合員被扶養者証** の
(健康保険証)

提示 が必要です!

※受診当日に医療機関窓口にて組合員証又は組合員被扶養者証(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事前申込が必要です。

必ずご持参
ください!



医療費削減にご協力ください

医療機関での窓口負担の軽減・医療費全体の削減のため、
下記のことについて、皆様のご協力をお願いいたします。



✓ 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。

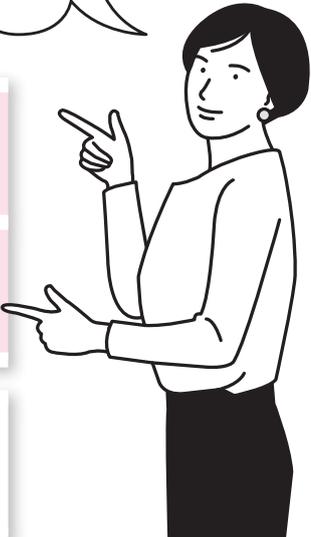
「共済事業について」

令和4年10月から、被用者保険（厚生年金・健康保険）の適用が拡大されたことに伴い、これまで協会けんぽに加入していた非常勤職員の皆さんにおいても、共済組合の組合員（以下、「短期組合員」といいます。）となり、短期給付・福祉事業が適用されることになりました。

地方公務員共済組合制度は、組合員の病気、負傷、出産、休業、災害、退職、障害もしくは死亡又は、その被扶養者の病気、負傷、出産、死亡もしくは災害に関して適切な給付を行うため、相互救済を目的として設けられた制度です。

共済組合では、下記の3つの事業を行っており、新たに本組合の「短期組合員」となった方は、「短期給付事業」と「福祉事業」のみが適用されます。

短期組合員の方は、この2つが適用されます。



短期給付事業	病気、ケガ、出産、休業、災害、死亡などの際に、組合員とその家族に必要な給付をします。
福祉事業	健康保持増進事業（健康診査など）、また住宅資金等の貸付けなども実施します。
長期給付事業*	組合員の退職、障害、死亡の際に、年金や一時金を給付します。

*短期組合員の年金制度については、日本年金機構の適用となりますので、共済組合の長期給付事業は適用されません。



奈良県市町村職員共済組合 被扶養者認定取扱い要綱の一部変更について



◆ 変更の概要（被扶養者適用除外要件の変更）

地方公務員等共済組合法運用方針の一部改正により、令和5年4月1日から被扶養者の適用除外となる基準額が年額180万円以上とする場合の要件が次のとおり変更となりました。

変更前	<ul style="list-style-type: none">○ 障害を支給事由とする給付に係る所得である場合○ 60歳以上の者であってその者の所得の全部若しくは一部が公的年金等に係る所得である場合
変更後	<ul style="list-style-type: none">○ 障害を支給事由とする給付の受給要件に該当する程度の障害を有する者である場合○ 60歳以上の者である場合

*変更後要件に該当する場合は認定限度額が180万円未満となります。

貸付事業 のご案内

共済組合では、福利厚生の一環として貸付事業を行っています。
 貸付利率は **年利1.26%**^{※1} です。
 貸付の決定日は毎月2回^{※2} とし、
 決定日の概ね1ヵ月後に個人口座へ
 貸付金を送金しています。
 ご自身の返済計画(償還額)^{※3} を
 ご勘案の上、ご利用ください。



各貸付の概要

貸付種類	概要	
普通貸付	自動車や生活用品の購入等に対して貸付を行います。	
特別貸付	入学貸付	学校教育法に規定する高等学校等への入学金を含む入学時に必要な費用に対して貸付を行います。
	修学貸付	学校教育法に規定する高等学校等での授業料を含む修学費用に対して貸付を行います。
	結婚貸付	結婚式その他婚姻に要する費用の支払いに対して貸付を行います。
	葬祭貸付	葬儀その他葬祭に要する費用の支払いに対して貸付を行います。
住宅貸付 ^{※4}	組合員の居住する住宅の新築・改築・修理・購入に要する費用に対して貸付を行います。	

上記の他、医療貸付・高額医療貸付・出産貸付・災害貸付等があります。

各貸付の注意事項	普通貸付	<ul style="list-style-type: none"> 貸付金の送金後、30日以内に「完了報告書」の提出が必要となります。完了報告書には費用の支払日の分かる領収書等を添付してください。 (注) 完了報告書を期日までに提出されない場合、即時償還の対象となることがあります。
	修学貸付	<ul style="list-style-type: none"> 修学貸付に限り、元金返済の据置(修業年限中に限り、毎月利息のみの償還とし、修業年限終了後に元本の償還を行っていただくこと)を選択することができます。 据置は貸付申込時に選択し、選択後は償還方法を変更することはできません。
	住宅貸付	<ul style="list-style-type: none"> 住宅貸付を申し込まれた場合、事前に住宅調査を行う場合があります。住宅調査では、担当職員が直接修理箇所等を確認させていただきます。 貸付の対象とした事由が完了(工事完了・所有権移転・所有権登記等)したときは、直ちに「完了報告書」に必要書類を添えて提出してください。 (注) 完了報告書を期日までに提出されない場合、即時償還の対象となることがあります。

貸付時の注意事項

- 原則として支払期限の過ぎた事由に対する貸付はできません。(葬祭貸付を除く)
- 他で借り受けたローン等の借換に対する貸付けはできません。
- 貸付金は毎月の給与から天引きで償還していただき、償還中に退職金が支給される場合にはその退職金から一括して残金を償還していただくこととなります。
- 任期の定めのある職員である組合員の方にもご利用いただけますが、一部要件が異なります。

※1 利率は、地方公務員等共済組合法第77条第4項に規定する退職等年金給付の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。)

※2 毎月1日と15日が決定日です。(休日の場合は翌営業日)

※3 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^{※4}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。

※4 住宅貸付は、組合員の資格取得後1年を経過した日から借り受けられます。

健康情報 MY HEALTH CLUB の紹介

ウォーキングを **楽しく続ける** 7つのコツ



運動不足は免疫力が低下し感染症にかかりやすくなるなど、健康二次被害を招きます。ウォーキングの効果を改めて理解して、楽しく続けるコツや正しいウォーキングを紹介します。

① ウォーキングの効果を知っておく

正しいウォーキングで下記効果が期待できます。

- **ダイエット効果**
- **生活習慣病の予防・改善効果**(※1)
- **免疫力アップ**(※2)
- **脳の活性化や認知症予防**
- **心肺機能の強化**
- **むくみ解消・冷えの改善**
- **骨粗しょう症の予防**
- **リラックス効果やストレス発散**

※1 症状のある方は、一人ひとり適切な運動量が異なるため、ウォーキングを始める前に医師に相談しましょう。

※2 過度な運動による疲労の蓄積で免疫機能が低下することがあります。

② 無理せず「プラス10分」から始める

1日8000歩が推奨目標(※)ですが、続けるコツは無理をしないこと。毎日の生活に「プラス10分」(約1,000歩前後)歩いてみましょう。

※「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」(厚生労働省)

③ 歩数等の成果を記録する

歩いた歩数・距離・時間などを記録して成果を「見える化」するとモチベーションもアップ。MHWの「MY バイタル」は、歩数・移動距離・エクササイズ時間などを記録でき、スマホアプリでは端末のヘルスケアアプリとの自動連携でより便利に利用いただけます。

※ ご加入の組合によりご利用いただけない場合があります。

④ 日常生活で歩くことを意識する

通勤時に一駅歩く、エスカレーターより階段を使う、少し遠くのコンビニに行くなど、日常生活で意識的に歩きましょう。

⑤ 景色や街を楽しむ

街や公園の景色を楽しむのもウォーキングの醍醐味。普段は車で通り過ぎたり、仕事で歩き回っている街をゆっくり歩くだけでも新しい発見があります。

⑥ いつもと違うルート歩く

毎日続けるため「飽き」がこないよう、違う道も歩いてみましょう。知らないお店や意外な近道、広場や公園などが見つかるかもしれません。

⑦ 自分なりの楽しみをプラスオン

ウォーキングに“自分なりの楽しみ”をプラスしてみましょう。好きな音楽を聞きながら歩く、ちょっと遠くに見つけた美味しいパン屋さんに行く、お気に入りのウェアを着るなど、楽しめる時間にすると長く続けられます。

※ イヤフォンは周囲の音が聞こえる音量で使用しましょう。交通事故予防・周囲への配慮をお願いします。

◆ 関谷 剛 信州大学医学部卒業。東京大学医学部附属病院や国立国際医療研究センター等に勤務。城西大学薬学部臨床病理学教授に就任し、内科の臨床をしながら東京大学にて研究。他に合同会社ロハスオフィスなどを経営伝統的なライフスタイルや健康法の研究が趣味。



正しいウォーキング方法を MY HEALTH WEB(MHW) にて公開中!



App Store
からダウンロード
iOS 13以降



Google Play
で手に入れよう
Android OS 9以降



二次元コードをスキャンして「MHW」アプリ(無料)をダウンロード。

② スマートフォンから



【初回登録の方はこちら】をクリックして登録を行います

奈良県市町村職員共済組合のホームページから「MHW」のバナーをクリック。

① パソコンから

MHW初回登録方法



上記のようなコラムの他、「健康をもっと身近に、毎日楽しめる!」をコンセプトに、健康情報をお届けしている『MY HEALTH CLUB』。人生をより自分らしく、豊かに過ごす7ジャンルのコンテンツを毎日配信中!是非この機会にMHWの登録をお願いいたします。



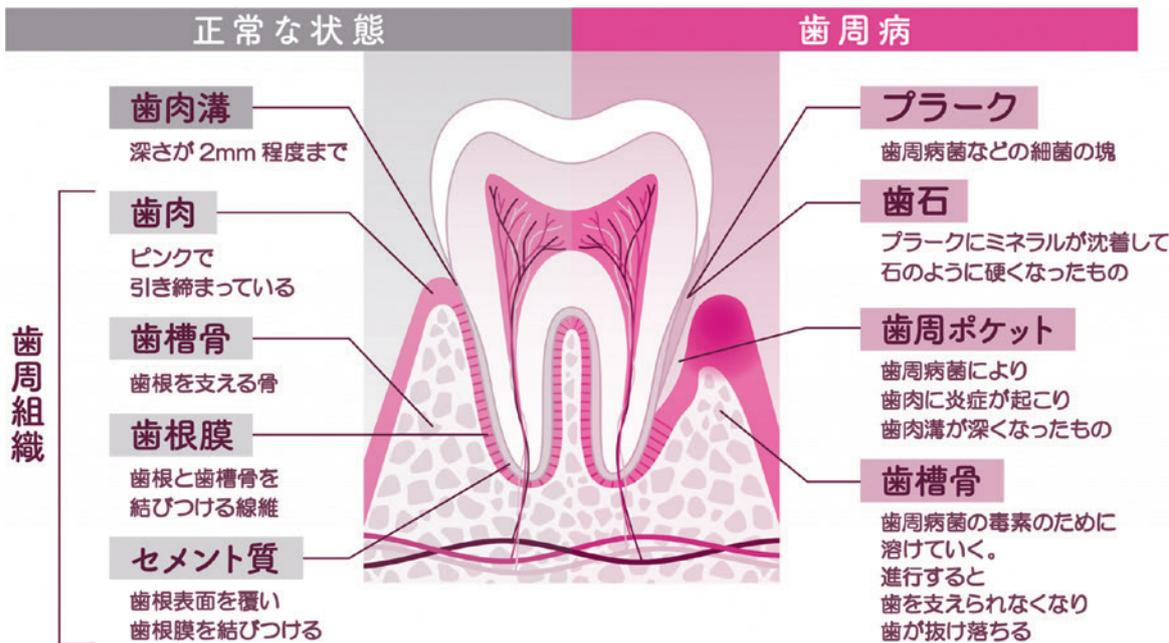
※ MHWの詳しい登録方法については、右の二次元コードからご確認ください。

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標又は商標です。本文中ではTM、®マーク等は明記していません。

※ Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、Safari は、米国及び他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。※ iOS 商標は、Cisco Systems, Inc. のライセンスに基づき使用されています。※ App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。

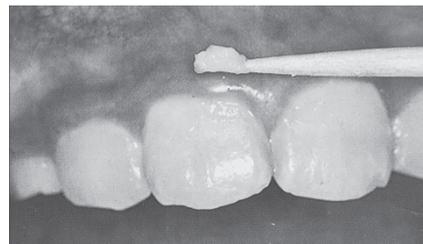
※ Google、Android、Google Chrome、Google Play は、Google Inc. の商標です。※ Google Play 及び Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

歯周病対策のセルフケア



歯周病の症状

歯周病は、歯の周囲の汚れ歯垢のなかに含まれる細菌の毒素の影響で、歯ぐき（歯肉）に炎症が起きて、腫れたり、出血しやすくなったり、また歯を支える骨（歯槽骨）が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりする病気です。



https://www.jda.or.jp/park/prevent/index08_04.html

セルフケアの第一歩は自身のお口を知る事

歯周病が進行するにつれて、自分でも気がつくような症状がしばしば現れますが、初期の段階ではなかなか自分自身で気がつくような症状は出てきません。次のような症状があったら、歯周病の可能性がります。歯科医療機関で検査を受けてみる必要があります。

歯周病のセルフチェックリスト

- 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

<歯周病が起こりやすい方の特徴>

- 中年期以降の方
- 喫煙者
- 妊娠中
- 糖尿病にかかっている方
- 歯みがきのしかたが悪い方



これらにあてはまる方は、歯周病のリスクが高いといわれています。

歯科医療機関で自分に合った効果的なセルフケアを教えてください。

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-03-008.html>

引用文献：日本歯科医師会
厚生労働省 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：福田 茂子



皆さま こんにちは。

芽吹き、花咲き、萌える季節がやってきました。いかがお過ごしでしょうか。

さて、「カウンセリングとは？」シリーズ2回目は「『話す』ことの効用」についてです。

何かに迷ったり、悩んだり、困ったことがあったときに、たまったストレスをどのように解消しますか？問題を直接解決する、日記やノートに書き出す、好きなことをして気を紛らわす、逃げる、忘れる、人に話を聞いてもらう…

実は、問題を直接解決できないときには、誰かに話を聞いてもらうことが、ストレス解消としては最強です。その理由は、①問題を整理したい ②自己表現したい ③誰かに理解・共感してほしい という人間の根源的な欲求を一挙に充足させることができるからです。

①「問題の整理」とは、考えるために使う脳の容量を少なくするという事です。「話す」というのは、まだ言葉になっていない、あるいは整理のついていない考えや感じていることを言葉にするという作業です。「言葉にする」ことで頭の中の「モヤモヤ」に名前がついて表現されます。すると、それを手がかりに問題が整理されていきます。「話すことは、手放すこと」と言いますが、問題が解決してい

なくても、「考えなくてもよくなる」ことはたくさんあります。

②「自己表現」とは、自分の気持ちをそのまま表現するという事です。人に話そうとすると相手に理解してもらおうと自分の気持ちと向き合いながら言葉を探します。その時にアルアルなのは、一生懸命に話しても全くスッキリしなかったり、「言いたいことにピッタリこない」と感じたりすることがあります。それは、出来事ばかり話し「感情や気持ちを表現できていない」ということかもしれません。

③「共感」とは、自分の気持ちや思いを、相手も同じように感じるということです。「こんなことがあったの」と話したときに「いや～それはキツイね～」とわかってくれただけで、ホッとするという経験は誰もがあののではないでしょう。

カウンセラーは、相談者が今、どんな情景を見ているのか、どう感じているのか、どんな言葉がピッタリするのか、そう考えながら共感しようと全身耳にして聴いています。



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 お申し込みは下記 **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

当日会場
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 お申し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

おでかけ情報

第12回 へぐり時代祭り

総勢約250人による
時代行列

令和5年
4月29日
(土・祝)

参加者総勢約250名で歩く、古代から戦国までの絢爛たる時代絵巻とも言える「時代行列」。古代の倭建命・聖徳太子から戦国時代の松永久秀・嶋左近まで平群の歴史にかかわる人物が練り歩きます。かわいい園児たちや平群町の公式キャラクター「長屋くん」「左近くん」も観る人を楽しませてくれます。



🕒 11:00~11:45ごろ

📍 平群小学校~平群町総合文化センター [最寄り駅: 近鉄平群駅すぐ]



パフォーマンスがもりだくさん
くまがしフェスティバル

出店数過去最大! 約90店舗予定
平群駅前が歩行者天国に!

歴史好き集まれ
歴史ウォーク



和太鼓やダンスパフォーマンスなど、さまざまなイベントを予定しています。ピンゴ大会など参加型イベントも企画中。子どもからおとなまで楽しめるわくわく楽しいイベントです。

食べ物屋台は軽食からスイーツまでいろいろ選べるお店がたくさん。キッチンカーもそろい踏み。遊び屋台やかわいい小物のお店まで、平群駅前にずらりと並びます。

参加者が自由に巡る歴史ウォーク。各スポットでは観光ボランティアガイドによる案内もあり、普段は見学できない文化財も例年この日に特別公開されます。春のへぐりの自然を感じながら存分に歩いてみては。

🕒 9:30~15:00ごろ

📍 平群町総合文化センター どんぐり広場

🕒 9:30~15:00ごろ

📍 近鉄平群駅前広場・総合文化センター周辺

🕒 9:30~ 自由

📍 平群町内 (スタート地点: 近鉄平群駅前)

平群町 おすすめスポット

道の駅 大和路へぐりくまがし ステーション



国道168号線沿いにある平群の賑わいと憩いの場といえる道の駅。平群町内で採れた四季折々の新鮮な野菜、果物や生花が農家から毎日届けられる農産物直売所「とれたて市」が人気。古都華の聖地を称される平群として、1年中、平群ブランド古都華を楽しめる加工品は売店に並び、古都華ソフトなどは「できたてスイーツ工房」、併設のレストランでは「週替わりとれたてランチ」、季節限定の「古都華パフェ」などがおすすめです。

📍 平群町平等寺75-1

☎ 0745-45-8511

平群温室バラ組合直売所 HEGURI ROSE

まるでカフェのようなおしゃれな外観の直売所では、色とりどりの多種多様なバラが並び、見ただけで華やかな気分! 新鮮で長持ちする品質の高いすてきなバラを大切な人にどうぞ。全国への発送もしています。

📍 平群町福貴403

☎ 0745-46-1214

木曜・日曜定休



奈良県市町村職員共済組合公式ホームページから

年金制度に関する解説動画をご覧いただけます！



奈良県市町村職員共済組合
Nara Prefecture of Mutual Aid Associations for Municipal Personnel

ホーム 当組合について よくある質問 アクセス

共済組合のしくみ 短期給付事業 長期給付事業 保健事業 貯金事業 貸付事業 申請書類一覧

令和5年4月3日より年金制度に関する解説動画を掲載しています。
トップページに掲載のバナーをクリックし、パスワードを入力すれば視聴できますので、ぜひご活用ください。

「動画でわかる地方公務員の年金制度」と書かれたバナーをクリックしてください。

動画でわかる
地方公務員の年金制度

年金の〇〇について 紹介動画

HOME > 年金の〇〇について 動画

ログイン方法

組合員証の「保険者番号」を「パスワード」に入力ください。

奈良県市町村職員共済組合 本人 平成〇〇年〇月〇日交付
組合員証 (組合員)
記号 〇〇〇 〇〇〇
氏名 共済 太郎 番号 男
生年月日 昭和〇〇年〇月〇日
資格取得年月日 平成〇〇年〇月〇日
発行機関所在地 奈良県橿原市太公保第302番1
保険者番号 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
発行番号 〇〇〇〇〇〇〇〇
名 奈良県市町村職員共済

組合員証の「保険者番号」を「パスワード」に入力ください。

動画ページへログイン

パスワード:

ログイン

案内に従ってパスワード(奈良県市町村職員共済組合保険者番号)を入力してください。