

# すこやか

2023  
共済ニュース  
No.274

# 7



青葉寺 青葉の滝 滝行体験(宇陀市室生)

- 2 | 令和4年度 決算の概要について
- 9 | 令和5年度  
全国巡回健診等の特定健康診査のご案内
- 12 | 令和5年度  
被扶養者の資格確認調査を行っています！
- 20 | 歯科健診のご案内

高利回り  
年利**1.1%** **ボーナスは**  
**組合員貯金へ** 16頁参照  
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“スッキリ爽快! 謎解きチャレンジ”と  
“更年期を美しく健康に! ちえぶら体操”を  
紹介しています! (24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

マイヘルスウェブ

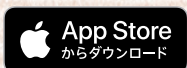


公式キャラクター  
「ペンくん」

▼ 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5月末現在)			
組合員数	男: 10,084人	女: 9,122人	計: 19,206人
任意継続組合員	334人	被扶養者数(任継除く)	13,964人

共済組合ホームページ

▶ <https://www.kyosai-nara.jp/>  
(バックナンバーは共済組合ホームページに掲載しています)

●ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。



# CONTENTS

## 2 CONTENTS

- 組合会が開催されました  
令和4年度 決算の概要について
- 6 皆様のご協力が医療費の削減につながります
  - ① ジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう!
  - ② 「医療費のお知らせ」をお届けしています!
- 7
  - ③ 医療費適正化のために～重複受診・多剤投与の抑制にご協力をお願いします～
  - ④ かかりつけの医師をもちましょう
  - ⑤ 「診療時間内」にかかりましょう
  - ⑥ お薬手帳を活用しましょう
- 8 人間ドック・婦人科健診には予約・受診期限があります!
- 9 令和5年度 全国巡回健診等の特定健康診査のご案内
- 10 財源率(掛金負担金率)について  
標準報酬月額『定時決定』を行います
- 11 マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!
- 12 令和5年度 被扶養者の資格確認調査を行っています!  
被扶養者の定期的な資格確認をお願いします!
- 13 退職後・被扶養者資格の喪失後 健康保険制度の加入をお願いします!  
ご存知ですか?「公費負担医療の該当者は届出が必要」です!
- 14 個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEBのご案内  
令和5年度 セミナー開催のご案内
- 15 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ください!
- 16 ボーナスは、有利で便利な組合員貯金へ!  
「組合員貯金」に加入されている組合員の皆さんへ  
「組合員貯金」にまだ加入されていない組合員の皆さんへ
- 17 共済組合から貸付けを受ける方へ だんしん事業のご案内
- 18 高齢厚生年金はいつから受けられる?  
高齢厚生年金の繰上げ・繰下げ支給
- 19 地共済年金情報 Web サイトをご利用ください
- 20 歯科健診のご案内
- 21 奈良県歯科医師会からのお知らせ  
令和5年度より歯科健診の受診方法が変更になりました
- 22 こころの相談だより
- 23 市町村案内 宇陀市
- 24 健康情報 MY HEALTH CLUBの紹介



## 組合会が開催されました

令和5年6月19日(月)、「奈良県社会福祉総合センター」において第172回組合会が開催され、各議案とも慎重な審議が行われ原案どおり議決されました。



第172回組合会 日程第1 議第1号 令和4年度決算について  
// 第2号 奈良県市町村職員共済組合貯金規則の一部を変更(案)することについて

## 令和4年度 決算の概要について

### 総括事項

組合員数及び被扶養者数は、地方公務員共済制度の適用拡大により、令和3年度末との比較で組合員が3,974人の増加、被扶養者が997人の増加となりました。

### 地方公共団体の数

※〔 〕内は前年度決算対比を表す。

市	町	村	一部事務組合	計
12	15	12	29	68

〔 0〕

### 組合員等の状況

※〔 〕内は前年度決算対比を表す。

種別	組合員数 (人)	被扶養者数 (人)	区分	標準報酬の月額 (円)	標準期末手当等の額の 年度累計額 (円)
合計	① 19,219 〔3,974〕	② 14,490 〔997〕	長期	5,626,054,000 〔41,038,000〕	20,187,698,000 〔▲ 1,045,997,000〕
			短期	6,463,466,000 〔743,960,000〕	20,815,183,000 〔▲ 478,942,000〕

扶養率(②/①) 0.75人 〔▲ 0.14〕

## 短期経理

収入合計 11,150,066 千円 - 支出合計 10,932,489 千円 = 217,577 千円 (当期利益金)  
※黒字拡大  
 (損益内訳 当期短期利益金 173,255 千円、当期介護利益金 44,322 千円)

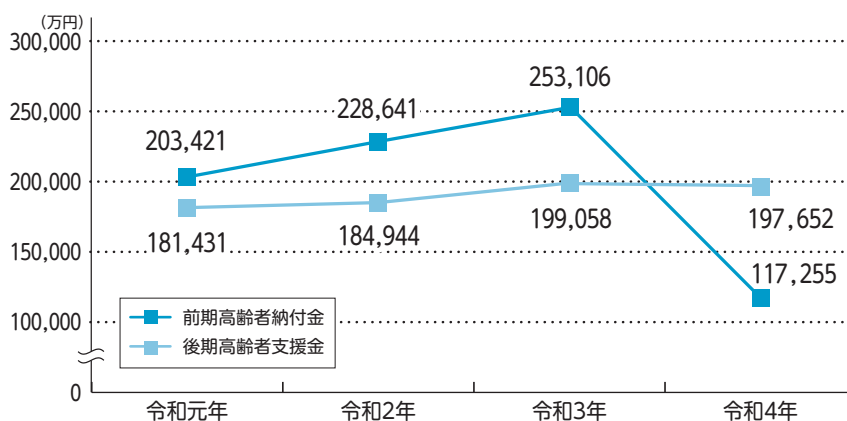
- この経理は、組合員や被扶養者の皆さんの病気やケガ等による医療費、出産・死亡等に対する給付、高齢者医療制度への納付金、介護保険への納付金等の支払いを行う経理です。
- 収入においては短期掛金や高額医療交付金の増額により前年度から約6,908万円の増加。支出においては前期高齢者納付金や連合会返還金の減額により10億1,427万円の減少となりました。
- 本年度における収支決算を行った結果、当期短期利益金として1億7,325万円を生じたため、前年度より繰り越した短期繰越欠損金3,746万円に当期処分金を充当し、当期処分金の残額を欠損金補てん積立金に積み立てました。

また、当期介護利益金として4,432万円を生じたため、前年度より繰り越した介護積立金へ積み立てました。

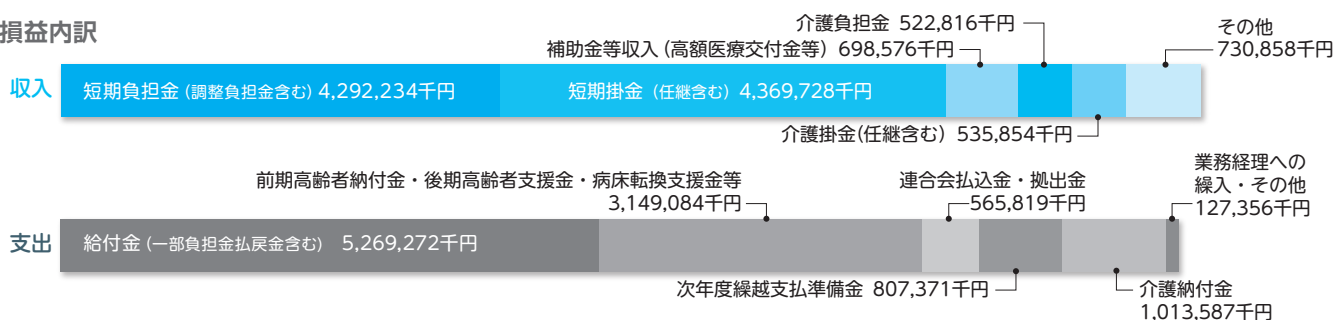
### 令和4年度医療給付実績 (現金給付を除く)

	件数 (件)		日数 (日)		金額 (万円)	
		前年度比		前年度比		前年度比
組合員	152,451	21,387	235,621	28,468	235,732	30,153
家族	116,957	7,928	175,154	7,597	177,075	18,865
合計	269,408	29,315	410,775	36,065	450,420	50,322

### 高齢者医療制度への拠出金等の推移



### 損益内訳



## 厚生年金保険経理

収入合計 20,043,092 千円 - 支出合計 20,043,092 千円 = 0 千円

- この経理は、組合員から保険料を、所属所から負担金を徴収して、全国市町村職員共済組合連合会(以下「市町村連合会」という)へ払込みを行う経理です。
- 令和4年度は200億4,309万2千円の収入があり、全額を払込金として市町村連合会へ支出しました。

### 損益内訳

収入	負担金 12,234,994千円	組合員保険料 7,808,098千円
支出	負担金払込金 12,234,994千円	組合員保険料払込金 7,808,098千円

## 退職等年金経理

収入合計 1,285,081 千円 - 支出合計 1,285,081 千円 = 0 千円

- この経理は、組合員から職域年金の廃止後に新たに設けられた「退職等年金給付」に係る財源として組合員から掛け金を、所属所から負担金を徴収して、市町村連合会へ払込みを行う経理です。
- 令和4年度は12億8,508万1千円の収入があり、全額を払込金として市町村連合会へ支出しました。

### 損益内訳

収入	負担金	642,547千円	掛金	642,534千円
支出	負担金払込金	642,547千円	掛金払込金	642,534千円

## 経過的長期経理

収入合計 84,293 千円 - 支出合計 84,293 千円 = 0 千円

- この経理は、被用者年金一元化前に決定した公務障害・遺族年金等の給付に要する費用として、所属所から負担金を徴収して、市町村連合会へ払込みを行う経理です。
- 令和4年度は8,429万3千円の収入があり、全額を払込金として市町村連合会へ支出しました。

### 損益内訳

収入	負担金	84,293千円
支出	負担金払込金	84,293千円

## 退職等年金預託金管理経理

収入合計 12,012 千円 - 支出合計 12,012 千円 = 0 千円

- この経理は、長期給付積立金の一部を市町村連合会から預託を受け、貸付経理への貸付金の管理・運用を行う経理です。
- 令和4年度は1,201万2千円の収入があり、全額を支払利息として市町村連合会へ支出しました。

### 損益内訳

収入	利息及び配当金	12,012千円
支出	支払利息	12,012千円

## 経過的長期預託金管理経理

収入合計 0 千円 - 支出合計 0 千円 = 0 千円

- この経理は、長期給付積立金の一部を市町村連合会から預託を受け、貸付経理への貸付金のほか、地方公共団体より引き受ける縁故地方債購入等の管理・運用を行う経理です。
- 令和4年度は収支ともに0でした。

### 損益内訳

収入	利息及び配当金	0千円
支出	支払利息	0千円

## 業務経理

収入合計 277,622 千円 - 支出合計 276,538 千円 = 1,084 千円 (当期利益金 ※黒字縮小)

- この経理は、人件費及び短期給付事業や長期給付事業に係る事務費、その他共済組合の運営に要する諸経費を賄う経理です。所属所からの負担金、短期経理からの繰入金及び市町村連合会からの交付金等により賄われています。
- 収入においては連合会交付金等の増加により、前年度から約171万7千円の増加。支出においては連合会分担金や賃借料等の増加により約1,034万9千円の増加となりました。
- 収支の結果、108万4千円の当期利益金を生じたので、全額を積立金に積み立てました。

### 損益内訳

収入	負担金	172,305 千円	連合会交付金	72,636 千円	短期経理より繰入・その他	32,421 千円		
支出	役員報酬・職員給与・賃金	133,803 千円	連合会分担金・事務費負担金払込金	84,331 千円	旅費・事務費	11,272 千円	その他	47,132 千円

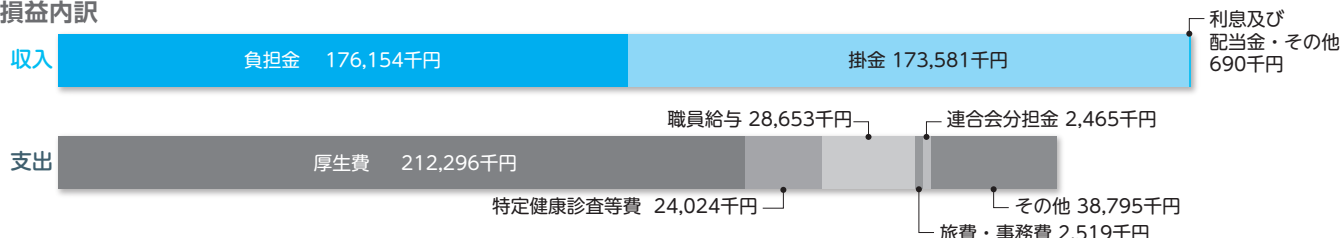


## 保健経理

収入合計 350,425 千円 - 支出合計 308,752 千円 = 41,673 千円 (当期利益金 ※黒字拡大)

- この経理は、組合員や被扶養者の皆さんの健康管理や疾病予防に役立てるため、成人病検診、人間ドックや各種検診、健康相談、保険講座、宿泊施設への利用助成等のほか、特定健康診査、特定保健指導を行う経理です。
- 収入においては負担金等の増加により、前年度から約1,335万2千円の増加。支出においては厚生費及び連合会分担金等の減少により約2,129万5千円の減少となりました。
- 収支の結果、4,167万3千円の当期利益金を生じたので、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金へ5万6千円を積み立て、なお剰余金が生じるため前年度より繰り越した積立金へ積み立てました。

### 損益内訳



## 貯金経理

収入合計 1,164,794 千円 - 支出合計 956,336 千円 = 208,458 千円 (当期利益金 ※黒字拡大)

- この経理は、積立貯金に加入されている組合員の皆さんからお預かりした組合員貯金を、安全かつ効率的に運用し利息として還元する経理です。

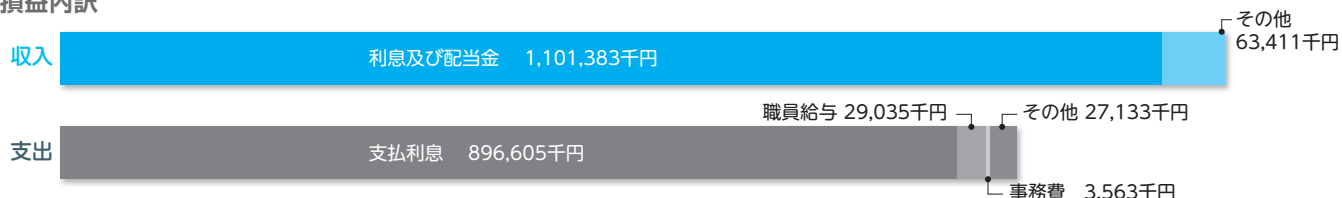
令和4年度末の貯金の状況 ※<>内は前年度対比を表す。

貯金総額	貯金者数	加入率	支払利率
859億7,449万円 ≪94億6,841万円≫	9,852人 ≪583人≫	51.25% ≪▲9.55%≫	令和4年4月1日より 年利 1.10%

- 収入においては利息及び配当金等により前年度から約1億5,627万円の増加。
- 支出においては支払利息等の増加により約1億2,463万円の増加となりました。

- 収支の結果、2億845万8千円の当期利益金を生じたので、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金と合わせ、翌年度へ繰り越すこととなりました。

### 損益内訳



## 貸付経理

収入合計 15,495 千円 - 支出合計 22,332 千円 = ▲6,837 千円 (当期損失金 ※赤字拡大)

- この経理は、普通・住宅・災害・入学・修学・結婚・葬祭等、組合員の皆さんが資金を必要とする際に貸付を行う経理です。

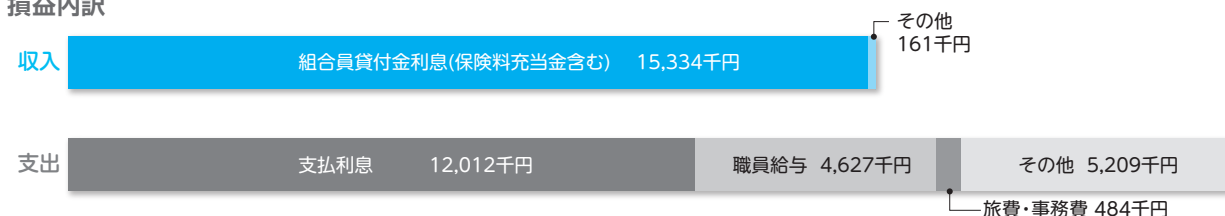
令和4年度末の貸付金の状況 ※<>内は前年度対比を表す。

貸付総額	貸付件数	主な貸付の利率
11億5,276万円 ≪▲1億8,705万円≫	906件 ≪▲197件≫	普通・住宅・特別 (平成30年1月から): 年1.26% 災害: 年0.93%

- 収入においては組合員貸付利息や連合会交付金等、全体的な減額により前年度から約244万4千円の減少。支出においては支払利息等の減少により、約30万9千円の減少となりました。

- 収支の結果、683万7千円の当期損失金を生じたので、前年度より繰り越した積立金を取り崩して補てんしました。また、法定額超過分として2,154万9千円を積立金へ積み立てました。

### 損益内訳



# 皆様のご協力が

# 医療費の削減につながります

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

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

## ① ジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう！

### ジェネリック医薬品ってどんなお薬？

- ➔ 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。

### どんな病気のお薬にジェネリック医薬品があるの？

- ➔ 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。



### 安全性は大丈夫？

- ➔ 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。

### 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？

- ➔ 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！

### ジェネリック医薬品をもらうにはどうすればいいの？

- ➔ 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！

## ② 「医療費のお知らせ」をお届けしています！

組合員及び被扶養者の方が組合員証等を使用して医療機関を受診された際の医療費を確認いただくことを目的として医療費通知を発行しています。

受診された医療費のうち皆さんの負担額は全体の3割<sup>(注)</sup>のため、残りは共済組合が支払っています。「医療費のお知らせ」をご覧くださいと、「医療費の総額って結構高いな」や「意外にたくさん受診していたな」と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

なお、医療費明細情報及び確定申告に使用できる医療費控除申告用医療費情報については、「MY HEALTH WEB」で閲覧できます。

※「医療費のお知らせ」の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。

(注) 年齢等によって2割負担の場合があります。



## 医療費適正化のために

### ③ ～重複受診・多剤投与の抑制にご協力をお願いします～

本組合は組合員の皆さんからの掛金と所属所からの負担金により事業を運営していますが、医療費が増加し続けると皆さんの負担も増える可能性があります。

そこで、医療費適正化のため重複受診・多剤投与の抑制に取り組んでいます。

#### 重複受診とは…？

同じ病気やケガで複数の医療機関にかかることをいいます。

#### 多剤投与(重複服薬)とは…？

同じ効果をもつ薬を複数処方されることをいいます。

### 重複受診等を行うことのデメリット

#### 1. 体に負担がかかり、危険です！

同じような検査や処置が行われることや、市販薬よりも薬効が強い処方薬を重複して服用することでかえって体に負担をかけてしまう危険性があります。

#### 2. 医療費のムダ遣いです！

複数の医療機関(薬剤薬局)から、同じような検査・処置を受けることや同じ効果の薬をもらうことで必要のない医療費がかかってしまいます。

#### 3. 時間をムダ遣いしてしまうばかりか、急病人の治療に支障がでる可能性があります！

同じような検査や処置をくりかえすことや、同じような説明をして処方薬をもらうことで本人の時間を消費してしまいます。また同時に医者さんや薬剤師さんの時間も奪うことになるので急病人の治療に支障をきたす恐れもあります。

その他、やむを得ない事情がない状態での診療時間外に受診すること等を控えることで、必要以上の医療費を削減することができます。

医療機関等を受診するときは、1人1人がルール・マナーを守ることが自分の健康を守り、医療費の削減につながるるとともに医療現場の負担軽減にもなります。

皆さんの負担を増やさないためにも適正な受診にご協力をお願いします。

### ④ かかりつけの医師をもちましょう

- ・風邪などの軽い病気であれば、大きな病院でも身近な開業医でも治療内容はほとんど変わりません。かかりつけの医師を持ち、気になることは、まずかかりつけの医師に相談しましょう。

### ⑤ 「診療時間内」にかかりましょう

- ・「夜は待ち時間が短い」「昼間は都合が悪い」等の理由で、安易に休日や夜間に救急医療機関を受診されていませんか。救急医療体制を維持するためにも、緊急でやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診しましょう。

### ⑥ お薬手帳を活用しましょう

- ・お薬は飲み合わせが悪かったりすると、副作用を生じることがあります。まずはお薬手帳をつくって服薬歴を管理し、疑問点があれば、かかりつけ医や薬局に相談しましょう。



## 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。

※受診期限内に予約が取れなかった場合等のやむを得ない場合は、受診期限日以降の受診分も助成対象となります。

※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。

### 注意点!!

助成の適用には

**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。



必ず  
ご持参  
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。  
令和5年度に係る申込は既に終了しています。



# 令和5年度 全国巡回健診等の 特定健康診査のご案内

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

特定健康診査は、**無料**です。

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、案内が届きましたら必ず受診してください。



(注) 共済組合からご案内した人間ドックを申し込まれている被扶養者は、対象外となります。また組合員(任意継続組合員を除く。)については、定期健康診断又は人間ドックの受診が特定健康診査とみなされるため、案内の対象外となります。

## 受診方法

### ① 全国巡回健診にて受診

全国巡回健診日程表に基づき、希望する日程・健診会場を選択し受診できます。

特徴

- 特定健康診査を **無料** で受診できます！
- 希望者は下記検査を **無料で追加受診** できます！
  - ・便潜血検査 (大腸がん検査)
  - ・胃部レントゲン検査 (胃がん検査)
  - ・婦人科健診 (乳がん・子宮頸部がん検査) ※女性の方のみ
- 希望の健診会場で婦人科健診の実施がない場合、別日に受診が可能です！
- スマートフォン・タブレットにてQRコードを読み取ることで **簡単予約** できます！

### ② 特定健康診査実施医療機関で受診

直接実施医療機関へ来院し受診できます。

特徴

- ご自宅の近隣の医療機関等にて無料で健診を実施
- 期限内であれば、ご自身の予定にあわせて受診が可能です
- 県下約660医療機関で受診可能です (県外医療機関でも受診可)  
※事前に電話等にて受診予約を行ってください。

## 特定健康診査 健診項目

### 1. 基本項目

問診・診察・身体計測・血圧測定・血液検査 (肝機能・血中脂質・血糖)・尿検査

### 2. 詳細項目

貧血検査・心電図検査・眼底検査・血清クレアチニン検査  
※追加項目は医師が必要と判断した場合に実施されます。

詳しい手続き等については、お送りした案内をご覧ください。

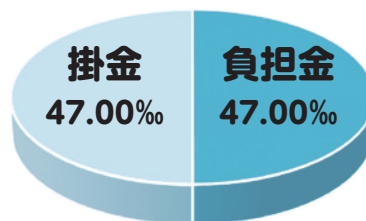
# 財源率（掛金負担金率）について

短期給付の財政は、当該年度に予測される支出を当該年度の収入により賄うことを基本的な考えとしています。

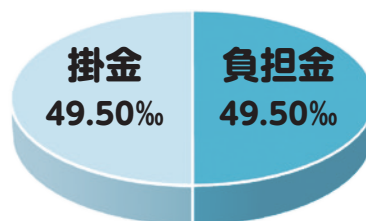
収入は、皆さん（組合員）からの掛金と、所属所からの負担金などを財源としています。令和5年度に予測される支出は、短期組合員が加入したことにより、医療費総額が増加する見込みであること、また、令和5年度の「前期高齢者納付金」、「後期高齢者支援金」の増加が見込まれていることを鑑み、短期の財源率を令和4年度の「94.00%」から令和5年度は「99.00%」に引き上げを行いました。

掛金率が上昇することにより皆さんの負担が増加することとなりますが、共済組合では医療費削減に関する「データヘルス計画（短期給付安定化計画）」について積極的な取り組みを行ってまいりますので皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

令和4年度の  
財源率94.00%



令和5年度の  
財源率99.00%



## 標準報酬月額 『定時決定』を 行います

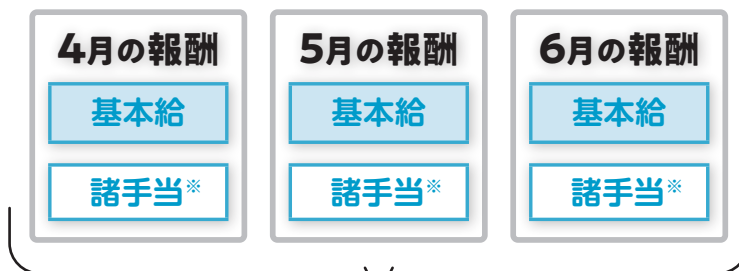
毎月の掛金（保険料）は組合員の皆さんの標準報酬の月額を基に算定されます。

『定時決定』とは、実際に受けている報酬と、既に決定されている標準報酬の月額との間に大きな差が生じないように毎年1回標準報酬の月額を見直すことをいいます。

定時決定では、4月・5月・6月の3ヵ月間に受けた報酬の平均額によって標準報酬の月額が決定され、原則として今年の9月から翌年の8月まで適用されます。

### 定時決定のイメージ

※諸手当…時間外勤務手当・扶養手当・通勤手当など



4月～6月の報酬の平均額

【等級表】に当てはめる

標準報酬月額 9月から適用

#### 定時決定の対象となる方

- ・5月31日までに資格を取得した組合員で7月1日に在職中の方

#### 定時決定の対象とならない方

- ・6月1日から7月1日までの間に組合員となった方
- ・7月から9月のいずれかの月で標準報酬月額を改定（随時改定・育児休業等終了時改定及び産前産後休業終了時改定）された方



# マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!

令和6年秋頃よりマイナンバーカードの保険証化が開始されます。

まだマイナンバーカードを取得されていない方は取得いただきますようお願いいたします。



## どんないいことが?

## 7つのメリット

POINT!  
1

### 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、より適切な医療が受けられるようになります。

※薬剤情報は、2021年9月に診療したのものから3年分の情報が閲覧できるようになりました。



POINT!  
2

### 自身の健康管理に役立つ!

マイナポータルで、2021年10月から、自分の特定健診情報を順次閲覧できるようになり、自分の薬剤情報を閲覧できるようになりました。

※特定健診情報は、2020年度以降に実施したのものから5年分(直近5回分)の情報が閲覧できるようになりました。



POINT!  
3

### オンラインで医療費控除がより簡単に!

マイナポータルで、2021年11月から自分の医療費通知情報が閲覧できるようになりました。また、2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能となりました。

※2021年9月分以降の医療費通知情報について、閲覧・自動入力が可能となりました。



POINT!  
4

### 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ます。

※自治体独自の医療費助成等については、書類の持参が必要です。



POINT!  
5

### 医療保険の資格確認がスムーズに!

カードリーダーで顔写真を確認すれば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受け付けにおける事務処理の効率化が期待できます。



POINT!  
6

### 医療費の事務コストの削減!

医療保険の請求誤り等が減少することから、医療保険者等の事務処理コストが削減でき、持続可能な制度運営につながる見込みです。



POINT!  
7

### 健康保険証としてずっと使える!

就職や転職、引越をしても、マイナンバーカードを健康保険証としてずっと使うことができます。

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。



## 利用申込はカンタン!

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、申込が必要です。利用の申込は、マイナポータル\*やセブン銀行のATM、医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでできます。

(\*)子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



ここをクリック!



マイナポータルはこちらから

スマホからでも申込できる!



## どこで利用できるの?

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局は、下のステッカーやポスターが目印です! 利用できる医療機関・薬局は、拡大しています。



ポスター



ステッカー

厚生労働省のホームページでも利用できる医療機関・薬局をご案内しています。



# 被扶養者の資格確認調査を行っています!

組合員の家族の方が被扶養者として認定を受けた後も、引き続き資格の要件を満たしているかを確認いただく年に一度の大切な調査です。対象者の方は書類をご整備いただき提出期限までに必ずご提出ください。

提出期限	令和5年8月10日(木)
調査対象者	令和5年5月31日現在認定中の全被扶養者
調査対象期間	令和4年1月1日から令和5年5月31日までの間

## 被扶養者 要件 チェック

- 被扶養者の方の収入は限度額を超えていませんか?
- 就職されていませんか?
- 雇用保険の受給が始まっていませんか?
- 別居の被扶養者の方へは、毎月仕送り必要額を振込されていますか?

被扶養者の資格の要件を満たさなくなった方は、**共済組合への届け出が必要です。**

被扶養者がいらっしゃる組合員の方は定期的な確認を行っていただき、扶養資格の適正化へのご協力をよろしくお願いいたします。

## 別居の被扶養者への仕送りの主な要件

- 仕送りは「毎月」振込で行ってください。手渡しは認められません。
- 1人分の1カ月の必要な仕送り額は「世帯収入÷世帯人数÷12」最低額は「50,000円」です。

### Q1 仕送りを忘れていたらどうなりますか? 【例】

A1 仕送りの確認が取れない場合、その期間を扶養の認定から取消します。

基準月	R5.1月	R5.2月	R5.3月
仕送りの状況	仕送りした	仕送り忘れた	仕送り再開

→ R5.2月は認定取消になります。

### Q2 仕送り額が足りなかった場合どうなりますか?

A2 不足額の合計が1カ月に必要な仕送り額の何ヵ月分になるかを計算し、判明した日の翌月1日から不足の月数取消になります。

【例】 毎月50,000円仕送りが必要な方が下記の期間30,000円しか送金しなかった場合不足額は、20,000×5ヵ月で100,000円  $100,000円 \div 50,000 = 2$ となり、判明した日の翌月1日から2ヵ月間認定取消になります。  
(毎月仕送り額)

基準月	R5.1月	2月	3月	4月	5月
不足額	20,000円	20,000円	20,000円	20,000円	20,000円

→ 5月の下旬にこの不足の事実が判明した場合、6月1日から7月31日までの間、認定取消になります。

# 被扶養者の定期的な資格確認をお願いします!

現在、被扶養者の資格確認調査にご協力いただいているところです。被扶養者の資格確認調査において、毎年、収入額の超過により扶養認定の取消を行う事象が多数発生しています。被扶養者の方の収入状況については組合員の方が常に把握して、扶養要件を満たしているかどうか確認してください。

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・被扶養者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の収入等状況を把握してください。

## 被扶養者の方についてちょっと確認してください

- 就職したのに扶養の取消手続きを忘れてはいませんか?  
(自動的に被扶養者認定は取消にはなりません。)
- 契約条件が変更(時給の上昇や勤務日数の増加)となっていないませんか?
- 夏休みや春休みの長期休暇でアルバイトの日数や1日の時間がいつもより増えていませんか?



※また、被扶養者の資格取消を行う際には本組合の被扶養者証の返却についてもお忘れなく行っていただきますようお願いいたします。



# 退職後・被扶養者資格の喪失後 健康保険制度の加入をお願いします！

わが国では国民皆保険の考え方から、全員が何らかの健康保険制度に加入する必要があります。そのため、退職後や被扶養者の資格喪失後に無保険状態とならないようご注意ください。無保険状態には以下のようなデメリットがありますので、必ず健康保険に加入してください。

## 無保険状態のデメリット

- **医療費を全額自己負担する必要があります。**  
→ 健康保険制度に加入した場合は、医療費の3割又は2割の負担となります。
- **限度額適用認定証の交付が受けられず、場合によっては医療費が非常に高額となります。**  
→ 限度額適用認定証を提示すると、窓口での負担を減額することができます。
- **高額療養費、移送費、出産育児一時金といった法定給付が受けられません。**
- **傷病手当金や出産手当金といった任意給付が受けられません。**  
→ 入院や出産といった有事の際、給付を受けられません。

**組合員資格・被扶養者資格を喪失したあとは  
必ず健康保険制度に加入しましょう！**

ご存知ですか？

**「公費負担医療の該当者は届出が必要」です！**

都道府県及び市町村で実施の福祉医療の**不該当&該当**の確認時期が到来！

### 都道府県及び市町村で実施の福祉医療とは？

- ① 重度心身障害者老人等医療費助成事業など、**高齢者**に対する福祉医療給付
- ② 心身障害者医療費助成事業など、**障害者**に対する福祉医療給付
- ③ ひとり親家庭等医療費助成事業など、**母子家庭・父子家庭**に対する福祉医療給付
- ④ 乳幼児・子ども医療費助成事業など、**乳幼児・子ども**に対する福祉医療給付※

※「乳幼児・子ども医療費助成事業」は、居住地の助成対象年齢に該当していれば同事業の該当者とみなして給付調整をしています。所得制限などで助成対象外となった場合は、不該当の届出が必要になります。

医療保障制度には、社会保険における医療保険のほかに、公的扶助、社会福祉、公衆衛生等における「公費負担医療制度」があります。この制度は、個々の包圍率に基づき、特定の人々を対象として国又は地方公共団体が医療給付を行うものです。

一方共済組合では、一定額以上の自己負担金に対して高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金を自動払い方式で給付しています。そのため公費負担医療制度との重複給付にならないよう給付調整を行っています。このため上述の制度に「該当したとき」あるいは「不該当となったとき」は届出が必要となります。



# MY HEALTH WEB



公式キャラクター  
「ベロくん」

## マイヘルスウェブのご案内

共済組合では、皆さん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！



主な機能やユーザー登録方法は、左のQRコードからご確認ください。



（令和5年度）

## セミナー開催のご案内

共済組合では、令和5年度に下記の通りセミナー開催を予定しております。

開催概要や参加申込手続き等は、今後各所属所共済事務担当課を通じてお知らせします。ぜひご参加ください！

### ライフプランセミナー （退職準備型）

**対象者** 50歳以上の組合員

#### 開催方法

オンラインセミナー（予定）

#### 概要

退職後に有意義で充実した生活を送るため、現在の生活を振り返る機会として開催します！

### ライフプランセミナー （生活充実型）

**対象者** 30～49歳の組合員

#### 開催方法

オンラインセミナー（予定）

#### 概要

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

### 生活習慣改善セミナー

**対象者** 40歳未満の組合員

#### 開催方法

参集方式

#### 概要

定期健診結果により、将来の生活習慣病リスクが高いと見込まれる方を対象に開催します！



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

文字サイズ 標準 拡大 色合い 黒 白 青 赤

ホーム 当組合について よくある質問 アクセス 検索

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。

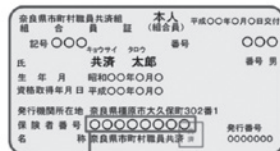
動画でわかる  
地方公務員の年金制度

### 年金の〇〇について解説動画

HOME > 年金の〇〇について解説動画

#### 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。



案内に従ってパスワード(組合員証の「保険者番号」)を入力してください。

#### 動画ページへログイン

パスワード:

ログイン



# ボーナスは、有利で便利な**組合員貯金**へ!

夏のボーナスの活用方法はお決まりですか?  
上手な貯蓄をお考えなら、

**高利回り**(令和5年4月1日現在、年利1.1%)、  
**安心**の「**組合員貯金**」にお預けください!



## 「**組合員貯金**」に**加入**されている **組合員の皆さんへ**



定例積立(毎月の給料・ボーナスからの天引き)のほかに、臨時に積立てることができる臨時積立があり、ご希望の金額を預け入れしていただくことができます。

また、毎月の積立額を変更する場合は、変更しようとする月の前月27日(締切日<sup>※1</sup>)までに本組合に報告が届きますように、共済事務担当課へお申し出ください。

※1 締切日は本組合への必着日であり、所属所での締切日は、共済組合への書類送付等の関係上、異なる場合がありますのでご注意ください。

## 「**組合員貯金**」に **まだ加入**されていない **組合員の皆さんへ**

給料から天引きなので便利です!

いつでも臨時に積立てもできます!

「組合員貯金」の利率は現在 1.1% で、高利回りの貯蓄となっています!

この機会に、上手な貯蓄を始めてみませんか。  
積立方法は、定例積立(毎月の給料・ボーナス)のほかに、臨時に積立てることができる臨時積立があります。

貯金の払い戻しは、毎月2回(15日・末日)と決まっています。この年利で月2回の払い戻しが可能ですので、計画的に貯金を運用することができます。

是非、組合員貯金に加入されることをお勧めします!!

加入を希望される方は、共済事務担当課へお申し出ください。

※貯金利率につきましては、金融情勢及び運用状況により適宜見直しを行うこととなります。また共済組合は預金保険制度における金融機関に該当しないことから、共済組合と組合員貯金者との間にはペイオフは適用されません。



# 共済組合から貸付けを受ける方へ だんしん事業のご案内

## Point

「だんしん」に加入すると、貸付金の返済中に借受人に万一のことがあった場合に、保険金で貸付金残高が返済されます。  
あわせて「債務返済支援保険」に加入すると、病気やケガで長期休職となった場合に、貸付金の返済金相当額（平均返済月額）が保険金として支払われます。

万一の場合



貸付金残高



「だんしん」からの保険金  
(貸付金残高相当額)

## 制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となられても…



「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます

病気やケガで長期休職となられても…



「債務返済支援保険」の保険金で返済金相当額（平均返済月額）が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

## 「だんしん」(団体信用生命保険)

### 例

#### 貸付金残高

「だんしん」

貸付金残高  
(債務)



1,000万円の場合

#### 特約保証料

保険金額 (貸付金残高相当額)  
(10万円につき 月額15円)

月額 **1,500**円

※特約保証料は見直されることがあります。

#### 保障額

<死亡・所定の高度障害状態>

保険金 **1,000**万円

(貸付金残高相当額)

を共済組合にお支払いすることで  
貸付金残高が返済されます。

### 特長

- 「だんしん」に加入をしていると、万一、組合員が死亡、または所定の高度障害状態となってしまったとき、**「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます。**
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない特約保証料（加入者が負担する保険料）でご加入できます。特約保証料は、年1回、貸付金残高に応じて見直しされますので、返済が進むにつれて加入者の負担が少なくなります。

## 債務返済支援保険

### 例

#### 返済金額

債務返済支援保険

返済金相当額  
(平均返済月額)

**60,000**円の場合

〔計算例〕  
毎月償還 40,000円 の場合  
ボーナス償還 120,000円  
平均返済月額 60,000円 = ((40,000円×12)+(120,000円×2)) ÷ 12

#### 保険料

保険金額 (返済金相当額)  
(1万円につき 月額60円)

月額 **360**円

※保険料は毎年見直しを行うことから、  
変更されることがあります。

#### 補償額

<所定の就業障害の場合>

1カ月あたり保険金 **60,000**円  
(返済金相当額)を30日の免責期間  
を経過した日から3年を限度に就業  
障害が終了するまでお支払いします。

### 特長

- 所定の精神障害により就業障害となったときも貸付金の返済金相当額（平均返済月額）を保険金として加入者にお支払いします。
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない保険料で加入できます。

制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。



# 老齢厚生年金はいつから受けられる？



一般組合員で昭和36年4月2日以後に生まれた方は、特別支給(65歳になるまで)の老齢厚生年金は支給されず、本来支給(65歳から)の老齢厚生年金と退職共済年金(退職等年金給付)が、65歳から支給されます。

特定消防組合員(\*1)の方は、特別支給(65歳になるまで)の老齢厚生年金は支給開始年齢が、次の表のとおり、62歳以降となります。

生年月日	一般組合員	特定消防組合員
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～		65歳

- \*1 特定消防組合員とは退職時又は60歳時点まで引き続き20年以上、消防司令以下の消防職員として在籍していた方をいいます。
- \*2 特別支給の老齢厚生年金は繰下げ受給の対象外(繰上げ受給は可能)です。



年金は自動的に支給されるものではなく、受給権者からの請求によって支給されます。請求案内を以前に受けている方で、まだ年金請求をされていない方がおられましたら、年金請求を行ってください。

## 老齢厚生年金の繰上げ・繰下げ支給



老齢厚生年金は繰上げ・繰下げ制度を活用することで、支給開始年齢を変更することができます。

支給開始年齢は60歳から75歳までの間で、早めたり遅らせることができます。

繰上げるとその期間に応じて年金額が減額されて支給され、繰下げるとその期間に応じて年金額が増額されて支給されます。

### 60歳まで繰上げ可

老齢厚生年金
老齢基礎年金

繰上げた期間に応じて減額

### 原則65歳から

老齢厚生年金
老齢基礎年金

繰下げた期間に応じて増額

### 75歳まで繰下げ可

老齢厚生年金
老齢基礎年金

減額率

1月当たり△0.4% (昭和37年4月2日以後生まれの方)

1月当たり△0.5% (昭和37年4月1日以前生まれの方)

増額率

1月当たり+0.7%

# WEBサイトを利用すると年金見込額が確認できます!



## 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、短期組合員の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<sup>(※1)</sup>
- 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
- ※短期組合員は除く

### 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<sup>(※2)</sup>

(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。

# 歯科健診のご案内

令和5年度より、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した。

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！



## 受診の流れ

1

対象者に健診票等を配付します



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。

2

共済組合指定医療機関※で歯科健診を実施します



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。

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！

- ・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ボ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こちら➔





# 令和5年度より 歯科健診の受診方法が変更になりました!

今年も健康診断のシーズンがやってきました。ところで  
受診の方法が変更になった事をご存じでしょうか?



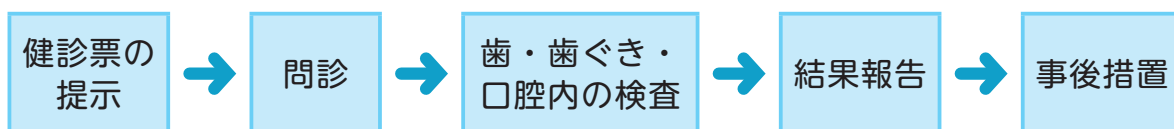
## 実施方式の変更

➔ 前年度までは巡回方式でしたが  
今年度からは来院型方式に変わります。

## 対象者の変更

➔ 前年度の特定健診の質問票で「やや噛みにくい・全く噛めない」と自覚されている方  
になりました。

## 来院型の歯科検診の流れ



## 来院型でのメリット3点!

① **ご自身のライフスタイルにあわせて歯科医院が選べます!**

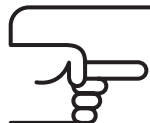
➔ お気に入りの歯科クリニックを見つけるきっかけにしましょう。

② **検診から歯科治療の流れがスムーズに!**

➔ むし歯や歯周病、その他の治療について早期に開始することが可能です。

③ **歯・口腔に関する健康相談を受けられます!**

➔ メタボと関係が深い噛み合わせや食べ方、また歯の色や口臭等について気になることがあれば、この機会に専門家に尋ねてみましょう。



**歯を失ってから後悔しないために、歯科検診を通じて、  
健康な歯とともに健やかに生活を始めませんか?**



# 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。暑くなってきました。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3回目は「どう話す？」についてです。

前回、「『話す』ことの効果」について書きましたが、読者の皆さんの中には「それはわかっているが、何をどう話せばいいのかわからない」「モヤモヤしていてちゃんと説明できそうもない」「緊張する。」など、カウンセラーに話すことを難しく感じている方もおられるかもしれません。

法律相談などでは、問題についての経過などをできるだけ整理して弁護士などに話すことが望ましい、というのは間違いありませんが、カウンセリングはそうではありません。自分でも何が問題なのか、モヤモヤしている気持ちが何なのかかわからないこともありますし、そう簡単に物語のように話せるものではありません。逆に、そのように話がまとまっていれば、そんなに悩むことは少ないと思います。ですから、カウンセラーに話をするときに、話が前後してしまったり、文脈がまとまらなかったりしても大丈夫です。流暢に話す必要は全くありません。相談者が落ち着いて話しやすい環境を整えるのが、カウンセラーの大切な役割です。その中で、ゆっくりとご自分のペースで、今の気持ちにピッタリくる言葉を探していきます。言葉が見つからず途切れて「沈黙」になっても気にしなくてもいいのです。カウンセラーは「沈黙」も大切な時間であると考えています。ふと頭に浮かんだ言葉を一言でもいいので発してみる、それを繰り返すことで徐々に自分自身でも気持ちの整理ができてきますし、カウンセラーがしっかりと聴くことで、整理されていきます。

前回も書きましたが、出来事ばかり話していてもスッキリしないことはよくあります。そのことで、どう感じているのか、その気持ちがとても大切で、表現されるのを待っているのです。カウンセラーと一緒に、その気持ちを表現できるような言葉をさがしていきます。

## 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

**soudan2@mental-health-center.jp**

(迷惑メール設定解除  
をお願いします)

お問い合わせ ☎06-6755-4458 (月～金の13時～17時)

①メールにて

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

②

担当相談員より、  
予約可能時間を  
お知らせいたします。

③

予約日承諾の  
お返事メールを  
お願いします。

④

各相談会場で  
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**



# GO OUT to Uda City

水遊び『まるごと体験』  
アスレチック  
キャンプ



さあ！

この夏は

# 宇陀をあそびつくせ！



感性・五感を  
刺激する  
癒しの場

室生山上公園  
芸術の森



周辺ではめずらしい  
天然温泉水をはった  
屋内外パーダー！！

名物・大和当帰の  
薬湯つるつる  
美人の湯



## 大宇陀温泉あきののゆ



平成榛原  
子供の森公園



宇陀市へのアクセス



車でお越しになる場合

名阪国道針インターから国道369号線を経て20分

『名阪国道針インター』→『国道369号線』→『宇陀市内』

電車でお越しになる場合

最寄りの近鉄榛原駅 室生口大野をご利用ください



近鉄奈良駅から約1時間



宇陀市観光協会  
Instagram



公式観光サイト  
うだ探訪ナビ

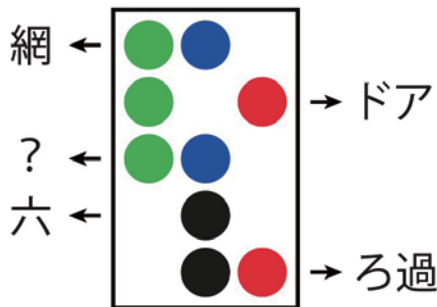


宇陀市観光協会  
Face Book



スッキリ爽快! 謎解きチャレンジ

問題 左下の画像の「?」に入る3文字の言葉は何でしょう?

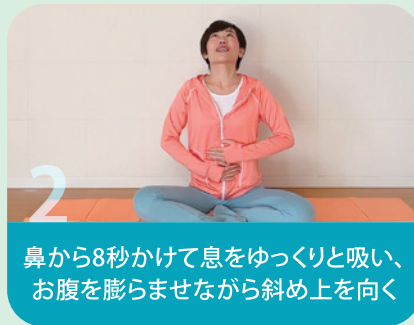


解答と解説は、2022年12月13日に健康情報「MY HEALTH CLUB」で配信された「みんなで謎解き部」の動画でご覧いただけます。

更年期を美しく健康に! ちえぶら体操

自律神経を整えてリラックス!  
アップダウン呼吸法

自律神経の乱れを整える腹式呼吸法をご紹介します。  
短時間で高いリラックス効果を得られますので、夜寝る前に行うのがおすすめです。



POINT

息を吐くときは体ごと下を向くのではなく、顎をぐっと引き首の付け根が伸びるのを意識しましょう。  
呼吸と一緒に首を動かすことで副交感神経が刺激され、短時間でも質の高いリラックス効果が得られます。

2,3を1日あたり3回程度繰り返す



本連載の動画は  
MY HEALTH CLUBにて公開中 ▶



App Store  
からダウンロード  
対応OS:iOS 13以降



Google Play  
で手に入れよう  
対応OS:Android 9以降



② スマートフォンから  
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。



① パソコンから  
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。「初回登録の方  
はこちら」をクリックして登録。

MHW 初回登録方法

他にも医師や著名人による特集記事、アスリートのエクササイズ動画、管理栄養士の健康レシピなど、毎週更新しています。  
是非この機会にMHWの登録をお願いいたします。

※MHWの詳細な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。

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。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。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。

※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およびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。