

# すこやか

2023  
共済ニュース  
No.275

# 10



面塚(川西町)

- 2 | 「医療費のお知らせ」をお配りします
- 3 | 共済組合ではマイナンバーを活用した事務処理を行っています
- 10 | インフルエンザ予防接種助成を本年度も行います
- 12 | スマ歩 ウォーキング(歩Fes.)を開催します！

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。

## MY HEALTH WEB CLUB

今回は「スッキリ爽快! 謎解きチャレンジ」と「40代からの体操&ストレッチ」を紹介しています！(20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

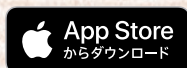


公式キャラクター「ホンコン」

▼ 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8月末現在)			
組合員数	男: 10,098人	女: 9,162人	計: 19,260人
任意継続組合員	335人	被扶養者数(任継除く)	13,978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 本年10月に年金払い退職給付に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります 「医療費のお知らせ」をお配りします	9 ジェネリック医薬品に切り替えてみませんか ～ジェネリック医薬品のお知らせを配付します～
3 共済組合ではマイナンバーを活用した事務処理を行っています	10 インフルエンザ予防接種助成を本年度も行います 禁煙外来助成を本年度も行います
4 被扶養者の資格確認調査へのご協力ありがとうございました ～被扶養者資格取消の手続きは忘れなく～	11 高額療養費「限度額適用認定証」について
5 被扶養者の認定について	12 スマ歩ウォーキング（歩 Fes.）を開催します！
6 短期組合員について	14 各種検診の受診はお済みですか？
7 自分はどの年金制度？ 再就職や再任用中の年金について	15 [奈良県歯科医師会からのお知らせ] 歯周病と煙草の関係
8 その医療費は加害者側の負担です！ ～第三者行為で組合員証を使用する場合届出が必要で～ 負傷原因調査にご協力をお願いします！	16 貯金事業のご案内【重要】 冬のボーナスは、ぜひ組合員貯金へ！
9 柔道整復師（接骨院・整骨院）へのかかり方	17 だんしん事業のご案内
	18 こころの相談室だより
	19 所属所案内 川西町
	20 健康情報 MY HEALTH CLUB の紹介

## 本年10月に年金払い退職給付に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、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)

地方公務員共済組合連合会

検索

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

地方公務員共済組合連合会



## 「医療費のお知らせ」をお配りします

共済組合では、組合員と被扶養者(家族)の方に、ご自身の治療にかかった医療費について知っていただき、医療費(薬剤含む)の自己負担の軽減や共済組合の短期給付財政に対するご理解を深めていただくことを目的として「医療費のお知らせ」を共済事務担当課を経由して組合員の皆さんに配付しています。今一度、ご自身の受診方法等を見直して医療費を節約しましょう!

※「医療費のお知らせ」は令和5年11月頃に配付予定です。

なお、「医療費のお知らせ」は確定申告には使用できませんのでご注意ください。また、再発行は出来ませんので大切に保管いただきますようお願いいたします。

※確定申告用の医療費通知や受診月・医療機関名が記載された医療費明細情報は「MY HEALTH WEB」(p.12参照・事前登録要)で閲覧・ダウンロードすることができます。

### <医療費のお知らせ見本>

見本

〇〇〇町  
〇〇 〇〇 様  
000-1111  
医療費のお知らせ

下記の診療月に医療機関等を受診された医療費は、次のとおりでしたのでお知らせします。

令和 5年 10月 診療分	自己負担額	共済負担額
医療費合計	3,000	7,000

令和 5年 11月 診療分	自己負担額	共済負担額
医療費合計	*****	*****

※ 上記金額は、それぞれの診療月の組合員と被扶養者の医療費を合算したものです。  
 ※ 医療（入院・外来）、調剤、歯科、柔道整復及び鍼灸あん摩  
 ※ 上記診療月に受診があった場合でも、医療機関から本組合に医療費の請求が行われていない場合や、レセプトを返戻した場合は上記金額に含まれていませんのでご了承ください。  
 ※ 市町村の医療費助成額等は上記金額に含まれておりません。  
 ※ 繰越処理や審査等により実際の支払額と異なる場合があります。

医療費明細情報は、「MY HEALTH WEB」で閲覧できます。

# 共済組合ではマイナンバーを活用した事務処理を行っています

本組合では組合員及び被扶養者から提出いただいた個人番号（以下「マイナンバー」という）を「奈良県市町村職員共済組合個人番号及び特定個人情報の適正な取扱いに関する基本方針」「奈良県市町村職員共済組合個人番号及び特定個人情報の適正な取扱いに関する規程」「奈良県市町村職員共済組合個人番号及び特定個人情報の適正な取扱いに関する規程細則」（以下まとめて「規定」という）に基づき、適切に収集・管理を行っています。

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

## 個人番号利用事務の例

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

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

また、マイナンバーカードの保険証利用によって、マイナンバーを利用した被保険者資格の確認や限度額情報の確認が可能となります。

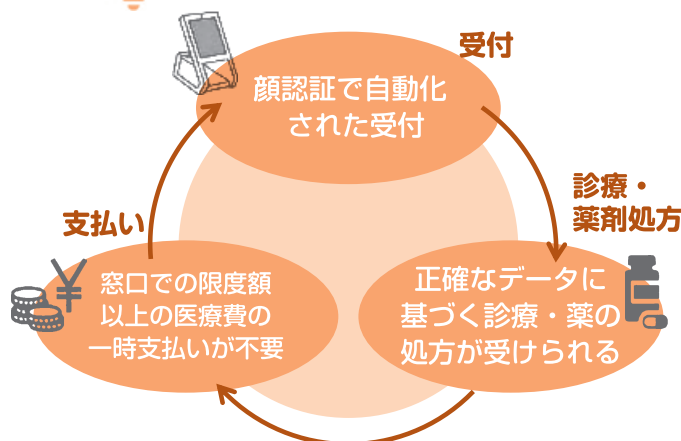
- ※ 本共済組合は「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」（以下「番号法」という）に定める「個人番号利用事務実施者」であるため、住民基本台帳ネットワークを通じて個人番号が収集できることとなっています。
- ※ 番号法第十四条では住民基本台帳法第三十条の九から第三十条の十二に基づき、本人の同意がなくても個人番号を収集することが認められています。
- ※ 令和6年秋にマイナンバーカードの健康保険証化が開始され、現在使用している組合員証（健康保険証）の廃止が国会で閣議決定されています。  
マイナンバーカードを医療機関の窓口で保険証として利用することで、下記のとおりメリットがありますので、まだマイナンバーカードを取得されていない方は、早急に取得の手続きをさせていただきようお願いします。

## マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

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！

💡 こんなところも簡単・便利に！



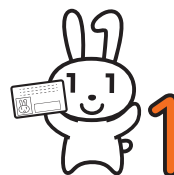
● 特定健診や薬の情報をマイナポータルで閲覧できる

● 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

事前に登録するだけで利用できます！

詳しくは  マイナポータル



◀ 利用申し込みは、左のQRコードをご利用ください。

# 被扶養者の資格確認調査へのご協力ありがとうございました

～被扶養者資格取消の手続きはお忘れなく～



## 調査の結果について

- 本年6月から8月にかけて行っていた本調査により、被扶養者の資格取消となった主な事由は次のとおりです。

### 資格取消

就職し他の健康保険に加入していた。

### 資格取消

残業やかけもち等により給与収入が増加した。

### 資格取消

給与が3ヵ月連続で限度額を超えていた。

### 資格取消

年金の受給開始により収入が増加した。

### 資格取消

事業収入が増加した。

### 資格取消

仕送りをしていなかった。



- このような取消事由、その他の事由において、被扶養者資格の要件を満たさなくなった場合は、被扶養者資格取消の手続き、及び『組合員被扶養者証』の返却が必要になります。  
万一、資格喪失後に受診していた時は、医療費を返還していただくことにもなりますので十分にご注意ください。



## 被扶養者の状況確認について（お願い）

- 本調査において、収入額の超過により被扶養者資格の取消を行う事象が多数発生しています。
- 被扶養者の状況に次のような変化がある場合には、被扶養者資格が取消となる場合がありますので、十分にご注意ください。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 別居をはじめた       | <input type="checkbox"/> 雇用契約の変更があった    |
| <input type="checkbox"/> 複数のアルバイトをはじめた | <input type="checkbox"/> 雇用保険の受給を開始した   |
| <input type="checkbox"/> パートの残業が増えた    | <input type="checkbox"/> 年金を受給できる年齢になった |
| <input type="checkbox"/> 収入が増加した       | ……………など                                 |

- 毎年の本調査の時だけでなく、常に被扶養者の状況の確認を行い、被扶養者の認定要件を満たしていることに十分にご留意ください。



# 被扶養者の認定について

## 被扶養者とは？

組合員の配偶者や子、父母などで主として組合員の収入により生計を維持されている方を指します。被扶養者になれば組合員と同様に短期給付などを受けることができます。

## どんな人が被扶養者になれるの？

共済組合での認定要件をすべて満たした場合、被扶養者になることができます。チャートで簡易にみてみましょう。



なお、チャート内の⑤は令和4年10月1日認定分より施行となり、施行日より前に認定している場合は要件に含めません。また、⑦にあります別居の被扶養者に対する援助のひと月あたりの必要額は  
対象者の属する世帯収入÷世帯人数×被扶養者数÷12月(最低5万円)で算出します。

**例** 父(国保・年間100万円収入あり)と母(組合員の被扶養者・年間80万円の収入あり)の場合、  
(100万円+80万円)÷2人×1人÷12月=75,000円となり、

母に対して毎月75,000円以上の援助(金融機関を経由した送金など客観的に事実を証明する手段に限り、手渡し等は認めません)をしているか確認しています。毎月の収入に変動がある場合は仕送り額を変更する必要があります。必要額が確認できない場合、被扶養者の認定を取消すことになるため、定期的な確認をお願いします。

# 短期組合員について

## 共済組合の事業

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、非常勤職員の皆さんにおいても、共済組合の短期給付・福祉事業が適用され、本組合の組合員（以下「**短期組合員**」といいます。）となりました。

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**」が適用されます。



<b>短期給付事業</b>	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。
<b>長期給付事業</b>	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。
<b>福祉事業</b>	健康保持増進事業（健康診査など）、貯金事業、また貸付事業なども実施します。

**短期組合員**  
の方はこの  
2つが適用  
されます。

※「**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、7ページに記載の共済組合の長期給付事業は適用されません。

## 短期組合員の資格の取得・喪失

地方公共団体の非常勤職員で下記の要件すべてを満たしたときなどは、短期組合員の資格を取得します。また、組合員がその要件を満たさなくなったときや、退職したとき又は死亡したときは、その翌日に組合員資格を喪失します。なお、長期組合員の資格を取得したときは、その取得日に短期組合員の資格を喪失します。

<b>勤務時間</b>	週の所定勤務時間が20時間以上	<b>報酬</b>	月額88,000円以上
<b>勤務期間</b>	継続して2ヵ月超の雇用見込み	<b>適用除外</b>	学生でないこと

## 被扶養者について

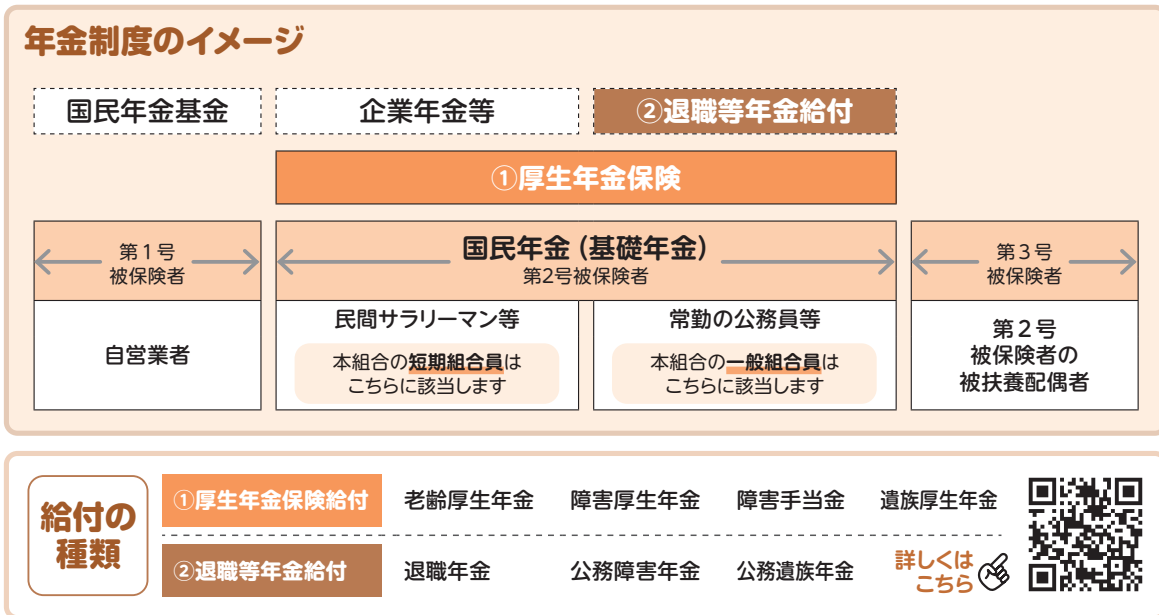
組合員の配偶者、子、父母などで主として組合員の収入によって生計を維持している方で共済組合に被扶養者として認められた方は、組合員と同様に短期給付・福祉事業を受けることができます。被扶養者として認定や取消を行う際は、共済組合に「被扶養者申告書」を提出する必要があります。

（認定要件については5ページをご参照ください）



# 自分はこの年金制度？

公的年金制度には、全国民共通の国民年金（基礎年金）と公務員や民間サラリーマンが加入する厚生年金保険があります。また、国民年金や厚生年金保険を補完するものとして、退職等年金給付など上乗せ部分の年金があります。本組合の一般組合員は国民年金、厚生年金保険、退職等年金給付の3つの制度に加入しています。なお、短期組合員は長期給付事業は適用されないため、国民年金、厚生年金に加入しています。



# 再就職や再任用中の年金について

老齢厚生年金の受給権者が再任用や再就職などで厚生年金（共済組合も含まれます。）の被保険者等になった場合は、年金額の全部又は一部が停止となる場合があります。



詳しくはこちら

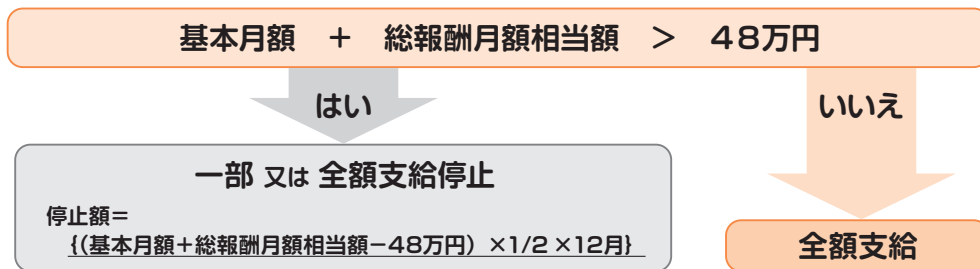
## 老齢厚生年金の停止額の考え方

老齢厚生年金の停止額は、「基本月額」※1と「総報酬月額相当額」※2を使用して計算します。

この基本月額と総報酬月額相当額を合算し、停止基準額を超えた場合、年金額の一部又は全部が支給停止されます。

### 支給停止基準額：48万円（令和5年度）

また、この停止額計算には、経過的職域加算部分（被用者年金一元化前の公務員独自の上乗せ部分）は含まれず、（組合員として在職中の場合等を除き）この部分は、原則として全額支給されます。



※1 「基本月額」とは、次の区分に応じて計算された年金の月額をいいます。基本月額=年金額-加給年金額※3-経過的加算額※4-繰下げ加算額※5  
 ※2 総報酬月額相当額=(当月の標準報酬月額)+(当月以前1年間の標準賞与額等の合計)÷12  
 ※3 「加給年金額」とは、被保険者期間が20年以上である老齢厚生年金の受給権を有する方によって生計を維持されている65歳未満の配偶者や子がいるときに加算される金額をいいます。  
 ※4 「経過的加算額」とは、老齢基礎年金の算定の基礎となる期間に含まれない第3号・第2号厚年期間（20歳前や60歳後の期間など）に係る定額部分相当として65歳以後の老齢厚生年金の額に加算される金額をいいます。  
 ※5 「繰下げ加算額」とは、繰下げ支給を行った場合に加算される額です。



## その医療費は加害者側の負担です!

～第三者行為で組合員証を使用する場合届出が必要です～

### ★第三者行為に該当する場合

- 例えば…
- ・他の車と交通事故を起こした
  - ・他者の運転している車に同乗しているときに事故にあった
  - ・他人の飼い犬に咬まれた
  - ・他者から暴力を受けた
  - ・落下物によりケガをした
  - ・飲食店等で食中毒になった



このような場合を第三者行為と言います。

本来、第三者行為によってケガをした場合の医療費は加害者側の負担になります。

組合員証を使用して治療を受けることも可能です。使用する際はすみやかに事故発生時確認リストを共済事務担当課を通じて提出の上、損害賠償申告書等必要な書類を提出してください。共済組合が医療費を一時的に立替え、後日、相手側に対して負担分の医療費を請求することになります。

**安易に示談を行った場合本来加害者に請求すべき医療費を自己負担していただく可能性があります。示談は慎重に行ってください。**



## 負傷原因調査にご協力をお願いします!

この調査は、医療機関で治療を受ける場合に組合員証が正しく使われているかを確認するために行っています。

公務・通勤災害や第三者行為（交通事故など）の受診では原則として組合員証を使用して治療することはできないとされています。もしも、使用した場合は共済組合への届出が必要です。第三者行為の場合、届出を受けて共済組合が立替払いした医療費（療養の給付部分）を加害者に請求（求償）します。

組合員証 記号番号		整理番号
組合員氏名		受診者
受診医療機関	初診年月日	合 勤 年 月 日
負 傷 名		
負傷した日時 合 勤 年 月 日（曜日）、午前・午後 時 分 頃		
負傷した場所		
負傷原因		
1. 公務上 又は 通勤上 （イ、公務災害基金～申請中、ウ、申請予定、ハ、認定済（認定番号））		
2. 第三者の行為によるもの（イ、申請交渉中、ウ、申請済み、ハ、申請していません）		
3. 自己負傷によるもの （※ ②の2)3)に該当しないものとして記入して下さい。）		
※ 申請書に添付して下さい		
<small>負傷の原因が第三者の行為による場合は、地方公務員等共済組合出払行規程第103条の規定による損害賠償申告書（別添様式第2号）等一併書類を提出して下さい。</small>		
<small>負傷の原因について上記のとおり回答します。</small>		
<small>奈良県市町村職員共済組合保険課長 様</small> <small>合 勤 年 月 日</small> <small>所長又は共済事務担当主管理課長</small>		

### ★公務・通勤災害に該当する場合

- ・自己の職務遂行中の負傷
- ・勤務時間前後の職務に必要な準備行為中や後始末行為中の負傷
- ・特殊な状況における通勤又は退勤途上の負傷
- ・出張又は赴任期間中の負傷
- ・任命権者が地方公務員法第42条の規定に基づき計画し、実施したレクリエーションに参加中の負傷
- ・公務に起因することが明らかな疾病





## 柔道整復師(接骨院・整骨院)へのかかり方

柔道整復師(整骨院・接骨院)や鍼灸師による施術のうち、組合員証(健康保険)が使用できるケースは限定されています。「各種保険取扱」と表示があっても、健康保険の対象となる場合とならない場合があります。柔道整復師(整骨院・接骨院)へのかかり方を正しくご理解いただいたうえで、施術を受けていただきますようお願いいたします。

### 組合員証(健康保険)が使えるケース (一部自己負担)

※急性又は亜急性(急性に準じるもの)のみ

- 外傷性の打撲・ねんざ・挫傷(肉離れなど)
- 骨折・脱臼の施術(緊急の場合を除き医師の同意が必要)
- はり・きゅうは、主として神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰痛症及び頸椎捻挫後遺症等の慢性的な疼痛を主症とする疾患の治療(医師の発行した同意書か診断書が必要)
- マッサージは、筋麻痺や関節拘縮等で、医療上マッサージを必要とする症例(医師の発行した同意書か診断書が必要)

### 組合員証(健康保険)が使えないケース (全額自己負担)

- 日常生活による単なる疲労、肩こり、腰痛、体調不良
- 疲労回復や疾病予防のためのマッサージなど
- 病气(内科的原因による疾患)によるこりや痛み
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術(応急処置を除く)
- スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- 仕事や通勤途上に起こった負傷(一般的に公務災害補償基金や労災保険からの給付になります)

### ◆ 施術内容等の照会にご協力をお願いします

医療費の適正化のために、施術内容によっては、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているかを確認するため、照会させていただく場合があります。負傷部位、施術内容、施術年月日などをご回答ください。

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



## ジェネリック医薬品に切り替えてみませんか

～ジェネリック医薬品のお知らせを配付します～

共済事務担当課を通じ、一定以上の削減が見込まれる方に対して、ジェネリック医薬品のお知らせを配付しております。

本通知を参考に、積極的にジェネリック医薬品を活用しましょう。

- ※ 「ジェネリック医薬品のお知らせ」は、令和5年11月頃に配付予定です。
- ※ ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果であり、安全性においても同等の医薬品です。

### なぜジェネリック医薬品の使用をおすすめするの？

#### 1. ご負担(お薬代)が安く済みます!

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同等の成分を使用して作られます。そのため医薬品の開発費用が安く済むため、お薬の販売価格も安くなっています。

#### 2. 効能・効果、安全性は先発医薬品と同等です!

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の長年の使用実績から、効能・効果、安全性が確認されたあと、同等の成分を使用して開発された医薬品です。そのため、「安価だから効かない」「なんだか怪しい、危険」というイメージを持たれますが、そうではありません。

The image shows a sample of a 'ジェネリック医薬品のお知らせ' (Generic Drug Notification) form. It includes a header with '見本' (Sample) and '発行 発行可能日付' (Issued / Issuance Date). The main body is a table with columns for 'ジェネリック医薬品名' (Generic Drug Name), '剤形' (Formulation), '有効成分' (Active Ingredient), 'ジェネリック医薬品との類似性' (Similarity to Generic Drug), '処方内容' (Prescription Content), '処方量' (Prescription Amount), and '処方頻度' (Prescription Frequency). Below the table, there is a section titled 'このお知らせについて' (About this notice) containing detailed information about the notification process and the goal of reducing medical costs.

ジェネリック医薬品のお知らせ(イメージ)

### ジェネリック医薬品の積極的な活用を!

ジェネリック医薬品への切り替えの際はかかりつけ医や、薬剤師にご相談ください!



# インフルエンザ予防接種助成を本年度も行います

## 助成対象者

- ・組合員及び被扶養者

※接種日時時点で組合員又は被扶養者資格を喪失している場合は助成対象外となります。

## 助成対象期間

- ・令和5年10月～令和6年1月末まで

※上記期間外に接種したものは助成対象外となります。

※下記契約医療機関以外で接種したものは助成対象外となります。

## 助成額

- ・上限1,000円（年度内ひとりにつき1回のみ助成）

※接種費用が1,000円未満の場合は、実費相当額を助成します。

※居住地の市区町村や他の団体から助成がある場合は、それらの助成額を差し引きし、本人が医療機関の窓口にて支払った額を対象に助成します。



※助成の利用には「インフルエンザ助成補助券」が必要です。所属所共済事務担当課で交付を受け、受診時に必ず病院窓口で提示してください。

(注) 契約医療機関の一覧は、右記のQRコードを読み取ってご確認ください。また、本組合ホームページ内お知らせにも掲載しています。



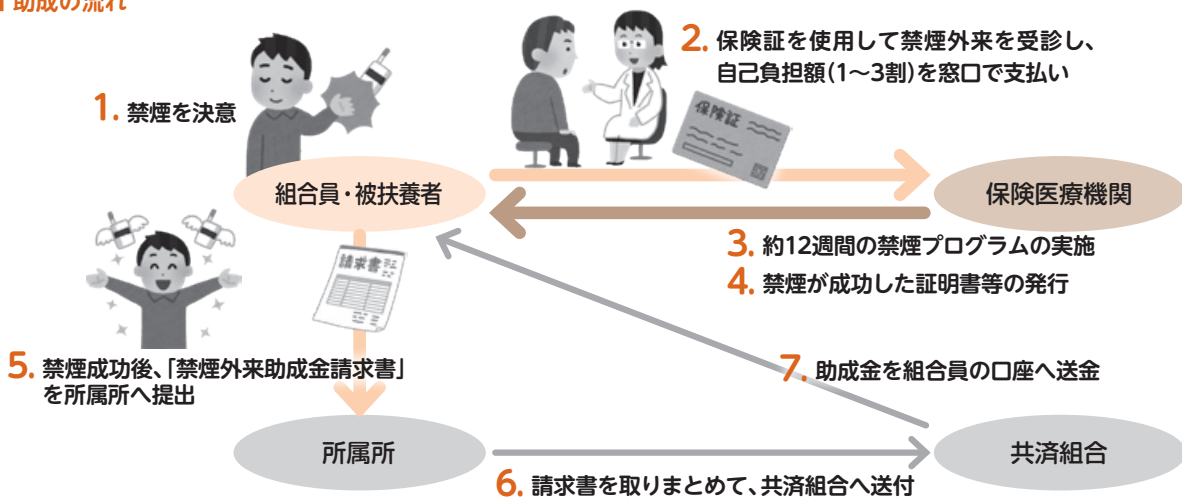
# 禁煙外来助成を本年度も行います!

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。

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。



- 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にかかる自己負担額(医療費の1～3割)相当額
- 助成の流れ



- 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。

Q

&amp;

A

# 高額療養費 「限度額適用認定証」について



**Q1.** この度、入院することになり医療費が高額になりそうですが、どのような手続きをすればよいですか？

**A1.** 高額療養費制度では、医療費が高額になり自己負担限度額を超えた場合、その超えた分が共済組合から自動的に払い戻しされますが、払い戻しにはおよそ3ヵ月以上かかるため、一旦は多額の費用を支払って一時的に立て替える必要はありません。

70歳未満の方であればあらかじめ「限度額適用認定証」の交付を受け医療機関の窓口で提示することで、支払上限額が法定自己負担限度額までに抑えることができます。

## 医療費のイメージ



- ※ 高額療養費制度及び限度額適用認定証については、入院だけでなく、外来受診や調剤でも使用できます。
- ※ 自己負担限度額は医療を受けた方の年齢や世帯の所得などで異なります。
- ※ 限度額適用認定証の申請はお勤めの所属所共済事務担当者へお申出ください。

### 70歳以上の方が窓口で支払いを自己負担限度額におさえたいとき

70歳から74歳の「一般」区分の方については、高齢受給者証を提示することにより窓口負担が法定限度額まで済みますが、70歳以上の「現役並み所得者」の方については限度額適用認定証の提示が必要になります。

### 注意！ (必ずお読みください。)

- ・発効年月日は、「限度額適用認定証交付申請書」を共済組合で受け付けた月の1日となります。交付申請が間に合わず窓口負担を全額支払われた場合は、後日、高額療養費として自動給付されますので、最終的な自己負担は変わりません。

**Q2.** 限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受けるにはどうしたらいいですか？

**A2.** 「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、組合員の方が市町村民税非課税等に該当し、高額療養費の自己負担区分が低所得（区分：オ）である場合に交付を受けるものです。「限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請する際は、市町村民税非課税証明書を添付いただくか、申請様式の同意書欄（行政手続における特定の個人情報等を識別するための番号の利用等に関する法律別表第二の主務省令に定める事務及び情報を定める命令第31条の2に規定する事務手続を処理するために限って地方税関係情報について取得すること）に自署いただく必要があります。

- ※ 限度額適用・標準負担額減額認定証の申請はお勤めの所属所共済事務担当者へお申出ください。



# 歩fes

あるふえす



## スマ歩 ウォーキング イベントを開催します!

MY HEALTH WEB上にてオンラインウォーキングイベントを開催します!  
今年度から内容を一新し、ラリー形式で総歩数を競うイベントになりました。

今回のマップは「富士登山」です!

ひとりで! 職場の仲間と! 富士山頂を目指しませんか?



### PC版 (ウォーキングマップ画面)



自分の歩数状況や目標となる次のチェックポイントまでの歩数をビジュアルで可視化することで、モチベーションの継続につなげます。

### SP版



チェックポイントに到達すると、各ポイントにまつわる謎解き・解説・コラムを閲覧することができます。

(チェックポイント詳細画面)

※画像はイメージです。変更となる場合があります。

#### ■ イベントエントリー期間

令和5年 10月2日(月) ~ 11月30日(木)

#### ■ チーム作成期間

令和5年 10月2日(月) ~ 10月31日(火)

#### ■ イベント開催期間

令和5年 11月1日(水) ~ 11月30日(木)

#### ■ 賞品

##### ラリー達成賞

チェックポイント到達ごとに 100pt  
(最大 700pt)

##### ご来光賞

300,000歩達成で  
300pt



## 歩fes. はひとりでもチームでも参加できます！

- ※ひとりでの参加(個人戦)はイベント開催期間中からでもエントリーできます。
- ※チームでの参加(チーム戦)は事前にチームへのエントリーが必要です。  
イベント開催期間中にチームに参加することはできません。

### PC版



### SP版



#### イベントTOPページで確認できること

- ① ステータス表示  
今日の歩数、1日の目標の達成状況、次のチェックポイントまでの歩数が確認できます。
- ② 個人成績  
一日平均歩数、全体順位、チーム内順位、事業所内の順位が確認できます。
- ③ チーム成績  
参加チームの総歩数・一日の一人平均歩数、チームの順位が確認できます。
- ④ ウォーキングコラム  
ウォーキングに関するコラムを閲覧することができます。

自分の歩数や順位の他、チームの状況もスクロールすることなく**ファーストビュー**ですぐに確認でき、TOPページから**全ての機能にワンタッチで遷移**できます。

## ひとりで！ チームで！ 順位を競いましょう！

### PC版



### SP版



自分の**順位前後**を分かりやすく可視化しているので、モチベーション向上につなげることができます。



イベントの詳細はMY HEALTH WEBでご確認ください！  
MY HEALTH WEBにこれから利用登録される方は  
共済組合ホームページからバナーをクリック！

# 各種検診の 受診はお済みですか？

お早めに  
ご受診ください！



各種健診には受診期限があります。  
期日が近づきますと大変混み合いますので、お早めにご受診ください！

## 特定健診

対象者：40歳以上75歳未満の被扶養者 受診期限：令和6年3月31日

対象者の方には、6月下旬に特定健診のご案内（「年に1度の健康診断のご案内」）をご自宅宛にお送りしています。  
特定健診は**無料**です。自覚症状の少ない生活習慣病にいち早く気づくことができますので、ぜひこの機会にご受診ください！

詳しくは、お送りした案内をご覧ください！

### 特定健診の受診方法

#### ① 全国巡回健診

- ・ 特定健診項目に加えて、胃部X線検査・便潜血検査・婦人科健診（乳がん・子宮頸部がん検査）が**無料**で受診できます！
- ・ 会場予約は先着順です。お早めにご予約ください。

#### ② 特定健診

- ・ かかりつけ医等の医療機関で受診できます。
- ・ 県外医療機関でも受診できます。



## 人間ドック・婦人科健診助成

受診期限：令和5年12月末日

※助成は令和6年3月末日受診分まで有効です。

人間ドック・婦人科健診助成のご予約はお済みですか？  
期日が近づきますと健診機関等の予約・変更が大変取りづらくなります。ご注意ください！  
※人間ドック・婦人科健診助成への申込は終了しています。追加申込はできません。

### 人間ドックの受診を取り消された場合、他の健診を受診できる場合があります！

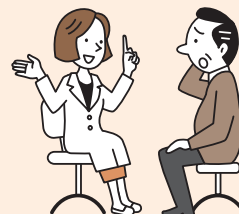
- **組合員の方** → **成人病健診**を受診できる場合があります！  
※詳しくは共済事務担当課にお問合せください。
- **40歳以上75歳未満の被扶養者の方**  
→ ①**全国巡回健診** ②**特定健診** のいずれかを受診できます！  
※受診には事前手続きが必要です。詳しくは共済事務担当課にご相談ください。



## 特定保健指導

本組合がご案内する各種健診を受診した結果、特定保健指導に該当された方には利用申込書を送付しております。

保健師等の専門スタッフから生活習慣改善のためのアドバイスを受けるチャンスです。  
お手元に案内が届きましたらぜひご利用ください！



## 歯周病と煙草の関係

### 🦷 喫煙は歯周病のリスクを高めます

タバコの煙には数千もの化学物質が含まれていて、そのうちニコチンや発癌性物質などの有害物質は200とも300とも言われます。

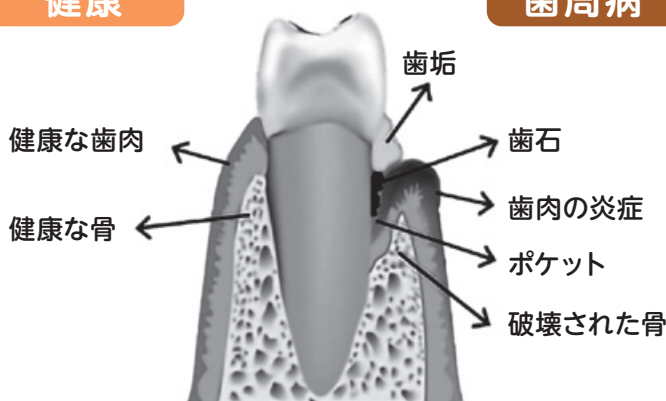
喫煙者は、お口が臭い・ヤニがついて汚いだけでなく、歯周病（歯槽膿漏）にかかりやすく、ひどくなりやすいので、更に治療しても治りにくいことが解っています。

ある統計データによると、歯周病にかかる危険は1日10本以上喫煙すると5.4倍に、10年以上吸っていると4.3倍に上昇し、また重症化しやすくなります。



健康

歯周病



左側は健康な状態、右側は歯周病の状態を表しています。

### 🦷 禁煙の効果はありますか？

禁煙することで、この危険性が下がっていくことも、研究の結果解っています。

「歯周病にかかりやすさ」は4割も減ります。歯周病手術後の治癒経過も禁煙者は非喫煙者とほとんど差が無くなります。

ちなみに他の病気でも、肺癌にかかる危険率は喫煙者では非喫煙者の4.5倍とされていますが、禁煙すると4年で2.0倍、5年で1.6倍、10年で1.4倍と減少すると報告されています。

人生100年時代です、嗜好品として喫煙を楽しむことも一つですが、禁煙によりお口の環境を良くすることで、健康で長く人生を楽しむことも一つだと思いませんか？



共済組合では、**禁煙外来助成事業**を行っています。  
詳しくは、10ページをご覧ください。

参考文献：日本歯周病学会 (<https://www.perio.jp>)

未加入の方は、ぜひご利用ください！

## 貯金事業のご案内 **重要**

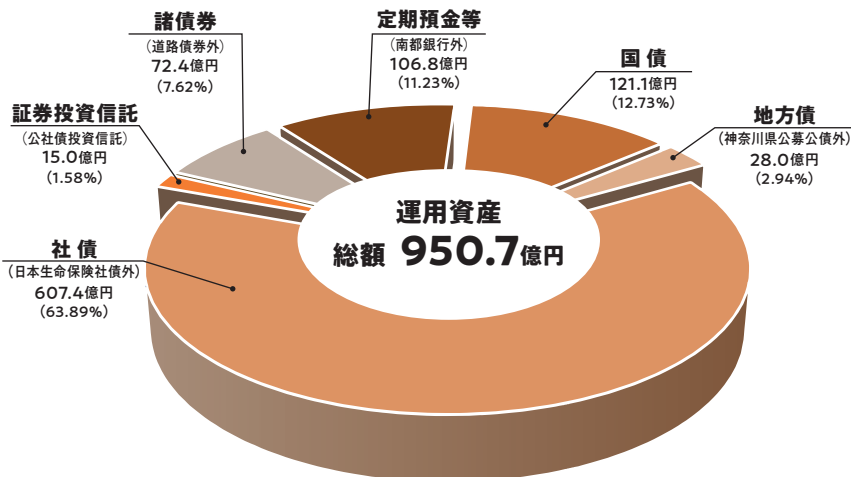
貯金事業は、地方公務員等共済組合法の定めにより、安全性の高い国債・地方債・社債・諸債券等の投資有価証券と定期預金等の流動性の高い預金で運用し、貯金加入者(10,019人：令和5年8月末日現在)の皆さんに運用益を利息として還元する事業です。

今後も、安全性の高い金融商品で運用すると共に、リスク管理を徹底し、常に安全性の確保に努めて健全な共済貯金事業の運営を行います。

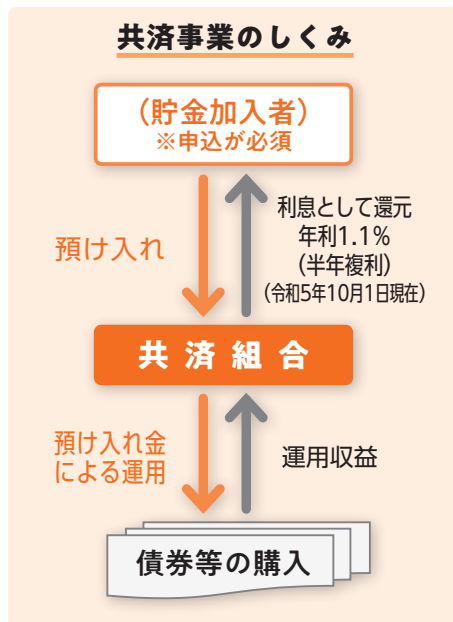
なお、上記のことも踏まえ、貯金利率については金融情勢及び運用状況により適宜見直しを行うこととしていることにご理解くださいますようお願いいたします。

### 共済貯金の運用状況

(令和5年8月末日現在)



### 共済事業のしくみ



貯金制度(手続き等)については、本組合ホームページ(<https://kyosai-nara.jp/savings>)をご覧ください。右のQRコードを読み込んでください。



### お知らせ

昨年度よりリーフレットの配付を廃止いたしました。今後の事業案内については、引き続き共済ニュース及びホームページ(共済組合ミニガイド※年度初に配付予定)にて、お知らせいたします。

## 冬のボーナスは、ぜひ組合員貯金へ!



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

貯金利率は、令和5年10月1日現在、**年利 1.1%** と高くとってもお得です!

この機会に冬のボーナスは組合員貯金に預入されてはいかがでしょうか。

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

また、既に組合員貯金に加入し、令和5年12月のボーナスからの積立額の変更を希望される方は、**11月27日(月)**までに本組合に報告が届くように、共済事務担当課へお申し出ください。積立額変更の報告がない場合は、令和4年12月に積立てた額がボーナス支給額から控除されますので、ご注意ください。

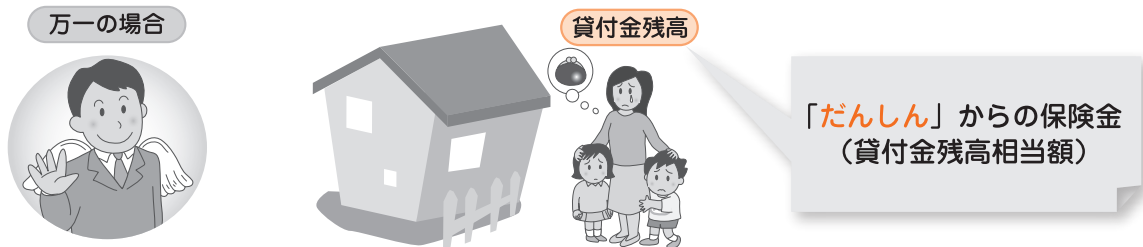
※各所属所において、前もって申し出等の締切日が設定されている場合がありますのでご注意ください。



# 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。**



## 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



#### 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**

※特約保証料は見直し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



#### 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。



# 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。秋気さわやかな季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、「カウンセリングとは？」の4回目は、「無意識の意思化」について考えてみたいと思います。

私たちは、毎日いろいろな出来事を受けとめ、自らの経験に則して判断し処理しています。一般に年齢を重ね成人になると、出来事についての一連の処理過程は、9割以上の無意識の領域で行われていると言われていています。例えば、自転車に乗る、車の運転をする、パソコンのキーボードを打つ、などを思い浮かべてみてください。最初の頃は、一つ一つ動作を確認したり、キーボードの文字を探したり…でした。しかし、そのうち意識しなくても行動したり判断したりできるようになります。そういう経験に培われた無意識の行動や思考は、個人の生き方や価値観にも大きな影響を与えます。そして、忘れていけないことは、人それぞれ経験も受けとめ方も違うということ。すなわち、価値観も行動も人それぞれだということです。それがあつた集団でおこる例としては「世代間ギャップ」「職場や地域風土の違い」などです。違う価値観を持った人々が複数集まり同じ職場で仕事をするとなると、やはり最初はまずそれぞれの『辞書合わせ』から始めることになります。その時に、自分が今まで「常識と思っていたこと=無意識に判断していたこと」を「意識化」することが必要になってきます。「なぜこんな当たり前のことがわかってくれないのだろう」「普通、こうするものなのに、〇〇さんは違う」などが現れた時には、やはりその集団での話し合いが大切です。しかし、実はこれがなかなかうまくいなくて人間関係がこじれ、職場環境が悪化し、メンバーの心身不調につながる、と言ったことが少なくありません。上司は「自分のマネジメントが悪いのか？」と一人抱え込み、部下は「自分が言うべき立場ではないのでは…」とそれぞれモヤモヤを抱えたまま時間がたつと、お互いにしんどくなります。そこで、利用していただきたいのが、共済組合の相談室です。カウンセラーを相手に、問題についての自分の常識や価値観についてしっかり話してもらいます。これまで「いうまでもない」無意識を言葉にして意識化してもらうこと、カウンセラーの共感的な傾聴によって、自信を持ちながらも、上記のような「価値観ができるまでには人それぞれ経過がある」ことも理解していかれます。すると、おのずとどのような接し方をすればよいのか、見えてくることもあるのです。

## 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 ☎06-6755-4458 (月~金の13時~17時)

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

(迷惑メール設定解除  
をお願いします)

①メールにて

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

➡

②

担当相談員より、  
予約可能時間をお知らせいたします。

➡

③

予約日承諾の  
お返事メールをお願いします。

➡

④

**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**



空と緑のはぐくみ TOWN 川西町

# KAWANISHI

子育てしやすく  
子ども達が安心して  
歩けるまち

# 8

## つの理由

- 01 子どもやパパを毎日車で送り迎えする時間を節約できる!  
整備された駅近の住宅街
- 02 運転が苦手なママでも安心して運転できる!  
広々とした平坦な道
- 03 高い物がなく、青空いっぱい広がる風景。空気もきれい。  
のどかな風景



唐院運動公園



フラットに広がる住宅街



駅前広場

### 環境

- 04 待機児なし! 働くママも子どもも安心。  
保育・教育施設の充実

### 施設

- 05 小さな町だからどこに行くのも近くて便利!  
病院・公共施設が近い

- 06 健康的に習い事。家計の負担が少なく続けやすい!  
体を存分に動かせる環境



中央体育館



健民運動場

- 07 他では半日ばかりだった役所手続きも、川西町なら早い!

### 行政

物理的にも  
気持ち的にも役場と近い



手厚い子育て支援



役場若手メンバー

- 08 四季を通して楽しめるイベントが盛りだくさん!

### 町のイベント多数開催



駅前イベント



夏まつり

スッキリ爽快! 謎解きチャレンジ

問題 赤枠「?」に入る言葉は何でしょう?

家具 → 姫  
傘 → 象  
つ → の ?  
上がおはな → のとき  
?に入る言葉は何でしょう



解答と解説は、2022年12月20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。

40代からの体操&ストレッチ

夏に向けて  
スタミナアップ!

全身を思い通りに動かす  
“ジャンプ運動”

手軽に心拍数を上げられるジャンプ運動をご紹介します。  
ジャンプをして心拍数を上げ、同時に手足を動かすことで全身運動となるため、  
血行促進効果や、骨密度の減少を予防する効果が期待できます。



1 真っすぐ「気を付け」の状態です



2 軽くジャンプをしながら「大」の字に手足を同時に開く



3 ①の姿勢に戻る

▶ 2・3を10回繰り返す

POINT

この動きに慣れたら、手と足を同時に開くのではなく、それぞれ逆の動きに変えてみましょう。手足の動かし方を少し工夫するだけで、頭を使う運動にもなります。できる方はスピードを上げて行うのもおすすめです!



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」のボタンをクリック。「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。