

# すこやか

2024  
共済ニュース  
No.276

1



とうさい  
冬彩 (香芝市)

- 2 | 新年のご挨拶
- 4 | 退職予定の組合員の皆さんへ
- 14 | ぜひ、一度使ってみませんか？  
マイナンバーカードの保険証利用
- 16 | 特定健診等の受診期限が迫っています！

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。

## MY HEALTH CLUB

今回は「**隠れ脱水症**」に要注意！  
『冬の適切な水分補給』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

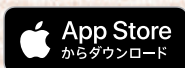


公式キャラクター  
「ポンくん」

▼ 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11月末現在)		
組合員数	男: 10,035人	女: 9,178人 計: 19,213人
任意継続組合員	333人	被扶養者数(任継除く) 13,979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。

## 新年のご挨拶

# 明けまして おめでとうございます



理事長  
**上田 清**  
(大和郡山市長)

新年あけましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたことをお慶び申し上げます。

旧年中は、本組合の事業運営につきまして暖かいご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、いよいよ本年秋以降に保険証とマイナンバーカードが一体化される予定となっており、本組合においても適切に対応してまいりたいと考えております。マイナンバーカードの保険証利用は過去の健康・医療データに基づいた適切な医療を受けられるほか、「限度額適用認定証」の発行手続を行わずに高額療養費の限度額を超える支払の免除、転職・転居の際の切り替え更新手続が不要になるなどの利便性の向上が見込まれておりますので、組合員の皆様・被扶養者の皆様におかれましては、マイナンバーカードの取得及び健康保険証としての利用登録にご理解・ご協力をお願いいたします。

なお、本組合の短期財政については依然として窮迫した財政状況となっており、事業主である所属所と連携し、コラボヘルスとして特定健診・特定保健指導の受診率の向上とともに、様々な保健事業や啓発活動を推進してまいります。ぜひとも積極的にご利用いただき、ご自身の健康保持・増進にご活用いただければ幸いです。

最後になりましたが皆様方のご健勝とますますのご活躍を心より祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



職員側代表理事  
**杉田 勝哉**  
(御所市)

## 明けましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、すこやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、本組合の医療費については依然として全国的にも高位であることから、組合員・被扶養者の皆様の健康保持、増進に向けた取り組みを行っております。

保健事業につきましては、過去の健診結果やレセプト（診療報酬明細書）などの膨大なデータを応用して、より効果的な保健事業を実施していく「データヘルス計画について」、本組合では平成25年度よりすでに取り組んでいるところですが、平成30年度から令和5年度まで6年間において実施しました「第2期データヘルス計画」が終了し、来年度から新たに「第3期データヘルス計画」が始まります。生活習慣病の予防や改善につながる特定健康診査、特定保健指導の受診率向上を図るとともに、医療費分析や健診データ結果などを活用し効果的、効率的な保健事業を展開し皆様の健康をこれまで以上に支えていけるように取り組んでまいりますので、共済組合の各種事業を積極的にご活用いただきますようお願いいたします。

最後になりましたが、新年が皆様にとって実り多き年となりますようお祈り申し上げて新年のご挨拶とさせていただきます。

謹んで  
新春のお慶びを  
申し上げます



### 市町村長議員

理事長 上田

清 (大和郡山市長)

理事 今中

夫 (上牧町長)

理事 東川

裕 (御所市長)

理事 森川

一 (明日香村長)

監事 松井

剛 (桜井市長)

議員 阿部

ん (奈良市長)

議員 仲松

彦 (葛城市長)

議員 古川

範 (三郷町長)

議員 井川

司 (三宅町長)

議員 森

高 (天川村長)

議員 谷田

重 (三宅町長)

議員 谷田

高 (天川村長)

議員 古川

高 (天川村長)

議員 井川

高 (天川村長)

議員 松井

高 (天川村長)

議員 阿部

高 (天川村長)

議員 仲松

高 (天川村長)

議員 古川

高 (天川村長)

議員 井川

高 (天川村長)

議員 森

高 (天川村長)

議員 谷田

高 (天川村長)

議員 谷田

高 (天川村長)

議員 古川

高 (天川村長)

議員 井川

高 (天川村長)

議員 松井

高 (天川村長)

議員 阿部

高 (天川村長)

議員 仲松

高 (天川村長)

議員 古川

高 (天川村長)

議員 井川

高 (天川村長)

議員 森

高 (天川村長)

議員 谷田

高 (天川村長)

議員 谷田

高 (天川村長)

事務局 坂本敬洋

外職員一同

令和六年一月一日

## 退職後の医療保険制度について

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

ここでは、退職後の医療保険制度についてご案内いたします。  
※退職する組合員の被扶養者であった方も同様に使用することができなくなります。

退職間近で慌てないよう、「退職」が見えてきた「今！」  
きっちり決めましょう！



### 再就職する場合

#### 公務員として再就職

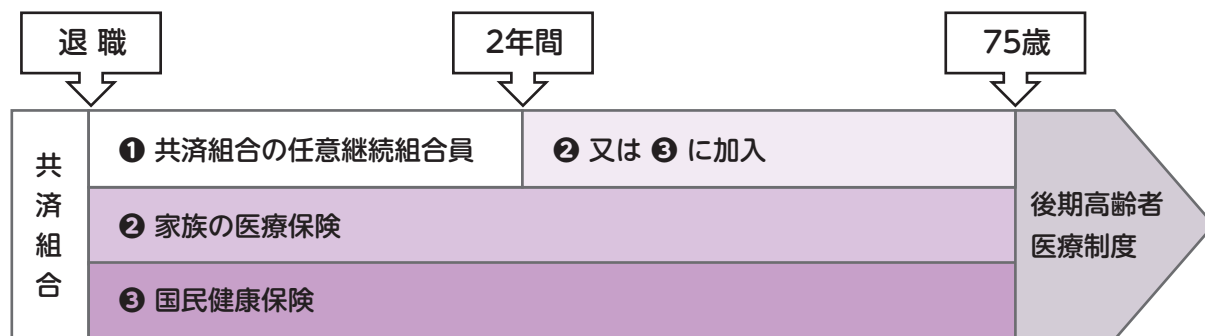
- A. 再任用（フルタイム）となる場合は、引き続き共済組合の組合員となります。  
※地方公務員法第28条の4
- B. 再任用（短時間勤務）となる場合は、短期組合員となる場合があります。  
※なお、勤務日数等の任用条件により他の保険制度になる場合があります。

#### 民間会社等に再就職

- C. 健康保険適用事業所で保険制度の適用のある社員として雇用される場合は再就職先で適用される健康保険（協会けんぽ、健保組合）に加入することとなります。
- D. 保険制度の適用がない社員として民間企業等に再就職される場合は、下記の「再就職しない場合」をご参照ください。

### 再就職しない場合

退職後の医療保険は、次の図のとおり①～③の「3つの選択肢」になります。加入する制度により、支払う保険料等が大きく変わる可能性があるため、事前に加入条件、注意点などをよく確認しておきましょう。



#### ① 共済組合の任意継続組合員 (5ページ参照)

共済組合の任意継続とは、希望すれば退職後も引き続き退職前に加入していた共済組合に「任意継続組合員」として加入し続けられる制度です。ただし、加入できるのは2年間です。「退職前」と「任意継続」とで違う点は保険料の求め方です。在職中は保険料を所属所（事業主）が半分負担してきていましたが、任意継続ではすべて自分で負担することになりますので、保険料は今までの倍になる場合があります。ただし③の「国民健康保険」に加入するよりも保険料が抑えられることも少なくありません。

#### ② 家族の医療保険

家族（配偶者や子供等）が勤務先の医療保険に加入している場合、「その被扶養者となる」ということもあります。扶養に入ることができれば、自身の保険料はかからないという利点はありますが、被扶養者になるにはいくつかの要件をすべて満たす必要があります。

これらの要件は加入する健康保険組合などにより異なるため、退職前のできるだけ早い段階で家族に加入要件を確認してもらいましょう。

### ③ 国民健康保険

①②の医療保険に入らない人が加入します。その保険料は、前年の所得に保険料率を掛けて求める「所得割」と、1世帯あたりの加入者数から求める「均等割」の合計額となります。世帯の家族が増えるほど保険料も増える仕組みです。詳しくは居住地の市町村役場で確認しましょう。

## 退職後の医療（任意継続組合員制度）

### 任意継続組合員制度について

- ・組合員期間が退職日まで引き続き1年と1日以上ある場合に、申し出ることにより、退職後2年間、在職中とほぼ同様の短期給付（※）を受けることができます。  
任意継続組合員になるためには、**退職の日から20日以内に共済組合への申し出と掛金の納入が必要です。**
- （※）任意継続組合員になると、休業手当金、育児休業手当金、介護休業手当金は支給されません。また、任意継続組合員の資格を取得した後に新たに発生する傷病手当金、出産手当金も支給されません。

### 任意継続掛金の算出方法

- ・任意継続掛金は、**掛金の標準となる額×掛金率**で決まります。掛金の標準となる額は次のいずれか低い額となります。
  - ① 退職時の標準報酬月額
  - ② 奈良県市町村職員共済組合全員の前年度9月30日における平均標準報酬月額（令和5年度は380,000円）

掛金の種類	掛金率
短期掛金	99.00/1000
介護掛金	17.16/1000（40歳以上65歳未満の方が徴収）

（注）この掛金率は令和5年4月1日現在のものので1ヵ月分の掛金額を算出します。  
任意継続組合員の掛金は負担金も含むため、現職時の約2倍の率になります。

### 任意継続掛金の納付方法

- ・掛金は、共済組合から送付する振込依頼書で納付していただきます。  
納付方法は、原則、年払い又は半年払いです。（※）  
なお、初回掛金は振込依頼書に記載の期日までにお振込みください。  
2回目以降は継続しようとする月の前月末が納付期限となります。
- （※）納付済期間の途中で任意継続組合員でなくなることを希望する場合は、未経過期間における掛金は還付されます。

### 任意継続組合員の資格喪失

- ・任意継続組合員が次のいずれかに該当するときは、その翌日（⑤⑥に該当の時は、その日）から、その資格を喪失します。②④⑤については、共済組合へ申し出が必要です。
  - ① 任意継続組合員となった日から起算して2年を経過したとき
  - ② 死亡したとき
  - ③ 任意継続掛金を期日までに払い込まなかったとき
  - ④ 任意継続組合員でなくなることを希望する旨を組合に申し出て、その申し出が受理された月の末日が到来したとき
  - ⑤ 他の医療保険の被保険者となったとき
  - ⑥ 後期高齢者医療の被保険者となったとき

## 退職後、組合員証(保険証)等は使用できません!!

**Q1.** 退職した後に共済組合の証を使った場合はどうなるの?



**A1.** 要した医療費について後日返還請求を行います。

資格喪失後に要した医療費については退職前に加入していた健康保険ではなく、退職後に加入した健康保険が給付すべきものとなります。

医療機関は共済組合の組合員証(保険証)等を確認し、共済組合に医療費の請求を行います。

組合員証等を使用して受診した診療に要した医療費はいったん共済組合が立て替える形になりますが、後日要した医療費の返還請求を行います。

**Q2.** 退職後に受診するとき新しい保険証が手元にない場合はどうしたらいいの?

**A2.** 保険証が届いていないことを受付に伝え、全額立替払いをしてください。

保険証を持っていないのに証を提示するよう言われた場合は、退職に伴って健康保険の切り替えを行ったことや証がまた届いていないことを医療機関に申し出て対応を仰いでください。

原則として医療費の全額をご自身で立替払いをしていただくことになります。

なお、マイナンバーカードの保険証利用登録(14ページ参照)を行うことで、医療機関が資格情報の確認を行うことができる場合があります。

単発の受診や毎月定例の受診であっても、資格喪失後は共済組合の証(組合員証・被扶養者証・限度額適用認定証等)を使用しないよう、ご注意ください!

## 確定申告に医療費明細情報が必要な方は…



確定申告に必要な医療費明細情報は、**MY HEALTH WEBにて組合員本人が『e-Tax用データ』をダウンロードする必要があります!**

- 医療機関等を受診された概ね3ヵ月程度後に当該サイトで閲覧することができます。
- 直近3ヵ月分については、医療費明細情報は閲覧できませんので、未掲載分はご自身で必要書類を準備ください。  
(なお、医療機関等からの請求事情等によっては3ヵ月以上となる場合もあります。)

## 退職後に年金の支給が停止となる場合があります

市町村役場及び一部事務組合等で再任用（再雇用）職員等としてお勤めされたり、民間企業へ再就職されると年金が停止となる場合があります。

### 停止計算が行われる条件

- ① 70歳未満の方が厚生年金保険に加入する場合。（公務員、私立学校教職員を含む。）  
（70歳以上の方が厚生年金保険適用事業所に勤務する場合。）
- ② 国会議員又は地方議会議員となった場合。

#### 民間企業勤務・短期組合員の場合

民間企業で雇用される場合や、共済組合の短期組合員である場合等は、「老齢厚生年金」が下記の計算式に基づいて一部又は全部が停止されます。

#### 再任用職員、定年延長等の場合

再任用職員や定年延長等で共済組合の組合員である場合は、【民間企業勤務・短期組合員の場合】に加え、「退職共済年金（経過的職域加算）」及び「退職等年金給付」が全額停止となります。

### 支給停止額（年額）＝（総報酬月額相当額＋基本月額－48万円）÷2×12月

- ・「総報酬月額相当額」＝「標準報酬月額」＋「過去1年間の賞与等の総額の12分の1」  
「標準報酬月額」及び「過去1年間の賞与等」の額は勤務先等でご確認ください。
  - ・「基本月額」＝「老齢厚生年金の年額（加給年金額・経過的加算額・繰下げ加算額を除く。）×12分の1」  
「老齢厚生年金の年額」は「年金証書」や「年金額改定通知書」等でご確認ください。
- ※ 複数の老齢厚生年金の受給権を有する場合は、算出した停止額をそれぞれの年金額で按分します。  
 ※ 障害者特例又は長期在職者特例により「定額部分・加給年金額」が加算されている場合で、厚生年金保険の被保険者等として在職している間は全額停止となります。  
 ※ 停止基準額（48万円）については、令和5年度の額であり、今後変更となることがあります。

## 65歳 到達後に退職される方

### 「退職等年金給付」の支給が始まります。

※退職等年金給付の受給要件は、平成27年10月1日以降の組合員期間又は平成27年10月1日をまたいで引き続き組合員期間を1年以上有すること。

下記①又は②、どちらかの請求書を退職時に所属所を通じて共済組合に提出いただく必要があります。

- ① 65歳到達時に公務員在職中であった方



退職年金決定請求書  
（退職等年金給付用）

- ② 退職等年金給付の受給開始後、再任用により全額支給停止となっていた方



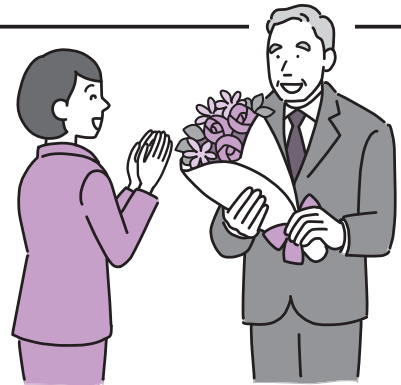
退職年金 退職改定請求書  
（退職等年金給付用）

（注）令和6年4月、5月、6月に65歳に到達される方で「退職年金決定請求書」をご提出されていない方は、本組合から請求書を送付しますので、年金課までお問い合わせください。



## 退職したらどうなるの？

### 退職時の手続きについて



#### 📌 年金受給権がない方

(年金受給までに期間がある方)

退職後 **年金待機者** になります。



年金に関する大切なお知らせ等が正しく送付できるよう、今後、住所や氏名を変更された場合は、本組合までご連絡をお願いいたします。

年金請求書は、支給開始年齢に到達する約3ヵ月前を目途に送付します。

#### 📌 年金受給権がある方

(年金の受給権発生日を過ぎている方)

退職後 **年金受給者** になります。

在職中に  
年金請求を行った。

いいえ



#### 共済組合に年金を請求してください。

本組合から送付しています「年金請求書」を添付書類と併せてご提出ください。

ただし、請求書の受付から年金が支払われるまで約3~4ヵ月程度を要します。

はい



右記の支給期に  
年金が支給予定です。

令和6年  
6月  
(定例支給期)

在職停止を解除し、従前の決定年金額に応じて支給されます。

令和6年  
7月  
(臨時支給期)

退職日までの期間を反映させた年金と6月に支給した年金の差額が、4月分に遡って支給されます(注1)。

(注1)・再就職された場合は年金の一部又は全部が停止される場合があります。  
・公務員を退職後、引き続き再就職等により厚生年金保険に加入された場合、年金額と勤務先からの標準報酬によって年金の一部又は全部が停止される場合があります。



## 📌 長期在職者特例 (65歳未満の方)

退職時において組合員期間(共済期間のみ)が44年以上ある場合は、定額部分(注2)及び加給年金額(注3)が加算されますので、手続きが必要です。

(注2) 組合員期間に係る基礎年金相当額。

(注3) 組合員によって生計を維持している65歳未満の配偶者がいる場合に加算。(ただし、支給停止要件があります。)

## 📎 加入する年金制度について

### 組合員が退職・転職などをする場合、異動後の年金制度をご確認ください！

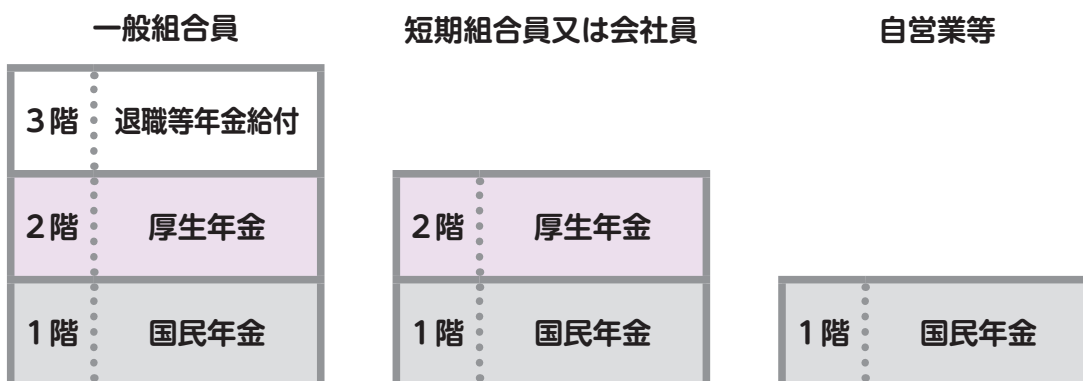
現在、共済組合の組合員である方(一般組合員・短期組合員)が、退職・転職をされる場合、年金制度が変更になる場合があります。



次のようなケースがあります。

- ・ 同じ職場に短時間の再任用職員(短期組合員)として勤務した
- ・ 民間企業へ転職した
- ・ 退職後、再就職しなかった
- ・ 短期組合員が、勤務開始から1年が経過し一般組合員となった

## 年金制度のイメージ



# 退職予定の組合員の皆さんへ

年利 **1.1%!!**  
〈令和6年1月1日現在〉

退職しても任意継続組合員になれば  
「組合員貯金」に加入できます！

※貯金利率は、金融情勢及び運用状況により適宜見直しを行います。



利率が高く、とってもお得です！

払戻しが月2回できて便利です！

在職中に組合員貯金に…

加入している  
加入していない

退職後に任意継続組合員になる場合…

継 続 加入の手続き  
新 規 加入の手続き

## ●在職中に組合員貯金に加入をされていた方

**継続加入** 退職後20日以内に「任意継続組合員貯金申込書」を本組合に提出してください。

※退職後においても貯金加入を希望される方は、必ず事前に共済事務担当課へお申し出ください。

退職金を預けることも可能です。  
退職予定の皆さん！  
任意継続組合員になる際は、  
組合員貯金へのご加入を  
ご検討ください!!



## ●新規に組合員貯金に加入される方

**新規加入** 加入しようとする月の前月27日までに「任意継続組合員貯金申込書」を本組合に提出してください。

※組合員貯金は、預金保険制度における金融機関に該当しないことから、貯金者と共済組合との間にペイオフは適用されません。

## 「組合員貯金」を解約される方はこちら

在職中に組合員貯金に加入されていた方が、次のいずれかの場合、組合員貯金の解約手続きが必要です。

- ① 退職後、任意継続組合員にならない場合
- ② 任意継続組合員になるが、組合員貯金を継続しない場合

解約については、必ず事前に共済事務担当課へお申し出くださいますようお願いいたします。

## 組合員貸付をご利用中の方へ

～貸付未償還金を「全額償還」していただきます～



貸付未償還残高がある方は、  
**退職手当(退職金)の支給額  
からの控除により全額償還し  
てください!**

退職手当(退職金)から貸付未償還額を全額控除するにあたり、退職手当(退職金)が不足する場合は、未償還残高を別途お振込みにより償還していただきます。

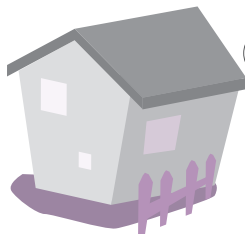
※引き続き再任用等により勤務(公務員)を続ける場合でも、退職手当等の支給があれば全額償還していただきます。  
※償還される際には、共済事務担当課まで早めに連絡していただき、償還金額等をご確認ください。  
※本組合への入金(償還)が退職月の翌月以降になる場合は、1ヵ月単位で経過利息が加算されますのでご注意ください。

# 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



#### 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。

／忘れていませんか?!／

# こんな時には共済組合への届出が必要です!

組合員及び被扶養者の皆さんに異動があった際には届け出が必要です。

お問合せや処理の多いものをまとめてみました。

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

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

## 各手続きの注意点

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

**point 2** 組合員被扶養者証等の返却 をお忘れなく!

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

※原則、資格確認調査時には通帳の写し等、客観的に確認できる仕送り額の記録が必要となります。

## 在職中に亡くなられたときの手続き

組合員が在職中に亡くなられた場合は、(年金課に対して) 次の手続きが必要ですので、速やかに所属所共済事務担当課までご連絡ください。



(注) 遺族年金の請求は、遺族の要件に該当する場合、請求できます。

※ 手続きが遅れ、時効に該当すると遺族年金等が受給できなくなりますので、速やかに手続きをお願いいたします。

※ 遺族年金・未支給年金の支給は亡くなられた方の遺族がいる場合に限られます。

※ これ以外にも手続きが必要となる場合があります。

# ジェネリック医薬品を積極的にご活用ください



皆さんはご自身の組合員証・被扶養者証に“ジェネリック医薬品を希望します”の文字が印刷されていることをご存知でしょうか？

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

高血圧や高脂血症のお薬、糖尿病のお薬など、さまざまな病気や症状に対応しており、カプセル・錠剤・点眼薬など形態も多様です。また、新しい技術で味や飲みやすさなどにも改良がなされています。

もちろん、安全性・有効性についても国の厳しい審査をクリアしており、開発費用が抑えられるので低価格です。ジェネリック医薬品を選ぶことで医療の質を落とさずに、先発医薬品に比べて、薬の値段は約2割～7割、平均して半額となり個人の負担が軽くなります。ひいては共済組合全体の医療費の軽減に繋げることができます。

ジェネリック医薬品の使用促進については、令和3年6月の閣議決定により、令和5年度末までに後発医薬品の使用割合を“80%以上”とする目標が定められました。

本組合での使用割合は、いまだ80%を超えておらず、国が定める目標数値を達成するため、今以上の使用促進をお願いします。

まずは、かかりつけの医師や薬剤師に処方されるお薬をジェネリック医薬品へ切り替えができるか、相談してみてください。

※ 全てのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。



# ぜひ、一度使ってみませんか？ マイナンバーカードの保険証利用



## 1 データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され(※)、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

## 2 転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要

今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります。

※なお、新しい保険者への加入手続は必要です。

## 3 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが確実に免除されます。

## ！ マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

### STEP1.

#### マイナンバーカードを申請

##### ■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請 (パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの証明写真機からの申請



### STEP2.

#### マイナンバーカードを健康保険証として登録

##### ■利用登録の方法

- ① 「マイナポータル」から行う
- ② セブン銀行ATMから行う
- ③ 医療機関・薬局の受付で行う



## マイナンバーカードは安全です！

マイナンバーカードを失くしたら個人情報が流出しそうで不安・・・ 

▶ マイナンバーカードのICチップには、健康・医療情報や税情報・年金情報などプライバシー性の高い情報は入っていません！

マイナンバーカードを失くした場合、どうすれば良いかわからない・・・ 

▶ 万が一紛失しても、コールセンター【0120-95-0178：24時間365日受付】に電話することで、カードの利用を一時停止できるので安心です！

マイナンバーを他人に悪用されそうで怖い・・・ 

▶ 第三者にマイナンバーを見られても、あなたになりすまして手続きを行ったり、あなたの個人情報を調べたりすることはできません！

## 2024（令和6）年秋以降は、 保険証とマイナンバーカードが一体化されます。

マイナンバーカードをなくしたり、  
手元にない場合は？

- 2024（令和6）年秋以降、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やお手元にカードがない方などは、ご加入の医療保険の保険者に申請いただくことで、**ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」が無償交付**されます。
- 「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

健康保険証はいつまで使えますか？

- 2024（令和6）年秋以降、新規の健康保険証は発行せず、2024（令和6）年秋の時点でお手元にある有効な保険証は、その時点から**最長1年間**（※）使用することができます。
- ※有効期限が2025（令和7）年秋より前に切れる場合はその有効期限まで。



マイナンバーカードは  
こちらのポスターやステッカーを  
貼っている医療機関・薬局で  
**ご利用可能**です！



厚生労働省  
ホームページ

※厚生労働省HPでもご利用可能な  
医療機関・薬局を公開しております。

もっと詳しく知りたい方はフリーダイヤルにお問い合わせください  
**マイナンバー総合フリーダイヤル TEL: 0120-95-0178**



# 特定健診等の受診期限

令和5年度の各種健診の受診はお済みですか？  
各種健診には受診期限があります。  
特に年度末は各医療機関が大変混み合いますので、  
お早めにご予約の上ご受診ください！

## 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(日)

- 特定健診受診券を対象者の方のご自宅宛に郵送しています。(令和5年7月頃)
- 近隣のかかりつけ医療機関等で受診できます。  
特定健診実施医療機関は本組合ホームページの「お知らせ」からご確認ください。
- 詳しい手続き等はお送りした資料をご覧ください。  
身体や生活習慣を見直す機会として特定健康診査をご活用ください！

※特定健診の対象者の方で、パート等の勤務先で健康診断を受診された方へ

- パート等の勤務先で受診した健康診断結果(写し)をご提供いただくことで、特定健診を受診したことになります。
- 健康診断結果(写し)をご提供いただいた方には、MY HEALTH WEBにて**500ポイント**を進呈します。  
※ポイントの取得・活用には、MY HEALTH WEBの初回登録が必要です。  
※MY HEALTH WEBの利用者登録は組合員本人のみ可能です。  
※ポイントの進呈は、特定健診項目をすべて満たす健診結果及び問診票をご提供いただいた方に限ります。
- 健康診断結果(写し)をご提供いただける方は、共済組合保険健康課までお問い合わせください。  
追って資料を送付いたしますので、健診結果(写し)を添えてご返送ください。

## 人間ドック助成

**対象者** 35歳以上の申込者

## 婦人科健診助成

**対象者** 20歳以上の申込者

**受診期限** 令和6年3月31日(日)

- 各助成は事前の申込みが必要です。(令和5年度分の募集は終了しています。)
- 各助成は上記受診期限までの受診分まで有効です。



# が迫っています！

オレンジ色の封筒をお送りしています！

## 特定保健指導

**対象者** 特定健診結果から該当された方

**受診期限** 利用券券面に記載の日

**特定保健指導** は、健診結果から生活習慣病の1歩手前・2歩手前と判定された方に対して、専門スタッフ（保健師・管理栄養士等）からアドバイスを行う**生活習慣見直しプログラム**です。

生活習慣病は自覚症状がない場合が多い一方で、健診結果から発症の兆候をつかむことができます。

この機会に一度、生活習慣の見直しに取り組んでみませんか？



- 定期健診・人間ドック・特定健診（集合契約）受診の結果、特定保健指導の対象となられた方には「利用券」「利用申込書」をお送りしています。
- お手元にオレンジ色の封筒が届きましたら必ず開封して内容をご確認ください。
- 特定保健指導の利用には「利用申込書」の提出が必要です。
- 特定保健指導の利用方法は下記の通りです。

下記のうち、お手元に届いた「利用申込書」に記載の利用方法からひとつを選んでお申込みください。

- |                  |   |                                      |
|------------------|---|--------------------------------------|
| ■ <b>所属所訪問型</b>  | ➔ | 専門スタッフが各所属所を訪問して実施します。               |
| ■ <b>オンライン型</b>  | ➔ | スマートフォンやパソコン等のビデオ通話機能を活用して非対面で実施します。 |
| ■ <b>セミナー型</b>   | ➔ | 県内に設定するセミナー会場にて集団型で実施します。            |
| ■ <b>医療機関で利用</b> | ➔ | ドック等を受診した医療機関又は近隣のかかりつけ医療機関等で実施します。  |

※ 「通院中」又は「高血圧・糖尿病・脂質異常症で服薬治療中」の方は特定保健指導の対象から除外できる場合があります。所属所共済事務担当課にご相談ください。



# MY HEALTH WEB スマ歩 ウォーキング ある (歩Fes.) 終了しました



今年度の歩Fes.が11月30日で終了しました。  
多数の方にご参加いただき、誠にありがとうございました。  
見事、富士山を登頂された方々はp.19のとおりです。

歩Fes. エントリー者数 **392名**

参加チーム数 **30チーム**

## 👑 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**



**280,000歩 到達!**



**200,000歩 到達 190名**



**120,000歩 到達 264名**

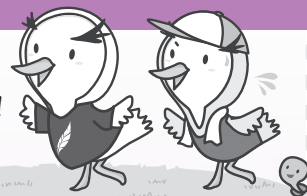


**40,000歩 到達 312名**



**START**

参加  
ありがとう!



## 登頂者 122名

正ちゃん、ほりちゃん、桂浪平、KURIちゃん、やまちゃん、ナカノ、モモンガ頑張り、jam、まさる551、くにちゃん、RAPTOR、おすし、グッピー、tare、ダージリン2、もりつち、オニヤンコポン、奈良、あや、ヒトシ、らきほく、空翔夢、kai、なつ、チョコレートバナナ、どやん、トシ、貝柱帆立丸、おさみちゃんですよ、emiemi、今年は肉離れしない、もりふと、テクテクあるこう、京、ペルン、もちお、ピオン助六、rrkk、フラフラガール、鹿の子、mammoth、無下限呪術術式反転赫、ねずみ男、うおーking、バイデン、ひごにゃん、ようこふ、つよし、すばらいと、しほ、山本輝明、チョコモンブラン、雉子、ぽいんたー、モコ、チュン、し、たま、こてつ、ゆうた、kuro、ちゃど、徒来\_tora、ヒロ、にっこり、ショーン、みみみ、ロベマル、しゅんちゃん、ユキノリ、みっくんDP、ロン、tigersfan、いーまり、佳hisa、ひさ、二本草、マサミ、キャン玉男、柚、まさ、nao、みっちー、すんちゃん、123、ニックネームは最大1、たっくん隊員、のすけ、みゆうず、わたしたわし、アレレ、金太郎、HERO、てん、HESHER、わんわん、ぽんちゃん、こにーちゃん、deer、はにわ、NE-G、ハナダイ、平均3万歩で草、リーなべる、まど、capcap、ライター、き、lku、たろう、ひろ、ざっぷ、うさぎ、いくちゃん、てんじやう、ばじけいすけ、ひでちゃん、さーさーさー、UtwO、中ちゃんこ鍋、とし、五条悟



240,000歩 到達 148名



160,000歩 到達 224名



80,000歩 到達 294名

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。



10190131(04)

／令和5年度／

# ライフプランセミナーの開催について

今年度のライフプランセミナーは、以下の内容でオンラインでの開催(令和6年1月～3月)を予定しています。開催の詳細につきましては、決まり次第、所属所共済事務担当課を通じてお知らせいたしますので、ぜひご参加(ご視聴)ください。

なお、オンラインセミナーにご参加(ご視聴)いただくには、MY HEALTH WEBへの登録が必要になります。

## ライフプランセミナー(退職準備型)

定年を迎えると、その後は悠々自適のセカンドライフ…というのは遠い過去。定年後も引き続き働きたい、働かないといけないと思う方が多くなっています。50歳を迎えると定年までのカウントダウンがはじまり、退職後の生活をより一層意識するようになります。医療技術の向上もあって寿命が延びていますが、生活習慣病だけではなく、がんなどの疾病、さらには自身の介護も心配です。

そこで、50代の方に健康、お金の両面から情報提供をおこない、豊かな人生に備えていただくことを目的としたライフプランセミナーを企画いたします。

### 参加資格

50代の組合員



### テーマ

**健康** 「健康は資産。  
今日から延ばそう、健康寿命」(仮称)

**お金** 「人生を豊かにする  
50歳代のための将来への備え」(仮称)

## ライフプランセミナー(生活充実型)

子育てが概ね終わり、住宅ローンも完済し、肩の荷がおりると思いきや、定年退職後は現役時代より収入が大幅に減少することがほとんどで、介護保険料や税の負担感が大きくなります。お金との付き合い方をどう見直すか。退職金や資産をどうすればいいのか。人生の充実と病気や介護への備えとのバランスなど、現実に迫る不安を軽減するための知識をつけていただきます。

### 参加資格

30代・40代の組合員



### テーマ

**健康** 「100年人生を踏まえた人生戦略」(仮称)

**お金** 「30・40歳代のためのお金の向き合い方」(仮称)

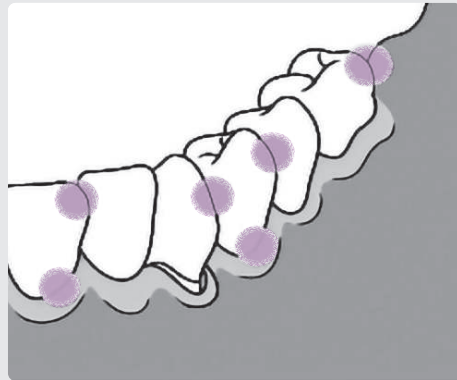


※セミナーに参加いただき、アンケートにご回答いただいた方には、MYポイントを付与させていただきます。

# プロフェッショナルケアについて

プロフェッショナルケアとは歯科医院で行われる専門家による徹底した歯面清掃のことです。

ホームケアでは歯と歯の間、歯と歯茎の境目、歯列不正の部位、歯周ポケットにデンタルプラークが蓄積しやすく、デンタルプラークが石灰化し、歯石になるとホームケアでは取り除くことは困難です。



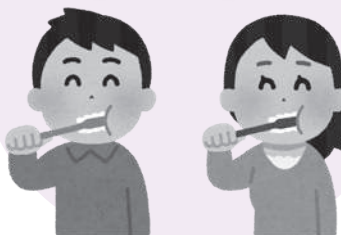
## 歯 プロフェッショナルケア

専用の機械とフッ化物入り研磨剤を使って、歯磨きでは落とせない歯石や磨き残したデンタルプラークを中心に歯面の清掃と研磨を行い、虫歯や歯周病になりにくい環境を整えます。



自宅で行うホームケア（セルフケア）と歯科医院で行うプロフェッショナルケアを両立させることで歯と周りの組織の健康を維持します。

ホームケア



プロフェッショナルケア





# 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 あけましておめでとうございます。「今年はどんな年になるかなあ?」「去年、できなかったことを今年こそ!」といろいろと思いをはせておられるのではないのでしょうか?

去年1年間、当「相談室だより」では、「カウンセリングとは?」を4回にわたりお届けしてまいりましたが、今年は、「メンタルヘルス」の話題をお届けしていきたいと思っています。

「心の健康」と言いますが、当たり前ですが心と身体は一体のもので、やはり相乗的に健康になったり不健康に傾いたりするものです。そのことをストレス理論から説明してみましょう。

「ストレスの要因」のことを「ストレスラー」と呼びますが、ストレスラーには大きく「外的ストレスラー」と「内的ストレスラー」に分類されています。「外的ストレスラー」には気温・湿度・騒音・明暗などの「物理的ストレスラー」、職場環境、労働条件、経済状態や人間関係の変化などの「社会的ストレスラー」があり、「内的ストレスラー」には緊張や不安、悩み、あせりや寂しさ、怒りや憎しみなどの「情緒的・心理的ストレスラー」、体の痛み、疲労や不眠、疾患など「生理的・身体的ストレスラー」があります。外的ストレスラーによって心身は様々なストレス状態(不眠、胃痛、頭痛、肩こり、疲労感、抑うつなど)になり、そのストレス状態がさらにストレスラーになるという悪循環を繰り返しているのです。そう考えると、確かに心身はつながっていることがわかります。

逆に考えると、心の健康を維持するために、身体へのアプローチから始めてみるのも良いのではないのでしょうか。外的ストレスラーには解決できるものもあれば、どうしようもないものもあります。また、問題解決するにも大変エネルギーが必要なこともあります。そこで、身体が喜ぶことを取り入れてみるのはいかがでしょうか。人工添加物(かなりのストレスラーです)の少ない素朴な食生活をしてみる、一人でのんびりと好きな景色の中を歩いてみる、気の合った仲間と軽いスポーツを楽しむ、瞑想やヨガ(呼吸法)など体験してみるなどです。直接に問題解決はしませんが、心にも余裕ができ、その問題に取り組むエネルギーが充電されるのではないのでしょうか。

## 相談申込み方法(料金は無料です)

### 大学院連合メンタルヘルスセンター

**県北部** 相談会場●**帝塚山大学** 学園前キャンパス内 18号館3階 18301室 (奈良市学園南3丁目1番3号)

[NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター カウンセリングルーム]

相談日 毎週金曜日(祝日の場合は原則前日) 相談時間 14:00~17:00の間で50分(初回は60~90分程度)

**県中部** 相談会場●**奈良県市町村会館** 2F 講師控室1 (橿原市大久保町302番1)

相談日 毎週金曜日(祝日を除く) 相談時間 9:00~12:00の間で50分(初回は60~90分程度)

相談手順 お申込みは下記 **予約専用メール** でお申し込みします。



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**



みっば  
の  
かしば

香芝には  
くらしば しごとば めぐりば があるよ!



二上山

### くらしば

まち全体が緑豊かでありながら、抜群の交通アクセスの良さが自慢の香芝。子どもの元気と笑顔を大切に子育てファミリーにやさしいまちをめざしています。みんなが香芝を好きになる、住み良いくらしの場があります！



### しごとば

靴下産業や研磨産業など伝統ある産業と新しい産業が共存し、魅力あふれるしごとのある香芝。香芝のしごとを盛り上げ、創り出す支援も充実。しごとに関わる全ての人と香芝を盛り上げていきます！



### めぐりば

豊かな自然がいつでもそばにある香芝。歴史が息づくスポットをめぐれば、時の流れに思いを馳せることができます。めぐるほどに新しい魅力を発見できる場があります！



#### つどいの広場

「子どもを遊ばせたい」「友達がほしい」そんな場所を探している子育て中の親同士が、子どもの遊びを見守りながら、気軽に話し合えるふれあいスペースです。

#### 香芝市の地場産業

##### 靴下産業

農家の副業として生産されていた靴下。今も香芝市の地場産業の一つとして、多くの靴下会社が活躍しています。



##### 研磨産業

研磨材として用いられてきた金剛砂。その産地だったことから、明治時代から研磨産業が発展しました。



場所：香芝市穴虫地内

#### どんづる峯（どんづるぼう）

千数百万年前の二上山の火山活動によりできた白く美しい岩肌はとても珍しく必見です。県指定天然記念物であり、金剛葛城山系を縦走する自然遊歩道「ダイヤモンドトレール」の起点でもあります！

## 香芝のええもん

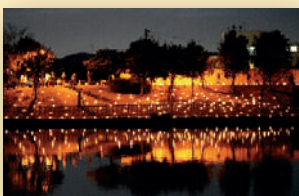
### 光と音で彩る幻想の祭典

#### 冬彩(とうさい)

平成13年、市制施行10周年を祝う記念事業として「冬彩」は始まりました。地元住民が実行委員となり、市民主体のお祭りとなっています。場内に飾りつけられた色とりどりの和紙玉やろうそくのゆらめく灯りを楽しみに、毎年たくさんの人たちで賑わいます。

\*日時：令和6年2月24日(土) 16時～21時(予定)

\*場所：今池親水公園(香芝市役所南側)



## 【医師監修】“隠れ脱水症”に要注意！「冬の適切な水分補給」



冬は気温が低く、空気が乾燥する季節です。寒いと怠りがちなのが「水分補給」。  
 のどの渴きを感じにくいいため、実は汗をかかなくても水分不足に陥りやすいのです。  
 そこで今回は、冬こそ意識したい水分補給の重要性や、適切な水分補給がもたらす健康効果について解説します。

## 更年期を美しく健康に！ちえぶら体操

### イライラ解消！ 頭をゆるめる マッサージ

頭をゆるめて血行をよくするマッサージをご紹介します。更年期におけるホルモン変化によるイライラの解消や、目の疲れ、首・肩こりの解消にも効果が期待できます。使うのはご自身の指だけ！ぜひスキマ時間に行ってみましょう。



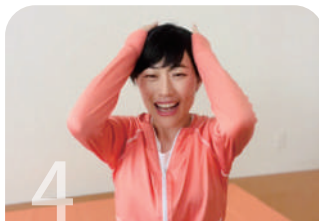
1 両手の指の腹を耳の上にあてて軽く圧をかけ、頭頂部まわりまで円を描くようにマッサージする



2 襟足に指の腹をあてて軽く圧をかけ、頭頂部まわりまで円を描くようにマッサージする



3 手のひらの下、手首に近い部分（手根部分）で両側から頭を包み込むようにはさみ、軽く圧をかけながら上へ持ち上げ、5秒間キープしてゆっくり離す



4 最後に頭頂部から頭を撫でおろす

### POINT

指圧の強さは「気持ち良い」と感じるくらいがベスト。頭皮に爪を立てないように注意して、頭へ酸素を届けるつもりでゆっくりと深呼吸しながら行いましょう。



本連載の動画は

MY HEALTH CLUBにて公開中 ▶

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。

- 2 新年のご挨拶
- 4 退職予定の組合員の皆さんへ
- 11 だんしん事業のご案内
- 12 忘れていませんか？ こんな時には共済組合への届出が必要です！  
在職中に亡くなられたときの手続き
- 13 ジェネリック医薬品を積極的にご利用ください
- 14 ぜひ、一度使ってみませんか？ マイナンバーカードの保険証利用
- 16 特定健診等の受診期限が迫っています！
- 18 MY HEALTH WEB スマ歩 ウォーキング(歩Fes.)終了しました
- 20 令和5年度 ライフプランセミナーの開催について
- 21 奈良県歯科医師会からのお知らせ「プロフェッショナルケアについて」
- 22 ころの相談室だより
- 23 所属所案内（香芝市）
- 24 [健康情報 MY HEALTH CLUB]  
“隠れ脱水症”に要注意！「冬の適切な水分補給」  
CONTENTS

