

すこやか

2024
共済ニュース
No.277

4



壺阪寺の桜大仏（高取町）

- 3 | 令和6年度 事業計画及び予算の概要について
- 8 | 新しく組合員になられた皆さんへ
- 17 | 本年度も被扶養者資格確認調査を実施します
- 18 | 年金払い退職給付制度に係る
財政再計算結果(掛金率等)について
- 26 | 特定健診等のご案内

健康保険証(組合員証・
組合員被扶養者証)の
代わりに



32頁
参照

マイナンバー
カードで
1 受診を!!



外字の取り扱い 終了について

取り扱いを終了し、類似文字等に置換することといたします。

令和6年4月1日以降、組合員・被扶養者の資格取得及び氏名変更等で氏名の外字での登録は行いません。加えて、健康保険証が廃止となる令和6年12月までに、既に登録しておりました外字につきましても類似文字等に置換し、常用漢字のみの登録とすることとなります。ご理解の程、どうぞよろしくお願いいたします。

昨今、政府の方針によりオンライン資格確認の導入など行政や医療機関等との情報連携が進められていますが、「外字」として当組合で作成した文字は正しく表示されないなど、事務処理上の支障が発生しています。

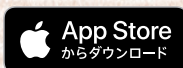
本組合では、行政等と情報連携を円滑なものとするため、外字の新規



▼ 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6年2月末現在)			
組合員数	男: 10,112人	女: 9,221人	計: 19,333人
任意継続組合員	342人	被扶養者数(任継除く)	14,034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)



- 2 CONTENTS
第173回 組合会が開催されました
新議員の紹介

- 3 令和6年度 事業計画及び予算の概要について

- 7 財政状況が厳しく、資金交付を受けることになりました

- 8 新しく組合員になられた皆さんへ
 - 📌 あなたの掛金はこうして決まっています
 - 📌 短期組合員の皆さんへ 共済事業について
 - 📌 医療保険制度って何? 高額療養費制度について
 - 📌 医療費削減にご協力ください
 - 📌 公的年金制度のしくみ
 - 📌 年金給付の種類について
 - 📌 「動画でわかる地方公務員の年金制度」利用方法について
 - 📌 この春から組合員貯金を始めてみませんか
 - 📌 貸付事業のご案内

- 15 コラボヘルス推進のお知らせ

- 16 職員採用試験のお知らせ
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

- 17 本年度も被扶養者資格確認調査を実施します
異動事由が生じたときは、すみやかに届出を行ってください

- 18 長期給付に関する規定の適用を受ける組合員の皆さまへ
年金払い退職給付制度に係る財政再計算結果(掛金率等)について

- 22 退職等年金給付に係る給付算定基礎額残高通知書を5月に送付します
加入する共済組合が変わったときはご注意ください!
ご自身の年金見込額が確認できます! Web サイトをご存じですか?

- 24 人間ドック・婦人科健診には予約・受診期限があります!

- 25 マイナンバーカードの健康保険証利用
限度額適用認定証の準備が不要になりました!

- 26 被扶養者の皆さんへ 特定健診等のご案内(予定)

- 28 禁煙外来助成が受けられます!
歯科健診のご案内

- 29 奈良県歯科医師会からのお知らせ 歯科健診を受けましょう!

- 30 こころの相談室だより

- 31 所属所案内(高取町)

- 32 マイナンバーカードが保険証として利用できるって本当?



第173回 組合会が開催されました



令和6年2月20日(火)、「奈良県社会福祉総合センター」において第173回組合会が開催されました。

議第3号の令和6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173回 組合会

- 日程第1 議第1号 令和5年度変更事業計画及び予算(案)について

- 日程第2 議第2号 奈良県市町村職員共済組合定款の一部を変更(案)することについて

- 日程第3 議第3号 令和6年度事業計画及び予算(案)について

新議員の紹介

2月28日に市町村長側における議員補欠選挙が行われ、西脇 洋貴氏(平群町長)が議員に当選されました。
なお、任期は前任者の残任期間となる令和6年11月30日までとなります。



令和6年度 事業計画 及び 予算の概要について



令和6年度事業計画及び予算は下表をもとに計上しており、各経理の概要は以下の短期経理からご覧ください。

令和6年度 事業計画・予算の基礎数値

○地方公共団体の数 (令和6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6年度末推計)

	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	調整負担金	長期	短期	長期	短期
合計	20,031	14,101	0.7	5,812,472	6,759,828	21,537,778	22,860,968

○標準報酬月額・標準期末手当等と掛金・負担金との割合

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	掛金	負担金
市町村長長期 継続長期組合員 任意継続組合員	2.59	2.59	-	-	-	0.74	-	-	-	7.50	7.50	0.0953	1.90	1.90		
	-	-	-	-	-	-	91.50	91.50	39.60	7.50	7.50	0.0953	-	-		
	111.76	-	15.72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		

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6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となり調整交付金及び特別調整交付金の交付を受けるため、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435,701千円、介護部分で当期介護損失金84,736千円となり、短期部分では前年度短期繰越欠損金へ充当してもなお、利益金を生ずることから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を取り崩して補てんすることになります。

○短期経理収支内訳 当期短期利益金 435,701千円 当期介護損失金 84,736千円



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)	113.00%
前期高齢者納付金	18.2%
後期高齢者支援金	22.92%
退職者給付拠出金	0%
合計	41.12%

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 20,150,302千円（負担金 12,196,707千円 ・ 組合員保険料 7,953,595千円）

支出 20,150,302千円（負担金払込金 12,196,707千円 ・ 組合員保険料払込金 7,953,595千円）

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」）に係る所属所からの負担金・掛金の徴収を行い、市町村連合会へ払込みを行う経理です。

収入は全て市町村連合会へ支出として払込むため損益は生じないこととなります。

収入 1,305,236千円（負担金 652,618千円 ・ 掛金 652,618千円）

支出 1,305,236千円（負担金払込金 652,618千円 ・ 掛金払込金 652,618千円）

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 84,370千円（負担金 84,370千円）

支出 84,370千円（負担金払込金 84,370千円）

退職等年金預託金経理（予算）

この経理は、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 8,986千円（利息及び配当金 8,986千円）

支出 8,986千円（支払利息 8,986千円）

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)

支出 0千円 (支払利息 0千円)

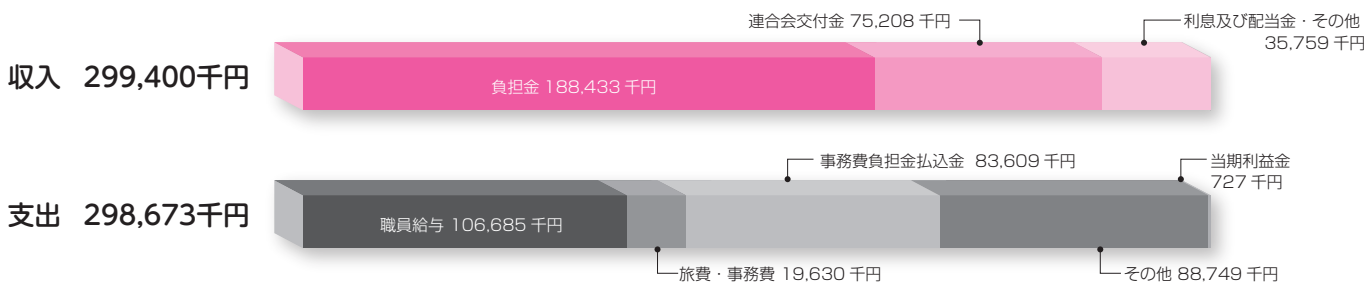
業務経理 (予算)

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6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19,514千円の増、支出においては事務費負担金払込金等の増により21,091千円の増を見込み、727千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 727千円



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6年度は、収入において主に掛金・負担金の増加により3,806千円の増、支出においては厚生費、特定健康診査費の減額により19,862千円の減を見込み、15,982千円の当期損失金を生ずる見込みです。

これを積立金より取り崩し補てんします。

○保健経理収支内訳 当期損失金 15,982千円



貯金経理 (予算)

この経理は、貯金加入者の皆さんからお預かりしたお金を、安全かつ効率的に運用することで収益を得て、利息として還元することを目的とした経理です。

令和6年度は、収入において利息及び配当金の増加により45,461千円の増、支出においては組合員貯金額の増加による支払利息の増加により29,701千円の増を見込み、159,483千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6年度末推計)

貯金額	貯金者数	貯金者1人当たりの貯金額	組合員加入率	支払利率
91,368,404 千円	11,235 人	8,132 千円	57.16%	年利 1.10%

○貯金経理収支内訳 当期利益金 159,483千円



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おときやご家族の入学・修学にかかる費用が必要なおときなどに、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。

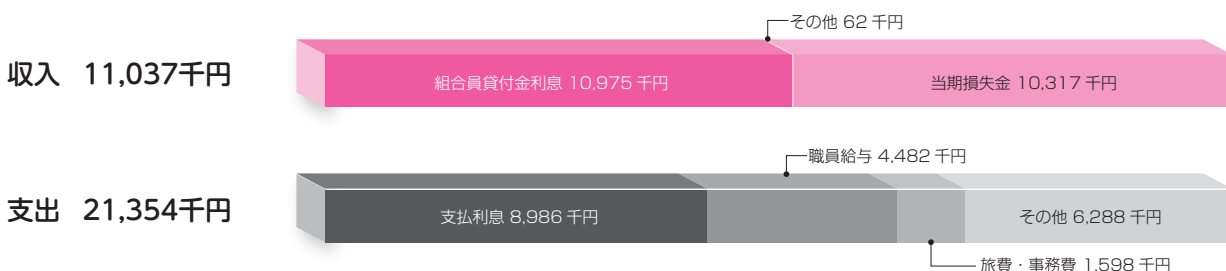
令和6年度は、収入において主に貸付残高の減少により貸付金利息が減少することなどにより2,099千円の減、支出においても同様の理由により財源である退職等年金預託金管理経理及び経過的長期預託金管理経理へ支払う支払い利息も減少することから2,106千円の減を見込むことなどから、10,317千円の当期損失金を生ずる見込みで、前年度より繰越す積立金より補てんします。

なお、貸付事故が多く、それらに対する保険金(債権保全事業)のための保険料となる「連合会払込金」が割高となっていることから、貸付事故の防止のための周知活動を一層強化することとしています。

○貸付状況見込み (令和6年度末推計)

貸付件数	625 件
貸付金額	778,200 千円

○貸付経理収支内訳 当期損失金 10,317千円



財政状況が厳しく、 資金交付を受けることになりました

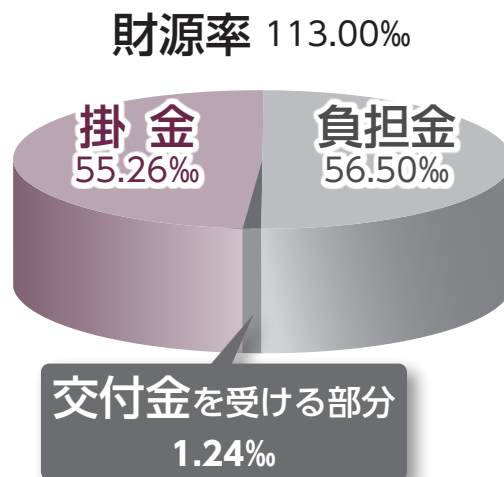
短期給付の財政は、皆さん（組合員）からの掛金と所属所からの負担金を財源としています。（3頁、「令和6年度事業計画及び予算の概要について」を参照）

医療機関等の受診にかかる費用である医療給付が年々増加していることに加え、高齢者医療制度への納付金等の支出増（3頁参照）から、**財源率（掛金負担金率）が引き上げ**となり、全国市町村職員共済組合連合会の財政調整事業及び特別財政調整事業の適用（財政調整組合）となり、**資金交付を受けて短期給付事業を運営する窮迫した財政状況**となりました。

区 分	主な内容	支出額
医療給付	医療機関受診にかかる費用 高額療養費・傷病手当金	6,959,002 千円
高齢者制度への納付金等	前期高齢者納付金 後期高齢者支援金	4,006,528 千円
連合会への払込金 拠出金等	財政調整払込金 育児休業拠出金 その他	1,805,498 千円

財政調整組合となり、令和6年度資金交付を受けることから、当該年度から次年度に繰り越す剰余金で清算する必要があり、結果、翌事業年度の掛金率等の増加につながります。

本組合では、短期財政を安定させるため、引き続き令和6年度からの「第3期データヘルス計画」を定め、保健事業とも連携し取組みを行いますので、組合員、ご家族の皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。





あなたの掛金はこうして決まっています



共済組合の掛金の決まり方

ここでははじめて給与明細を受け取った方を想定して、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。

〔納められた共済掛金は、勤務先から徴収する負担金とともに健康保険事業・年金事業・保健事業などに役立てています。〕
〔例えば病院にかかったときの医療費は3割自己負担が原則ですが、残る7割の医療費は共済掛金が負担しています。〕

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

標準報酬月額

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

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

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

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(毎年9月に)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。

短期組合員の皆さんへ

市町村、一部事務組合の常勤の職員、及び一定の条件を満たした会計年度任用職員は、就職した日から市町村職員共済組合の組合員となります。ここでは、短期組合員について説明いたします。

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、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、共済組合の長期給付事業は適用されません。



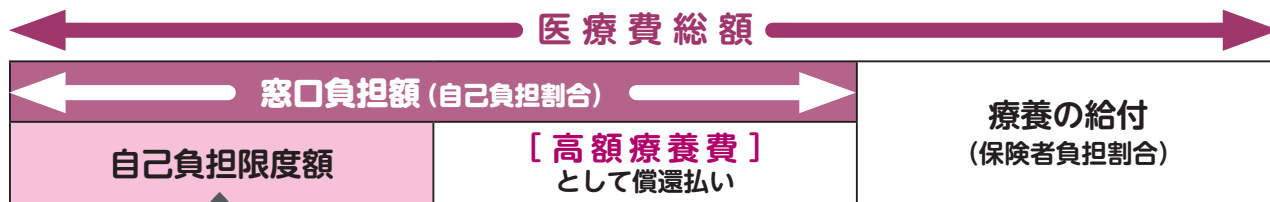
医療保険制度って何？

高額療養費制度について

地方公務員の共済組合制度は、社会保険制度の一環として、相互救済によって組合員及びその被扶養者が安心して生活を送れるようにするための制度で、共済組合が医療保険者として皆さんから掛金を納付いただき、安心して公務に従事していただけるよう、事業運営を行っています。

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

高額療養費の自己負担限度額（70歳未満）



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

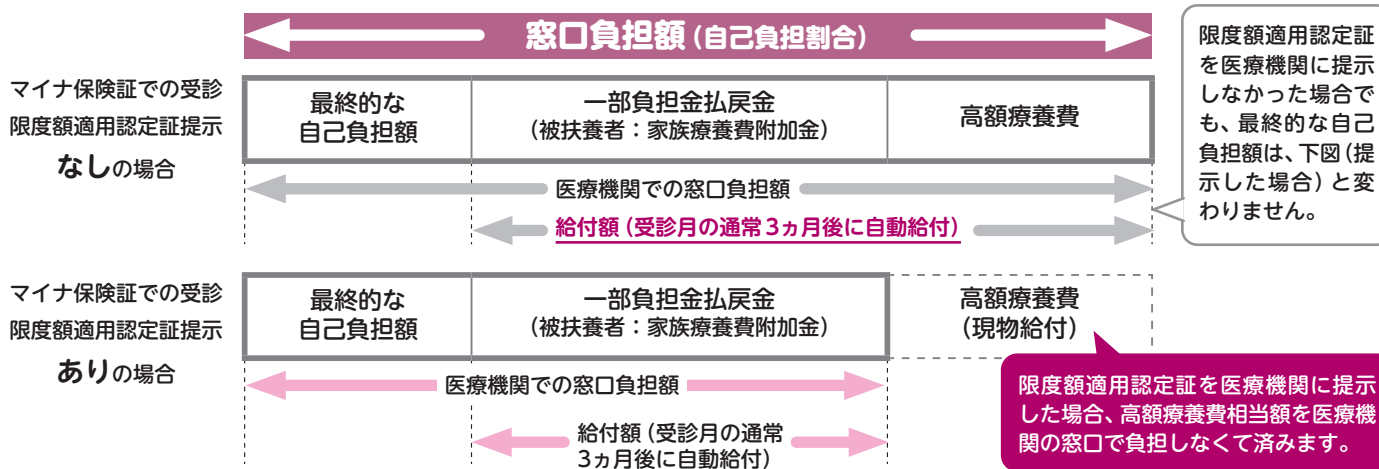
※70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額については、上記と異なります。

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

医療費が高額になりそうときは窓口でマイナ保険証※・限度額適用認定証を提示しましょう！

高額療養費制度では、医療費が高額になり自己負担限度を超えた場合、その超えた分が後から「高額療養費」として償還（支給）されます。ただし、償還（支給）までにはおよそ3ヵ月以上かかるため、一旦は多額の費用を窓口で支払っていただくこととなります。しかし、「マイナ保険証」又は「限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示することで、支払いを自己負担限度までに抑えることができます。 ※マイナ保険証については、25ページをご覧ください。

マイナ保険証又は限度額適用認定証を医療機関に提示した場合としない場合の比較



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

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

奈良県市町村職員共済組合においては窮迫した財政状況が続いており、医療費の削減が大きな課題となっております。新規採用組合員の皆さんにおかれましても、日々の健康増進を意識いただき病気などを未然に防ぐとともに、万が一の場合は手術や入院が必要となる前に速やかに医療機関等を受診しましょう。皆さんが健康な毎日を送ることができるよう、医療保険者として様々な取り組みを行ってまいりますので、今後ともご協力を何卒よろしくお願いいたします。



医療費削減にご協力ください

共済組合は組合員の皆さんからの掛金や所属所からの負担金で財政を賄いますが、本組合の短期財政は非常に厳しい状況が続いています。今後も状況が変わらないと掛金率の上昇が見込まれるため、将来的には組合員の皆さんから徴収する保険料が高くなる可能性があります。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、皆さん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？

急を要しない疾病で診療時間外や深夜・休日などに受診をすると、割増料金がかかる上に救急医療の妨げになることもあります。

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。

✓ 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！

処方されたお薬を飲み忘れたり、病院受診と処方の日にちが重複したりして余ってしまったお薬を残薬といいます。正しく服用しないために症状が改善せず、処方される薬の量が増え、残薬が増えるといった悪循環も発生するケースもあります。

医療費の約2割を占める薬剤費について、薬剤師さんに相談することや、お薬手帳を活用することで残薬を無くしましょう。

✓ 後発医薬品の積極的な利用について

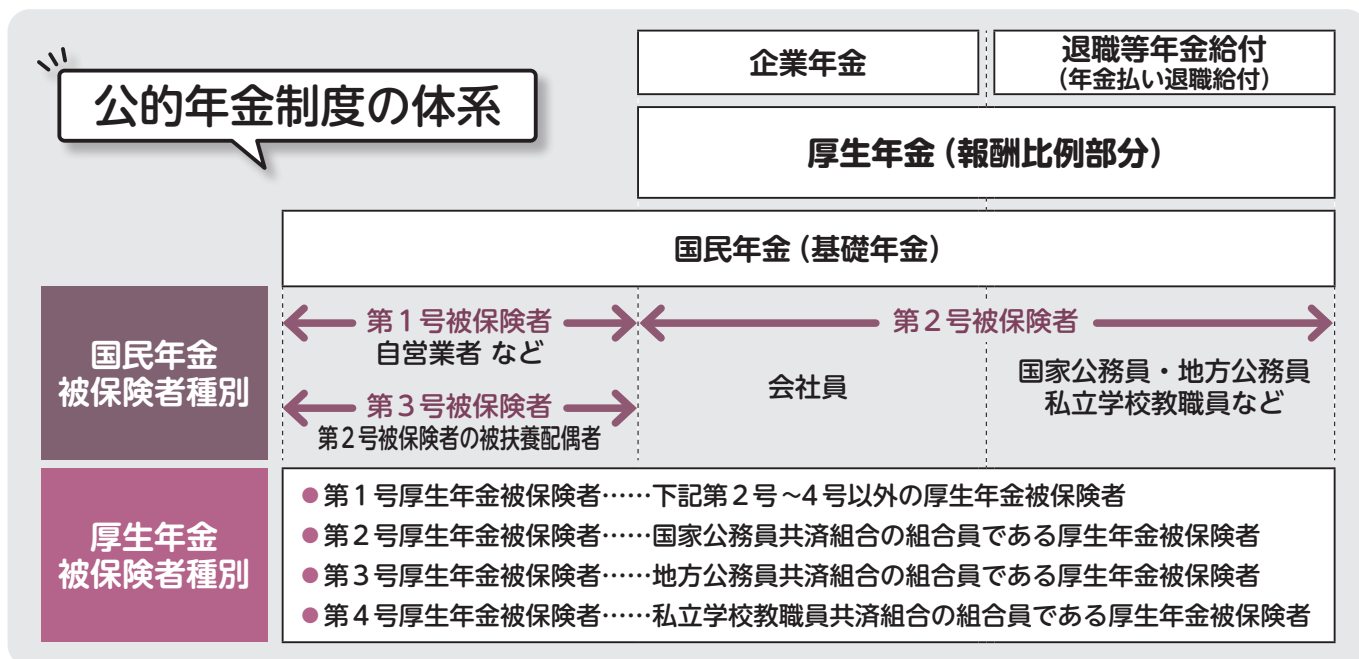
後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、特許期間が切れた新薬と同じ有効成分で作られており、効き目や安全性は国が審査承認しているので安心です。ジェネリック医薬品の使用は、お薬代の軽減と共済組合財政の改善につながります。



公的年金制度のしくみ

公的年金には全国民を対象とした「国民年金」と、民間企業に勤めている方や公務員、私立学校の教職員を対象とした「厚生年金」の2種類があります。

※平成27年10月に被用者年金制度が一元化され、公務員も「厚生年金」の被保険者となりました。



年金給付の種類について

支給要件を満たしている場合に、次の年金が支給されます。

① 老齢給付

老後の生活を支えるための年金で、支給開始年齢に達したときに支給されます。
老齢給付には厚生年金の「老齢厚生年金」と国民年金の「老齢基礎年金」があります。

② 障害給付

ケガや病気で障害の状態になったとき、生活を支えるために支給されます。
障害給付には厚生年金の「障害厚生年金」と「障害手当金」、国民年金の「障害基礎年金」があります。

③ 遺族給付

上記①や②を受けられる人(在職中を含む)が死亡したとき、遺族の生活を支えるために支給されます。
遺族給付には厚生年金の「遺族厚生年金」と、国民年金の「遺族基礎年金」があります。

公的年金は1人1年金のため老齢・障害・遺族給付のうち、給付事由が異なる2つ以上の年金を有するときは、原則として、いずれか1つの年金を選択することになっています。

65歳以降は給付事由の異なる年金を併給できる場合があります。



「動画でわかる地方公務員の年金制度」使用方法について



本組合公式ホームページでは、年金制度に関する解説動画をご覧いただけるコンテンツを配信しています。

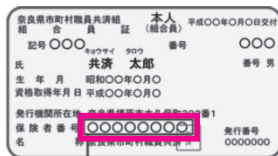


年金の〇〇について紹介動画

HOME > 年金の〇〇について紹介動画

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。



お手持ちの組合員証カードをご覧いただき、パスワードに奈良県市町村職員共済組合の保険者番号（8桁）を入力してください。

動画ページへログイン

パスワード：





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6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經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	毎月末日
	払戻月の前月末日	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。





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	概要
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)が給料月額額の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。

コラボヘルス推進のお知らせ

共済組合では、地方公務員等共済組合法や高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、組合員等の健康の保持増進のための保健事業（健康診査や保健指導等）を実施しています。

また、効果的な保健事業の実施に際しては、所属所と共済組合との連携・協働の推進（コラボヘルス）が不可欠です。

そこで、今後一層の組合員等の健康の保持増進に向けて、コラボヘルスをより一層推進し、効果的・効率的に保健事業を実施するよう、所属所と共済組合との間で「コラボヘルス推進に係る覚書」を締結し、健康診査の結果等を双方で共有し、活用することとなりますので下記のとおりお知らせいたします。

利用目的

組合員等の中長期的な生活習慣病予防や疾病の早期発見等のため、組合と所属所双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図り、組合員等が保有する健康リスクに合わせた適切な保健事業を実施することを目的とする。

コラボヘルスの範囲

- 職場環境の整備に向けた取組
 - 所属所と組合による情報共有会議
 - 組合から所属所への情報提供
- 組合員等への意識付け
 - 組合員等の健康意識向上等を目的とした情報提供
 - 組合員等の健康意識向上等を目的とした個別性の高い情報提供
- 保健事業における取組
 - 特定健康診査
 - 特定保健指導
 - 健診結果及び健康リスク保有者の共有による健診後フォロー
 - 要治療者等に向けた医療機関の受診勧奨
 - 糖尿病性腎症等の重症化予防
 - 若年層（40歳未満）に向けた生活習慣病予防対策
 - 人間ドック・がん検診等の実施と要精密検査者等に対する受診勧奨
 - 歯科健診の実施と要治療者に対する受診勧奨
 - 喫煙対策

共同利用する個人情報の項目

- 組合員・被扶養者の年齢、性別等
 - 共済組合が実施する成人病健診の健診結果
 - 共済組合が実施する人間ドック、特定健康診査のうち特定健康診査項目の健診結果
 - 所属所が実施する定期健康診断のうち特定健康診査項目の健診結果
 - 特定保健指導を含む保健指導対象者の保健指導支援レベル
- ※共有する個人情報にはレセプト情報（診療報酬明細書：病歴・治療内容等）は含まれません。ただし、レセプトから、生活習慣病の予防対象者の抽出や通院状況の確認に必要な内容（生活習慣病に関連する疾患に関する通院や服薬状況）は含まれます。

共同利用する者の範囲及び個人情報の管理責任者

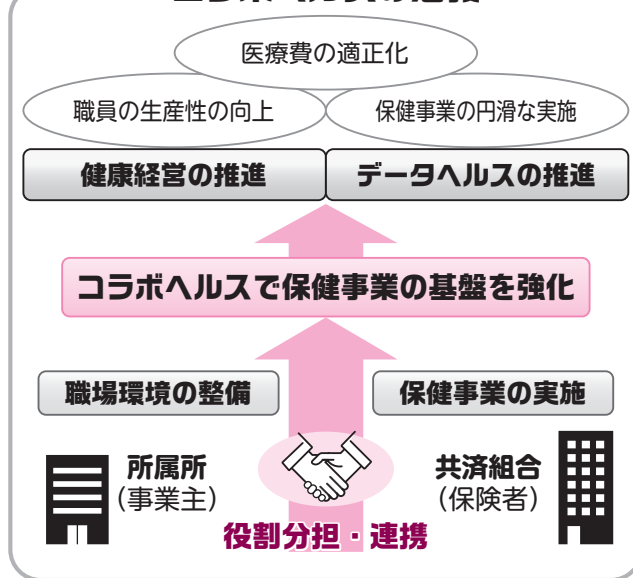
- 所属所：所属所の共済事務担当課職員及び健康管理関係職員（責任者）各所属所長等
- 奈良県市町村職員共済組合：保険健康課職員（責任者）個人情報保護管理者及び個人情報保護管理補助者

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保険健康課までお申し出ください。

奈良県市町村職員共済組合 保険健康課 ☎0744-29-8265

コラボヘルスの意義



令和6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6年 4月17日(水) 9:00
～ 5月 9日(木) 15:00

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7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6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7年3月卒業見込の方。		
試験日等	第1次試験 ：令和6年5月24日(金)～6月7日(金) 選考方法：総合能力試験（SPI3） 第2次試験 ：令和6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6年8月上旬 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

組合員にかかる給付方法と 医療費通知等に関する同意について

本組合では、皆さんが医療機関等の窓口で高額な自己負担額を支払った場合、組合員からの請求に基づかず、医療機関等からの診療報酬明細書（レセプト）に基づき高額療養費や一部負担金払戻金、家族療養費附加金の給付をしています。また、医療費や健康に関心を持っていただくことを目的に世帯単位で医療費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、皆さんからのご異議がなければ同意されたものとみなしますのでご了承ください。

- ① 高額療養費、一部負担金払戻金等を本人の請求に基づかずに支給すること。
- ② 「短期給付決定及び送金通知書」（一覧表）を所属所長に送付すること。
- ③ 「医療費通知」等を世帯単位で作成すること。

なお、①について同意されない場合は、高額療養費、一部負担金払戻金等は、組合員の皆さんが、その都度共済組合へ請求していただくこととなります。

\本年度も/

被扶養者資格確認調査を実施します

被扶養者の資格確認についてご協力をお願いします

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



令和6年度「被扶養者資格確認調査」はWEB回答になります

例年6月～8月にかけて行っております「被扶養者資格確認調査」は、今年度よりWEBで回答いただくことになりました。

調査対象者がいらっしゃる組合員の方には、6月以降に所属所共済事務担当課を通じてWEB回答の事前登録のご案内を送付いたします。

異動事由が生じたときは、すみやかに届出を行ってください

組合員や被扶養者の住所や氏名が変更になった場合、共済組合への届出をお願いいたします。なお、氏名変更の場合は、口座変更届も一緒にご提出ください。

また、春は被扶養者の方の異動も多い季節になります。

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ので、必ず組合員からの扶養の資格取消の手続きが必要です。



取消が多く発生する事例

被扶養者の12ヵ月の累計収入が130万円を超えている
(60歳以上の場合、又は障害を理由とする年金収入がある場合は180万円)

被扶養者の収入が3ヵ月連続で10万8,334円以上である
(60歳以上の場合は、15万円以上である)

被扶養者が就職した
他の健康保険に加入した

別居の方への仕送額が不足している・手渡しで仕送りをしている
(仕送り額の確認のため、客観的に仕送りの事実がわかる書類の添付が必要となります)
(最低金額が月5万円、計算式は世帯年収額÷人数÷12となります)

被扶養者の失業保険の受給が始まった (日額3,612円以上)

年金払い退職給付制度に係る 財政再計算結果(掛金率等)について

はじめにお読みください。

当連合会では、令和5年12月に、令和6年4月以降の年金払い退職給付制度に係る掛金率等を決定するための財政再計算を実施しました。

この結果、組合員の皆さまにご負担いただく年金払い退職給付制度に係る掛金率は、0.75%となり、現行の率と変わらないこととなりましたのでお知らせします。

併せて、令和6年10月以降の基準利率^{*}については、毎年^{*}の市場の状況を勘案して算定する率に、加算率0.08%を加算することとなりました。(現在は加算を行っておりません。)

詳細については、以下のとおりとなっております。

^{*}給付算定基礎額のうち、利子の額を求めるための率

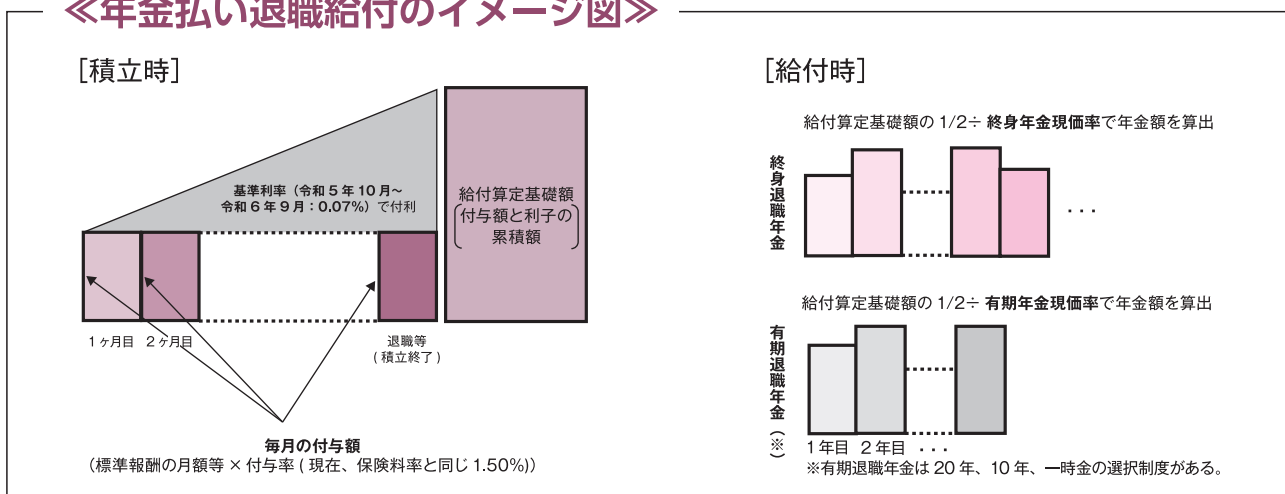
1 年金払い退職給付制度の概要

共済年金の職域部分廃止後の新たな年金として、平成27年10月から「年金払い退職給付」(地方公務員等共済組合法上は「退職等年金給付」といいます。)が創設されました。

年金払い退職給付は、将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ保険料(掛金・負担金)で積み立てる「積立方式」による給付となっております。

また、保険料は、組合員の標準報酬の月額及び標準期末手当等の額(標準報酬の月額等)をもとに算定され、労使折半となっております。現在、保険料は「標準報酬の月額等×1.5%(保険料率)」となっております。これを組合員の皆さまと地方公共団体等とで折半して拠出いただいております。保険料率のうち組合員負担分を掛金率、地方公共団体等の負担分を負担金率といいます。保険料率が1.5%の場合、折半して掛金率、負担金率はそれぞれ半分の0.75%となります。

《年金払い退職給付のイメージ図》



地方公務員共済組合連合会

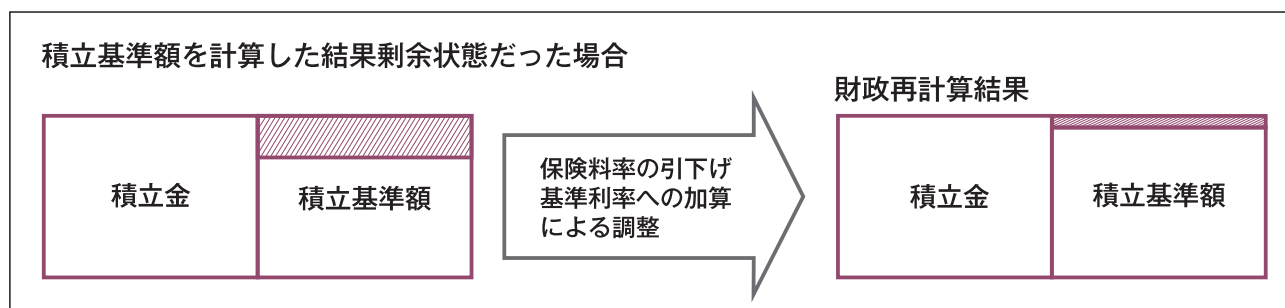
Pension Fund Association for Local Government Officials

2 財政再計算の意義等

年金払い退職給付に要する費用は、積立基準額（将来の給付に向けて積み立てておくべき金額。「総給付現価－保険料収入現価」によって算出されます。）*と実際の積立金*とが、将来にわたって均衡を保つことができるように定めることとされており、少なくとも5年に一度、財政再計算を実施することとされています。 ※いずれも地共済と国共済との合計額

財政再計算では、積立基準額と積立金とが将来にわたって均衡を保つことができるように、保険料率および加算率（基準利率への一定率の加算）を算定します。

再計算前の保険料率および基準利率の将来の見通し等を用いて積立基準額を計算した結果、剰余状態（積立金>積立基準額）となる場合、保険料率の引下げや基準利率への加算（毎年の市場の状況を勘案して算定する率に、積立剰余を財源として一定率（加算率）を加算）により均衡を図ることとなります。不足状態の場合はその逆を行います。



前回、平成30年度に実施した財政再計算から5年となるため、今年度、財政再計算を行いました。

3 財政再計算結果

積立基準額と積立金とが将来にわたって均衡するよう財政再計算を行った結果、次のとおりとなりました。

保険料率は、1.50%（掛金率、負担金率はそれぞれ0.75%）となりました。（現行の率と同じ。）

基準利率は、毎年の市場の状況を勘案して算定する率に、積立剰余を財源として**加算率0.08%を加算**することとなりました。

積立基準額と比較して、積立金が2,089億円の剰余の状態となったため、加算率の設定により、積立基準額と積立金の均衡を図りました。

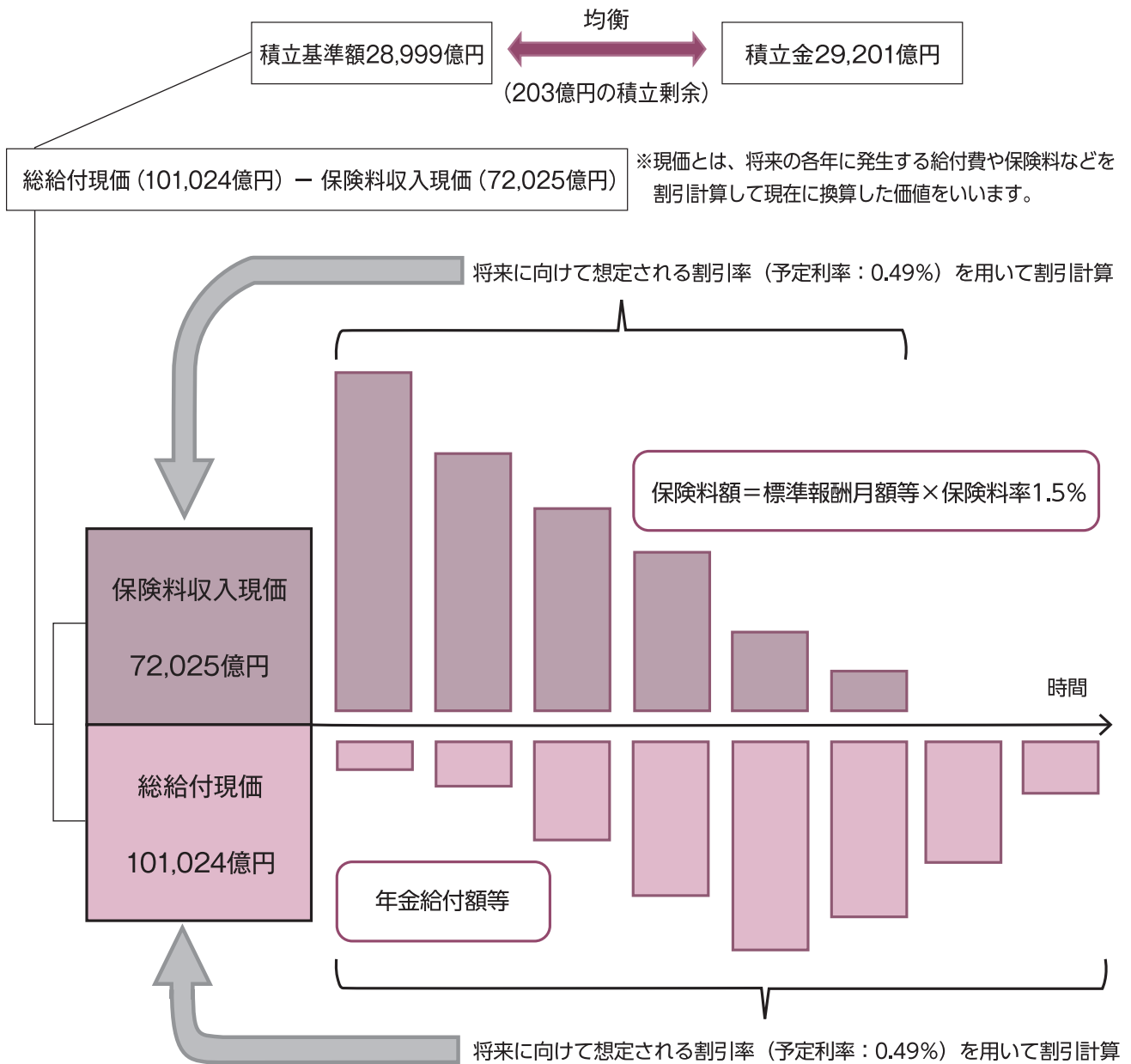
【剰余解消前】		(単位:億円)	
区分		地共済+国共済	
積立金(簿価ベース)	A	29,201	
総給付現価	B	99,138	
保険料収入現価	C	72,025	
積立基準額	D=B-C	27,113	
積立剰余	E=A-D	2,089	

均衡を図る

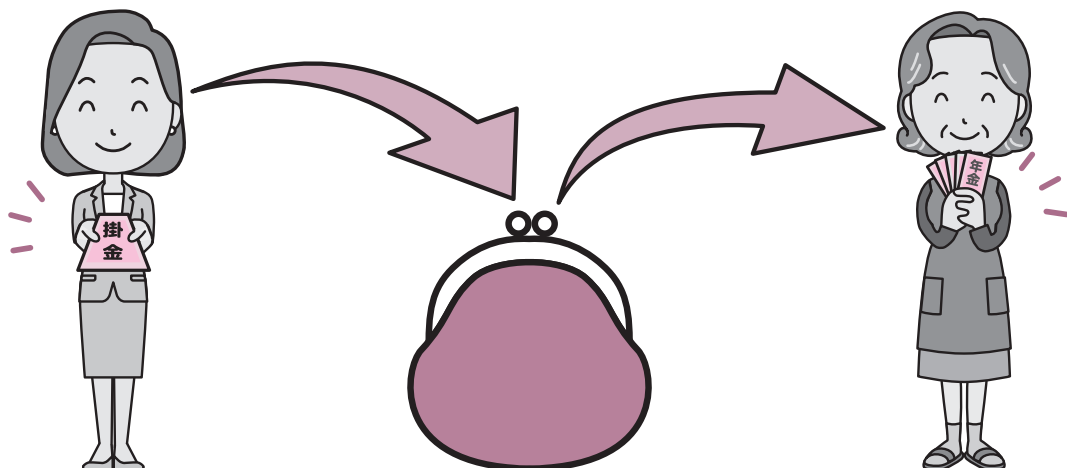
【財政再計算結果】		(単位:億円)	
区分		地共済+国共済	
積立金(簿価ベース)	A	29,201	
総給付現価(※)	B	101,024	
保険料収入現価	C	72,025	
積立基準額	D=B-C	28,999	
積立剰余	E=A-D	203	

※加算率0.08%を加味して計算した総給付現価

《財政再計算結果に係るイメージ図》



※年金給付額等には、退職年金、公務障害年金及び公務遺族年金の給付に要する費用並びに事務に要する費用が含まれています。



○ 令和6年4月から適用される掛金率

前述のとおり、財政再計算の結果、保険料率は現行の率と変わらずに1.50%となりました。組合員の皆さまが負担する掛金と地方公共団体等が負担する負担金は、折半して負担することとされています。

よって、掛金率及び負担金率は下記のとおりとなりました。

《掛金率と負担金率》

掛金率	0.75%（現行の率と同じ）
負担金率	0.75%（現行の率と同じ）

○ 令和6年10月から適用される基準利率

基準利率については、毎年 of 市場の状況を勘案して算定する率に、加算率0.08%を加算することとなりますが、こちらは令和6年10月から適用されることとなります。

地方公務員共済組合連合会では、今回のリーフレットの他にも、ホームページに年金払い退職給付制度に係る情報を掲載しています。

今後も関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

地方公務員共済組合連合会

検索



令和6年3月

地方公務員共済組合連合会

<https://www.chikyoren.or.jp>

東京都千代田区内幸町2-1-1 飯野ビルディング11階

年金課からのお知らせ



退職等年金給付に係る 給付算定基礎額残高通知書を 5月に送付します

退職等年金給付制度は、国民年金・厚生年金とは異なり、将来自分が年金を受給する際に必要な原資を、あらかじめ労使折半による保険料で積み立てる「積立方式」による給付となります。退職等年金給付の原資の積み立て状況をお知らせする「給付算定基礎額残高通知書」を圧着ハガキにて5月下旬ごろ（予定）に全国市町村職員共済組合連合会からご自宅に郵送されます。

なお、短期組合員には退職等年金給付が適用されませんので送付されません。退職等年金給付制度などの詳細は、全国市町村職員共済組合連合会のホームページをご覧ください。

通知書に表示されている各項目の見方

給付算定基礎額残高通知書					
(5年4月～6年3月)					
〇〇 〇〇 様		(86350000000000)		単位 円	
(入金) 期月	標準報酬月額	付与額	利息	給付算定基礎額残高	
前年度末	①	②	③	④	150,000
4月	410,000	6,150	0		156,150
5月	410,000	6,150	0		162,300
6月	1 230,000	6,150	0		168,450
7月	410,000	18,705	0		187,155
8月	410,000	6,150	0		193,305
9月	410,000	6,150	0		199,455
10月	410,000	6,150	3		205,605
11月	410,000	6,150	3		211,755
12月	1 230,000	18,705	3		230,460
1月	410,000	6,150	3		236,610
2月	410,000	6,150	3		242,760
3月	410,000	6,150	3		248,910
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。					
	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額残高	終身退職年金算定基礎額残高		
⑤ 前年度末	150,000				
⑥ 付与額累計	98,910				
⑦ 利息額	18				
⑧ 今回通知	248,910				
給付算定基礎額等合計	248,910				
⑨ 年金払い退職給付加入期間	〇年〇月				
⑩ 付与率	令和5年4月～令和6年3月		1.500%		
⑪ 基準利率(年率)	令和5年4月～令和5年9月		0.000%		
	令和5年9月～令和6年3月		0.020%		

基礎年金番号 1234567890 作成日 令和6年 月 日

① 標準報酬月額

付与額の基礎となる標準報酬の額です。期末手当等を受けている月は、期末手当の額が合算されています。

② 付与額

標準報酬月額に付与率を乗じた額です。

③ 利息

前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率（1ヶ月単位に換算した率）を乗じた額です。

④ 給付算定基礎額残高

付与額及び利息の合計額です。

⑤ 前年度末

令和4年度末における給付算定基礎額残高です。

⑥ 付与額累計

令和5年度の各月の付与額を累計した額です。

⑦ 利息額

令和5年度の各月の利息を累計した額です。

⑧ 今回通知

令和5年度末における給付算定基礎額残高です。

⑨ 年金払い退職給付加入期間

平成27年10月以降の組合員期間の年月数です。

⑩ 付与率

付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率です。

⑪ 基準利率(年率)

利息を求めるための率です。

(注) 「給付算定基礎額残高通知書」の見本ですので送付予定のものとは異なります。



加入する共済組合が変わったときはご注意ください！



地方公務員				国家公務員
市町村職員共済組合 (市役所・町村役場職員) 一部事務組合等	公立学校共済組合 (公立学校教職員等)	地方職員共済組合 (県職員等)	警察共済組合 (警察官等)	国家公務員 共済組合



市町村・一部事務組合の常勤の職員等は「市町村職員共済組合」に加入し、長期給付事業（年金）等の適用を受けます。（短期組合員を除く）

人事異動や転職等により、加入する共済組合に異動があったときの年金に関する留意事項や、必要な手続きについては「加入する共済組合が変わるとどうなるの？」をご覧ください。

～加入する共済組合が変わるとどうなるの？～

<p>年金の受給が 始まっていない方</p> 	<p>転入前の組合で管理していた年金記録は、転出後の組合で管理されます。将来、年金受給開始年齢に到達されたときは直近に加入していた共済組合から年金が支給されます。</p> <p>転入前の組合より記録を取り寄せて管理するため、記録の統合に期間を要します。そのため、直近に送付される「ねんきん定期便」等に記載される年金加入期間が実際の年金加入期間と相違する場合があります。</p>
<p>年金の受給が 始まっている方</p> 	<p>転入前の組合で受けていた年金の受給権は失い、転出後の組合で年金を再決定し、今後は転出後の組合が年金を支払います。なお、在職中は受給している年金の一部又は全部が支給停止となります。</p> <p>転入前の組合より記録を取り寄せて手続きを進めるため、再決定には期間を要します。転出後の組合に対して「年金受給権者再就職届書」の提出が必要です。提出が遅れると、転入前の組合で受けていた年金に過払金が発生する場合があります。</p>

!!ご自身の年金見込額が確認できます!

Webサイトをご存じですか？

地共済年金情報 Web サイト

🔍 検索

閲覧までのおおまかな流れ

- 1 地共済年金情報Webサイトにアクセス
<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>
- 2 ご利用申込み(*)
(基礎年金番号・氏名・生年月日・パスワード等を入力)
- 3 受付
- 4 ユーザID 通知書の受領
- 5 ログイン



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。

ユーザID通知書でお知らせした「ユーザID」とご利用申し込み時に登録しました「パスワード」を入力し、ログインしてください。

(※) 住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方は申し込み及び閲覧ができない場合がありますので、変更の手続きをお願いします。

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6年**7月31日(水)**

※一部医療機関を除き、通年の予約が可能です。

受診期限

令和6年**12月31日(火)**

※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!

必ずご持参ください!

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。

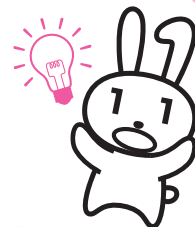
※人間ドック・婦人科健診助成には事前申込が必要です。

令和6年12月に保険証が廃止されますが、取扱いについては改めて通知します。



限度額適用認定証の準備が

不要になりました！



限度額適用認定証とは？

窓口での支払が高額になる場合に、自己負担額を所得に応じた限度額にするために医療機関に提出する証類です。



何が変わるの？ どんなメリットがあるの？

これまでは

医療機関・薬局の窓口での支払いを自己負担限度額までにとどめるためには、事前に申請し「限度額適用認定証」の準備が必要でした。

これからは

「限度額適用認定証」がなくても、限度額を超える支払いが免除されます。

※ご加入されている医療保険がデータを登録していない場合には、これまでと同じ扱いとなります。



医療機関・薬局に提供される情報は？

患者本人が医療機関での情報提供に同意すると、以下の情報が共有されます。

- 保険者番号
- 被保険者証記号・番号
- 枝番
- 限度額適用認定証区分
- 適用区分※1
- 交付年月日
- 回収年月日
- 長期入院該当年月日※2

※1 自己負担限度額を算出する際に適用する区分であり、被保険者等の標準報酬や前年度所得の水準に応じて設定されるものです。特定疾病療養受療証の特定疾病区分についても、本人の同意があれば医療機関・薬局で閲覧可能です。

※2 限度額適用・標準負担額減額認定証の交付対象者であれば医療機関に共有されます。

被扶養者の皆さんへ



令和6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。

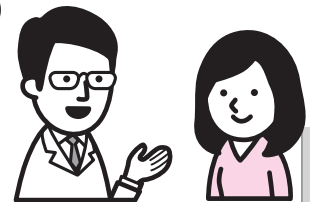
また組合員については、定期健康診断又は人間ドックの受診が特定健診とみなされるため、案内の対象外となります。



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** 特定検診項目に加えて、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。

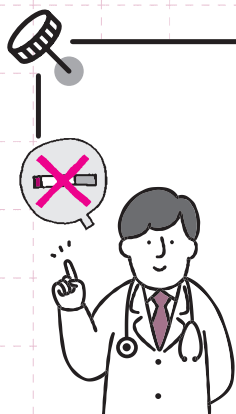
令和4年度の実施率の報告について

令和4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4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	8,769人	3,097人	11,866人
	受診者数	8,101人	1,393人	9,494人
	受診率	92.4%	45.0%	80.0%
	全国受診率	95.5%	49.1%	85.4%
特定保健指導	対象者数	1,545人	123人	1,668人
	受診者数	482人	22人	504人
	受診率	31.2%	32.1%	30.2%
	全国受診率	32.1%	18.2%	31.2%



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、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。

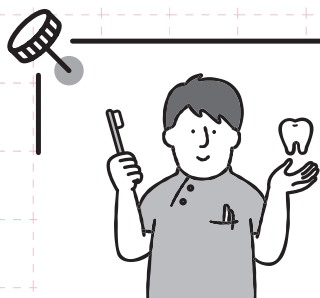
- **助成対象者** 20歳以上の組合員及び被扶養者で禁煙に成功した方
- **助成額** 健康保険適用の禁煙外来にかかる自己負担額 (医療費の1~3割) 相当額、ただし、上限10,000円まで

■ 助成の流れ

1. 禁煙を決意
2. 保険証を使用して保険医療機関で禁煙外来を受診し、自己負担額(1~3割)を窓口で支払い
3. 約12週間の禁煙プログラムの実施
4. 禁煙が成功した証明書等の発行
5. 禁煙成功後、「禁煙外来助成金請求書」を所属所へ提出
6. 請求書を取りまとめて、共済組合へ送付
7. 助成金を組合員の口座へ送金

■ 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。



歯科健診のご案内

☆ **対象者に健診票等を配布**いたしますので、お手元に届いた組合員の方は、共済組合指定医療機関で歯科健診を受診しましょう！

■ 受診の流れ

1. 対象者に健診票等を配付します
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！

- 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！

※令和6年12月以降の健康保険証廃止に伴う取扱いについては、改めてご連絡いたします。

歯科健診を受けましょう!

今年度も歯科健診(来院型)を実施します。
受診対象となられましたらぜひご受診ください!



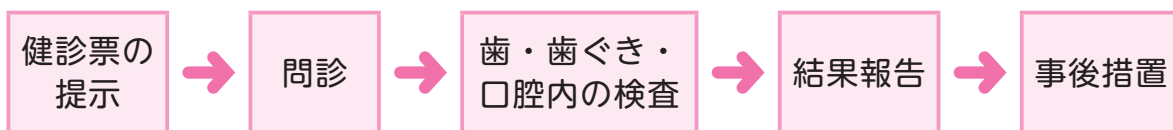
実施方法

- ➔ 対象者の方に受診票を配付します。
実施歯科医院にご予約の上ご受診ください。
(健診費用は全額共済組合が負担いたします。)

対象者


- ➔ 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

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



皆様 こんにちは。新年度が始まりました。

新入職員の方はもちろん、勤続は長くても、初めての部署に配属になったり、役職に就いたりして、戸惑われている方もおられるかもしれません。春は、環境の変化が最も激しい時期でもあり、肉体的にも精神的にも刺激が多くなります。体力や精神的な柔軟さが大切なのと同時に、毎日の疲れをその日のうちに解消することが、この時期を乗り越えるために大切になってきます。

疲労を解消するためには、何よりも「睡眠」です。

カウンセリングでいろいろな悩みを話していただくのですが、カウンセラーはまず「眠れていますか？」とおたずねすることが多いです。「睡眠」の質が下がると、心身に悪影響があることは皆さんもよくご存じだと思いますが、実際には「そうはいても、そんなにうまく改善できない」という声も多くあります。一般に「規則正しい睡眠スケジュール」で同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きるなどの方法が推奨されています。できればそれが一番いいですが、なかなか難しいですね。そこで、睡眠のリズムをとり戻すために実行しやすいポイントをいくつかご紹介します。

1 起床時刻を基準にする

同じ時刻に床に就けない事情があっても「リズムが乱れた」と過度に心配せず、起床時刻を守ることで、リズムを取り戻しやすくなります。

2 眠くなってから布団に入る

「規則正しい睡眠を意識して、決めた時刻に布団に入る」というのもありますが、寝床に入ってからなかなか寝付けられないこともありますね。そんな時は、いったん寝床を出ることをお勧めします。眠ること以外、「ゴロゴロする」「スマホをいじる」「寝床で本を読む」などはしないで、「布団は眠るところ」ということを体に教えることがよいようです。

3 休みの日に睡眠負債を解消しよう
長時間（普段より2時間以上長く）眠るのもよくないとされています。…が、春の朝の寝床の、なんと気持ちのよいことよ…「春眠 暁を覚えず」ですね。あまり気にしすぎないことも大切です。

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

※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。

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 **第2・第4金曜日、毎週土曜日**（祝日の場合は原則前日）
相談時間 13:00～16:00の間で50分（初回は60～90分程度）※完全予約制

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 **第1・第3・第5金曜日**（祝日を除く） 相談時間 9:00～16:00の間で50分（初回は60～90分程度）

相談手順 お申込みは下記 **予約専用メール** でお申し込みします。



相談予約
専用アドレス
お問い合わせ

soudan2@mental-health-center.jp

（迷惑メール設定解除
をお願いします）

06-6755-4458（月～金の13時～17時）

1 メールにて

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

2

担当相談員より、
予約可能時間をお知らせいたします。

3

予約日承諾の
お返事メールをお願いします。

4

当日会場
お待ちしております。

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



日本三大山城 高取城跡

日本100名城の一つで、麓からの比高が442mあり、近世の城郭では最大の比高を誇ることから、備中松山城や恵那市岩村城と合わせて日本三大山城に数えられています。

桜の季節は終わりましたが、高取城跡は新緑の芽吹く、この時期が暑くもなく散策にちょうど良いタイミングです！



▲ 鋼の錬金術師の作者「荒川弘」氏の最新作「黄泉のツガイ」の作品内で、東村のモデルとして高取城跡が登場しています。

◀ 国見櫓跡からの眺望はイチオシ！あべのハルカスも見えます。

燻し鯖寿司 万松



📍 上子島18
🕒 10時～17時
※完全予約制のため要電話
予約 ☎ 0744-52-2288
定休日 不定休

濃厚な燻し鯖に奈良県産ヒノヒカリと北海道産日高昆布がマッチした極上の一品です。

Ma Maison n°8



📍 上土佐62-1
🕒 11時～16時
☎ 080-9682-7692
定休日 日曜

国産牛を使用したこだわりのランチメニューで至福のひと時を…

すこ。



📍 下土佐341
🕒 10時～16時
☎ 050-3188-1628
定休日 水曜、第1・2火曜、第3・4木曜

看板メニューのスコーンランチはヘルシーなセットで数量限定要予約の人気メニューです。

町家カフェ noconoco



📍 上土佐57
🕒 11時～15時半
☎ 0744-52-4771
定休日 木曜

地元の旬の食材を使った「のこのこランチ」がおすすめ！

マイナンバーカードが

保険証として

利用できるって本当？



本当です！



どんなメリットがあるの？

**退職や転職しても
保険証としてずっと使える！**

保険証の発行を待たずにカードで受診できます。

**健診結果や
薬剤情報・医療費が
見られる！**

マイナポータルで健康管理ができます。

**確定申告の医療費控除が
カンタンにできる！**

医療費の領収書がなくても、マイナポータルで
医療費通知情報を取得できます。

**医療機関・薬局へ
書類の持参が不要になる！**

入院等で高額な医療費がかかっても、手続きなしで
限度額以上の支払いが免除されます。

詳しくは
こちらから



※「マイナポータル」は政府が運営するオンラインサービスです。



どこで使えるの？

このステッカー・ポスターが貼ってある
医療機関・薬局で使えます！

※利用できる医療機関・薬局は徐々に拡大しており、
厚生労働省のホームページで確認していただく
か、受診等の際に直接医療機関にお尋ねください。



どうやって利用申込みするの？

スマホなどで
マイナポータルから！

**他でも
申し込みできる！**



どうやって 使うの？

医療機関・薬局で
カードリーダーにかざすだけ！



iPhone



Android



- ・セブン銀行のATMから
- ・各市町村の
マイナポータル用
端末から
- ・医療機関・薬局の顔認証付き
カードリーダーから