

すこやか

2024
共済ニュース
No.278

7



神野山めえめえ牧場(山添村)

- 2 | 令和5年度 決算の概要について
- 8 | 令和6年度 被扶養者の資格確認調査を実施します！
- 16 | 人間ドック・婦人科検診には 予約・受診期限があります！
- 17 | 令和6年度 全国巡回健診等の特定健康診査のご案内

高利回り
年利1.1% **ボーナスは**
組合員貯金へ 15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“**ビジネスパーソンにおすすめの眠気対策**”と“**ヒップウォーク体操**”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6年5月末現在)
組合員数 男: 10,067人 女: 9,251人 計: 19,318人
任意継続組合員 415人 被扶養者数(任継除く) 13,706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

- 組合会が開催されました
令和5年度 決算の概要について
- 6 皆さんのご協力が医療費の適正化につながります!
・MY HEALTH WEBで医療費のお知らせをご確認ください!
・ジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう!
・適正受診をこころがけましょう!
- 8 令和6年度 被扶養者の資格確認調査を実施します!
異動があれば、すみやか(5日以内)に届出を!!
- 10 在職停止について
令和6年4月1日から支給停止調整額が50万円に見直されました
- 11 遺族厚生年金の支給要件と遺族の範囲
- 12 毎年誕生日に「ねんきん定期便」お送りしています
年金講座を開催します!
- 13 福祉医療制度該当者のみなさんへ
～医療費助成を受けている方は届け出が必要です!～
毎年9月は、定時決定を行います

- 14 セミナー開催のご案内
ボーナスは有利で便利な組合員貯金へ!
- 15 「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
- 16 人間ドック・婦人科健診には予約・受診期限があります!
- 17 令和6年度 全国巡回健診等の特定健康診査のご案内
- 18 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
- 19 奈良県歯科医師会からのお知らせ
歯が影響を及ぼす全身疾患について
- 20 こころの相談だより
- 21 年金制度に関する解説動画をご覧ください!
- 22 石川共済保養施設「おびし荘」のご案内
- 23 所属所案内 山添村
- 24 健康情報 MY HEALTH CLUB



組合会が開催されました

令和6年6月19日(水)、「かしはら万葉ホール」において第174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174回 組合会

日程第1 議第1号 令和5年度決算について

日程第2 議第2号 奈良県市町村職員共済組合貸付規則の一部を変更(案)することについて



令和5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、令和4年度末と比較すると組合員で411人の増加、被扶養者で193人の減少となりました。また、掛金等の標準となる標準報酬月額及び標準期末手当等の額は増加しました。

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 19,630 [411]	② 14,297 [▲193]	長期	5,715,266,000 [89,212,000]	21,551,740,000 [1,364,042,000]
			短期	6,611,544,000 [148,078,000]	22,727,814,000 [1,909,631,000]

扶養率(② / ①) 0.73人 [▲ 0.02]

短期経理

収入合計 12,575,962 千円 - 支出合計 13,096,341 千円 = ▲ 520,379 千円

(損益内訳 当期短期損失金 559,996 千円、当期介護利益金 39,617 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を行う経理です。

○収入においては前年度から約14億2,589万円の増加。支出においては、前期高齢者納付金、法定給付金等の増加により約21億6,385万円の増加となりました。

○収支の結果、約5億5,999万円の当期短期損失金を生じたので、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金を取り崩し補てんしましたが、なお欠損金が生じるため、翌年度に短期繰越欠損金約4億2,420万円を繰り越しました。

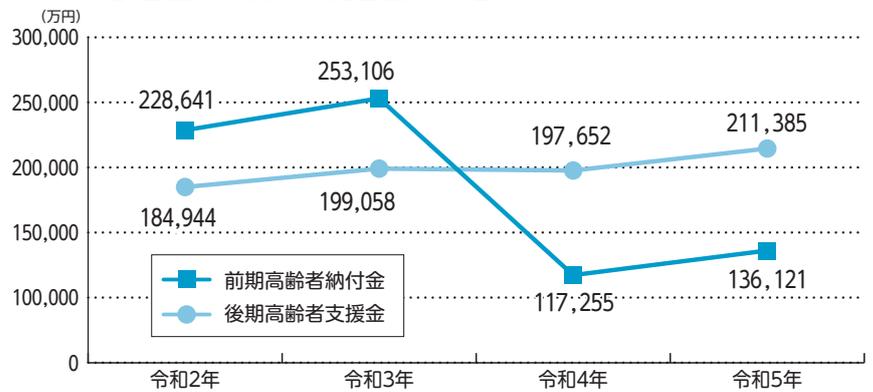
一方で約3,961万円の当期介護利益金を生じたので、前年度より繰り越した介護積立金とあわせて約9,688万円を介護積立金に積み立てます。



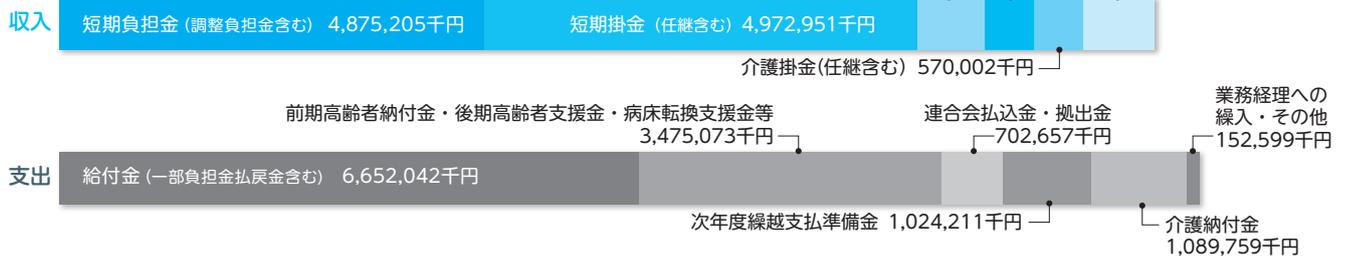
令和5年度医療給付実績 (現金給付を除く)

	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	194,039	41,588	299,668	64,047	305,020	69,288
家族	138,874	21,917	211,561	36,407	215,716	38,641
合計	332,913	63,505	511,229	100,454	520,736	107,929

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 19,925,128 千円 - 支出合計 19,925,128 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5年度は、約199億2,512万8千円の収入があり、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 11,939,332千円	組合員保険料 7,985,796千円
支出	負担金払込金 11,939,332千円	組合員保険料払込金 7,985,796千円

退職等年金経理

収入合計 1,315,019 千円 - 支出合計 1,315,019 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金を所属所から負担金を徴収して、市町村連合会へ払い込みを行う経理です。

○令和5年度は、約13億1,501万9千円の収入があり、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	657,615千円	掛金	657,404千円
支出	負担金払込金	657,615千円	掛金払込金	657,404千円

経過的長期経理

収入合計 84,407 千円 - 支出合計 84,407 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、市町村連合会へ払い込みを行う経理です。

○令和5年度は、約8,440万7千円の収入があり、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	84,407千円
支出	負担金払込金	84,407千円

退職等年金預託金管理経理

収入合計 10,278 千円 - 支出合計 10,278 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5年度は、約1,027万8千円の収入があり、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	10,278千円
支出	支払利息	10,278千円

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5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 280,340 千円 - 支出合計 259,877 千円 = 20,463 千円 (当期利益金)

○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、負担金等の増加により、前年度から約271万円の増加。支出においては共済事業全体にかかる経費の経理間の配分を見直したことにより約1,666万円の減少となりました。

○収支の結果、約2,046万3千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

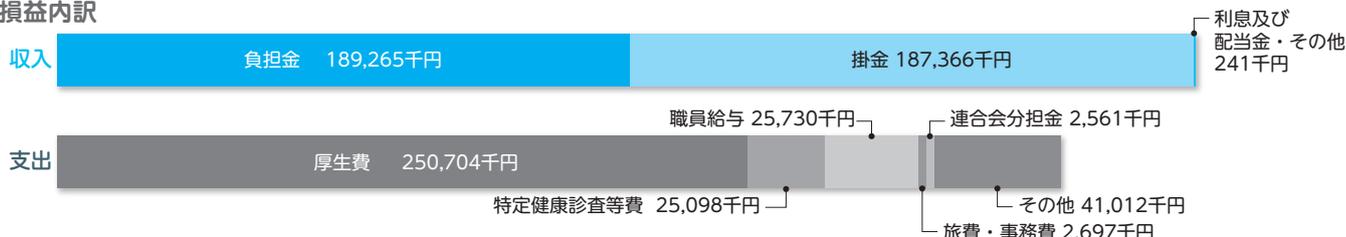
収入	負担金	174,062千円	利息及び配当金	165千円	連合会交付金	72,809千円	短期経理より繰入・その他	33,304千円
支出	役員報酬・職員給与・賃金	121,182千円	連合会分担金・事務費負担金払込金	86,472千円	旅費・事務費	9,951千円	その他	42,272千円

保健経理

収入合計 376,872 千円 - 支出合計 347,802 千円 = 29,070 千円 (当期利益金)

- 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、成人病健診、人間ドックや各種健診、健康相談、保健講座、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2,644万6千円の増加。支出においては厚生費および特定健康診査費等の増加により約3,905万円の増加となりました。
- 収支の結果、約2,907万円の当期利益金を生じたので、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 1,264,268 千円 - 支出合計 1,064,240 千円 = 200,028 千円 (当期利益金)

- この経理は、積み立て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。

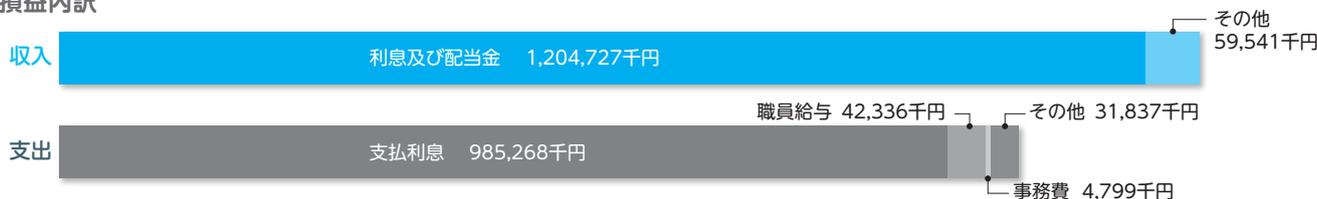
令和5年度末の貯金の状況 ※<>内は前年度対比を表す。

貯金総額	貯金者数	加入率	支払利率
906億2,800万円 ◀46億5,351万円▶	9,941人 ◀89人▶	50.61% ◀▲0.64%▶	令和5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の増加により、前年度から約9,947万円の増加。支出においては、支払利息等の増加により約1億790万円の増加となりました。

- 収支の結果、約2億2万8千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 13,195 千円 - 支出合計 19,863 千円 = ▲6,668 千円 (当期損失金)

- 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。

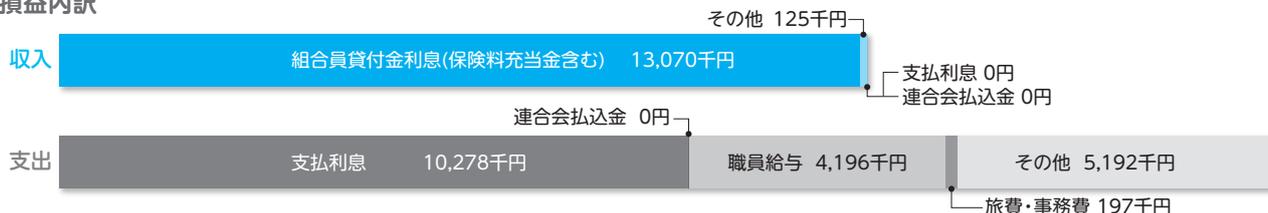
令和5年度末の貸付金の状況 ※<>内は前年度対比を表す。

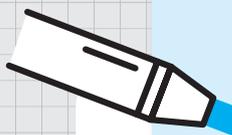
貸付総額	貸付件数	主な貸付の利率
10億1,030万円 ◀▲1億4,246万円▶	822件 ◀▲84件▶	普通・住宅・特別 (平成30年1月から): 年1.26% 災害: 年0.93%

- 収入においては組合員貸付金利息や連合会交付金等の全体的な減少により約229万9千円の減少。支出においては、支払利息の減少により約246万9千円の減少となりました。

- 収支の結果約666万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、欠損金補てん積立金の法定額超過分約712万円を取り崩し積立金へ積み立てました。

損益内訳





皆様のご協力が

医療費の適正化につながります！

本組合の短期財政は非常に厳しい状況が続いており、令和6年度は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」となり、資金交付を受けて短期給付事業を運営することとなりました。

財政調整組合となると、翌事業年度の掛金率等が増加することが見込まれます。

この窮迫した状況を解消するためには、皆さんひとりひとりのご協力が不可欠です。

医療費の適正化に向けて、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

➔ MY HEALTH WEBで医療費をご確認ください！

個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」では、組合員及び被扶養者の方が組合員証等を使用して受診された際の医療費をいつでもご確認いただくことができます。

受診された医療費のうち3割（又は2割）分はご自身で負担していただいておりますが、残る7割（又は8割）は、共済組合がお支払いしています。

「医療費のお知らせ」をご覧くださいと、「医療費全体ではこんなにかかっているんだ！」「意外とたくさん病院に通っているな」と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

ご自身と医療費の関係を見直す機会として、ぜひご活用ください。

※MY HEALTH WEBへの初回登録方法は裏表紙をご確認ください。

※医療費情報の閲覧には、初回登録の他に別途セキュリティコードの発行が必要です。

➔ 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とは「後発医薬品」のことで、新薬（先発医薬品）と同一の有効成分・同一の効果を持つ医薬品のことです。新薬の特許期間が終了した後に販売されるもので、開発コストがかからないため価格が安く抑えられています。また、より飲みやすくなるなど、大きさや味、保存性などに改良が加えられているものもあります。

ジェネリック医薬品は高血圧や糖尿病などの生活習慣病やアレルギー疾患、抗生物質、抗がん剤など多種多様な病気や症状に対して用意されています。また、カプセル・錠剤・点眼剤など形態も豊富です。

新薬で安全性が確認された成分を使用し、その上厚生労働省の厳しい品質検査を通過しているため、効き目や安全性は新薬と同等と認められていますので、安心して使用できます。

さらに、ジェネリック医薬品の価格は先発医薬品の約2～7割で、平均して半額程度です。

使用される皆さんの医療費も大きく節約することができます！

受診の際に「ジェネリック医薬品を希望します」と申し出ることで、ジェネリック医薬品の処方を受けることができます。かかりつけ医やかかりつけ薬局と相談の上、上手に活用しましょう！



➡ 適正受診をこころがけましょう！

① 重複受診・多剤投与を避けましょう！

同じ病気やケガで複数の医療機関にかかる**重複受診**や、同じ効果を持つ薬を複数処方される**多剤投与**は、 unnecessaryな医療費が余分にかかるだけでなく、同じような検査や処置を複数回受けることでご自身の体にかえって負担をかけてしまう危険性や、その薬を本当に必要とする方に行き届かなくなる可能性も考えられます。

② かかりつけ医をもちましょう！

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。また、大きな病院に紹介状等なしに受診すると、上乘せの診療費用（選定療養費）が請求されます。

かかりつけ医をもち、気になることがあればまずかかりつけ医に相談するようにしましょう。



③ 診療時間内に受診しましょう！

「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していませんか？

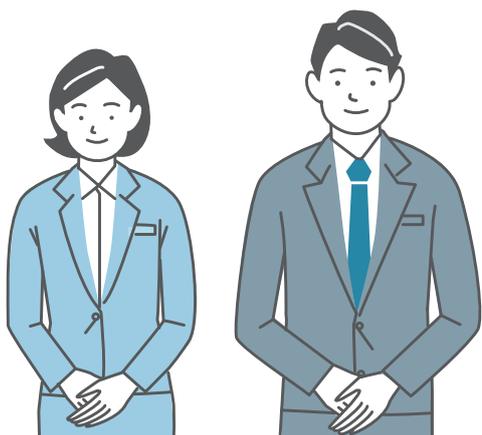
休日や夜間に受診した場合、通常の診療時間に受診するよりも高い医療費が発生する場合があります。

本当に医療を必要とする方に救急医療が届けられるよう、緊急でやむを得ない場合を除いて、診療時間内に受診するようにしましょう。

④ お薬手帳を活用しましょう！

お薬の飲み合わせが悪いと、副作用が生じる場合があります。

お薬の処方を受けるときには毎回お薬手帳を持参し、気になることがあればかかりつけ医やかかりつけ薬局に相談するようにしましょう。



本組合の短期給付事業は、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運営しておりますが、医療費がさらに増加すると、この掛金・負担金が今以上に膨らむこととなり、皆さんの負担がより一層増える可能性があります。

皆さんひとりひとりの心がけが、医療費適正化につながり、医療現場の負担軽減にもつながります。

令和6年度 被扶養者の資格確認調査を実施します

1. 趣旨

被扶養者の資格要件を確認することで、組合員の皆様と所属所からいただいている掛金・負担金を基に適正な事業を行うことにあります。

2. 調査対象者 令和6年5月31日現在認定中の全被扶養者

3. 調査対象期間 令和5年1月1日から令和6年5月31日までの間

4. 提出(回答)期間 令和6年7月16日(火)～令和6年8月30日(金)

5. 調査方法

今年度からWEB(検認システム)を利用して行います。
検認システムを利用するには**事前に登録が必要**です。
検認システムの操作は、検認システムのトップ画面にある「被扶養者再確認調査WEBシステム(iBss)操作マニュアル」をご覧ください、WEB上で調査票を入力し必要書類をアップロードしてください。

登録は、**令和6年7月31日(水)まで**



被扶養者Web検認システム iBss

令和6年
7月16日(火)
より利用可能

スマホやPCから
簡単入力!
添付書類もWEB
で提出!

システム誘導で
ミス、漏れなく
提出!



今年度よりインターネット環境で利用できる「被扶養者資格調査システム」を導入しました。

右下のQRコードにあるマニュアルをよくお読みいただき、**令和6年8月30日までに必ず回答(資料提出)**いただきますよう、お願いします。



ご利用にあたり、下記の手順で【令和6年7月31日(水)までに】ログインをお願いいたします。

1 iBss ポータルサイトにアクセスしログインします。 <https://ibss.jp/portal/signup.ibss>

保険者指定コードに【32290413】と入力し、保険証(組合員証)に記載されている記号・番号・生年月日・氏名(カナ)を入力してください。お手元に保険証をご用意ください。

スマートフォンからでも!

Safari11以上、
Chrome 最新版

※印刷等、一部ご利用
いただけない機能
がございます。



本組合 HP からサイトへのアクセスが可能です。詳しくは ▶ <https://kyosai-nara.jp/>

2 ご自身のIDとパスワードを作成します。



ご自身でIDとパスワードを作成し、メールアドレスを入力してください。
登録したアドレス宛に届く認証コードを入力すれば初回登録完了です。

<メールが届かない場合、以下の原因が考えられます。>

- ①入力したメールアドレスが間違っている。
- ②迷惑メールのフィルタでブロックされている。
→「nara-kyosai@ibss.jp」からメールが届きますので、受信設定してください。
- ③(職場PCの場合) 外部メールの受信ができないように設定されている。
→外部受信の設定を変更いただくか、別のメールアドレスを登録してください。
- ④迷惑メールフォルダに届いている可能性がある。
→フォルダ内の確認をお願いします。

3 ログイン後、調査票の作成と、必要書類のアップロードを行います。



ガイドに従って調査票を入力



表示された必要書類を取得し、
画像をアップロード



提出完了! 不備がある場合は、所属所又は共済組合
より連絡があります。

調査票の提出期限は【令和6年8月30日(金) 厳守】です。

期日までに提出がない場合は、被扶養者資格が無効となりますので予めご了承ください。

お問い合わせ先

※本確認調査は日本システム技術株式会社へ委託しております。

■ システムの操作方法等について

専用コールセンター TEL: 050-2030-4706 (平日10時~17時、12時~13時および土日祝を除く)

MAIL: nara-kyosai@ibss.jp (24時間受付可・当組合専用)

■ その他(調査内容等) お勤め先の共済事務担当課

異動があればすみやかに(5日以内)に届出を!!

マイナ保険証利用に伴い組合員・被扶養者の情報の迅速かつ正確なデータ登録に向けた対応として、地方公務員等共済組合法施行規程第93条・第94条の改正が行われ、組合員の資格を取得した場合、組合員となった者に被扶養者の要件を備える者がある場合又は組合員について被扶養者の要件を備える者が生じた場合の届出について、当該事実のあった日から5日以内に共済組合へ提出することとされました。

また、同様に組合員の資格を喪失することとなった場合、被扶養者の要件を欠くこととなった場合も当該事実のあった日から5日以内に共済組合に届出をいただく必要があります。

ご自身の就職・退職等の届出はもちろんのこと、被扶養者の方の認定・取消等の届出につきましても5日以内の届出をお願いいたします。



在職停止について

令和6年4月1日から

支給停止調整額が50万円に見直されました。

在職老齢年金（他に所得があるときの年金の一部停止）の例

設定

令和6年3月市役所を定年退職（一般職） 令和10年4月 65歳到達により受給権発生

- ・第3号老齢厚生年金の報酬比例部分 …………… 120万円
- ・退職共済年金（経過的職域加算額） …………… 20万円
- ・第1号老齢厚生年金の報酬比例部分 …………… 12万円

令和9年4月から会社勤務（1号厚生年金加入）

	A 受給権発生時点	B 過去1年間の賞与総額が変わった場合
年金額	152万円	152万円
標準報酬月額	30万円	30万円
過去一年間の賞与総額	144万円	72万円

A 受給権発生時点

$$\text{総報酬月額相当額} = 30\text{万円} + (144\text{万円} \div 12\text{月}) = 42\text{万円} \dots\dots ①$$

$$\text{基本月額} = (152\text{万円} - 20\text{万円}) \div 12\text{月} = 11\text{万円} \dots\dots ②$$

$$\diamond \text{支給停止額} = (①42\text{万円} + ②11\text{万円} - 50\text{万円}) \div 2 = 1.5\text{万円}$$

$$1.5\text{万円} \times 12\text{月} = 18\text{万円} \text{ (1号、3号厚生年金併せて1年の停止額)}$$

B 過去1年間の賞与総額が変わった場合

$$\text{総報酬月額相当額} = 30\text{万円} + (72\text{万円} \div 12\text{月}) = 36\text{万円} \dots\dots ①$$

$$\text{基本月額} = (152\text{万円} - 20\text{万円}) \div 12\text{月} = 11\text{万円} \dots\dots ②$$

$$\diamond \text{支給停止額} = ①36\text{万円} + ②11\text{万円} < 50\text{万円} \text{ のため支給停止はありません。}$$

●この計算式を使って、支給停止額の計算ができます。

$$\boxed{\text{支給停止額}} = \left[\boxed{\text{総報酬月額相当額}} + \boxed{\text{基本月額}} - 50\text{万円} \right] \div 2 \times 12\text{月}$$

遺族厚生年金の支給要件と遺族の範囲

被保険者（組合員）が在職中又は退職後に死亡したとき、その方によって生計を維持していた遺族に遺族厚生年金が支給されます。
支給要件と遺族の範囲および年金の支給順位は次のとおりです。



支給要件

- 被保険者（組合員）が在職中に死亡したとき
※ 一定の保険料の納付要件を満たしている必要があります。
- 退職後に被保険者（組合員）であった間に初診日がある傷病が原因で、初診日から5年以内に死亡したとき
※ 一定の保険料の納付要件を満たしている必要があります。
- 障害等級1級又は2級の障害厚生年金等の受給権者が死亡したとき
- 老齢厚生年金等の受給権者又は被保険者（組合員）期間等が25年以上ある方が死亡したとき

遺族の範囲と年金支給の順位

次のいずれかに該当する方で被保険者（組合員）又は被保険者（組合員）であった方の死亡当時、その方と生計を共にし（原則として同居）、かつ恒常的な収入が近い将来にわたって年額850万円未満と認められる方。

- ① **配偶者と子**（夫の場合は55歳以上、子の場合は18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない未婚の子、又は障害等級が1級もしくは2級の障害状態にある20歳未満の未婚の子に限る。）
- ② **父母**（55歳以上に限る。ただし、60歳に到達するまでの間は支給停止となります。）
- ③ **孫**（①の子の場合と同じ。）
- ④ **祖父母**（55歳以上に限る。ただし、60歳に到達するまでの間は支給停止となります。）

（注1）子については、被保険者（組合員）又は被保険者（組合員）であった方の死亡の当時、胎児であった子も含まれます。

（注2）孫については、その親と生計を共にしている場合は、遺族に該当しません。

（注3）配偶者については、届け出をしていなくても事実上婚姻関係と同様の事情にある方を含まれます。

毎年誕生月に 「ねんきん定期便」をお送りしています。

毎年誕生月が近づきましたら「ねんきん定期便」をご自宅宛てに送付しています。

このお知らせは年金制度への理解を深めていただくことを目的としており、ご自身の年金加入記録や現時点での年金見込み額等の年金に関する情報が記載されていますのでご確認ください。

なお、引っ越し等により郵便が届かないケースがありますので、住所を変更した場合は速やかに共済事務担当課を通じて所定の手続きを行ってください。

対象年齢	送付物	記載内容
50歳未満の方	圧着ハガキ	①これまでの年金加入期間 ②これまでの保険料納付額(累計額) ③これまでの加入実績に応じた年金額 ④最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況 ⑤年金額のイメージ
50歳以上の方	圧着ハガキ	①これまでの年金加入期間 ②老齢年金の種類と見込額(1年間の受取見込額) ③最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況 ④これまでの保険料納付額(累計額) ⑤年金額のイメージ
35歳、 45歳の方	封書	①これまでの年金加入期間 ②これまでの加入実績に応じた年金額(年額) ③これまでの保険料納付額 ④年金額のイメージ ⑤これまでの年金加入履歴 ⑥これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況 ⑦これまでの国民年金保険料の納付状況
59歳の方	封書	①これまでの年金加入期間 ②老齢年金の見込額 ③これまでの保険料納付額 ④年金額のイメージ ⑤これまでの年金加入履歴 ⑥これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況 ⑦これまでの国民年金保険料の納付状況

※60歳以上の方には「ねんきん定期便」は送付されません。また、「ねんきん定期便」の再発行はできません。

※他の共済組合から本組合に転入した場合は共済記録の統合が必要となり、事務処理に時間を要するため直近の「ねんきん定期便」に正しい加入履歴等が反映できないことがあります。

年金講座を開催します！

令和6年度末で退職予定の方（参加要件は下記のとおり）を対象に年金講座を開催します。

参加には事前の申込みが必要です。日程・会場等の詳細や参加申込みについては所属所共済事務担当課を通じてお知らせします。

対象者：昭和40年4月1日以前生まれの組合員

<次の方は対象外となります。>

- ① 令和6年3月31日時点で65歳以上の方
- ② 既に老齢年金等を受給されている方（ただし、在職中の組合員は除きます。）
- ③ 昨年度の「年金講座」に参加された方



医療費助成を受けている方は届け出が必要です！

都道府県及び市町村が実施する福祉医療の該当&不該当の確認時期が到来しました！
各制度の受給資格者証をお持ちの方は届出をお願いします。

都道府県及び市町村が実施する福祉医療とは？

- ➔ ① **高齢者** に対する福祉医療給付（重度心身障害者老人等医療費助成事業など）
- ② **障害者** に対する福祉医療給付（心身障害者医療費助成事業など）
- ③ **母子家庭・父子家庭** に対する福祉医療給付（ひとり親家庭等医療費助成事業など）
- ④ **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など）
- ⑤ **指定難病対象者** に対する福祉医療給付（難病医療費助成事業など）

都道府県及び市町村等が実施する「公費負担医療制度」は、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福祉医療制度です。

また共済組合では、一定以上の医療費を自己負担された方に対し、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。

この共済組合からの給付と公費負担医療制度との給付が重複しないよう、共済組合では給付調整を行っていますので、上記の制度に「該当したとき」又は「不該当になったとき」は届け出が必要です。

※⑤に該当する方のうち、限度額区分が「オ」の方に対しては「限度額適用・標準負担額減額認定証」の発行が可能ですので、所属所共済事務担当課にお申し出ください。

毎年9月は、定時決定を行います。

定時決定とは、毎年9月に「標準報酬月額」を決定することです。

標準報酬制では、給与等から控除される掛金や、短期給付・年金などの額を計算する際の基準額として、「標準報酬月額」を用います。

- 毎年7月1日に組合員である方（休業・休業中の方も含まれます。）が対象になります。
- 6月から7月の間に組合員となった場合は、その年の定時決定の対象者とはなりません。
- 7月から9月までの間に随時改定、育児休業等終了時改定、産前産後休業終了時改定を行う方は、その年の定時決定は行いません。



4月、5月、6月の3か月に支給された報酬の総額をその月数で除して得た額を「標準月額」とし、その額を標準報酬月額等級表に当てはめて標準報酬月額を決定します。

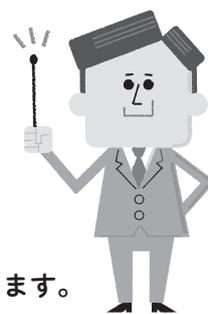
定時決定された標準報酬月額をもとに、9月から翌年8月まで掛金等が算定（徴収）されます。

ただし、10月以降に随時改定等の改定がある場合は、随時改定により決定された標準報酬月額を用います。

令和6年度

セミナー開催のご案内

共済組合では、下記の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。



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 50歳未満の組合員

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！

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6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^{※1}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^{※2}）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 臨時積立において、振込みされた方の特定に必要なため、「氏名（フルネーム）」及び「組合員証の記号（3桁）、番号（1～4桁）」を必ず記入してください。

※2 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。





人間ドック・婦人科健診には

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。

予約期限：令和6年 7月31日(水)

受診期限：令和6年 12月31日(火)



※一部医療機関を除き、通年の予約が可能です。

※やむを得ない場合を除き、受診期限日以降の受診分は助成対象外となります。

※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!!

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6年度に係る申込は既に終了しています。

※令和6年12月に保険証が廃止されますが、取り扱いについては改めて通知します。



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^(注)に下記の特定健康診査が受けられます。

特定健康診査は、**無料**で受けられます。

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。

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. 追加項目

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。

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。

- 特定健康診査の基本項目+詳細項目等が**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に予約できます！

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。

- 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620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。

詳しい手続き等は、お送りする案内をご覧ください。

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



ご存じですか？

マイナンバーカードの保険証利用にはメリットがたくさんあります！

薬剤情報等の提供に**同意**をすると、

データに基づく適切な医療が受けられる！

さらに…健康保険証で受診した場合と比べて、

初診時等の窓口負担が低くなる！

よく覚えていないお薬があっても安心だよ。
しかも、安くなるんだね。



限度額適用認定証等がなくても、

**手続きなしで高額療養費の限度額を超える
支払いが確実に免除！**

手続きがいらぬのは楽でいいわね。
立て替えは負担だったから助かるわ。



詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

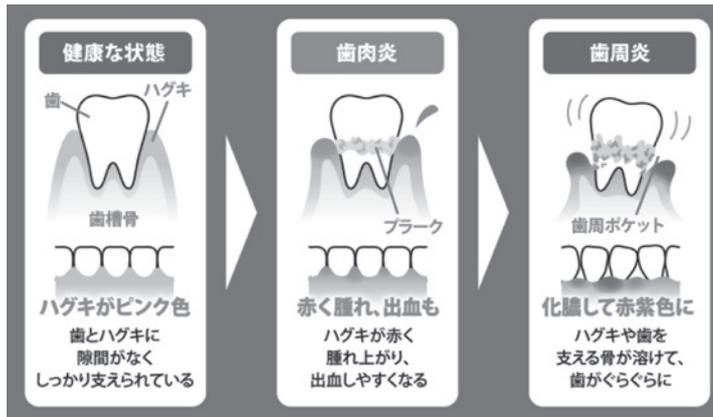
詳しくは 

マイナンバーカード 保険証利用



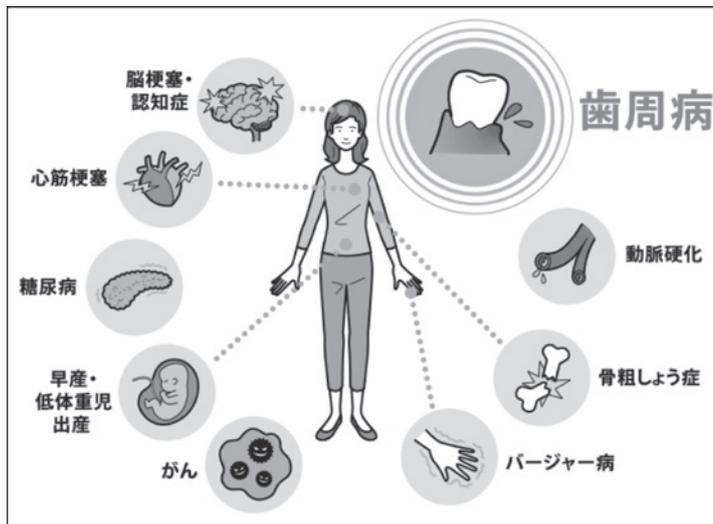
歯が影響を及ぼす全身疾患について

歯に関係する病気として虫歯と歯周病があります。虫歯は虫歯菌が歯を溶かしていく病気です。歯そのものを溶かしていくので歯ぐきなどには虫歯菌は住み着きません。歯周病は歯の周りにある歯ぐきや歯を支えている骨が歯周病菌により壊されていく病気です。歯周病の原因となるのは、歯垢（デンタルプラーク）と呼ばれる細菌です。歯垢は、歯磨きが不十分な部分に付着するネバネバした黄白色の粘着物であり時間とともに量が多くなります。お口の中の細菌が歯ぐきに攻撃を仕掛けて身体の中に侵入しようとし、身体は菌をやっつけて侵入を抑えようと攻撃します。これが、歯周病のはじまりで、歯ぐきからの出血・発赤・腫脹などの炎症の症状をきたします。出血をそのままにしておくと、歯周ポケット内に歯垢が溜まり、歯ぐきや歯を支えている骨（歯槽骨）などの歯の周囲組織を破壊していき炎症を繰り返します。歯周病は、口の中で常に炎症が続いている状態です。



その際、炎症によって出てくる毒性物質が歯ぐきの血管から全身に侵入し、様々な全身の病気を引き起こし、悪化させる原因となります。炎症性物質は、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせたり（糖尿病）、早産・低体重児出産・肥満・血管の動脈硬化（心筋梗塞・脳梗塞）にも関与しています。

また、細菌のなかには、誤嚥により気管支から肺にたどり着くものもあり、高齢者の死亡原因でもある誤嚥性肺炎の原因となっています。歯周病菌のひとつP.g菌（Porphyromonas gingivalis）がもつ“ジンジパイン”というタンパク質分解酵素はアルツハイマー病悪化の引き金をもつ可能性が示唆されています。



出典：図（上下共に）公益社団法人日本歯科医師会



歯周病の予防・治療を行うことで、全身の様々な病気のリスクを下げる事が可能です。日々の歯磨き・口腔ケアを見直し、定期的に歯科医院を受診して、全身の健康につなげましょう。

（奈良県歯科医師会 地域保健委員会）



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：小林 光栄



皆さま こんにちは。夏の季節がやってまいりました。

新しい年度のスタートから数か月が経ち、意欲的に仕事を勧められる方もいらっしゃる一方で、疲れやストレスが溜まってしまっている方もいるかもしれません。

夏季は、明るく眩しい光の中で活動も広がりやすくなりますが、暑さや冷房などによる冷えから自律神経が乱れやすく、体調や生活リズムを崩しやすい季節でもあります。夏を乗り切るためのいくつかのポイントをご紹介します。

1 良質な睡眠をとり、適度な運動や活動をする

夏は日照時間が長く就寝時間も遅くなりがちです。また、暑さによる睡眠不足や冷房による体の冷えやだるさも生じやすくなります。そうすると、余計に活動をしにくくなり、心身ともに調子が悪くなってきます。扇風機や冷却シートなども上手く使って、良質な睡眠を摂るようにこころがけましょう。また、涼しい時間帯や涼しい場所で適度な運動や活動をして、体の調子を整えましょう。

2 バランスの取れた食事と適度な水分を摂る

夏は暑さや胃腸機能低下によって、食欲が落ちやすい時期です。つい、のど越しの良い物や食べやすい物を摂りがちですが、少量でも栄養バランスが良く消化の良い物を摂りましょう。また、冷房が効いているとあまり水分を摂らないこともあると思いますが、熱中症のリスクもありますので、しっかりと水分は取りましょう。

さらに、心の健康も大切です。

特に、この時期は、仕事や新しい環境に慣れて、私生活や仕事、対人関係の中で、課題や問題点などが見えやすくなってくる時期でもあります。上手くそれに取り組んだり、時間をかけて良い方向に解決したりできる場合もあるかと思いますが、なかなかうまくいかない場合もあるかもしれません。

こころの相談室は、カウンセラーが皆さんのお話を聞き、皆さんが解決策を見つけるお手伝いをさせていただきます。お仕事や家族の問題、人間関係などの問題のご相談、ご自身の振り返りになど、どうぞお気軽にご利用ください。心の健康は大切な資産です。この夏、自分自身の心の健康を大切に、心身ともにリフレッシュして、充実した日々を送りましょう。

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、産業界での支援活動を
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**で
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）

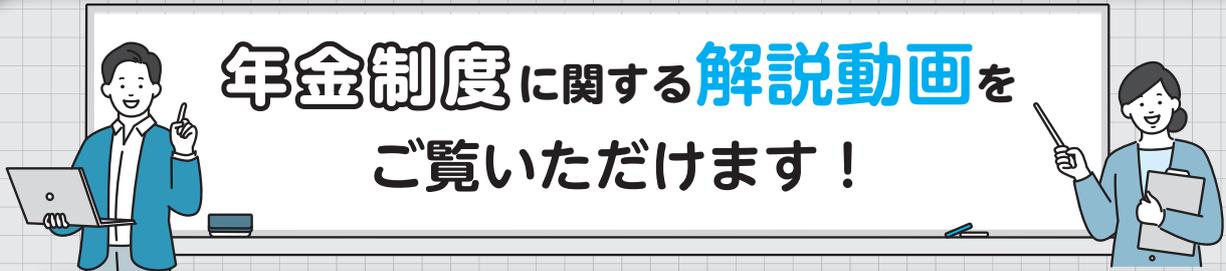
受付日 火・木曜日（10:00～16:00）*祝日及び年末年始を除く。

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



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

ホーム よくある質問 アクセス

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

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

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

動画でわかる
地方公務員の年金制度

年金の〇〇について 紹介動画

HOME > 年金の〇〇について

ログイン方法

組合員証の「保険者番号」を「パスワード」に入力ください。

奈良県市町村職員共済組合	本人	平成〇〇年〇月〇日交付
証	員	証 (組合員)
記号	〇〇〇	〇〇〇
氏名	共済 太郎	番号 男
生年月日	昭和〇〇年〇月〇	
資格取得年月日	平成〇〇年〇月〇	
発行機関所在地	奈良県橿原市大久保202番1	
保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇	発行番号
名	奈良県市町村職員共済	〇〇〇〇〇〇

動画ページへログイン

パスワード:

ログイン

案内に従ってパスワード(組合員証の「保険者番号」)を入力してください。



ひがし茶屋街
© 石川県観光連盟



金沢駅数門
© 石川県観光連盟



兼六園

石川県から皆様へ

本年1月1日に発災した能登半島地震では、全国各地の自治体から、物的・人的支援をいただき、被災地共済組合としてこちらからお礼申し上げます。

皆様のご協力のもと、復旧・復興への道のりを歩んでおります。

金沢以南の地域は幸い被害も少なく、当県保養所おびし荘も震災当初から2次避難所として被災者の受け入れを継続しながら通常の営業を行っております。当保養所では、自治体職員の皆様への特別なプランをご用意しておりますので、ご旅行の選択肢に加えて頂ければ幸いです。

期間限定 2024年12月まで

おびし荘

支援感謝
プラン

11,800円税・サ込

※土曜日・特定日は上記金額に
+1,000円となります。

各共済組合が発行する
宿泊施設利用助成券をお持ち頂くと
更に割引となります

大人
お一人様

一泊二食付



※季節によって料理内容は変わります。

開湯1300余年
北陸最古の名湯
粟津温泉

OBISHISO
おびし荘

ご予約・お問い合わせ > ☎ 0761-65-1831

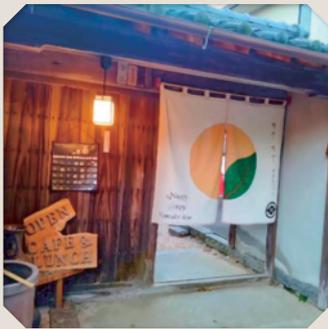
〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55
TEL: 0761-65-1831 FAX: 0761-65-1867

●お申し込みの際は、お電話にて「支援感謝プラン」とお伝えください。



山添村に広がる雄大な茶畑

山添村で「ほっと」ひと息つきませんか



Happy Happy Yamatotea

自然農法の食材にこだわった築150年田舎古民家カフェ

営業日 月、水、金、土日不定期

営業時間 11:00 ~ 16:00 (月は 15:30)

〒 630-2344 山辺郡山添村大西 272-1

0743-85-0727



古民家カフェ Roots (ルーツ)

スプーンで食べるトロトロハンバーグは大好評メニュー！

営業日 金、土、日

営業時間 11:30 ~ 18:00

〒 630-2345 山辺郡山添村菅生 1468

090-8722-6002



cafe Soyel

「にっぽんの宝物グランプリ」で準グランプリを受賞した長寿岩おはぎ

営業日 月火木金土日
(定休日：水)

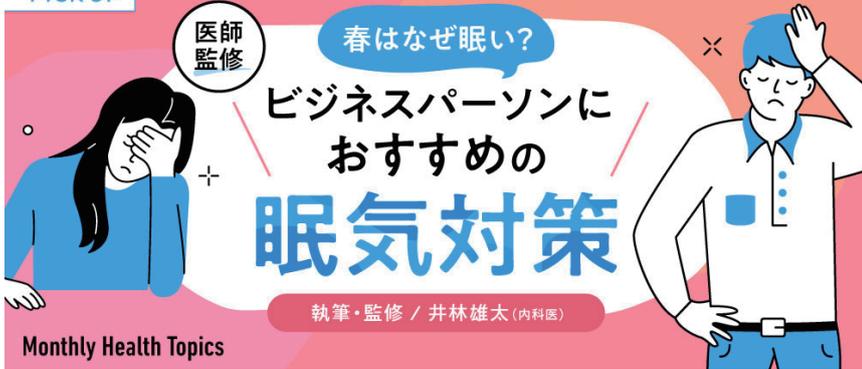
〒 630-2344
山辺郡山添村大西
1115-1

0743-85-0155



【医師監修】春はなぜ眠い？ビジネスパーソンにおすすめの眠気対策

PICKUP



春は花粉症や気温の変化などで体調を崩しやすかったり、眠気が起きやすい季節。特にビジネスパーソンにとって強い眠気は、集中力や仕事の効率に影響を与える大きな悩みのひとつではないでしょうか。そこで今回は、春になると眠気がひどくなる原因や、ビジネスパーソンを悩ませる強い眠気を改善する方法を解説します。

更年期を美しく健康に！ちえぶら体操

冷え性改善！ヒップウォーク体操

更年期ではホルモンバランスの乱れから血流が悪くなり、冷え症に悩まされる方が増える傾向にあります。この体操で、体を深部から温めて“冷え体質”を改善しましょう！



お尻で足踏みをするように、骨盤を左右交互に床から浮かせる



お尻歩きで前へ10歩進む



お尻歩きで後ろへ10歩下がる

②・③を1日あたり3回繰り返す

POINT ▶▶

この体操では上半身と下半身をつなぎ、体を安定させる働きがある「腸腰筋」を鍛えられます。この筋肉を鍛えることで、深部から体温が上がり、冷えの予防や解消、代謝アップが期待できます。



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。