

すこやか

2013
共済ニュース
No.234



写真：谷瀬の吊り橋

2 平成 24 年度 決算の概要

6 被扶養者の資格継続調査を実施します

対象 平成25年7月1日現在認定中の被扶養者を有する組合員

10 年金制度が変わります！《共済年金は厚生年金に統一されます》

- 5 平成25年度 年間スケジュール予定表
- 8 メンタルヘルス相談ご利用案内
- 9 貸付金の借り受けは計画をもって有効活用！
貸付金の不良債権化防止にご協力をお願いします！
- 12 事故にあったとき
- 13 職員採用試験のお知らせ
- 14 共済組合が実施する健診等を受診しましょう！
- 16 短期財政の健全化にご協力を！
柔整・鍼灸・マッサージの施術にかかる受診確認を行います
- 17 ジェネリック医薬品を活用しましょう！
- 18 ライフプランセミナー（退職準備型）開催のご案内
対象者：50歳以上の組合員
- 19 食生活健康講座開催のご案内 対象者：組合員及び組合員の配偶者
ボーナスは組合員貯金へ 組合員貯金未加入の組合員の皆さんへ
- 20 共済年金のおはなし ねんきんQ&A
- 21 基礎代謝アップ 背中の筋肉を鍛える
- 22 お口の健康 口臭を考える（その1） ※奈良県歯科医師会から
- 23 保養施設のご案内 憩いの里 湖西/東京グリーンパレス
- 24 「電話健康相談」「健康・こころのオンライン」（改訂）のご案内

ボーナスは組合員貯金へ
(19頁参照)

「7月」

新規・額変更
メ切は7月29日(月)
共済組合必着！

年利 1.2%
平成25年7月1日
現在

共済組合ホームページ ▶ <http://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)

組合員の現況（平成25年5月末現在）		
組合員数	男：9,005人	女：4,782人
計	13,787人	
任意継続組合員	296人	被扶養者数（任継続）
		15,891人

平成24年度 決算の概要

平成24年度決算について、6月28日開催の第147回組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

総括事項

平成23年度末と比較すると組合員で72人、被扶養者で701人の減少となりました。また、掛金等の標準となる給料月額や期末手当等の額についても減少となりました。



■ 地方公共団体の数

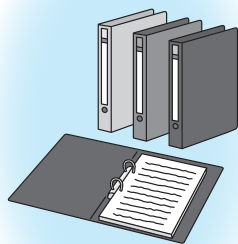
市	12
町	15
村	12
一部事務組合等	33
計	72

■ 組合員等の状況

種別	組合員数 (人)	被扶養者数 (人)	適用 区分	給料月額 (円)	平均給 料月額 (円)	期末手当等年度 累計額(円)
一般組合員 (うち特別職)	12,012 (84)	13,341 (90)	長期	3,901,203,163 (46,811,800)	324,775 (557,283)	17,034,360,000 (162,172,000)
			短期	3,907,299,435 (49,591,900)	325,283 (590,380)	17,039,309,000 (166,086,000)
市町村長組合員	36	45	長期	21,782,600	605,072	85,594,000
			短期	25,993,400	722,039	93,934,000
特定消防組合員	1,723	2,979	長期	524,752,806	304,558	2,351,799,000
			短期	524,752,806	304,558	2,351,799,000
市町村長 長期組合員 ^{注1}	3	0	長期	1,860,000	784,000	8,238,000
			短期	2,352,000	290,178	9,588,000
任意継続組合員	291	249	短期	84,441,690	286,395	-
合計 《前年度対比》	14,065 《▲72》	16,614 《▲701》	長期	4,449,598,569 《▲36,052,816》	-	19,479,991,000 《▲362,806,000》
			短期	4,544,839,331 《▲40,612,928》	-	19,494,630,000 《▲370,580,000》

組合員1人当たりの被扶養者数(扶養率) = 1.18人 《前年度対比 ▲0.04人》

注1:「市町村長長期組合員」とは、75歳以上の市町村長組合員をいう。



短期経理

収入合計 10,883,183 千円 - 支出合計 10,473,189 千円 = 409,994 千円
(内訳 当期短期利益金 423,181 千円, 当期介護損失金 13,187 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等の給付などを行う経理です。

平成24年度は、財源率を引き上げさせていただいた結果、収入は前年度から約8851万円の増、支出は医療費等の減少などにより約3億2889万円の減となり、収支の結果、標記の当期短期利益金と当期介護損失金を生じました。

この当期短期利益金のうち約3億5176万円を前年度より繰り越した欠損金補てん積立金へ積み立て、残りを短期積立金へ積み立てました。

また、当期介護損失金は、前年度より繰り越した介護積立金を取り崩し補てんしました。

《剰余金内訳》

- ・欠損金補てん積立金: 453,693 千円
- ・短期積立金: 71,415 千円
- ・介護積立金: 23,478 千円

◆ 貸借対照表(要旨)

単位: 千円

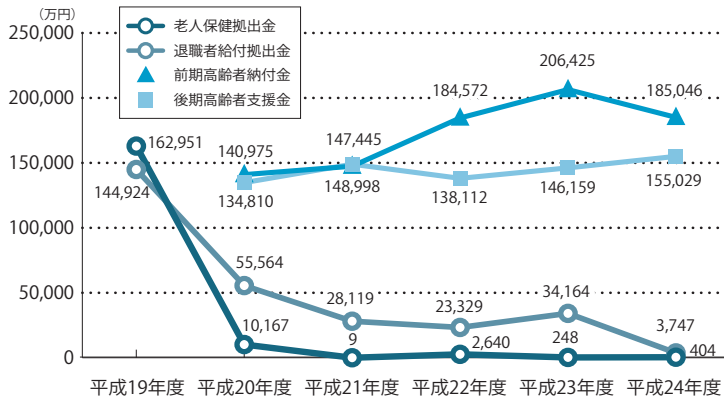
借方	金額	貸方	金額
流動資産	1,694,226	流動負債	408,923
		固定負債	736,717
		負債合計	1,145,640
		剰余金	548,586
		純資産合計	548,586
資産合計	1,694,226	負債・純資産合計	1,694,226

◆ 損益計算書(要旨)

単位: 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	9,710,325 (9,710,325)	経常収益 (事業収益)	10,113,774 (9,350,805)
繰入金	25,943	(補助金等収入)	(758,656)
次年度繰越 支払準備金	736,717	(事業外収益)	(4,313)
特別損失	204	前年度繰越 支払準備金	769,222
当期利益金	423,181	特別利益	187
		当期損失金	13,187
合計	10,896,370	合計	10,896,370

◆ 拠出金の推移



◆ 平成24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	前年度比		
組合員本人	125,502 ▲	633	229,832 ▲	3,590	172,786 ▲	9,880
家族	145,030 ▲	5,078	258,818 ▲	17,143	203,129 ▲	9,890
合計	270,532 ▲	5,711	488,650 ▲	20,733	375,915 ▲	19,770

長期経理

収入合計 19,080,612 千円 - 支出合計 19,080,612 千円 = 0 千円

この経理は、公的年金に係る掛金・負担金を処理する経理です。

平成19年度より年金給付事業については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。)が一元的に処理することとなりました。よって、年金給付のための掛金・負担金を徴収し、その全額を市町村連合会へ払い込んでいます。

財源率が段階的に引き上げられているものの、組合員数の減により、収入・支出共に、前年度から約4億2930万円の減となりました。

◆ 貸借対照表(要旨)

単位: 千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	1,794,837	流動負債	1,794,837
資産合計	1,794,837	負債・純資産合計	1,794,837

◆ 損益計算書(要旨)

単位: 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	19,080,612 (19,080,612)	経常収益 (事業収入)	19,080,612 (19,080,612)
合計	19,080,612	合計	19,080,612

預託金管理経理

収入合計 175,296 千円 - 支出合計 175,296 千円 = 0 千円

この経理は、公的年金資金の一部の預託を受け、その管理・運用を行う経理です。

長期経理同様、公的年金資金についても平成19年度より市町村連合会に集約されていますが、その資金のうち、主に貸付経理への貸付資金や縁故地方債の引受資金について本組合が預託を受け、その管理・運用を行っています。

収入はすべて預託金の運用益となり、その全額を支出として市町村連合会へ払い込んでいます。なお、その預託金が減少したことにより、収入・支出共に、前年度から約3418万円の減となりました。

◆ 貸借対照表(要旨)

単位: 千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	146,421	固定負債	7,271,588
固定資産	7,125,167		
資産合計	7,271,588	負債・純資産合計	7,271,588

◆ 損益計算書(要旨)

単位: 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	175,296 (175,296)	経常収益 (運用収入)	175,296 (175,296)
合計	175,296	合計	175,296

業務経理

収入合計 224,837 千円 - 支出合計 202,367 千円 = 22,470 千円
(当期利益金)

この経理は、本組合の短期給付事業及び長期給付事業に要する人件費や事務費等、また全体の管理運営上の諸経費などの事務コストを処理する経理です。

財源は、地方公共団体から徴収した事務費負担金と、市町村連合会の長期経理からの繰入金のうちから市町村連合会より措置される交付金と、短期経理からの繰入金です。

収入は、国から地方公共団体へ財源措置されています事務費負担金の単価の引き下げなどにより、前年度から約98万円の減、支出は事務コストの圧縮を図りつつも他経理との事務コストの分担割合の変更などにより約1066万円の増となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は前年度より繰り越した積立金と合わせ、翌年度に繰り越すこととなりました。

◀ 剰余金内訳 ▶

積立金: 188,464 千円

◆ 貸借対照表(要旨)

単位: 千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	345,688	流動負債	7,863
固定資産	3,233	固定負債	152,594
		負債合計	160,457
		剰余金	188,464
		純資産合計	188,464
資産合計	348,921	負債・純資産合計	348,921

◆ 損益計算書(要旨)

単位: 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	202,367 (202,367)	経常収益 (事業収益)	198,895 (139,985)
当期利益金	22,470	(補助金等収入)	(58,288)
		(事業外収益)	(622)
		繰入金	25,942
合計	224,837	合計	224,837

保健経理

収入合計 338,969 千円 - 支出合計 268,738 千円 = 70,231 千円
(当期利益金)

この経理は、組合員やそのご家族の皆さんの健康管理に役立てていただくため、成人病健診、人間ドック、保健講座、助成事業、特定健康診査、特定保健指導などを行う経理です。

収入は厚生会解散に伴う補助金(寄付)などにより前年度から約 201 万円の増、支出は事務コストの削減などにより約 850 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金から取り崩した約 12 万円(所要額超過分)と合わせて積立金へ積み立てました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 131 千円
積立金： 651,522 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	706,022	流動負債	34,028
固定資産	2,627	固定負債	22,968
		負債合計	56,996
		剰余金	651,653
		純資産合計	651,653
資産合計	708,649	負債・純資産合計	708,649

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	267,555 (267,555)	経常収益 (事業収益)	338,915 (327,323)
特別損失	1,183	(補助金等収入)	(10,123)
当期利益金	70,231	(事業外収益)	(1,469)
		特別利益	54
合計	338,969	合計	338,969

宿泊経理

収入合計 49 千円 - 支出合計 17,373 千円 = ▲17,324 千円
(当期損失金)

この経理は、宿泊施設を運営するための経理でしたが、平成 21 年 3 月末日をもって事業を廃止したことにより、売却等による処分が完了するまでの間の土地・建物等の所有に伴う維持管理を行う経理です。

収入は前年度から約 809 万円の減、支出は約 5 万円の増となり、収支の結果、標記の当期損失金を生じました。

この当期損失金は前年度より繰り越した欠損金補てん積立金を取り崩して補てんしました。

《剰余金内訳》

別途積立金： 390,000 千円
欠損金補てん積立金： 18,670 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	41,563	流動負債	24
固定資産	367,131	負債合計	24
		剰余金	408,670
		純資産合計	408,670
資産合計	408,694	負債・純資産合計	408,694

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	17,373 (17,373)	経常収益 (事業収益)	49 (0)
		(事業外収益)	(49)
		当期損失金	17,324
合計	17,373	合計	17,373

貯金経理

収入合計 977,623 千円 - 支出合計 854,444 千円 = 123,179 千円
(当期利益金)

この経理は、組合員の皆さんからお預かりをした組合員貯金を、安全かつ効率的に運用し、利息として還元する経理です。

収入は保有する債券の運用益が増加したことにより、前年度から 226 万円の増、支出は貯金残高の減少に伴い支払利息が減少したことなどにより約 273 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は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。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 3,115,887 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	6,855,068	流動負債	63,264,064
固定資産	59,576,876	固定負債	51,993
		負債合計	63,316,057
		剰余金	3,115,887
		純資産合計	3,115,887
資産合計	66,431,944	負債・純資産合計	66,431,944

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	854,444 (854,444)	経常収益 (運用収入)	977,623 (977,623)
当期利益金	123,179		
合計	977,623	合計	977,623

◆平成 24 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
631 億 8369 万円<<▲1 億 4607 万円>>	9,538 人<<▲122 人>>	67.82%<<▲0.12%>>	平成 24 年 4 月 1 日より 年 1.2%

貸付経理

収入合計 210,692 千円 - 支出合計 209,599 千円 = 1,093 千円

(当期利益金)

この経理は、組合員の皆さんが資金を必要とするときに、普通貸付・住宅貸付・入学貸付・修学貸付・高額医療貸付などの融資を行う経理です。

財源は、預託金管理経理及び短期経理からの借入金です。

収入は貸付金の減少に伴う利息収入の減少などにより前年度から約 2656 万円の減、支出についても貸付金の減少に伴う支払利息の減少などにより約 2458 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は、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。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 119,370 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	640,744	流動負債	124
固定資産	6,588,424	固定負債	7,109,674
		負債合計	7,109,798
		剰余金	119,370
		純資産合計	119,370
資産合計	7,229,168	負債・純資産合計	7,229,168

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	209,599 (209,599)	経常収益 (事業収益)	210,692 (186,168)
当期利益金	1,093	(補助金等収入) (事業外収益)	(24,061) (463)
合計	210,692	合計	210,692

◆平成 24 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	主な貸付金の利率
65 億 8467 万円<▲10 億 8979 万円>	3,146 件<▲363 件>	普通・住宅・特別：年 2.66% 災害：年 2.22%

平成25年度 年間スケジュール予定表

スケジュール	開催予定日	担当課	対象者	備考
年金相談会	8月23日	年金課	57歳以上の組合員	会場：三の丸会館 (大和郡山市)
年金相談会	9月12日	年金課	57歳以上の組合員	会場：奈良県社会福祉総合センター (橿原市)
食生活健康講座	9月18日	福祉課	組合員及び 組合員の配偶者	会場：畿央大学 定員：40名 P.19 参照 (広陵町)
年金相談会	10月10日	年金課	57歳以上の組合員	会場：田原本青垣生涯学習センター (田原本町)
共済事業説明会	10月中旬	総務課	所属所共済事務担当者	会場：未定
ライフプランセミナー	10月18日	福祉課	50歳以上の組合員	会場：奈良県市町村会館 8階大研修室 P.18 参照 (橿原市)
ライフプランセミナー	10月24日	福祉課	50歳以上の組合員	会場：奈良県市町村会館 8階大研修室 P.18 参照 (橿原市)
年金相談会	10月30日	年金課	57歳以上の組合員	会場：やまと郡山城ホール (大和郡山市)
健康づくり教室(第1回)	11月13日	福祉課	組合員	会場：奈良県社会福祉総合センター 5階大会議室 (橿原市)
健康づくり教室(第2回)	11月28日	福祉課	組合員	会場：奈良県社会福祉総合センター 5階大会議室 (橿原市)
年金相談会	11月6日	年金課	57歳以上の組合員	会場：奈良県社会福祉総合センター (橿原市)
年金相談会	12月6日	年金課	57歳以上の組合員	会場：田原本青垣生涯学習センター (田原本町)

※年金相談会については「すこやか4月号」をご覧ください。

※上記は開催予定です。正確な日時、詳細につきましては各所属所に通知文書を送付しております。

被扶養者の資格継続調査を実施します

本組合では、医療給付を適正に行い、短期給付財政の安定化を図ること等を目的として毎年被扶養者の資格継続調査を行っています。

これは被扶養者として認定されている方が、今後も被扶養者としての認定要件を満たされているかどうかを確認するための調査です。

被扶養者を有する組合員の皆さんには、この趣旨をご理解いただきご協力をお願いします。

1. 調査の概要

- 実施時期：平成25年7月1日（月）から同年9月30日（月）まで
- 調査対象者：平成25年7月1日現在認定中の全被扶養者（ただし、本年6月1日以降に被扶養者の認定を受けた方を除きます。）
- 調査内容：①調査対象者（被扶養者）の収入調査
②主たる扶養者（組合員以外の扶養義務者）の調査
③同一世帯要件者の調査等
- 調査対象期間：平成24年1月1日から基準日（平成25年6月30日）まで
ただし、この間に認定された方は、認定日から基準日まで
- 配付物：①「被扶養者資格確認届書」
②被扶養者資格確認届書の記載要領及び添付書類の手引き
- 調査方法：1. 上記①の届書を所属所の共済事務担当課を通じて配付します。
2. 上記①の届書には調査対象者（被扶養者）の氏名、生年月日、続柄が印字されていますので、必要事項を記入・捺印のうえ下記の必要書類を添付し、各所属所の指定期日までに共済事務担当課へ必ず提出してください。

2. 添付書類及び注意点

*必ず提出が必要な書類

①世帯全員の住民票（続柄表示のあるもの）

※認定対象者が配偶者のみであり、かつ世帯主が組合員である場合は、配偶者の住民票の抄本でも可

②18歳以上の方は、所得証明書又は非課税証明書等

対象者	提出書類	注意点
学生	<ul style="list-style-type: none"> ・学生証の写し又は在学証明書 ・雇用証明書兼退職証明書（給与収入がある場合） 	<p>アルバイト等の収入はありませんか？</p> <p>➡ 認定限度額（※1）以上となった場合は取り消しとなります。</p>
給与収入のある方（アルバイト・パートを含む）	<ul style="list-style-type: none"> ・雇用証明書兼退職証明書 <p>★1年間の給料総額が認定限度額（年額130万円）以上となった場合に加えて、平成25年4月より毎月の給料月額が3カ月連続して認定限度額の1/12以上となった場合、その翌月1日付で取り消しとなります。</p>	<p>認定限度額（※1）以上になっていませんか？</p> <p>➡ 認定限度額以上となった場合は取り消しとなります。</p> <p>毎月の給料月額が認定限度額の1/12以上になっていませんか？</p> <p>➡ 毎月の給料月額が3カ月連続して108,334円（130万円の1/12）以上となった場合、翌月1日付で取り消しとなります。</p>
年金収入のある方	<ul style="list-style-type: none"> ・最新の年金改定通知書又は年金支払通知書の写し <p>★平成25年4月より国民年金、厚生年金、共済年金の公的年金に加えて、厚生年金基金、企業年金、個人年金等の私的年金も認定上の収入の範囲に加えられました。</p>	<p>年金額が増額していませんか？</p> <p>➡ 65歳到達時などは、年金額の改定があり、増額する場合があります。</p> <p>公的年金に企業年金や個人年金等の私的年金を加えた額が認定限度額（※1）以上になっていませんか？</p> <p>➡ 公的年金に私的年金等を加えた結果、認定限度額（※1）以上となった場合は取り消しとなります。</p>

<p>事業所得のある方 (農業・自営業・不動産所得者等)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 前年分の確定申告書及び収支内訳書の写し 既に事業を廃業された場合は廃業届の写し <p>★平成25年4月より共済組合が認める認定上の必要経費から「給料・賃金」が除かれました。</p>	<p>確定申告時の所得が認定限度額(※1)未満ですか？</p> <p>➡ 確定申告時の総収入から認定上の必要経費を控除した額が、認定限度額(※1)以上の場合は取り消しとなります。</p> <p>なお、認定上の必要経費とは、共済組合が社会通念上必要と認める経費に限られており、税法上の必要経費とは異なります。</p>
<p>組員と別居している方</p>	<ul style="list-style-type: none"> 仕送り額が客観的に確認できる書類の写し <p>★平成25年4月より組員から別居の被扶養者への仕送り額等が確認できる書類(金融機関の通帳の写し等)の添付が必要となりました。</p>	<p>仕送り額は基準額(※2)以上ですか？</p> <p>➡ 仕送り額が基準額未満である場合、取り消しとなる場合があります。</p>
<p>父母、祖父母の一方のみを認定している方</p>	<ul style="list-style-type: none"> 認定されていない方の所得証明書など 	<p>夫婦の総収入は夫婦の認定限度額(※3)未満ですか？</p> <p>➡ 夫婦の収入の合算額で判断しますので、認定されていない方の収入も確認して下さい。</p>

* 上記の書類の他、扶養の事実を確認するため本組合が必要と認めた場合は、他の書類の提出を求める場合があります。

※1 認定限度額…年間130万円未満(60歳以上の公的年金受給者又は障害を事由とする公的年金受給者は180万円未満)

※2 別居中の被扶養者への仕送り基準額

…別居中の被扶養者の月収の1/2以上(35,000円未満の場合は35,000円)

(例) 別居中の被扶養者の収入が年額90万円の場合

90万円 ÷ 12月 = 75,000円(収入月額)

75,000円 × 1/2 = 37,500円(必要仕送額/月額)

(注) 別居中の被扶養者が他の収入のある家族と同居している場合には、他の家族の収入も含めて仕送り基準額を計算します。

※3 夫婦の認定限度額…夫婦それぞれ1人当りに適用される認定限度額の合計額

(例) 夫婦2人とも60歳以上で公的年金受給者の場合

180万円未満 × 2人(夫・妻) = 360万円未満

3. 被扶養者認定上の留意点

- ◆ 被扶養者認定上の収入とは、収入の種類に応じてそれぞれ次のとおりとなっています。
 - ・ 給与収入…税金や保険料等の各種控除前の総収入。また、通勤手当(交通費)については、課税・非課税を問わず給与収入に含めます。
 - ・ 年金収入…税金や介護保険料等の各種控除前の総収入。また、非課税年金(遺族や障害を支給事由とする年金)及び企業年金や個人年金等の私的年金についても年金収入に含めます。
 - ・ 事業収入…総収入額から共済組合が社会通念上その収入を得るために必要と認める直接的な経費を控除した額となっています。なお、ここでいう直接的な経費とは、被扶養者認定上の経費であって、所得税法上の経費とは異なります。
- ◆ 認定上の年収とは、1月から12月までの暦年や、4月から翌年3月までの年度のように期間を限定するものではなく、認定期間中のどこから起算しても1年間の収入が認定限度額(※1)未満であることが必要となります。
- ◆ 別居の被扶養者への仕送りについて、組員が別居している者の生活を経済的に支えていることを客観的に判断するために、金融機関の通帳の写し等により仕送りの事実及び仕送り額の確認を行います。

なお、金融機関の通帳の写し等の書類が提出されず仕送り額等の具体的な事実が確認できない場合には、被扶養者の認定を取り消すこととなりますのでご注意願います。

4. 職権による被扶養者の認定の取消し

今回の被扶養者の資格継続調査にあたり、被扶養者資格確認届書又は必要書類について、期日内に正当な理由なく提出をいただけない場合、又は確認事項について期日内に正当な理由なく回答をいただけない場合には、職権により被扶養者の認定を取り消す場合がありますので、期日内提出等にご協力くださいますようお願いいたします。

注意事項

- ① 共済組合で提出書類を審査した結果、当該被扶養者が資格の要件を欠いていた場合は、共済事務担当課を通じて連絡いたしますので、速やかに「被扶養者申告書」にて取消しの手続きを行ってください。
また、遑って認定を取り消した場合、その間に受診した医療費や受給した給付金については返還していただくこととなります。
- ② 18歳以上60歳未満の者で学生や障害、病気又は負傷のため就労能力を失っている者以外の者(配偶者を除く)については、通常稼働能力があるものと考えられる場合が多いので、扶養事実及び扶養しなければならぬ事情を具体的に調査確認して処理するものとされています。

【地方公務員等共済組合法運用方針第2条関係第1項第2号】

お問い合わせ先 奈良県市町村職員共済組合 保険課 ☎ 0744-29-8264 (保険課直通)

メンタルヘルス相談 ご利用案内

組合員及び家族の健康の維持・増進を目的として、メンタルヘルス相談を下記のとおり行っています。

『財団法人信貴山病院 ハートランドしぎさん』

相談予約専用番号
 **0745-72-5307**

受付時間：火・木曜日 午前9時から午後4時まで
【日・祝祭日及び年末年始(12月30日～1月3日)を除く】

- 予約した日に、カウンセリング室で組合員証又は組合員被扶養者証を提示してから、メンタルヘルス相談を受けてください。

相談員 「ハートランドしぎさん」に勤務する臨床心理士

相談場所 財団法人信貴山病院
ハートランドしぎさん

利用方法 利用者本人が、相談予約専用電話で臨床心理士に直接相談日時の予約。

相談時間 受付時間内で1回につき60分以内

費用負担 相談料は共済組合が負担
※ただし、同一内容のカウンセリングは、1人3回を限度とします。

『帝塚山大学 こころのケアセンター』

(奈良市学園前南3丁目1番3号)

 相談予約専用アドレス

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

相談日：第1・3水曜日、第2・4金曜日
【当該日が祝日の場合は原則前日】

相談員 「大学院連合メンタルヘルスセンター」に属する臨床心理士

相談場所 帝塚山大学 こころのケアセンター

利用方法 相談予約専用メールにて申込み

相談時間 14:00～17:00
1回50分 ※初回面談は90分

費用負担 相談料は共済組合が負担
※ただし、同一内容のカウンセリングは、1人3回を限度とします。

※メンタルヘルス相談は、個人情報保護法を遵守し、相談員は、相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。

貸付金の借り受けは計画をもって有効活用！

貸付金の不良債権化防止にご協力をお願いします！！

本組合の貸付事業では、組合員及びその家族の生活の安定と福祉の増進を目的として必要な費用を貸付けています。

本組合では、申請者から提出のあった書類を審査の上、返済に無理のない状況であると判断した場合に貸付けを行っていますが、近年貸付金の返済が滞ってしまう**不良債権**となるケースが増加傾向にあります。

※**不良債権**とは、回収が困難となった債権であり、元本又は利息の支払いが3カ月以上滞っている貸し出し金や当初の条件どおりに返済できない場合の債権を指します。

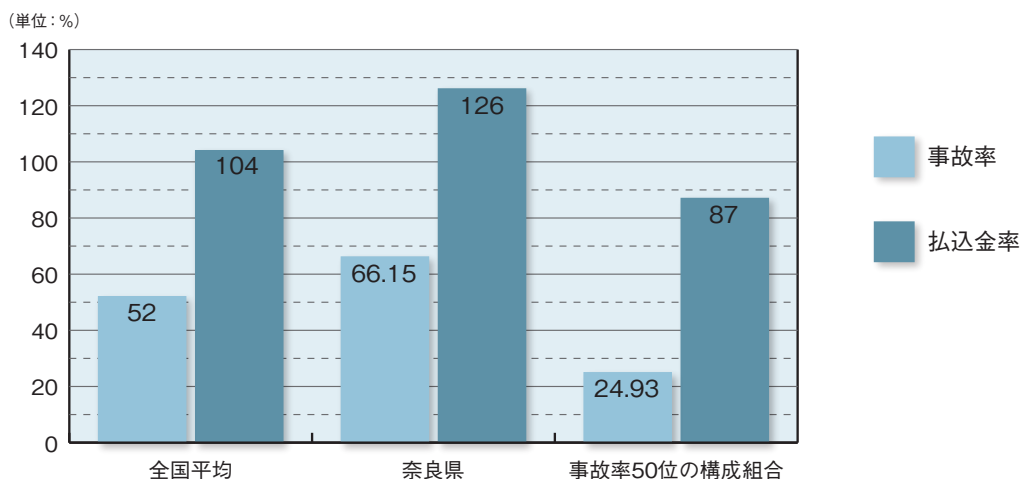
本組合では、**貸付金の不良債権化を『貸付事故』**とし、その未収債権の補てんには全国市町村職員共済組合連合会が代表契約者となる民間損害保険の『保険金』を充当しています。この保険金については、全国の共済組合が共同で積み立てているものですので、一件の貸付事故でも全国の共済組合に影響を及ぼすこととなります。

もちろん、本組合でも、未回収の貸付金に関して、回収・償還終了を目指していますが貸付事故者となった方の中には、共済組合以外の金融機関からも借り受けているケースが多いため、全額を回収することは困難な状況にあります。

本組合の貸付事業の現状については、自己破産や民事再生手続などの**貸付事故者は295件**（※平成25年3月末現在）で**全国ワースト1位**となっています。このことにより、事故割合等で算出される貸付保険の**保険料負担割合も全国一、大きくなっています**。（下図参照）

本組合の貸付事業は、組合員の皆さんが退職された後、生活の支えとしていただく**貴重な年金資金の積立金を原資**として、行われています。既に貸付金を借り受けておられる方、また、今後新たな貸付を希望される方におかれましては、当該貸付事業の現状をご理解いただくと共に、その他の金融機関を含めた今現在のご自身の借り入れ状況や償還能力等を十分にご確認いただきまして引き続き貸付事故防止への一層のご理解とご協力をお願いします。

貸付債権共同保全払込金率及び貸付事故率



※事故率：貸付金残高に対する保険金の割合

※払込金率：貸付金残高100万円に対する割合

年金制度が変わります！

《共済年金は 厚生年金に統一 されます》

共済ニュースすこやか 4月号 (No.233) 等でお知らせしたとおり、平成27年10月から被用者年金一元化と地方公務員等共済組合法の改正が実施されます。

その主な項目として・・・

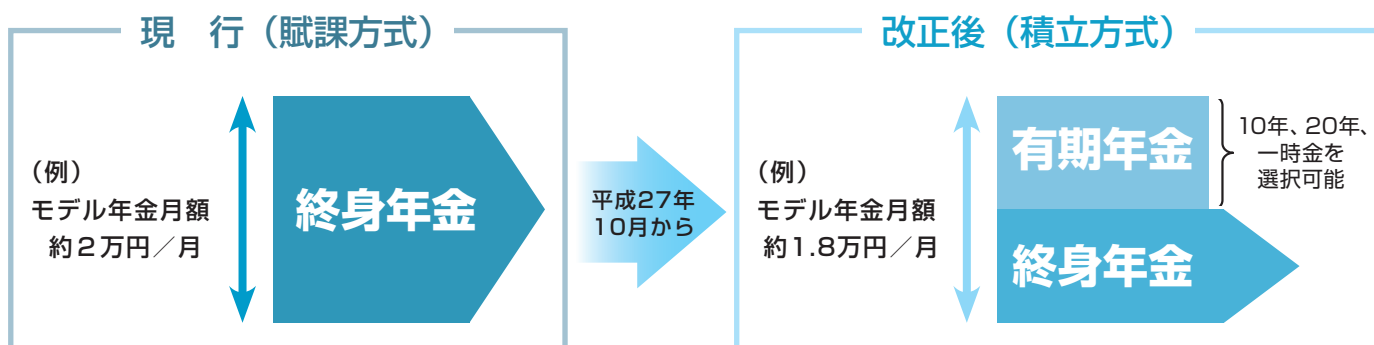
- 厚生年金に公務員等も加入し、2階部分の年金は厚生年金に統一
- 共済年金の「職域部分」は廃止され、新たに「退職等年金給付（以下「年金払い退職給付」と表示）」の創設
- 共済年金の保険料を引き上げ、厚生年金の保険料率に統一
- 保険料及び給付額の算定基礎について、標準報酬制に移行
- 共済年金と厚生年金の制度的な差異は、基本的に厚生年金に揃えて解消

などがありますが、今回は組合員の皆さんに特に関係の深い「職域部分」の廃止及び「年金払い退職給付」の創設について、ご説明します。

「年金払い退職給付」の概要

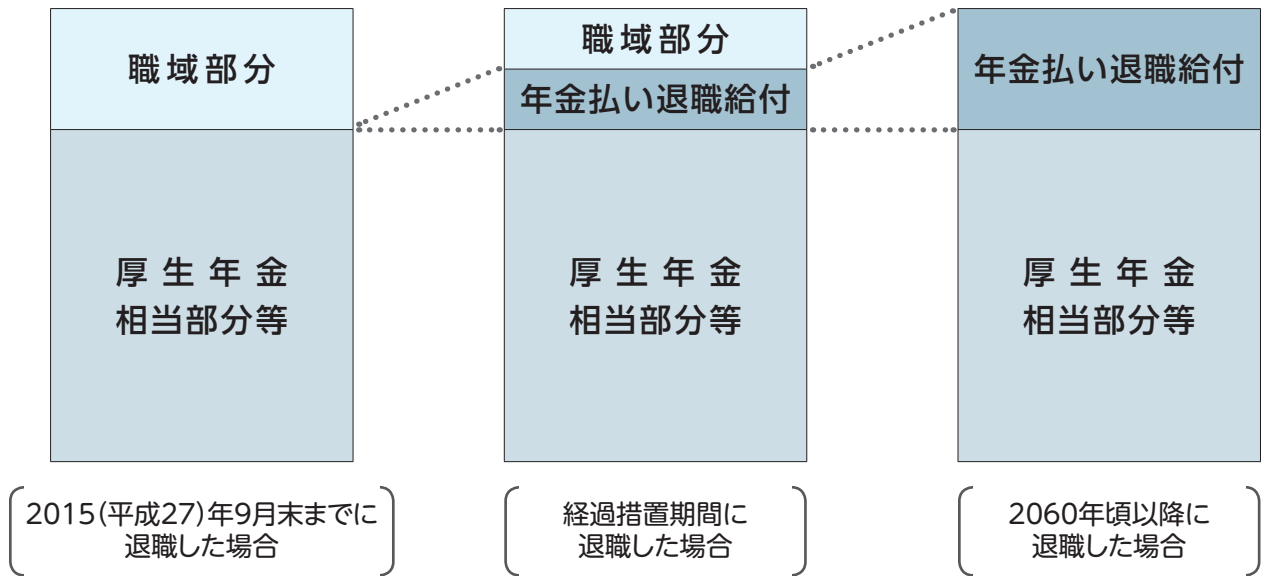
- ◆ 半分は有期年金、半分は終身年金として支給（65歳支給開始（60歳から繰上げ可能））
- ◆ 有期年金は、10年又は20年支給を選択（一時金の選択も可能）
- ◆ 受給者死亡の場合は、終身年金部分は終了し、有期年金の残余部分は遺族に一時金として支給
- ◆ 財政運営は積立方式で給付設計はキャッシュバランス方式（下表参照）とし、保険料の追加拠出リスクを抑制したうえで、保険料率の上限を法定（労使の合計で1.5%）
- ◆ 公務に基づく負傷又は疾病等により、障害の状態になった場合又は死亡した場合に、公務上障害・遺族年金を支給
- ◆ 服務規律維持の観点から、現役（組合員時代）から退職後までを通じた信用失墜行為等に対する支給制限措置を導入
- ◆ 旧職域部分の未裁定者について、経過措置を規定

「年金払い退職給付」のイメージ



※モデル年金月額は、標準報酬月額、加入期間等の一定条件により試算

「職域部分」に関する経過措置のイメージ



「職域部分」と「年金払い退職給付」の違い

	職域部分	年金払い退職給付
年金の性格	公的年金である共済年金の一部 (社会保障制度の一部)	退職給付の一部 (民間の企業年金に相当)
財政方式	賦課方式 (現役世代の保険料収入で受給者の給付を 賄う世代間扶養の方式)	積立方式 (将来の年金給付に必要な原資を予め保険 料で積み立てる方式)
給付設計	確定給付型 (現役時代の報酬の一定割合という形で給 付水準を定める方式)	キャッシュバランス型 (国債利回り等に連動する形で給付水準を 定める方式)
保険料率	保険料の上限なし	保険料率の上限(1.5%)を法定

公務上障害・遺族年金等について

- ◆ 公務員が引き続き自らの身体への危険を顧みず職務に従事できるよう、公務に基づく負傷又は疾病により障害の状態になった者に公務上遺族年金が支給され、また、公務に基づく負傷又は疾病により死亡した場合は、遺族に公務上遺族年金を支給
- ◆ 支給水準は従来と同様
- ◆ 公務員の相互救済の観点から労使折半(従来は全額公費負担)
- ◆ 公務外障害・通勤の障害・公務外遺族年金は設けない

事故にあったとき

交通事故などでケガをした場合で加害者があるときは、第三者の行為で起きたケガですから原則として加害者その損害を負担することになります。

事故が発生したときは、まず治療が優先です。それから加害者と話し合いをすることになりますが、加害者から組合員証を使って治療をしてほしいなどの申し出があった場合は、事故の原因が公務外であれば組合員証を使って治療することができます。

この場合は、共済組合に手続が必要ですので、その手続についてご案内します。

●事故にあったとき

1. 相手の身元を確認しましょう。

加害者（運転者）の住所、氏名、電話番号、勤務先、車のナンバー、免許証番号、加入保険会社、証券番号等の必要事項を必ずメモしてください。

2. 警察に届けましょう。

どんな些細な事故でも必ず警察官に立ち合ってもらい事故の確認をうけ事故証明を受けられるようにしてください。この場合の事故証明は、必ず**人身事故**扱いとしてください。

加害者が知り合いなどの場合で、人身事故扱いにするのは抵抗がある方もおられますが、人身事故扱いにしなければ、治療費・慰謝料などの保険金が受けられないことがあります。

3. 組合員証を使用する場合は必ず連絡しましょう。

治療費は、原則として加害者が支払うものですが、組合員証を使用して治療を受けることができます。その際は、必ず共済組合又は勤務先の共済事務担当課へ連絡してください。そのうえで、「事故発生時確認リスト」を共済事務担当課を通じて共済組合に提出してください。

ただし、通勤災害、公務災害などの公務上の事故の場合は組合員証は使用できません。

また、加害者へ保険診療分の治療費の支払義務が発生することを伝えておいてください。

4. 共済組合へ「損害賠償申告書」を提出してください。

組合員証を使用して医療機関に受診した場合は、共済事務担当課を経由して共済組合に損害賠償申告書を提出してください。

これは共済組合が、加害者に対して損害賠償請求権を行使するために必要なものです。

届出書類

- ① 損害賠償申告書
- ② 事故発生状況報告書
- ③ 念書
- ④ 個人情報に関する同意書
- ⑤ 加害者にかかる自動車損害賠償責任保険について
- ⑥ 加害者にかかる任意保険（対人）調査書
- ⑦ 誓約書
- ⑧ 交通事故証明書（人身事故扱いのもの）1通

共済組合指定様式

自動車安全運転センター

●車の同乗中事故にあったとき

車の所有者である本人が運転をしていて、自損事故（運転操作を誤って電信柱に衝突したなど）を起こしたときに、同乗者がケガをした場合は、ケガをした同乗者からすると第三者の行為で起きた事故ですので、同乗者が共済組合の組合員又は被扶養者である場合は、上記「●事故にあったとき」1～4の手続をしてください。

※ 同乗者が配偶者・子・父母については、自動車保険（任意保険）では、治療費・慰謝料などの保険金は受け取ることはできませんが、自動車損害賠償責任保険（自賠責保険）では、治療費・慰謝料などの保険金を受け取ることができます。

● 治療が終了したとき、あるいは症状が固定したときは共済組合に連絡してください。

● 示談の前には、共済組合に連絡してください。

事故によるケガの場合、後遺症が出てくる場合があります。示談を進めるうえで後遺症が発生した場合も、その治療は改めて請求する等の約束を記載するのが通例です。

また、加害者へは、共済組合へ保険診療分の治療費の支払義務があることを再確認させてください。

第三者の行為によって起きた事故にもかかわらず、警察に事故の届け出をせずに組合員証を使用して医療機関で受診した場合、共済組合が負担した医療費については、組合員の方に負担していただくことがありますので、注意して対処してください。

第三者行為に該当する場合は、

- ・ 交通事故にあったとき
 - ・ けんかに巻き込まれ傷害を受けたとき
 - ・ 工事現場の落下物などでケガをしたとき
 - ・ 自宅の飼い犬以外にかまれたとき
- などです。

お問い合わせ先 奈良県市町村職員共済組合 保険課 ☎ 0744-29-8264 (保険課直通)

職員採用試験のお知らせ

奈良県市町村職員共済組合職員採用試験を次のとおり行います。

募 集 概 要	
採用予定人数	1名
採用予定日	平成26年4月1日
職 種	事務職（仕事の内容：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	昭和62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、平成26年3月31日までに卒業見込の方。 ※次のいずれかに該当する方は受験できません。 (1) 成年被後見人又は被保佐人 (2) 禁固以上の刑に処せられ、その執行を終えるまで、又はその執行を受けることがなくなるまでの者
試 験 日 等	〔第1次試験〕 ● 試 験 日 … 平成25年11月24日（日） ● 場 所 … 奈良県内を予定 ● 試験内容 … 一般教養試験・事務適性検査・職場適応性検査・作文(注) (注) 作文については、第2次試験での採点対象とします。 〔第2次試験〕 面接試験 … 第1次試験合格者に対し別途通知のうえ行います。 〔第3次試験〕 面接試験 … 第2次試験合格者に対し別途通知のうえ行います。

※受験手続(「受験案内」及び「受験申込書」等の取得方法)や受付期間等の詳細は、平成25年10月1日(火)より奈良県市町村職員共済組合公式ホームページ(<http://www.kyosai.nara.jp/>)に掲載します。

お問い合わせ先 奈良県市町村職員共済組合 総務課 ☎ 0744-29-8261

共済組合が実施する健診等を受診しましょう！

平成24年度に共済組合が実施した健診等の受診状況をお知らせします。

◇ 成人病健診

対象者：30歳以上の組合員

検査内容：血液検査、胃部検査、心電図検査、眼底検査（40歳以上の組合員）

(単位：人、%)

対象者	受診者	受診率	異常なし	要治療者	要治療率	精検該当者	精検率
5,262	4,183	79.5	3,279	80	1.9	824	19.7

成人病健診の受診率は、79.5%となっています。平成23年度の受診率は、79.0%で、毎年同じような受診率となっています。成人病健診は勤務時間内に受診いただく環境にあるため、受診しやすいものと思われまので、これまで受診されていない方は、職務の都合もございましたが、是非受診ください。

◇ 人間ドック

対象者：35歳以上の組合員及び配偶者

組合員 (単位：人、%)

申込者	受診者	受診率
6,920	5,852	84.6

被扶養者 (単位：人、%)

申込者	受診者	受診率
1,275	871	68.3

人間ドックの受診率は、組合員が84.6%、被扶養者が68.3%となっています。平成23年度の受診率は、組合員が84.9%と被扶養者が67.7%で、毎年同じような受診率となっています。未受診の要因の一つとして、受診機会を逃してしまうことが考えられます。受診時期を後回しにされることで結果的に受診できなくなってしまうことがあるので、お早めの受診をお願いします。

◇ 婦人科健診

対象者：30歳以上の女性の組合員及び配偶者

(単位：人、%)

申込者	受診者	受診率
2,915	2,092	71.8

婦人科健診の受診率は、71.8%となっています。平成23年度の受診率は、75.1%でしたので、受診率が下がりました。婦人科健診の受診にあたっての自己負担はないので、申し込まれた方全員に受診いただきたいところではありますが、未受診の要因の一つとして、受診機会を逃してしまうことが考えられます。受診時期を後回しにされることで結果的に受診できなくなってしまうことがあるので、お早めの受診をお願いします。

◇ 歯周病検診

対象者：20歳以上の5歳刻み節目年齢組合員

(単位：人、%)

対象者	受診者	受診率
2,793	330	11.8

歯周病検診の受診率は、11.8%となっています。平成23年度の受診率は、12.1%でしたので、毎年同じような受診率となっています。未受診の要因の一つとして、歯痛等の自覚症状がない限り、歯科医院へ行かないことが考えられます。自覚症状が出てからでは、治療等に要する通院日数も多くなるので、定期的な通院をお願いします。この検診を是非受診いただき、その後は定期的な通院をお願いします。

◆ 特定健康診査

対象者：40歳以上の被扶養者（人間ドック申込者を除く）、任意継続組合員、任意継続被扶養者

(単位：人、%)

対象者	受診者	受診率
3,722	857	23.0

特定健康診査の受診率は、23.0%となっています。平成23年度の受診率は、24.3%でしたので、毎年同じような受診率となっています。受診にあたっての自己負担は無いのですが、毎年受診率は低位で、多くの方が受診されていません。被扶養者の受診券については、組合員の皆さんを通じて配布していますので、組合員の皆さんからも被扶養者の方に受診勧奨をいただきますようよろしくお願いいたします。

◆ 特定保健指導

対象者：健診結果から保健指導が必要とされた方

(単位：人、%)

積極的支援

対象者	利用者	利用率
1,027	128	12.5

(単位：人、%)

動機付け支援

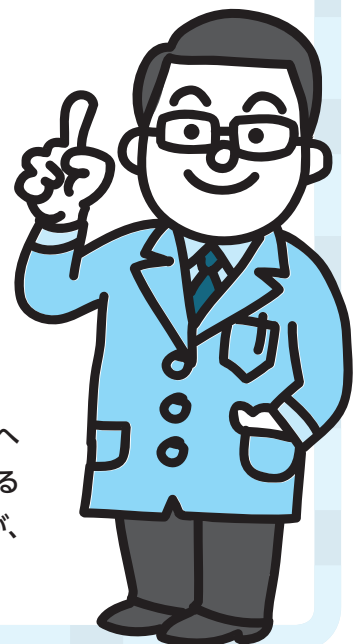
対象者	利用者	利用率
675	83	12.3

特定保健指導の利用率は、積極的支援が、12.5%、動機付け支援が12.3%となっています。平成23年度の利用率は、積極的支援が、11.9%、動機付け支援が15.1%となっています。利用にあたっての自己負担は無いのですが、毎年利用率は低位で、多くの方が利用されていません。健診は受診されますが、保健指導は利用されていない方が多いので、健診同様に保健指導に関しても、健康管理・健康保持のため、是非利用ください。

共済組合が実施する各種健診は、生活習慣病をはじめ、様々な病気の早期発見・早期治療を目的としています。

一年に一度のご自身の健康状態をチェックする機会と位置付けこの機会に是非受診ください。

6月に平成25年度の特定健康診査受診券と歯周病検診受診券を所属所へ配布し、既に組合員の方、また被扶養者の方のお手元に受診券が届いているものと思います。どちらも有効期限を平成26年3月末日としておりますが、お早めの受診をお願いします。



1件当たりの医療費、組合員・被扶養者共に全国ワースト3位
(平成23年度)

短期財政の健全化にご協力を!

本組合の1件当たりの医療費は、平成23年度において組合員、被扶養者で共に全国第3位という全国的に見ても上位を占めており、なおかつ年々増加傾向にあります。

医療機関を次々と変更して受診する「はしご受診」は、その都度初診料が生じることとなり医療費の無駄が生じます。

また、夜間や休日に安易に救急指定医療機関で受診されると、緊急を要する重症患者への対応が遅れたり、本当に必要なときに受診できなくなることにもなりかねません。急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診するようにしましょう。

組合員や被扶養者の皆さんには健康管理に十分気をつけていただき、適正受診で医療費の節約に、ご協力をお願いいたします。

共済組合では、

相談料・通話料無料の電話健康相談 (0120-031-199)

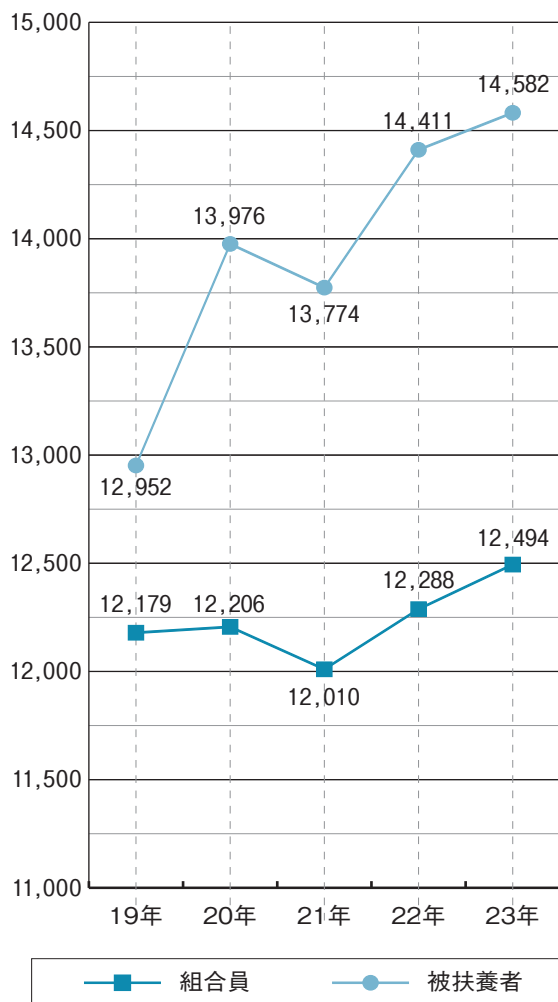
等を実施しておりますので、是非ともご活用ください。

1件当たり医療費

全国上位5位と下位

順位	区分	組合員	被扶養者
1	北海道	13,274円	山梨県 15,426円
2	大分県	13,122円	北海道 14,678円
3	奈良県	12,494円	奈良県 14,582円
4	佐賀県	12,128円	徳島県 14,172円
5	沖縄県	12,071円	石川県 14,110円
~~~~~			
47	山形県	9,603円	愛知県 11,241円
平均		11,051円	12,789円

## 組合員・被扶養者の年度別1件当たり医療費



**柔整・鍼灸・  
マッサージの  
施術にかかる  
受診確認を  
行います!**

近年、接骨院・整骨院などで治療にかけられる方が多くなり、これに伴う療養費も増加しています。そのため、療養費の適正化を図るため、柔道整復師・鍼灸師・マッサージ師による施術に対して内容確認を行います。

施術内容について、組合員の方、被扶養者の方に今後共済事務担当課を通じ、文書により照会を行う場合がありますので、ご協力のほどお願いいたします。

なお、この調査は受診の実態を把握するものであり、受診を制限するものではありません。



# 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は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分、同じ効能・効果があり、安全性においても同等の医薬品です。

新薬の約2～7割程度の価格となり、皆さんの自己負担額の軽減、それに伴い、短期（医療）財政の改善につながります。

「ジェネリック医薬品希望カード」を見せ上手に活用してください。

なお、「ジェネリック医薬品希望カード」を忘れた場合でも、ジェネリック医薬品を希望することを申し出いただくことで、利用することができます。

## 先発薬との薬価・負担額の違い

※1日1錠365日服用したと仮定（薬代のみ3割負担した場合）

### ●脂質異常症

先発薬	12,045円
ジェネリック医薬品	安いタイプ 2,190円
	高いタイプ 8,760円

↓ 差額は…?

先発薬とジェネリック医薬品	安いタイプ 9,855円
	高いタイプ 3,285円

### ●高血圧

先発薬	17,520円
ジェネリック医薬品	安いタイプ 1,095円
	高いタイプ 4,380円

↓ 差額は…?

先発薬とジェネリック医薬品	安いタイプ 16,425円
	高いタイプ 13,140円

(参考) 日本ジェネリック医薬品学会

## 「自分が使用している薬のジェネリック医薬品はどうしたら分かるの？」

そんな疑問をお持ちなら、下記のサイトにアクセスしてください。

日本ジェネリック医薬品学会ホームページ 『[かんじゃさんの薬箱](#)』

<http://www.generic.gr.jp>

## 保険証を使えるのはどんなとき？

柔道整復師 ・接骨院	・挫傷、打撲、捻挫（いわゆる肉離れを含みます。）などです。 ・骨折、脱臼については、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
鍼灸	・神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛、頸椎捻挫後遺症などです。
マッサージ	・筋肉の麻痺、関節の拘縮などで、医療上マッサージを必要とする症例です。

## 治療を受けるときの注意

- ・保険医療機関（病院、診療所など）で、同じ負傷等の治療中は保険の対象にはなりません。
- ・医師の同意を得ない治療は、保険の対象にはなりません。  
（マッサージの場合、医師の発行した同意書又は診断書が必要です）
- ・疲労回復、疾病予防のための施術は、保険の対象にはなりません。

# ◆ 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



「退職後の生活」を健康で充実したものにさせていただくことを目的として、今年も下記のとおりライフプランセミナーを開催します。

開催日 第1回 平成 25 年 10 月 18 日（金） [9:00 ~ 16:00]

第2回 平成 25 年 10 月 24 日（木） [9:00 ~ 16:00]

開催地 奈良県市町村会館8階 橿原市大久保町 302 番 1

テーマ 「いきがい」、「生活設計」、「健康」

## 担当講師からのメッセージ

講演

「“Time is Life”  
日々を楽しく過ごすヒント」

株式会社 ビーザム  
中本 渉 講師



“光陰矢の如し”と申しますが、本当に実感させられる日々ではないかと思えます。これまでの自分は折々に何事にも一生懸命に、そして誠心誠意でわが身を後にして取り組んできたつもりだが、やり残しはないか？と自身に問うたとき、「ないっ」ときっぱり言い切れる自分がいるといいのですが・・・どうでしょうか。これまでとこれからの分岐点に立っている今こそ、自分のこれからの「オンリーワンライフ」（たった一度の人生）を喜びと楽しみで過ごすヒントを提案致します。ペアワークなどを交えた楽しく面白い講座となるでしょう。

講演

「セカンドライフにおける  
マネープラン実践法」

株式会社 FFPコンサルティング  
岡崎 謙二 講師



収入が伸びない、共済年金の行方・退職金の削減・社会保険料・税金負担の増加など、セカンドライフ・サードライフに向けて不安な事ばかり。そこで家計設計、ライフプラン設計のプロであるファイナンシャルプランナー（しかも日本初の公務員に特化したファイナンシャルプランナー）が皆さんの生活を守り、家計応援のための方法を具体的に分かりやすくお伝えします。情報が氾濫する中、生活設計する上で知って「得」する知らなきゃ「損」することが沢山あります。セミナーで知識習得し「得」しましょう！

講演

「身体もこころもイキイキと」

健康サポートステーションWIN  
中野 正英 講師



充実したセカンドライフを送るためには、身体もこころも健康であることがとても大切です。今回はまず前半で皆様の年代における健康づくりについて、身体を動かす“運動”を中心にお伝えします。後半では「いつでも」「どこでも」「簡単に」実践できる運動をご紹介しますので、ご自身の身体の状態と相談しながら行ってください。また「脳が若返る」体操などもご紹介しますので気軽に楽しく取り組んでみてください。皆様の元気でいきいきとしたセカンドライフのためにお役にたてるような講座にしたいと思います。

◆ ライフプランセミナーの開催通知については、7月下旬に所属所へ案内する予定です。

## ライフプランセミナーの内容について

職場を退職されますと、これまで仕事中心であった生活が180度一転し、働かない分収入が減少しますが、時間的に余裕がでることになります。ただ、この余裕のある時間を「どのように過ごしたら良いのか？」また、年金等の限られた収入で、「どのように生活すれば良いのか？」という疑問を多くの方々が持たれる傾向にあります。

この疑問を少しでも解消いただくために、本組合では基本テーマを「生きがい」、「生活設計」、「健康」として、ライフプランセミナーを開催しています。ライフプランセミナーでは、担当講師から受講者の方々へ次の“気づき”を投げかけられます。

「生きがい」では、自分にあった趣味等を活かして、楽しく日々を過ごしてもらえるような“気づき”

「生活設計」では、退職前の収入から退職後の収入の格差を受け止めていただき、ライフスタイルをどのように補正すべきかといった“気づき”

「健康」では、年齢を重ねるごとに健康面での不安が生じますが、年齢にあった健康保持・健康づくりに関する“気づき”

## ◆ 食生活健康講座

対象者 .....  
組合員 及び 組合員の配偶者

「食育」を通じて、日頃の食事に目を向け、健康的な生活を送っていただくことを目的として、今年も下記のとおり食生活健康講座を開催します。

開催日 平成 25 年 9 月 18 日 (水) [9:45 ~ 15:00]

開催地 畿央大学 奈良県北葛城郡広陵町馬見中4-2-2

テーマ 「おいさをサイエンスする」

### 担当講師からのメッセージ



畿央大学  
山本 隆 講師



畿央大学  
上地 加容子 講師

普段なにげなく食べている食事は、私たち人間が健康で元気に生きていくための栄養の源ですが、食べ方によっては生活習慣病になりやすくなります。日々の食生活から生活習慣病を予防し、しかもおいしく食べることができたらと誰しもが思いますが、そのような妙案はあるでしょうか？  
食べ物の味を作り出す基本五味（塩味、酸味、うま味、甘味、塩味）のうち、エネルギー源の味である甘味、体になくってはならないミネラルの味である塩味は食べ物をおいしくする味ですが、摂り過ぎると肥満や高血圧に結びつきます。うま味を活用することにより甘味と塩味の摂取を少なくしておいしく食べることができます。健康な長寿者から学ぶ理想的な食のあり方についても考えてみたいと思います。メタボ予防を考えた調理実習と、「おいしさ」についての味な話を味わってみてください。

◆食生活健康講座の開催通知については、7月初旬に所属所へ案内する予定です。

### 食生活健康講座の内容について

食生活健康講座では、講師を招き、「食生活と生活習慣病予防」を主軸とし、毎年度、テーマに沿った講演を、わかりやすくお話ししていただきます。

調理実習では、テーマに則した内容の献立を実際に調理して食していただきます。過去に参加いただいた方からは、「手の込んだ献立や、少ない調味料の使用でも、調理方法や調理手順次第で、簡単に美味しく作れることがわかった。」といった感想を多くいただいています。また、講演では、調理実習の内容と関連させながら普段の食生活において留意すべき点を詳しく説明いたします。



## ボーナスは 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？  
海や山へのレジャーのあとは、しっかり貯蓄しませんか！！  
上手な貯蓄をお考えなら、いつでも預け入れができ、  
高利回りで安全な「組合員貯金」に決まりです！

## 組合員貯金未加入の組合員の皆さんへ

組合員貯金の利率は現在 **1.2%** となっており、銀行などの預貯金利息より高く、かなりお得になっています。また、退職後に任意継続組合員になられた後も引き続き組合員貯金に加入することができます。もし、組合員貯金に加入を希望されるのであれば、加入しようとする月の前月27日までに共済組合に報告が届きますように、共済組合事務担当課へお申し出ください。

### 貯金の種類は積立貯金

積立方法は定例積立、ボーナス積立、臨時積立があります。  
定例積立、ボーナス積立は給料や期末・勤勉手当から定額を天引きできますので、お手を煩わせることなくスムーズに積立ができます。  
臨時積立は随時に希望額を預け入れできるので、自由に積立したい人には、とてもオススメです。

### 貯金の払い戻しは毎月10日と25日

普通預金とまではいきませんが、この年利で月に2回、払い戻しをすることができますので、とても便利です。



さあ、皆さん、自分のスタイルにあった方法で賢く貯蓄してみませんか！！

# ねんきん Q & A

「年金」という言葉はもちろん皆さんご存じでしょうが、その制度や内容はよくわからないという方も多いのではないのでしょうか。このコーナーでは、組合員の皆さんからご質問いただく中でも、特にお問い合わせの多い事柄について、Q & A方式で年金制度とその内容等の概要について、ご説明します。

## Q 現在の退職共済年金の計算のしくみはどのようになっているのですか？

**A** 基本的には厚生年金と同じで、  
**「平均給料(給与)月額×給付乗率×加入月数」**となり、加入期間が長いほど、平均給料(給与)が高いほど年金が増えるしくみとなっています。実際の計算では、平成15年4月から期末手当等(ボーナス)を年金の計算基礎に組み入れる「総報酬制」が実施されたことに伴い、年金額の計算基礎となる額については、平成15年4月前後に分けて計算した「平均給料月額」と「平均給与月額」を用いて、それぞれの給付乗率を適用して厚生年金相当部分と職域年金相当部分の額が算出されます。



## Q 現在58歳の組合員ですが、私が受給できる退職共済年金の見込額(試算額)を知りたいのですが、どうすればいいですか？

**A** 専用ホームページ(地共済年金情報Webサイト)が開設されていますので、ユーザID及びパスワードを取得すれば、ご自身で年金情報を閲覧することができます。

なお、確認できる情報は、将来の退職共済年金の見込額だけでなく、組合員期間、掛金納付額なども閲覧できます。



ホームページアドレス

<https://www.chikyonenkin.jp/>

### ご利用申込の流れ

#### ① ご利用の申込み

下記ホームページにアクセスして、ご利用申込の手続きをしてください。



#### ② ユーザーID・パスワード通知書発行

申請者の住所に当該通知書が郵送(申込みから2~3週間後)されます。



#### ③ ホームページでの閲覧

②の通知書に記載されているユーザーID及びパスワード等を入力しログインして閲覧ください。



# 背中の筋肉を鍛える

監修 ● フリーフィットネスインストラクター  
入田 真紀

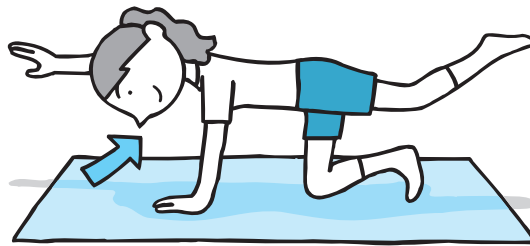
背中の深部にある脊^{せき}柱^{ちゆう}起^き立^{りつ}筋^{きん}や、背中でいちばん大きい広背筋を鍛えると、基礎代謝がアップして太りにくくなります。また、猫背や腰痛、肩こりなどの予防・解消に役立ちます。

## ❖ 基礎代謝アップのポイント ❖

- ★ 負荷は小さくてOK
- ★ 動作はゆっくり
- ★ 呼吸をしながら
- ★ 鍛える筋肉を意識する

## 脊柱起立筋を鍛える 左右10回ずつ

①両手と両ひざを床につけ、四つんばいになる。息を吸いながら片腕とその反対側の脚を上げ、その状態で5秒キープ。



②息を吐きながら、腕と脚をゆっくり下ろし、元の姿勢に戻る。同様に、もう一方の腕と脚を上げて5秒キープ。これをくり返す。

- 腕も脚も床と水平になるくらいまで上げる
- キープするときは呼吸を止めず自然呼吸で

### About 脊柱起立筋

- 背骨の両側に平行に走る筋肉
- 基礎代謝アップの効果が高い
- 背中を後ろに反らすときにはたらく

### フラス!

背筋が伸びた姿勢も脊柱起立筋を鍛えるエクササイズに

## 脊柱起立筋&広背筋を鍛える 10回ぐらい

①うつぶせに寝る。脚は肩幅に開き、腕は手のひらを下に向けて体の左右に置く。



②息を吸いながら、ゆっくり両脚と両腕を上げて5秒キープ。息を吐きながら、ゆっくり元の姿勢に戻る。これをくり返す。

- ひざを曲げない。腕は肩甲骨を寄せる感じで
- 勢いよく反らせすぎると、腰に負担がかかるので注意
- キープするときは呼吸を止めず自然呼吸で

### About 広背筋

- 肩甲骨の下から腰まで広がる逆三角形の大きな筋肉
- 腕を引き寄せるときなどにはたらく

### フラス!

腕を後ろにしっかり引いて歩くと広背筋を鍛えるエクササイズに

### After ストレッチ

あぐらをかくようにして座り、両足の裏は腹部から少し離して手でもつ。背中を丸めながら、前傾していく。背中にハリを感じたら、自然に呼吸しながら10~20秒キープする。



「いい息」  
していますか？

## お口の健康

# 口臭を考える その1

### ✦ 口臭とは？

口臭とは「口の臭い」のことです。  
では、口臭のない人はいるのでしょうか？  
答えは「NO」です。

どんな人でも多少なりとも口臭はあります。  
これを「生理的口臭」と呼びます。  
通常は臭いレベルも低いことから、うがいをしたり、ブラッシングをすることで、ほとんどなくすることができます。  
朝起きた時や空腹時の口臭などが、これにあたります。

さて問題となるのは、自分自身あるいは周囲の人に対して、持続的に嫌な臭いを発しているか否かです。  
普通はこの「嫌な口の臭い」を口臭と呼んでいます。

厚生労働省の保健福祉動向調査によると、約5人に1人が「口臭の自覚症状あり」となっています。  
また、20-50歳代の働く男女を対象に調べた調査では、約半数の人が「口臭が気になる」「口臭を指摘された事がある」と回答しました。

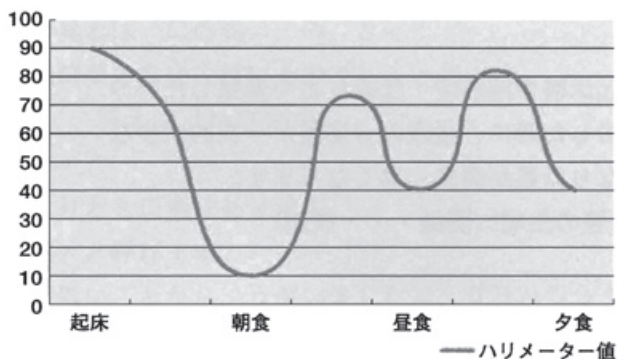
おそらく皆さんも、一度や二度はご自分の口臭について気にしたことがあるのではないのでしょうか？  
口臭で悩んでいる人は意外に多いのです。



(日本歯科大学歯学部衛生学教室 丹羽源男教授より)

### ✦ 口臭が強くなるのはどんな時？

・起床時口臭・空腹時口臭（朝食前、昼食前、夕食前など）・疲労時口臭・緊張時口臭・老人性口臭



疲労時や緊張時、又は老人性口臭の場合には唾液の分泌量が少なくなることにより、口腔内が乾いて口臭が強くなります。

### ✦ 口臭の種類

#### ①生理的口臭

起床時や空腹時・仕事などで緊張した時や疲労した時に、唾液の分泌量が一次的に少なくなり口臭が発生し易くなります。



#### ②外因的口臭（食物由来）

ニンニク等の摂取、又は飲酒・喫煙による口臭のことです。



#### ③他覚的口臭（真性口臭）

##### a. 口腔内の疾患

歯周病・むし歯・入れ歯・^{ぜったい}舌苔・唾液分泌の低下等に原因があります。

★口臭の原因のほとんどは、口腔内の疾患に原因があると考えられていますので、歯科医院でのむし歯や歯周病等の治療は非常に大きな意味をもちます。

##### b. 全身的な疾患

糖尿病・蓄膿症・胃腸疾患・呼吸器疾患等に原因があります。



#### ④自覚的口臭（自臭症）

他人は感じないが、自分自身で口臭を感じている。又は、口臭があると思っている場合をいいます。「能面のような表情」をしている場合が多く見られます。



##### a. 口臭心身症

##### b. 口臭神経症

### ★口臭のレベルはどうやって測定するの？

#### ①UBC式官能検査

パネルスクリーンの中央にチューブを固定した測定器を使用し、歯科医師が直接臭いを嗅いで測定します。

#### ②ハリメーター

呼気中の口臭原因物質を測定します。口臭以外の有機性ガスにも反応するので、精度は少し劣ります。



#### ③ガスクロマトグラフィー

呼気中の原因物質 (VSC)

- ・メチルメルカプタン
- ・硫化水素
- ・ジメチルサルファイド

をそれぞれ正確に測定します。



# 保養施設のご案内

奈良県市町村職員共済組合  
保養施設利用助成対象施設

憩いの里 湖西

## 夏の宿泊プラン

期間 平成25年7月1日(月)  
～平成25年9月30日(月)

各料金に宿泊・夕食・朝食がセットされています!



◆近江牛陶板焼き湖国膳  
(鮎塩焼き付) 9,500円～



◆近江牛鍋御膳 8,500円～

◆ローズ豚カツ御膳 又は 若鶏唐揚げ御膳 6,500円～

組合員又は被扶養者の方は、  
1人 2,000円の宿泊利用助成  
が受けられます。

組合員・被扶養者御一行様全員に、  
アイスクリームと  
ソフトドリンク(グラス一杯)を  
プレゼントします!(夕食時)

憩いの里 湖西

ご予約・お問い合わせ TEL. 0740-36-2345

〒520-1121 滋賀県高島市勝野1533

- 電車 JR湖西線 近江高島駅下車(無料送迎あり)
- お車 名神京都東ICより湖西道路経由約1時間  
無料駐車場有

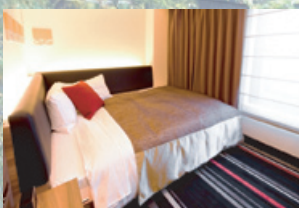


ご予約は2名様以上からお願いしております。ご宿泊は本館(洋室or和室)となります。

滋賀県市町村職員共済組合 保養施設  
「憩いの里 湖西」からのご案内

奈良県市町村職員共済組合の皆様へ  
共済組合が発行する「宿泊利用助成券」がご利用頂ける施設です。

Tokyo Green Palace



シングルルーム



ツインルーム



エレベーターホール

当ホテルは、東京山の手の中央に位置し、  
どの方面へのアクセスも大変便利な場所  
にあります。

また、都心に位置しながら周辺は落ち着き  
と静かさに包まれる環境です。

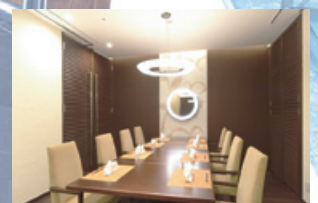
機能性、快適性を追求し、洗練された空間  
で安心・安全なステイをお約束致します。



大宴会場「ふじ」



レストラン「ジャルダン」



レストラン個室「雅」



### 東京グリーンパレス

全国市町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合わせは  
TEL. 03(5210)4600  
FAX. 03(5210)4644  
〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

●地下鉄有楽町線「麹町駅」5番出口より徒歩1分  
●JR中央線「四ッ谷駅」より徒歩7分  
●JR総武線「都営新宿線」都営新宿線「市ヶ谷駅」より徒歩7分

ホームページ: <http://www.tokyogp.com>

全国市町村職員共済組合連合会 保養施設  
「東京グリーンパレス」からのご案内

困ったとき、  
悩んだときは  
まずアクセス

# 電話健康相談、健康・こころのオンラインのご案内

## 電話健康相談

● 年中無休 ● 無料 ●



0120-031-199

健康に関すること・育児や介護に関すること・健康に関する情報の提供・福祉機関の施設に関すること・その他健康全般に関することは何でもご相談ください。

※電話健康相談は、一般的な助言の範囲内で健康に関わる相談のみを行っています。診断治療等の医療行為を行うものではありません。電話相談事業では個人情報保護法を遵守しています。

※この電話健康相談は、本組合が信頼できる専門機関に依頼して開設しているものです。

## 「健康・こころのオンライン」改訂のご案内

電話・メール等、健康相談の窓口として、急な症状やお悩み等にお答えします。  
本組合ホームページの「組合員のページ」内に掲載しておりますので、ご家族の健康ツールとしてぜひお役立てください。

### リニューアル

トップページ

「みんなの相談をしてみる」の  
カテゴリーに「女性」を追加しました。

今月の新着情報には  
**NEW** マークを  
付けます。

「旬のレシピ」を  
追加しました。

“こころ”にかかる  
相談情報として、  
「ストレス・心の病気」  
「職場の悩み」  
「家族の悩み」

よくある相談

この相談を見た  
人におすすめの  
他の相談事例、  
セルフチェックへの  
リンク先を  
掲載します。



「健康・こころのオンライン」は、健康に関するご利用者様の悩みを解消する、相談ポータルサイトです。

「よくある相談」「教えてドクター」などで、ご自身の悩みと同じような相談、事例をご参考いただいたり、より詳しく知りたいときには、専門相談員にご相談いただいたりできるよう、電話相談やWEB相談のご利用の仕方をわかりやすくご案内しております。

※画面はイメージです。変更となる場合もございます。

ご利用は、奈良県市町村職員共済組合公式ホームページから ▶ <http://www.kyosai-nara.jp/>



健康情報

ログイン

※ログインには、ユーザーID及びパスワードが必要です。ユーザーID及びパスワードは、組合員証の「保険者番号」です。