

すこやか

奈良県市町村職員共済組合



伝統産業「灯芯ひき」

ヘルシータイム 竹脇無我さん 02

平成19年度事業計画・予算が議決される 04

出産費・家族出産費の受取代理制度について 10

も く じ

ヘルシータイム 竹脇無我さん	02
平成19年度事業計画・予算が議決される	04
出産費・家族出産費の受取代理制度について	10
40歳以上65歳未満の組合員の皆さまへ	10
貯金事業のしくみ	11
平成19年度保健事業のご案内	12
短期給付における個人情報の取り扱いについて	14
公務上のケガや病気は組合員証で受診できません	14
知ってる？ 共済Q&A	15
厳しい短期財政にご理解とご協力を	16
被扶養者の異動について	17
組合員証等は大切に	17
振込口座の確認を	17
退職共済年金と雇用保険法による給付との併給調整について	18
退職一時金の返還について	20
入学・修学貸付のご案内	22
退職予定者年金相談会のお知らせ	23
生活習慣病予防シリーズ 糖尿病をコントロールする	24
健康づくりシリーズ ストレスの上手な解消法	26
働く人のこころのケア 部下の心の変調を早期に見つけるには	29
メンタルヘルス相談ご利用案内	30
共済組合公式ホームページ内「家庭の医学」のご案内	31
わがまち自慢 安堵町	32
すこやかさん！	34
元気レシピ 鶏肉と野菜の煮込みの献立	35



町の花「テイカカズラ」

写真：安堵町提供 ※関連記事：わがまち自慢

組合員の現況(平成19年2月末現在)

組合員数 男 10,220人 女 5,052人 計 15,272人
 任継組合員 326人 被扶養者数(任継除く) 22,024人

共済組合ホームページ <http://www.kyosai-nara.jp/>



竹脇
無我
うつ病を経て
心が豊かになった

ハードな仕事の陰に
ひそんでいた病気

十六歳でデビューし、二枚目俳優として数々の映画やドラマ、舞台に出演してきた竹脇さん。順調に俳優としてのキャリアを積んできたが、五十代はうつ病と闘いながら仕事をしていたという。

「昔から俳優になりたいと思っていたわけではなく、気づいたら仕事を立て込み、忙しい毎日を送っていました。二十代半ばは、早朝から始まる長期の撮影が多かったのですが、しょっちゅう明け方までお酒を飲んでいました。つらいことから気を紛らすためにお酒に頼る時点で、病気の前ぶれだったのかもしれませんが」

四十代後半にうつ病を自覚してからも、仕事は続々と入った。結局、無理がたたり、一年間治療に専念することになる。

「ある総合病院に入院し、病気と正面から向き合えたことが、治るきっかけになりました。信頼できる医師による治療や、そこで出会った仲間との時間のおかげだったと思います。喫煙スペースに集まる10人



9:00	起床(水を1杯飲む)
9:30	朝食(和食の軽めの献立)
10:00	仕事へ
11:00	テレビ収録
13:00	テレビ局で打ち合わせ
14:00	雑誌の取材
15:00	打ち合わせ
18:00	帰宅
19:00	夕食、テレビでニュースを見る、入浴など
24:00	就寝

わたしの
お気に入り

アボカドは大学のヨット部時代からの好物。ドレッシングをかけてサラダとして食べることが多い。

前よりも丸くなつたと いわれるようになりましたよ

のメンバーは、自分よりつらい病気の人もいるのに、明るく楽しい人ばかりでした。今でもたまに連絡をとっていますよ」

支えてくれる人の ありがたみを実感

うつ病になる前は周りの言葉に耳を貸さなかったという。

「それまで自分は感謝される立場だと思っていました。でも、復帰後は周りの人の気持ちが変わるようになり、感謝の気持ちが生まれたと思います。どんな仕事も一人ではできません。そのことに気づけたので、うつ病になってよかったと思いますね」
病気を克服した今だからこそ、明るく話せるが、実際にうつ状態のときは、自殺しか考えなかった。

「ただ死にたいだけです。ただ死にたかった。でも、何とか理由をつけて踏みとどまったのは、自分は生きる運命だったということじゃないかな。どんなに健康法を試しても、病気になる人もいるし…」

母親が伝えてくれた 健康的な食事の基本

回復後は「無理をしない、肩ひじをはらずに生きる」ことを基本にしている竹脇さん。健康法に関しても強制されたり、無理に試すのは苦手だという。

「からだにいい食べ物といわれると、逆に敬遠してしまうタイプ。意識せずに自然に食べるほうがいいと思います。母親の作る料理が、今思えば健康食だったのでしょか。高校時代のお弁当には、麦ごはんやイワシのマリネが入っていたことを覚えてます」

幼い頃の食習慣がベースになっているため、今も和食中心。朝食には紀州産の梅干しとご飯が定番で、昼食はうどんのようなさっぱりしたものを食べる人が多い。好きな食べ物は、アボカドやねぎ、サニーレタスなどの野菜だという。

「大学時代のヨット部で海の上のバターと教わったアボカドは今でもこそ栄養価が高く、からだにいいといわれているけれど、僕にとっては航海のための常備食。今でもサラダにしてよく食べています」

若い頃、しっかり体力をつけていたことも、竹脇さんが病気に立ち向かう力になっていたのかもしれない。

●たけわき むが 俳優。1944年千葉県生まれ。60年「しかも彼等は行く」でスクリーンデビュー。70年、テレビと映画で「姿三四郎」を演じ、人気を博す。以降、テレビドラマ「だいこんの花」「大岡越前」「おやじのヒゲ」や舞台「赤ひげ診療譚」「雪国」「孤愁の岸」など、代表作多数。2003年にうつ病の体験をつづった『凄絶な生還、うつ病になってよかった』(マキノ出版)を上梓。現在、テレビ出演や舞台、講演会などを精力的に続けている。



去る2月27日、「共済会館や
ま」として第130回組合会が
開催され、平成19年度事業計画
および予算が議決されました。

本事業計画および予算は下表
の数値をもとに計上しています。
各経理の概要は次のとおりです。

平成19年度事業計画・予算の基礎数値

❖ 地方公共団体の数

市	町	村	一部事務組合等	計
12	15	12	33	72

❖ 組合員・被扶養者数(平成19年度末推計)

(単位:人)

種 別	組合員数	扶養者数	
		組合員1人当たり	
一般組合員 (うち特別職) (うち長期組合員)	13,254 (76) (31)	18,902 (113) (-)	1.43 (1.49) (-)
市町村長組合員	39	38	0.97
特定消防組合員	1,621	3,502	2.16
小 計	14,914	22,442	1.50
継続長期組合員	0	-	-
任意継続組合員	368	306	0.83
小 計	368	306	0.83
合 計	15,282	22,748	1.49

❖ 平均給料月額・期末手当等総額(平成19年度末推計)

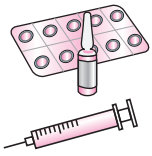
種 別	平均給料月額(円)		期末手当等総額(千円)	
	短期	長期	短期	長期
一般組合員 (うち特別職) (うち長期組合員)	341,702 (597,486) (392,870)	341,088 (533,697) (392,870)	22,716,175 (229,224) (69,135)	22,674,543 (211,668) (69,135)
市町村長組合員	770,000	590,512	122,162	104,596
特定消防組合員	323,261	323,261	2,696,643	2,696,643
継続長期組合員	-	-	-	-
任意継続組合員	298,046	-	-	-
合 計	339,788	339,864	25,534,980	25,475,782

短期経理

この経理は、医療給付や各種給付金などにかかわる経理です。

主に組合員の皆さまから納めていただく掛金や所属所からの負担金でなる収入総額は10億8827万8千円で、一方、医療など各種給付や拠出金などによる支出総額は、99億8079万5千円となり、その結果、平成19年度は短期で1億4140万4千円の当期利益金、介護で3392万1千円の当期損失金が生じる見込みです。なお、短期の当期利益金については、前年度より繰越した欠損金1億4100万8千円を解消するためのものです。

こうした厳しい財政状況から、平成14年度から引き続き全国市町村職員共済組合連合会の財政調整事業の適用を受けるため、本年度の短期掛金率は、支出を賄うために本来必要な掛金率から千分の7・36を減じた率になりました。



掛金・負担金率

毎月の給料にかか率

(単位:千分率)

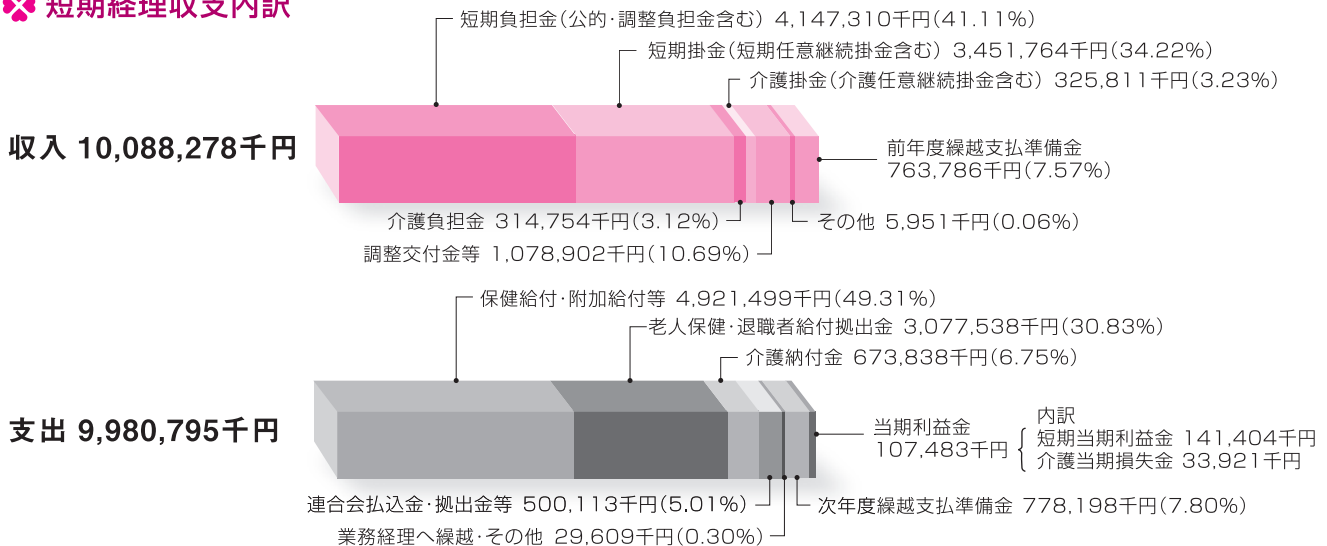
種別		掛金	負担金	調整負担金	公的負担金
市町村長職	短期	33.12	40.48	0.45	0.22
	介護	4.65	4.65	—	—
一般組合員	短期	41.40	50.60	0.5625	0.275
	介護	5.8125	5.8125	—	—
任意継続組合員	短期	92.00	—	—	—
	介護	11.625	—	—	—

期末手当等にかか率

(単位:千分率)

種別		掛金	負担金	調整負担金	公的負担金
市町村長職	短期	33.12	40.48	0.45	0.22
	介護	4.65	4.65	—	—
一般組合員	短期	33.12	40.48	0.45	0.22
	介護	4.65	4.65	—	—

短期経理収支内訳



長期経理

平成19年4月から、構成組合で行われている長期給付事業（年金の決定・支給）が全国市町村職員共済組合連合会に集約され、一元的に処理されることになりました。これにより、年金給付額等は全国市町村職員共済組合連合会の長期経理の予算措置となります。このため今年度の長期経理では、収入として、所属所から徴収する負担金・掛金等を、支出として、同連合会へ払い込むことになる掛金・負担金額のみを計上しています。

また、平成19年度の新法年金額についてですが、平成18年平均の全国消費者物価指数の対前年比変動率はプラス0.3%でありましたが、賃金変動率は0.0%と横ばいでした。物価変動率が賃金変動率を上回り、かつ賃金変動率がマイナスとならない場合には、年金額は賃金変動率で改定することが法律で定められています。そのため、平成19年度の年金額については、平成18年度と同額となります。なお、掛金・負担金額は、下表のとおりです。



掛金・負担金率

❖ 毎月の給料にかかる率

(単位:千分率)

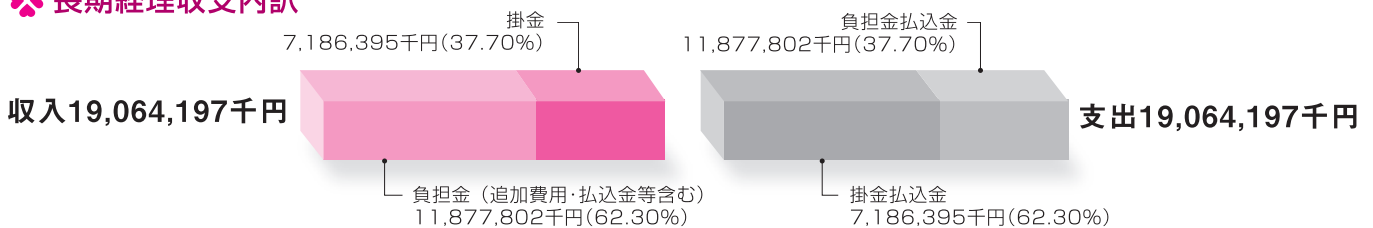
種別	4月～8月			9月～3月		
	掛金	負担金	公的負担金	掛金	負担金	公的負担金
市町村長 一般組合員(特別職)	70.46	70.76	20.7	72.23	72.53	20.7
一般組合員(一般職) 特定消防	88.0750	88.45	25.875	90.2875	90.6625	25.875
継続長期組合員	88.0750	88.45	25.875	90.2875	90.6625	25.875

❖ 期末手当等にかかる率

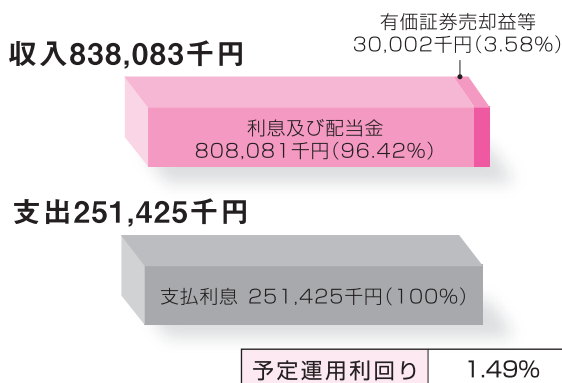
(単位:千分率)

種別	4月～8月			9月～3月		
	掛金	負担金	公的負担金	掛金	負担金	公的負担金
市町村長 一般組合員(特別職)	70.46	70.76	20.7	72.23	72.53	20.7
一般組合員(一般職) 特定消防	70.46	70.76	20.7	72.23	72.53	20.7
継続長期組合員	70.46	70.76	20.7	72.23	72.53	20.7

❖ 長期経理収支内訳



❖ 預託金管理経理収支内訳



この経理は、平成19年4月からの長期給付事業の一元的処理の実施に伴い、新しく設けられた経理で、全国市町村職員共済組合連合会からの預託金の管理・運用を行うものです。収入において、全国市町村職員共済組合連合会からの預託金と組合員への貸付金にかかる利息等を見込んでいます。支出においては、この収益分の3割相当額を全国市町村職員共済組合連合会への支払利息として、残りの7割相当額が当期利益金となる見込みです。

預託金管理経理

業務経理

この経理は、短期給付、長期給付等の事業を行うための事務に要する費用を賄う経理です。

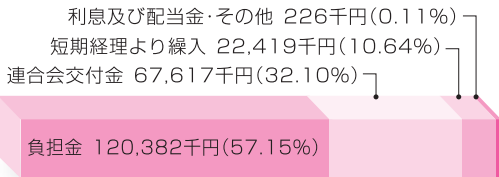
平成19年度予算の収入は、事務費負担金が組合員1人当たり8040円(月額670円)で、収入総額は前年度比3066万5千円の増額となっています。

支出においては、できる限り経費を抑えた予算配分及び思い切った削減を実施し、人件費等に関しては超過勤務等の抑制を図ることで5千円の利益金が生じる見込みです。

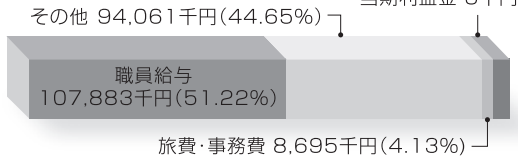
今後も本経理の健全な運営に努め、引き続き経費の削減、組合員及び被扶養者並びに年金受給者に対するサービスの向上に努めてまいります。

業務経理収支内訳

収入 210,644千円



支出 210,639千円



保健経理

この経理は、組合員やそのご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。平成19年度の掛金負担金率は前年度と同率とします。

また、平成20年4月から、保険者に特定健診・特定保健指導の実施が義務づけられました。このことを踏まえて、健診結果後の保健指導を行う健康教室の新設や成人病健診、人間ドック助成、電話健康相談、各種講座の開催など、皆さんの健康づくりをバックアップするため、より効果的な事業を実施し、また、広報誌やホームページな

掛金・負担金率

毎月の給料にかかる率 (単位:千分率)

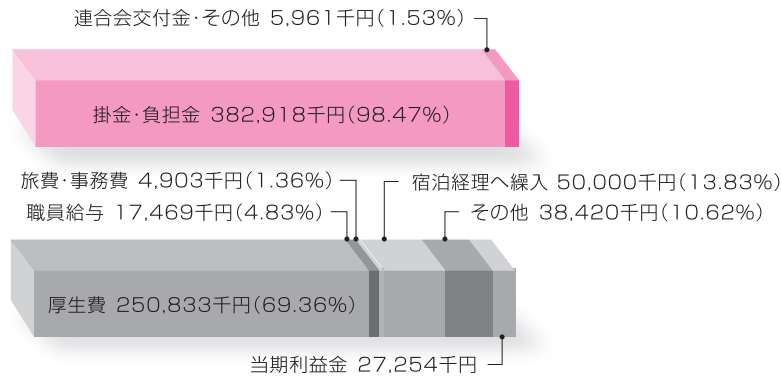
種別	掛金	負担金
市町村長一般組合員(特別職)	1.9	1.9
一般組合員(一般職)特定消防	2.375	2.375

期末手当等にかかる率 (単位:千分率)

種別	掛金	負担金
市町村長一般組合員(特別職)	1.9	1.9
一般組合員(一般職)特定消防	1.9	1.9

保健経理収支内訳

収入 388,879千円



支出 361,625千円



どをとおして、お役に立てていただけるようなさまざまな情報を積極的に発信してまいります。詳しい保健事業の内容は12〜13頁をご覧ください。

厚生費の内訳

(単位:千円)

項目	平成19年度
成人病健診	36,649
大腸検査	2,823
精密検査	10,911
歯科検査	9,492
婦人科健診	10,196
人間ドック	132,387
電話健康相談	1,524
メンタルヘルス相談	100
医薬品費	700
小計	204,782

(単位:千円)

項目	平成19年度
保養施設利用助成(直営)	22,625
保養施設利用助成(その他)	6,600
小計	29,225
健康家庭表彰	3,500
小計	3,500
保健関係図書	3,911
小計	3,911

(単位:千円)

項目	平成19年度
食生活健康講座	275
健康づくり教室	5,412
衛生管理者研修会	125
ライフプランセミナー	600
小計	6,412
災害見舞金	300
旅費	371
諸謝金	500
事務費・電算処理費用等	1,832
小計	3,003
合計	250,833

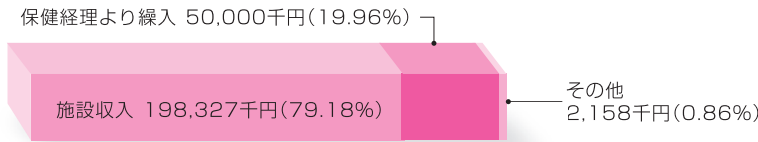
宿泊経理

この経理は「共済会館やまを運営する経理です。平成19年度の収入のうち、宿泊や宴会などによる施設収入として1億9832万7千円を見込んでいます。ここ数年の厳しい経営状況を打開

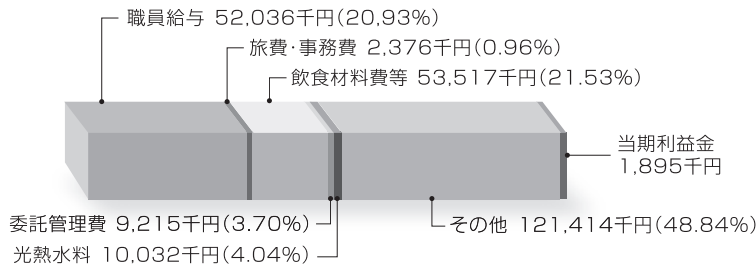
するためにも、宿泊や宴会など、各部門における利用動向をより精査し、商品力を高めるなどして、売り上げの増加、集客力の回復を図ります。今後より多くの方々にご利用いただけるよう、各種企画商品をご用意し、皆さまのお越しをお待ちしております。

❖ 宿泊経理収支内訳

収入 250,485千円



支出 248,590千円



❖ 貯金の加入状況見込み

平成19年度末推計	
貯金額	67,853,963千円
貯金者数	10,894人
貯金者1人当たり貯金額	6,228千円
組合員加入率	71.12%

この経理は、皆さまからお預かりしたお金を、共済組合が安全かつ効率的に運用することで収益を得て、貯金加入者の皆さまに利息として還元し、生活の安全、福祉の増進を目的とした経理です。

厳しい金利情勢が続いているなか、より安全で有利な利回りを求めて、平成19年度の当組合貯金の積立貯金利率は、前年度と同率の年利1.8%とし、平成19年度末の貯金総額は678億5396万3千円で、貯金者数は1万894人、加入率は71.12%を見込んでいます。

なお、収支差引によって生じる当期利益金については欠損金補てん積立金に積み立て、その結果、次年度に繰り越す積立金は24億3929万6千円になる見込みです。

貯金経理

この経理は、皆さまからお預かりしたお金を、共済組合が安全かつ効率的に運用することで収益を得て、貯金加入者の皆さまに利息として還元し、生活の安全、福祉の増進を目的とした経理です。

厳しい金利情勢が続いているなか、より安全で有利な利回りを求めて、平成19年度の当組合貯金の積立貯金利率は、前年度と同率の年利1.8%とし、平成19年度末の貯金総額は678億5396万3千円で、貯金者数は1万894人、加入率は71.12%を見込んでいます。

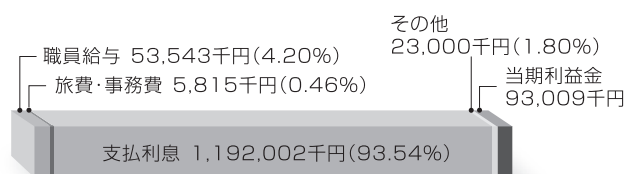
なお、収支差引によって生じる当期利益金については欠損金補てん積立金に積み立て、その結果、次年度に繰り越す積立金は24億3929万6千円になる見込みです。

❖ 貯金経理収支内訳

収入 1,367,369千円



支出 1,274,360千円



貸付経理

この経理は、皆さまが住宅建設等にかかる資金が必要なとき、あるいはご家族の入学・修学にかかる費用が必要などとき、当組合が低金利でその資金を融資し、組合員の生活の安定を図ることを目的とした経理です。

修学貸付の限度額が504万円から720万円に引き上げられます。

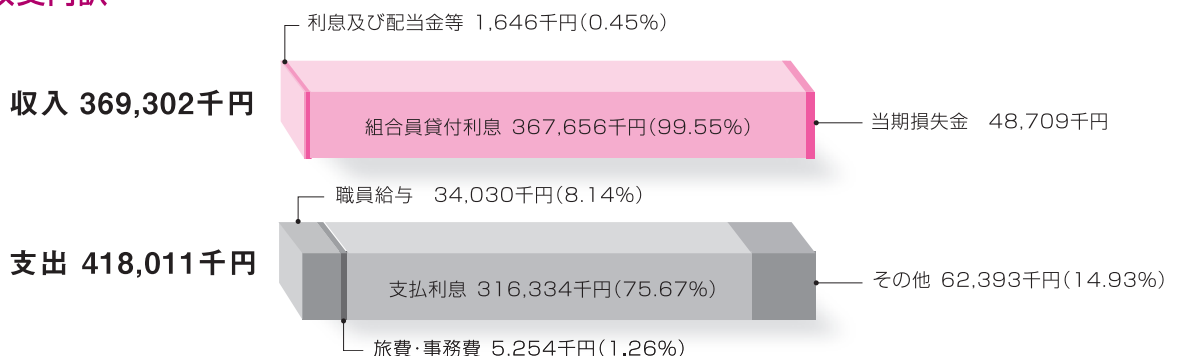
なお、平成19年度末の貸付金の状況は、貸付件数が6085件、貸付金残高が15億5900万7千円になる見込みです。



貸付条件・状況

種類	貸付条件				貸付状況(平成19年度末推計)			
	利率(年)	最高限度額	償還期間	据置期間	件数	貸付金額	割合	
普通貸付	2.26%	2,000千円	120月	一月	2,056件	1,340,000千円	8.51%	
住宅貸付	2.26	18,000	360	—	3,104	13,256,000	84.12	
災害貸付	新規(阪神・淡路)	1.88 (1.72)	18,000	360	—	26 (0)	140,000 (0)	0.88
	再貸付(阪神・淡路)	1.88 (1.72)	19,000	360	—	8 (0)	99,000 (0)	
	激甚災害による猶予利息	1.72	—	—	24	34	239,000	1.51
在宅介護対応住宅貸付	2.00	3,000	330	—	87	195,000	1.23	
特別貸付	医療	2.26	1,000	120	—	7	9,000	0.06
	入学	2.26	2,000	120	—	193	72,000	0.46
	修学	2.26	7,200	150	72	483	473,000	3.00
	結婚	2.26	2,000	120	—	97	130,907	0.83
	葬祭	2.26	2,000	120	—	7	34,100	0.21
高額医療貸付	無利息	高額療養費相当額	高額療養費が支給されるとき、支給される額より償還する		7	7,000	0.05	
出産貸付	無利息	出産費等相当額	出産費等が支給されるとき、支給される額より償還する		10	3,000	0.02	
合計					6,085	15,759,007	100.00	

貸付経理収支内訳



平成19年4月1日から実施します

出産費・家族出産費の受取代理制度について

受取代理制度とは？

受取代理とは、共済組合が支給する出産費及び家族出産費（以下「出産費等」という）を、組合員に代わって、病院、診療所又は助産所（以下「医療機関等」という）が受け取ることをいいます。

今までは、組合員は出産時に出産費用の全額を医療機関等へ支払い、後日共済組合から出産費等を受け取る形でしたが、受取代理を行うことにより、組合員は出産時に出産費用の全額から出産費等の額を控除した額だけ支払えばよいこととなり、出産時における組合員の負担が軽減されることとなります。

対象者について

受取代理を申請できるのは、出産費等の支給を受ける見込みがあり、出産予定日まで1カ月以内の方又は出産予定日まで1カ月以内の被扶養者を有する方で、かつ組合員と医療機関等の間で受取代理の合意がとれている方です。

ただし、出産予定日が資格喪失後又は予定日以降の方、出産貸付制度を利用される方や日本国外の医療機関等で出産される方は対象となりません。

手続き方法について

① 所属所共済事務担当課で「出産費・家族出産費請求書（事前申請用）」の交付を受ける。

② ①の請求書に「出産予定の医療機関等」で受取代理人の欄を記入していただく。

③ ②の請求書にその他の必要事項を記入等し、必要書類を添付のうえ所属所（任意継続組合員の方は共済組合）に提出する。

【必要書類】

ア 母子健康手帳（出産者名と出産予定日が記載されているページ）の写し、または出産予定日を証明する書類

イ 他の保険者から出産費等の支給を受けることができるときは、「他の制度による給付の受給権放棄誓約書」「家族出産費事前申請用」

支払いについて

出産後、共済組合から医療機関等に出産費等の限度額が支払われますので、出産費用が出産費等の限度額を超える場合は、その差額を医療機関等にお支払いください。出産費用が出産費等の限度未済の場合は、出産費等の限度額から出産費用を控除した額が、共済組合から組合員に支払われます。

※「出産費等の限度額」とは、単胎出産時の上限「35万円＋付加給付支給額（2万円）」をいう。

受取代理人である医療機関等以外で出産することとなった場合、資格喪失等により出産費等の受取代理の申請対象者でなくなった場合は、速やかに当組合にご連絡ください。

連絡先：共済組合保険課

0744-2918264

40歳以上65歳未満の組合員の皆さまへ

平成19年度の介護掛金率が決定しました

医療保険者である共済組合は、介護保険に要する費用として、40歳以上65歳未満の組合員である第2号被保険者から介護掛金を、また、所属所から介護負担金を徴収し、社会保険診療報酬支払基金へ介護納付金として納付します。社会保険診療報酬支払基金では、すべての医療保険者から集まった介護納付金を一定の交付率で全国の市町村に交付し、介護保険のサービス費用に充当しています。

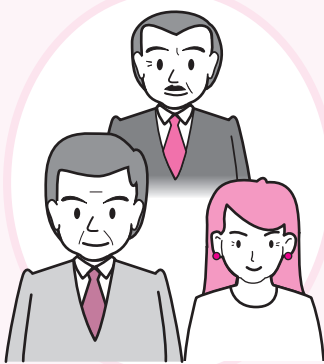
平成19年度の介護掛金率は、下表（前年度と同率）のようになりました。

本年度共済組合が支払う介護納付金額 6億7384万円

介護掛金率

（単位：千分率）

	期末手当等の率	毎月の率
一般・特定消防	4.65	5.8125
市町村長・特別職	4.65	4.65



貯金事業のしくみ

新しく組合員になられた方、まだ加入されていない組合員の方、この春から組合員貯金を始めてみませんか。

安心してご利用いただけるよう組合員貯金事業のしくみについてお知らせします。

貯金事業の目的

組合員の生活の安定と福祉の増進を目的として、組合員の貯金の受け入れおよびその運用を行う事業です。

1 貯金事業のしくみ

組合員貯金は、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金を得て貯金加入者の皆さまに利息として還元しています。



2 貯金の種類

貯金の種類は積立貯金で、積み立ての方法は次のとおりです。
 ■ 定例積立（毎月の積立と期末・勤勉手当の積立の合計が5000円以上で10000円単位）

- ・ 毎月の積立：毎月の給料から定額を控除し積み立てる。
- ・ 期末・勤勉手当の積立：6月・12月の期末・勤勉手当から控除し積み立てる。

※ 定例積立は次の方法により選択することができます。

① 毎月の積立および期末・勤勉手当の積立の両方で積み立てる。

② 毎月の積立は積み立てるが、期末・勤勉手当の積立は行わない。

③ 期末・勤勉手当の積立は積み立てるが、毎月の積立は行わない。

※ 期末・勤勉手当の積立は、貯金者が指定した6月または12月の両方またはいずれかの月において積み立てることができます。

■ 臨時積立

随時に任意の額の預入ができる。

3 貯金のできる人

本組合の組合員（任意継続組合員は除く）および公益法人等への派遣制度に伴う在職派遣された職員です。

ただし、退職派遣者は、派遣前からの加入している場合、継続して利用できますが新規の加入はできません。

本組合の資格を喪失した場合は、解約していただくことになります。

4 貯金の申し込み

新たにこの貯金制度を利用しようとする場合は、「組合員貯金申込書」および「組合員貯金印鑑届」を本組合へ提出してください。

5 貯金の払い戻しおよび解約払い戻し

貯金の一部払い戻しを希望する場合は、「組合員貯金一部払戻請求書」、解約を希望する場合は、「組合員貯金解約払戻請求書」により手続きすれば、「給付金等振込口座指定届」で登録した預金口座に直接送金します。

払戻日および各請求書の締切日は下表のとおりです。

	払戻日 (休日の場合は前日)	締切日 (休日の場合は翌日)
一部払い戻し	毎月10日 毎月25日	払戻月の前月25日 払戻月の15日
解約払い戻し	毎月25日	解約月の15日

※ 締切日は共済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。

この場合、各請求書に押印する印鑑は、必ず届出印を押印してください（貯金の申し込み時に提出いただいた「組合員貯金印鑑届」による届出印、または、その後「組合員貯金諸変更届」により届出印を変更している場合は、変更後の届出印）。

6 定例積立額の変更等

毎月および期末・勤勉手当の定例積立における積立額の中断や額の変更を行う場合は、変更をしようとする月の前月27日までに所属所を経由して本組合へ報告してください。ただし、毎月分については、変更は毎月可能ですが、期末・勤勉手当につきましては、変更を希望する期末・勤勉手当のみ変更が可能です。

7 貯金者の諸変更

姓名が変わったり、届出印を変更しようとする場合は、「組合員貯金諸変更届」を提出してください。

8 利息と貯金残高の通知

利息の計算は、毎年3月および9月末日に行い、同日元金に組み入れます。

また、残高については、毎年3、9月の各末日現在の貯金額の明細を「貯金現在残高通知書（決算）」により所属所を経て貯金加入者に通知します。

9 組合員貯金の利率

年利1.8%（平成19年4月1日現在）です。ただし、一般の金利情勢を勘案して適宜利率変更されます。

10 その他

一定の要件に該当する方（例：母子家庭の母、身体障害者等）は、「障害者等に対するマル優制度」（他の金融機関と合わせて元金350万円まで非課税）を利用することができます。

平成19年度保健事業のご案内

1. 疾病予防対策関係

事業の種類	実施内容	実施時期(予定)
成人病健診 (一次検査)	30歳以上の組合員を対象に、健康保持増進を目的として検査機関の検診車により巡回健診を実施 ただし、大腸検査については、30歳以上の希望する組合員についてのみ実施 人間ドック申込者は対象外(歯科検査を除く) *検査の種類 1. 胃部検査 2. 心電図検査(30歳~39歳) 3. 眼底検査(40歳以上) 4. 血液検査 5. 尿検査 6. 大腸検査 7. 歯科検査	5月~10月
精密検査 (二次検査)	一次検査の結果、精密検査が必要と判定された場合、組合が指定する医療機関において順次実施 *検査の種類 1. 胃部精密検査 2. 心電図精密検査 3. 眼底精密検査 4. 肝臓機能精密検査 5. 循環機能精密検査 6. 腎臓機能精密検査 7. 糖尿病精密検査 8. 大腸精密検査	6月~1月
委託定期健康診断	所属所からの申し込みにより、成人病健診と同時に実施 *検査の種類 労働安全衛生法第44条の規定に定める定期健康診断項目の中から、所属所より申し込みのあった項目	5月~10月
人間ドック助成	35歳(脳ドックは50歳)以上の希望する組合員と被扶養者を対象に、健康保持増進を目的として指定医療機関で実施 *コース・日帰りコース・1泊2日コース・脳ドックコース *共済組合助成額 ・組合員20,000円、被扶養者13,000円 ただし、節目該当年齢(40、45、50、55、60歳)の組合員30,000円、被扶養者19,000円	4月~3月 (募集19年3月)
婦人科健診	30歳以上の希望する女性の組合員と被扶養者を対象に、健康保持増進を目的として指定医療機関で実施 *検査の種類 1. 子宮がん検査(問診・内診・頸部細胞診) 2. 乳がん検査(問診・視診・触診) *検査の費用 共済組合が全額負担(上記1. 2. の検査項目に限る)	4月~3月 (募集19年3月)
電話健康相談	健康医療についての電話相談(フリーダイヤル) *電話番号0120-03-1199(通話料・相談料無料、年中無休)	年間
メンタルヘルス相談	こころの健康についての相談(臨床心理士によるカウンセリング) *相談予約専用電話:0745-72-5307(カウンセリング室直通)	年間
救急箱配布	救急箱と外傷薬を、新規組合員に配布	7月

2. 保養関係

保養施設利用助成	組合員及び被扶養者が保養のため宿泊施設を利用したとき助成(利用前に各所属所共済組事務担当者へ)1人1泊につき2,000円 ただし、「共済会館やまと」は2,500円助成 *宿泊施設 1. 共済会館やまと(宴会会も助成) 2. 協定施設 3. 契約施設	年間
----------	---	----

3. 健康家庭表彰関係

健康家庭表彰	3年間または1年間無傷病であった家庭を表彰	7月
--------	-----------------------	----

4. 図書・広報関係

共済ニュース配布 (すこやか)	共済ニュースを年5回程度組合員全員に配布	年5回
保健用パンフレット 配布	健康生活を営むための参考として、パンフレットを共済ニュースとともに組合員全員に配布	年5回
育児指導書配布	妊娠、出産、養育の手引書として、組合員、配偶者及び被扶養者の出産(予定)者に月刊誌を1年間配布	年間

5. 健康対策関係

事業の種類	実施内容	実施時期(予定)
食生活健康講座	食生活の重要性と、健康の維持増進、健康管理の普及を図ることを目的として開催	7月
健康づくり教室	健康づくり意識の高揚と健康生活習慣の実践を図るため開催 ①運動教室 体力測定と体力づくりを目的とした運動指導及び栄養指導 ②健康教室 健診結果の活用と代謝系疾患の1次予防を目的とした保健指導	11月 8月～12月
衛生管理者 (健康管理担当者) 研修会	組合員の健康管理を積極的に推奨し、所属所との協力態勢を図ることを目的として開催	6月
ライフプラン セミナー	組合員の生涯生活設計を樹立するための支援を行うとともに、所属所のライフプラン事業の推進を支援することを目的として開催	10月

6. その他事業

災害見舞品配布	災害を受け、地方公務員等共済組合法第73条または、共済組合法第37条第2項の規定に該当する場合配布 短期給付の災害見舞金2カ月以上に該当 } 50,000円 短期給付の災害見舞金0.5～1カ月該当 } 30,000円 短期給付の災害見舞金附加金のみ該当 }	年間
バカンスクーポン	JRの普通乗車券、長距離フェリー運賃等の割引(2割引、一部1割引)の取り扱いを行う利用条件、期間限定等あり	年間
旅行商品割引	共済組合が契約する旅行会社の取り扱い旅行商品の割引	年間

保健事業からのお知らせ (廃止事業と新規事業)

球技大会、体育大会及び体力づくりに関する行事を実施した所属所に助成していた「球技大会・体育大会助成事業」を18年度で廃止します。かわって、健康づくり教室の一環として健診後のフォローアップを目的に、「健康教室」及び「運動教室」を次のとおり新設します。

■健康教室

対象所属所	希望する所属所
対象者	原則30歳以上の組合員
担当健診機関	奈良市総合医療検査センター 財団法人奈良県健康づくり財団
指導員	・保健指導…保健師・看護師(産業保健指導担当者の資格を有する者) ・栄養指導…管理栄養士 ・運動指導…運動指導士
指導内容	・保健指導…成人病健診及び人間ドック等の健診結果の活用のしかたと代謝系疾患の1次予防を目的とした個人目標の設定など ・栄養指導…食事バランスと1日の必要カロリー摂取量など ・運動指導…1日に必要な身体活動量と手軽にできる筋力トレーニング(実技指導)など
開催日	所属所へ成人病健診結果通知書送付予定日以後の日に開催
開催場所	成人病健診を受診する所属所等で開催
指導時間	1回当たり指導時間90分
開催回数	30歳以上の組合員数割により4日以内を限度に開催

■運動教室

体力測定と運動指導(実技指導)及び栄養指導を従前の開催内容のとおりに年2回11月に開催します。

短期給付における個人情報 取り扱いについて

組合員及び被扶養者並びに年金受給者の皆さまの個人情報、共済組合が業務を行ううえでなくてはならないものであり、その取り扱いについては共済組合の個人情報保護に関する基本方針に基づき安全に保管し、適正に取り扱うことを最大の課題と認識し事業運営を行っています。

給付方法と医療費のお知らせに関する同意について

共済組合では、皆さまが医療機関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、医療機関からのレポートに基づき給付をしています。また、医療費増高対策のひとつとして、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ます。

います。つきましては、次のことについて皆さま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をご了承ください。

- 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支給すること
- ② 「短期給付決定及び送金通知書」(一覽表)を所属所長に送付すること
- ③ 「医療費のお知らせ」を世帯単位で作成すること

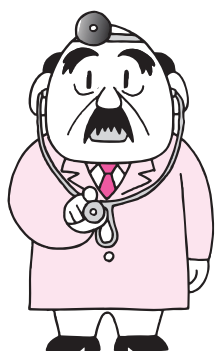
なお、①について同意されない場合は、高額療養費、一部負担金払戻金等は、組合員の皆さまがそのご共済組合へ請求していただくこととなります。

公務上のケガや病気は 組合員証で受診できません

公務や通勤によるケガや病気の治療は、地方公務員災害補償基金(以下「公災基金」といいます。)が療養補償を行い、共済組合は、給付できないことになっています。したがって、ケガや病気の原因が公務や通勤によるものであることが明らかな場合は、組合員証を使用できません。医療機関の窓口で公務上であることを申し出てください。ただし、一部の医療機関では、公務上と認定されるまでの間は、組合員証を使用した保険診療の扱いをするところがありますので、この場合は医療機関の指示に従ってください。公務や通勤によるものと判断できない場合は、一時的に組合員証で受診してもかまいませんが、公務上と認定されたらすぐに療養補償に切り換えるよう医療機関に申し出てください。

本人の恣意的な転医は認められません

療養補償を受けられるのは、公災基金が認定した医療機関だけです。転医が認められるのは、医師の指示により別の医療機関へ変わるときなどで、この場合は転医届を提出します。普段から通院しているから等の本人の恣意的な理由で医療機関を変えることは認められませんのでご注意ください。公災基金が認めない医療機関で受診した場合の医療費は、全額(共済組合負担7割分+本人負担3割分)自己負担です。





平成19年4月から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)において年金業務の一元的処理が行われると聞いていますが、何のために行うのですか、また、年金の決定や支払いおよび年金の請求先はどうなるのですか？



■一元化の目的

まず、一元的処理が何のために行われるのか、その目的としては、大きく分けて次の2つがあります。

①年金財政の安定

今まで、全国の各市町村職員共済組合がそれぞれ積立金の管理・運用を行っていましたが、平成19年4月からは、これらの積立金を市町村連合会に統合し、一元的に管理・運用することになります。

これによって、年金財政を安定させることができ、より効率的な資金運用も可能になることから、将来にわたって安定的に年金の支給を行うことができるようになります。

②事務の効率化とサービスの向上

長期給付事業を一元的に処理することによって、効率的な事務処理を行い、全国どこの共済組合においても相談に対応できるようにするなど年金相談体制の充実をはかったり、組合員・年金受給権者の皆さまにより多くの情報提供を行うなど、より一層のサービス向上をはかります。

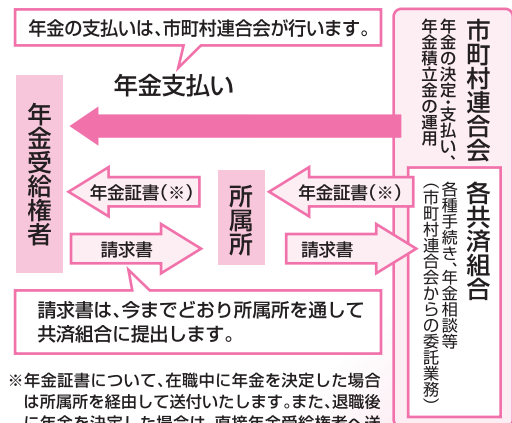
■年金の決定・支払い

次に、年金の決定・支払いについては、平成19年4月からは市町村連合会が行います。

ただし、各種手続き業務などの実務は、当面、各市町村職員共済組合にゆだねることとしているため、これらの業務は引き続き奈良県市町村職員共済組合で行います。

したがいまして、年金の請求書や各種届出書などの提出先については、今回の一元的処理によって市町村連合会あてになりますが、組合員・年金受給権者の皆さまの利便性や身近なサービスなどを考慮し、年金の請求書や各種年金関係の届出書等は、今までどおり、奈良県市町村職員共済組合に対し提出していただくことになります。お問い合わせ等は従来どおりで奈良県の共済組合にさせていただきます。

また、今後年金を決定した場合の年金証書や年金額に改定があった場合の年金改定証書並びに年金に関する各種お知らせ等は、市町村連合会から奈良県市町村職員共済組合を経由して皆さまのお手元にお届けします。



なお、今回の年金業務の一元的処理によって、年金の支給額や支払日が変わるということはありません。また年金を受け取る金融機関を変更する必要もありませんのでご安心ください。

厳しい短期財政に ご理解とご協力を

各都道府県の市町村職員共済組合間での掛金率の格差を是正するため、全国市町村職員共済組合連合会において財政調整・特別財政調整事業を行っており、一定の掛金率を超えた場合、同事業から交付金を受けることができます。

引き上げられていることから、当共済組合も国からの指導でやむを得ず平成17年4月診療分から二万五千元に引き上げています。

当共済組合では平成14年度から調整交付金を受け、平成15年度からは調整交付金と特別調整交付金を受けています。これらの交付金は掛金に充当しますので、皆さまの掛金はその分軽減されることとなります。この交付金の財源は、各都道府県市町村職員共済組合の組合員の掛金と所属所の負担金、それに税金で賄われています。このため、交付金を受けると附加給付の基礎控除額を自由に設定できないという制約があります。

国家公務員共済組合では、すでに基礎控除額が二万五千元に

当共済組合は、被扶養者総数を組合員総数で除した扶養率が、全国の共済組合のなかで第4位、組合員1人当たりの年間医療費総額が第6位という高い順位です。

被扶養者の医療費は組合員全体で負担するため、被扶養者が多く、扶養率が高いと組合員の負担が重くなります。また1人当たりの医療費が高額なことや、老人保健拠出金等が短期財政を圧迫しています。

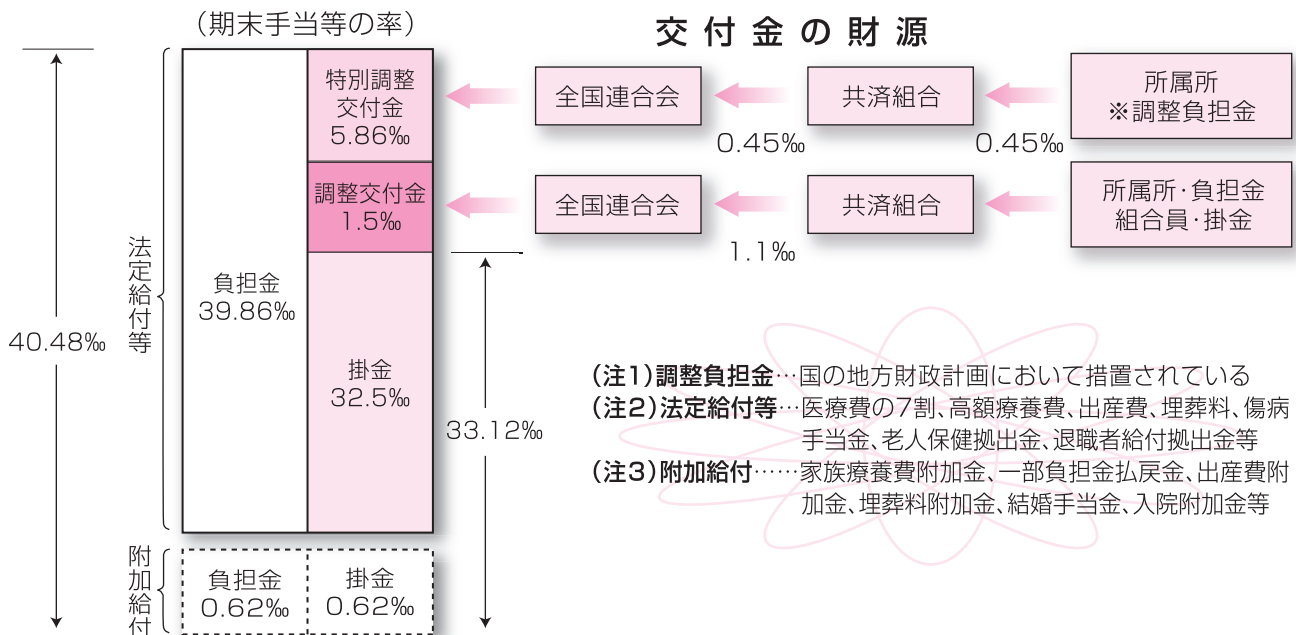
皆さまも健康に留意され医療費の節約にご協力くださるようお願いいたします。

平成19年4月からの短期掛金・負担金率と交付金

短期掛金率

(単位:%)

	期末手当等の率	毎月の率
一般・特定消防	33.12	41.40
市町村長・特別職	33.12	33.12



被扶養者の異動について

被扶養者の異動による 手続きをお忘れなく

春は異動の多い季節です。就職で健康保険に加入したり、前年の収入が増えた方はいらっしゃるかもしれません。組合員の皆さまが、被扶養者の状況をいつも正確に把握し、認定要件に該当しなくなった場合は、早急に取り消し手続きをお願いします。遡及して取り消した場合、その間に医療機関で受診した医療費等は、後日共済組合に返還していただくこととなります。また、就職等で新しい健康保険や国民健康保険に加入した後に医療機関で受診するときは、必ず新しい保険証を提示し、種別や番号が変更になったことを受付で申し出てください。



被扶養者の要件を欠く事由	取り消し日
就職(健康保険・国民健康保険に加入)	就職した日 (健康保険・国民健康保険に加入した日)
収入の増加(給与収入や事業所得の増加) 恒常的な収入が過去1年間の累計で130万円以上になったとき	給与収入の場合…130万円以上になった月の翌月1日 事業収入の場合…確定申告した日
公的年金等の受給権発生や年金額の増額改定 障害の年金または60歳以上の年金受給者は年金を含めた恒常的な収入が180万円以上になったとき(それ以外の人は130万円以上)	裁定通知書または改定通知書が交付された日
雇用保険受給開始	雇用保険受給開始日
離婚	離婚届の受理日
配偶者の父母などの同居が認定要件である人の別居	別居した日
扶養者の変更	変更した日
死亡	死亡した日の翌日

組合員証等は大切に

組合員証や組合員被扶養者証等は、皆さまが医療機関で受診する際、共済組合の組合員や被扶養者であることを証明する大事なものですから大切に保管してください。もし盗難や紛失があった場合、有効期限が付いていないことからさまざまトラブルのもとになりかねません。必ず警察へ届け出ると同時に、所属所の共済事務担当課を通じて共済組合へ速やかに再交付の申請を行ってください。また、記載してある氏名・生年月日等に変更や誤りがあった場合は、速やかに所属所の共済事務担当課を通じて共済組合へ届け出てください。

退職後あるいは有効期限の付いた組合員証等は直ちに所属所の共済事務担当課を通じて共済組合へお返しください。

振込口座の確認を

共済組合へ届け出ている口座を解約したり、結婚して名義を変更していない等の理由で、給付金が送金できないことがあります。また、最近では金融機関の統廃合などで口座番号が変わっていることが多くなっています。

届出口座に変更がありましたら、速やかに所属所の共済事務担当課を通じて共済組合へ届け出てください。



退職共済年金と雇用保険法による 給付との併給調整について

平成10年4月1日以後に受給権が発生する65歳未満の特例による退職共済年金の受給権者が、雇用保険法による給付を受ける場合には、年金との調整が行われます。

公務員である組合員の方は、雇用保険法の適用は受けませんが、市(区)町村等を退職して一般企業等に就職し、その就職先が雇用保険法の適用事業所であり、ある一定の期間以上勤務し一般企業等を退職したときに、職業安定所に求職の申し込みをされますと、雇用保険から失業給付(基本手当)が支給されることとなります。

失業給付(基本手当)を受給した場合には、失業給付が優先され、退職共済年金の職域年金相当部分を除いて、年金が支給停止されることとなります。

このため、退職共済年金の請求をされる際には、雇用保険に加入している方は、雇用保険被保険者番号を請求書に記入願います。

すでに雇用保険の基本手当を受給し

ている方は、「雇用保険法による給付との調整事由該当・非該当届書」を提出してください。

なお、年金受給者となられた後に、雇用保険から失業給付(基本手当)を受給された場合についても、「雇用保険法による給付との調整事由該当・非該当届書」を提出してください。

雇用保険との併給調整については、本人からの届け出によることとなりますので、届け出がない限り、年金の停止、停止解除も行うことができませんので、事由が発生したときには、必ず届書を提出願います。届書の提出が遅れますとさかのぼって年金の停止または、追加支給をすることになります。

制度の概要は次のとおりとなります。

基本手当との併給調整

65歳未満の特例による退職共済年金の受給者が、雇用保険から失業給付(基

本手当)を支給される場合には、職域年金相当部分を除き、特例による退職共済年金は支給停止されます。(図表1)

(1) 年金受給権者が基本手当の受給資格を有し、公共職業安定所に求職の申し込みを行った日の属する月の翌月から、その申し込みによる失業給付の基本手当の受給期間が満了した日の属するまでの間、その支給を停止します。ただし、その間に失業給付の基本手当が1日も支給されない月があった場合は、その月に限っては支給されます。(図表2)

(2) 失業給付の基本手当の受給期間が満了した時点で、次の計算式により支給停止解除月数を計算します。解除月数が1カ月以上の場合には、それに相当する月数分の支給が停止解除され、さかのぼって退職共済年金を支給することになります。(図表3)

$$\text{支給停止解除月数} = \text{年金停止月} - \left(\frac{\text{基本手当の支給対象となった月数}}{30} \right)$$

※端数は1に切り上げ

退職一時金の返還について

現在は、国民全員が60歳までの間、いずれかの年金制度に加入しなければならぬため、年金受給権は必ず発生する制度となっておりますが、過去の年金制度には、年金加入期間が足りず年金受給権を満たさない場合に対して、退職一時金を支給することがありました。

そこで、退職一時金制度とその当時に退職一時金を受給された場合の取り扱いなどを説明します。

退職一時金とは

昭和37年11月以前までは、地方公務員の年金制度は、吏員や雇用人といった職名によってそれぞれ分立していましたが、早期に退職して年金加入期間が足りずに年金受給権を満たさない場合、または、実際に退職していても、昇格などによって、異なる年金制度に加入することとなった場合には、相互の年金制度が通算されなかったため、それぞれの年金加入期

間における掛金を清算する方法として、退職一時金を支給してまいりました。

次に、昭和36年4月1日から国民年金制度が施行され、原則として国民が何らかの年金制度に加入することができることとなり、また、同時に通算年金通則法が制定されたことにより、単独の年金制度で一定の加入期間(25年)を満たさなくても、各年金制度の加入期間を合計して受給資格年数を満たせば年金の受給権が発生することとなりましたが、昭和37年12月1日から昭和54年12月31日までの地方公務員等共済組合法においては、通算措置は適用しながらも年金受給資格年限以下の場合には、申し出によって一時金として清算する制度が存続してまいりました。以下に一時金の主なものを掲載します。

- (1) 昭和60年改正前の地方公務員等共済組合法による退職一時金
- (2) 昭和54年改正前の公共企業体職員等共済組合法第54条の規定による

退職一時金

- (3) 年金条例や恩給組合法による退職一時金
- (4) 共済条例の退職一時金
- (5) 旧市町村共済法の退職一時金
- (6) 国の旧法(昭和34年改正前の国家公務員共済組合法)の退職一時金

昭和36年から昭和54年までの退職一時金

退職一時金の制度は、昭和54年12月31日まで存続してまいりましたので、それまでに公務員を退職し、その時点で年金加入期間が足りずに年金権が発生しない方は、退職一時金を全額受け取って年金加入期間を「清算」する方法と、全額受け取らずに将来年金として受給するため、一部または全部を残しておく「原資控除」という方法を本人が選ぶことができました。

原資控除とは？

年金受給資格年限(一般的に退職年金は20年必要でした)未滿で退職した場合には、まず、全額清算する場合の退職一時金を計算し、その支給すべき金額から将来の年金の原資を控除してまいりました。このため、退職一時金額が、原資控除すべき金額よりも多い場合には、その差額を組合員に支給することとなりました。この期間は、将来的には他の期間と通算して年金の受給資格を得ることのできる期間ですが、原資控除後の差額として支給された一時金については、年金受給権発生に伴い共済組合に返還することになります。

また、昭和55年1月1日に退職一時金制度が廃止され、それ以降の退職の方は必ず年金の原資は全額を将来の年金受給のために残しておくこととなりましたので、上記の差額として一時金も廃止されています。

退職一時金を受給した 期間の取り扱いについて

原資控除した場合の差額的な一時金を受給した場合を除いて、退職一時金とは、生命保険でいえば解約したことと同じですから、将来において当該期間の年金を受け取ることはできません。

ただし、特例として全額退職一時金を受給し、年金加入期間を清算している方でも、公務員として再就職し、清算した期間と再就職した期間を合わせて20年以上となる方は、清算している期間も年金算定期間に含めることとされています。

なお、一時金として清算された期間は、いわば掛金の納められていないカラの期間になっていますから、年金請求時において、この一時金について、次の項に示すように共済組合に返還をしなければならぬこととされています。

退職一時金の返還について

昭和54年12月31日までに退職し、退職一時金を一部だけ受給している方や、清算しているが公務員に再就職し合計20年以上公務員期間を有して

いる方が、その後に年金を受ける権利を有することになった場合には、すでに受け取っている退職一時金に利息をあわせた金額を返還していただく必要があります。

利息については、その支給を受けた退職一時金の額にその支給を受けた日の属する翌月から退職共済年金等を受け取る権利を有することとなった日の属する月まで、別表の期間に応じた同表の右欄に掲げる率の複利計算による利子を加えた額を返還していただくこととなります。

なお、遺族共済年金の受給権者についても、死亡した方が返還すべきであった金額(既に返還された金額を除きます)を返還しなければならないこととされています。

返還方法について

退職一時金に利息をあわせた金額の返還方法については、基本的には退職共済年金又は障害共済年金を受ける権利を有することとなった日の属する月の翌月から1年以内に、一括又は分割して返還していただくこととなります。

ただし、返還すべき金額を退職共済年金または障害共済年金の支給額か

別表 既給一時金を返還する場合の期間及び利子の利率

期 間	利率(%/年)
支給を受けた日の属する月の翌月から平成13年3月までの期間	5.5
平成13年4月から平成17年3月までの期間	4.0
平成17年4月から平成18年3月までの期間	1.6
平成18年4月から平成19年3月までの期間	2.3
平成19年4月から平成20年3月までの期間	2.6
平成20年4月から平成21年3月までの期間	3.0
平成21年4月以降の期間	3.2

ら返還することを希望される場合、年金の請求時にその旨申し出(請求書中に希望する返還方法の記載欄あり)をすることにより、支給する年金額からその1回に支給される額の2分の1を返還することになる金額に達するまで、順次調整していく方法も選択できます。

昭和61年3月31日 までに発生した 年金の取扱いについて

昭和61年3月31日までに発生した、改正前の法律による退職年金等については、上記の一時金の基礎となった期間がある場合には、額の算定上で、一部分をカットして年金を決定してしました。このため、昭和61年4月1日以降の取扱いについては、原則として一時金を上記と同様の計算によって利子を加えた形で返還することになりましたが、年金受給中に一部カットされた年金額を受けていたことから、昭和61年3月31日までに年金を受け取った期間に応じて返還すべき金額を逡減する制度が定められています。

入学・修学における資金繰りをお考えの方へ

入学・修学貸付のご案内

春の入学シーズンを迎え、まとまった資金が必要となってまいります。
共済組合では入学貸付・修学貸付を行っていますので、ご案内します。

	入学貸付	修学貸付
貸付事由	組合員またはその被扶養者(被扶養者でない子を含む)の入学[注1](入学金を含む入学時に必要な費用の支払い)	組合員またはその被扶養者(被扶養者でない子を含む)の修学[注1](授業料を含む修学費用の支払い)
借受資格	組合員	
提出書類	1.特別貸付申込書 2.入学許可書(または合格通知書)の写し (*所属所において「原本照合確認報告書」を添付) *外国の教育機関については、学校の修業年限および修学期間の証明書[注2] 3.入学するための費用の明細 (学校が発行したもの) 4.借入状況等申告書(金融機関等からの借入状況および毎月の弁済状況を確認できる住宅ローン申込書の写し、融資決定通知書の写し、償還表の写し等を添付するものとする) 5.印鑑登録証明書 6.住民票または戸籍抄本等 (続柄が確認できるものに限る。ただし、被扶養者を除く)	1.特別貸付申込書 2.在学証明書 ただし、入学年度の1年間分を借り受ける場合は、入学許可書の写しまたは合格通知書の写し(*所属所において「原本照合確認報告書」を添付) *外国の教育機関については、学校の修業年限および修学期間の証明書[注2] 3.修業するために必要な費用の明細(学校が発行したもの) 4.借入状況等申告書(金融機関等からの借入状況および毎月の弁済状況を確認できる住宅ローン申込書の写し、融資決定通知書の写し、償還表の写し等を添付するものとする) 5.印鑑登録証明書 6.住民票または戸籍抄本等 (続柄が確認できるものに限る。ただし、被扶養者を除く)
貸付金の限度額等	1つの貸付事由ごとに給料の6月分に相当する額で1万円単位(最高限度額200万円)	各学校の修業年限の年数を限度として、当該修業年限の年数に相当する月数1月につき10万円で1万円単位(最高限度額1年間分120万円)[注3] *平成19年度の修学分より修学貸付の限度額が「1月につき7万円」から「1月につき10万円」に変わりました。
貸付金利率	特例利率 年利 2.26%[注4](本則の貸付金利率 年利 3.46%)	
一部負担金	年利 0.06%[注5]	
償還方法および期間	貸付を受けた月の翌月から、貸付額に応じ、規則に定める償還方法により償還	修学中は利息のみ償還し、修学が終了した月の翌月から貸付額に応じ、規則に定める償還方法により償還 *修学中は毎年4月に在学証明書を提出していただきます。
申込締切日	貸付決定日の前日 ※共済組合における受付締切日となります。	
貸付決定日	毎月 1日・15日	
貸付金送金日	1日決定分は同月25日・15日決定分は翌月10日(給付金等振込口座指定届により登録されている個人口座に送金)	

(注1)入学および修学貸付の対象となる学校は、学校教育法に規定する高等学校・大学・高等専門学校・専修学校・各種学校とし、外国の教育機関については、これらに相当するものとします。

(注2)外国の教育機関については、必要に応じて他の関係書類を提出していただくことがあります。

(注3)1学年毎の申し込みとなり、1年間分を借り受ける場合は毎年2月15日決定分(2月14日締切り)から4月1日決定分(3月31日締切り)までの申し込み分とし、修業年限の途中で借り受ける場合は貸付の申し出のあった月の翌月から起算して年度末において残存する月数分(1月につき10万円)とします。

①1年間分を申し込む場合:毎年2月15日~3月末日までの申し込み分

②修業年限の途中で申し込む場合:申し込みの翌月から年度末までの月数×10万円=貸付限度額

①、②において、貸付申込金額は貸付限度額内であっても、「修学するために必要な費用の明細」に記載されている金額を超えることはできません。

(注4)貸付金利率につきましては、現在特例として本則の貸付金利率より引き下げられていますが、特例期間が終了した場合は本則の貸付金利率に復されます。

(注5)借受人は、貸付債務の保全事業(*)に要する費用の一部を次により負担していただくこととなります。

・前月末日における未償還元金に0.005%を乗じて得た額(円位未満の端数は切捨て)を毎月の償還額に加える。

※全国市町村職員共済組合連合会が行う保全事業について、全国市町村・都市職員共済組合は、共同して保険料(払込金)を負担し急増している貸付事故による未回収債権を保険金(交付金)により補っています。

退職予定者年金相談会のお知らせ

現在の共済年金制度は年齢による定額部分の支給開始年齢の引き上げ、加給年金額の改定、年金外所得による一部支給停止、雇用保険法による失業給付との調整、複数年金との併給調整、65歳到達による老齢基礎年金(国民年金)および本来支給の退職共済年金の請求等、複雑になっており、退職後も報告や請求が必要となつてきます。

このため、これらのことについてご案内するとともに、将来の生活設計の一助としていただくため、本年度も退職予定者年金相談会を実施いたします。

参加を希望される方は、各所属所の共済事務担当者までお申込みください。

なお、共済組合への申込締切日は6月末日を予定していますが、各所属所で取りまとめるの申込みとなりますので、各所属所の締切日についてはそれぞれの共済事務担当者までお問い合わせください。



実施要領

1 対象者

平成19年度退職予定の57歳以上の組合員および57歳以上の元組合員(既退職者)(元組合員は退職共済年金が未決定者に限りません)

2 実施期間

平成19年8月1日から平成20年1月31日までの間で原則として所属所単位で実施(2カ所以上の所属所による合同開催も実施しています)

3 内容

- ① 年金額試算書による退職時の年金額の提示
- ② 退職後の年金額の推移(老齢基礎年金制度を含む)
- ③ 退職共済年金および老齢基礎年金の一部繰上げ

4 ④ 複数年金の併給調整、年金外所得による年金の一部支給停止等の年金制度の説明

- ⑤ 退職後の健康保険について
- ⑥ 参加者からの質疑応答

4 個人情報の取り扱いについて

年金相談会に提出していただく資料としての「年金相談個人情報」につきましては、相談会において作成する基礎資料と退職共済年金決定時における確認資料として使用することとし、個人に関する大切な情報として取り扱うこととします。なお、配偶者の情報につきましても同じ取り扱いといたします。

5 その他

老齢基礎年金の年金額も提示しますので、公務員以外の公的

年金制度(国民年金・厚生年金等)に加入されたことのある方は、その制度の年金加入期間確認通知書を社会保険事務所等に交付請求していただき、各所属所の共済事務担当者にお渡しください。(交付まで2週間から1カ月かかりますので、早めに交付請求の手続きをお願いします)



糖尿病をコントロールする

監修：岩本安彦（東京女子医科大学糖尿病センター所長）

ほとんどの糖尿病は典型的な生活習慣病

糖尿病は体質とも関係がありますが、多くは食生活や運動不足、肥満、過剰なストレスなど、誤った生活習慣と関係が深く、その意味で典型的な生活習慣病といえます。

糖尿病を示すこんな症状

はじめのうちはほとんど自覚症状がありませんが、血糖値が高くなるにつれてさまざまな症状が出てきます。次のような症状がある場合は、早めに内科を受診しましょう。

わが国の糖尿病の患者数は、700万人を超え、とくに40歳以上の10人に1人は糖尿病と推定されています。これには飽食といわれる食生活と運動不足による肥満の増加、さらに現代社会のストレスの増大などが深くかかわっており、糖尿病はまさに生活習慣病の代表とみなされています。

3

加齢によってもインスリンの作用が低下しやすく、糖尿病が心えます。

1

長年の過食は肥満を引き起こし、糖尿病を発病しやすくします。

4

両親や兄弟姉妹に糖尿病の人がいる場合は、とくに要注意です。

2

生活が便利になったことが運動不足をもたらし、糖尿病を招いています。

4

利用されない糖を排出するため、尿量が増えてトイレが近くなる。

1

ブドウ糖がエネルギーに変換されるため、からだがかたくなる。

5

からだにエネルギーを必要とするので、空腹感が強くなる。

2

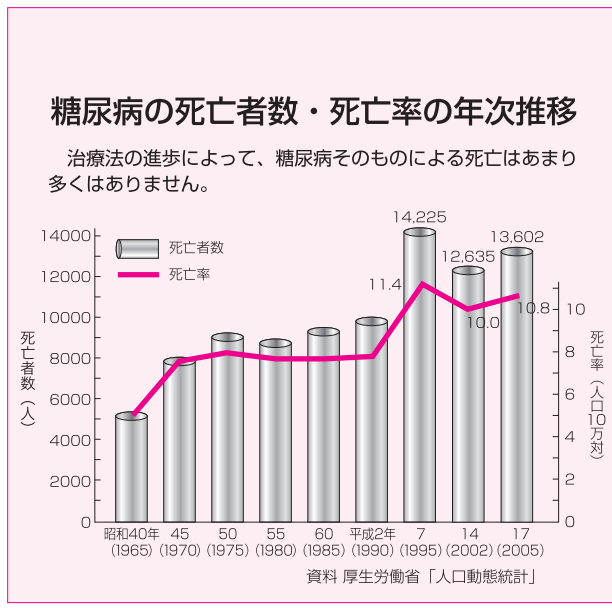
尿量が増えてから水分が失われるので、のどが渇く。

6

糖尿病が進むと、知覚障害が起きて手足がしびれたりチクチクする。

3

食べてもエネルギーに利用されないため、やせてくる。



糖尿病とはどんな病気？

インスリンというホルモンの働きの低下によって、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くなる病気です。

こんなに食べられたんじや、インスリンの生産がまにあわないし、こんなに食べたらせうかくしうえたインスリンがべつとま交わいてくれないよ

インスリン製造工場(おし臓)

糖尿病の検査と診断

●尿糖検査

血糖値が高くなると、尿中に糖が排出され、尿糖検査で陽性(+)になります。健常者は(一)。早期発見のためには食後に調べてください。

●血糖検査

健常者は空腹時110 mg / dl未満、食後も多くは150 mg / dl未満です。空腹時が126 mg / dl以上、任意の時刻の血糖値(随時血糖値)が200 mg / dl以上の場合、糖尿病が疑われます。

●ブドウ糖負荷試験

空腹時と、ブドウ糖75gを飲んだ2時間後に血糖値を測定します。空腹時110 mg / dl未満、2時間後140 mg / dl未満であれば正常型です。

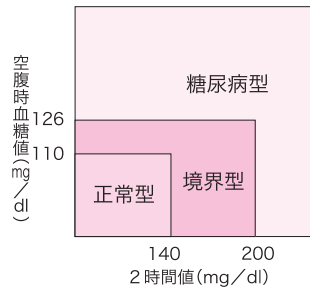


75gブドウ糖負荷試験でみる診断基準

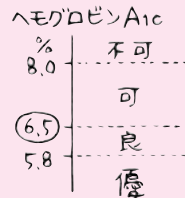
糖尿病の診断は、一般に血糖検査とブドウ糖負荷試験によって行われますが、血糖値が異常に高い場合はそれだけで糖尿病と診断され、ブドウ糖負荷試験は行う必要はありません。

【糖尿病型】①空腹時の血糖値が126 mg / dl以上 ②2時間値が200 mg / dl以上
*上記の①または②あるいは随時血糖値が200 mg / dl以上が別の日に確認できたとき糖尿病と診断される

【正常型】空腹時の血糖値が110 mg / dl未満および2時間値が140 mg / dl未満
【境界型】糖尿病型、正常型のどちらにも属さないもの



合併症を防ぐにはヘモグロビンA_{1c}を6.5%未満に保つ
糖尿病でこわいのは合併症です。コントロールがよくない状態が長く続くと合併症の発症・進行を防ぐことができます。
糖尿病になってコントロール不良のまま10年たつと約25%の人に網膜症がおこり、25年たつと約40%の人に重症の網膜症がおこります。
合併症を防ぐには、過食や肥満、運動不足などの生活習慣をあらためて、ヘモグロビンA_{1c}を6.5%未満に保つことが大切です。

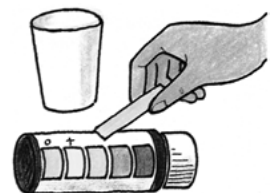


よいコントロールを保つために

糖尿病と診断された場合は、食事療法や運動療法によって血糖をコントロールすることが大切です。コントロールの状態を知り、低血糖の有無を確認するためには、尿糖や血糖の自己測定が有用です。自己測定は、合併症の早期発見に役立つだけでなく、治療を続ける励みにもなります。

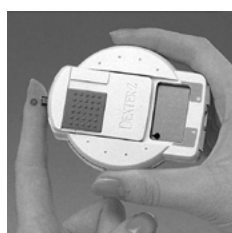
尿糖の自己測定

市販の試薬を使って手軽に自己測定できるので、自己管理の励みになります。また、定期的に測定して、検査結果の記録を受診の際に持参すると、医師の診療にも役立ちます。食前だけでなく、食後も尿糖が出なければ理想的です。



血糖の自己測定

市販の簡易血糖測定器を使って血糖値を測定します。試験紙に血液を1滴つけて測定するタイプと、測定器の電極に血液をつけて測定するタイプがあります。どちらも1〜2分程度で血糖値が自動的に表示されます。



(写真提供: パイエル・三共)

病院で行う検査

血糖コントロールの状態を確認して合併症を早期に発見するため、採血・採尿して、ヘモグロビンA_{1c}、血中脂質、尿中アルブミン(たんぱく質)を測定します。また、網膜症診断のため眼底検査を行います。定期的に検査を受け、主治医の指導を受けることが大切です。





生活習慣病を防ぐ ストレスの上手な解消法

ストレス解消！
きちんとできてますか？



ストレスがたまって起こる障害には、うつ病や神経症といった心の病気がありますが、そればかりではありません。自律神経系の乱れから、胃腸障害や高血圧、動脈硬化などといった生活習慣病を誘発することも少なくないのです。

ストレスがたまったときは、上手に解消できればよいのですが、なかなかそれができないのが普通です。とくに働き盛りの年代は、世代的にも、意識の上からも、ストレスを解消してリフレッシュすることが不得手な人が多いといわれます。しかし、ストレスを上手に解消す



る術を身につけることは、働き盛りで責任ある立場の人にこそ、欠かせないことなのです。

成人の5割以上が
ストレスを感じている

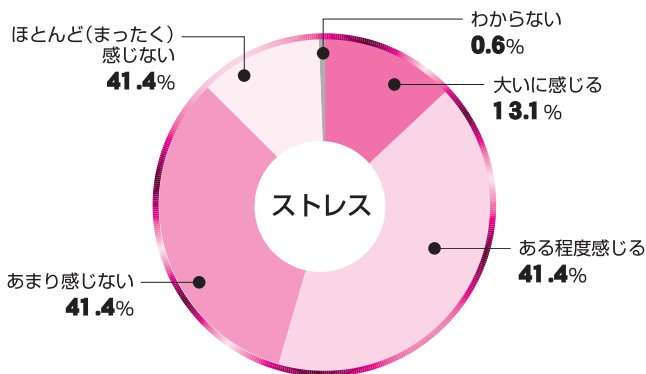
平成12年に内閣府が行った世論調査(表)では、わが国の成人の半数以上が精神的な疲労、ストレスを感じており、とくに働き盛りの30〜50歳代で高率であるといった報告がなされています。これは、うつ病などの心の病気はもちろん、高血圧症や動脈硬化などの生活習慣病にかかるリスクを多くの人がもっていることを示しています。

がんばり屋は要注意

ストレスに弱いのは神経質な人だけではありません。一見ストレスに強そうな「がんばり屋」も要注意です。

まじめできちようめんながらばり屋は、強いストレスを受けても気づかず、無理を重ねてしまいます。そのため、心身症や心の病気の症状が出たときには、重症になっていることが多いのです。とくに、うつ病は自殺につながるケースもあるので気をつけてください。不眠や憂う

表 精神的な疲労、ストレスを感じる人の割合



(「体力・スポーツに関する世論調査」内閣府、平成12年より)

つな気分が長く続き、体調がよくなくなったら、早めに心療内科などを受診しましょう。

休養、栄養、運動で ストレス解消を

ストレス解消の大きな要素として、休養、栄養、運動があります。休養はリラックスできる状態をつくりだすことですが、もっとも重要なのは睡眠です。睡眠が不足すると、一日のストレスを翌日に持ち越し、さらにストレスを積み重ねてしまいます。運動は、ウォーキングなど軽めのものを、できる範囲で楽しみながら行うのがポイントです。過度の運動は、かえってストレスがたまってしまいます。栄養においては、乳製品や魚介類など良質のたんぱく質をとるのがおすすめです。たんぱく質はストレスで消費されたアミノ酸を補給できます。

こうした生活改善で、ストレスの多くは解消できますが、重度のストレスで生活に支障をきたす場合は医療機関への相談も大切です。本共済組合の保健事業では組合員およびその家族に対し、メンタルヘルス相談を行っていますので、こちらもぜひご利用ください(30頁参照)。

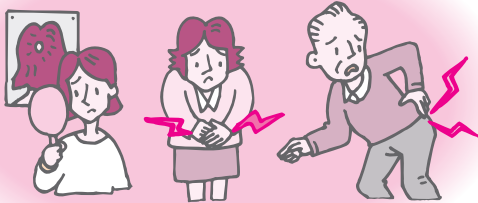
ストレスが体におよぼす影響

ストレスが
たまると

高血圧、糖尿病、心臓病(狭心症、心筋梗塞)、胃・十二指腸潰瘍、円形脱毛症、過敏性腸症候群、自律神経失調症、不眠症、慢性頭痛、肩こり、腰痛、めまい、眼精疲労など

うつ病、神経症(強迫性障害、パニック障害)、アルコール依存症、摂食障害(拒食症、過食症)など

心身症



心の病気



Culum

●●● プラスとなるストレスもある ●●●

私たちの体は外部から刺激(ストレス)を受けると、それまで保たれていた安定した状態が乱れます。普通は、こうした乱れを元の状態に戻そうとする回復力があるのですが、刺激が強かったり長期に続くと心や体に悪影響をおよぼします。

とはいえ、ストレスは必ずしもマイナスとは限りません。適度なストレスはやる気を起こすなど発奮材料にもなり、その意味では必要なものです。問題は、過度なストレス状態に陥っていないかどうかです。もしそれに気づいたら、生活を振り返ってみて、問題点の改善に取り組みましょう。

自分ではどうしていいか判断がつかないときは、医師に相談をしましょう。



ストレス解消にはこれが効く

休養

その日のストレスは睡眠で解消。よく眠れていれば、ストレスを持ち越す心配はありません。安眠のための工夫で十分な睡眠を確保してください。1週間たまったストレスは、休日の趣味やスポーツ、旅行などで解消しましょう。



安眠のための工夫

- 1 寝室の環境(温度・湿度、光、音、寝具など)を快適なものにする。
- 2 適度な運動を心がける(寝る前には、緊張をほぐす効果のあるストレッチなどがよい)。
- 3 めるめのお湯にゆっくりつかり、心身の緊張をほぐす。
- 4 適度な食事、趣味や音楽などで気分転換する。
- 5 夕食後は、たばこやカフェイン(コーヒー・紅茶など)をひかえる。
- 6 なるべく決まった時間に眠る。
- 7 布団に入ったらリラックス。「眠らなければ」などと考えすぎない。
- 8 夕食後は水分をとりすぎない。



栄養

良質のたんぱく質(脂身の少ない肉類、魚介類、牛乳・乳製品、豆類)をとると、ストレスで消費されたアミノ酸が補給できます。また、ビタミンC(野菜、果物)やビタミンB群(レバー、豚赤身肉、魚介類など)、ビタミンE(種実類、油脂類)はストレス耐性を高めます。ミネラルでは、カルシウムに気持ちを落ち着かせるはたらきがあります。「腹八分」を心がけたうえで、これらの栄養素をバランスよくとりましょう。



運動

「心が疲れたらからだを動かせ」といわれています。ウォーキング、散歩、ストレッチなど、なんでもかまいません。仕事のあとは、からだを動かして気分転換してください。休日にごろ寝でなく、趣味のスポーツやハイキング、森林浴などで快い汗をかきましょう。

部下の心の 変調を 早期に見つけるには

日頃から 気配りと目配りを

同僚や部下の心の変調をキャッチするには、健康なときの様子を把握できていなければ変化があっても気づくことは難しいものです。「今日のみんなの調子はどうかな？」そんなまなざしを毎日投げかけていれば、心の変調の早期キャッチができるでしょう。

風通しのよい 人間関係が大切

上司から部下へ、いつも一方通行ではよいコミュニケーションは生まれません。お互いにプライベートな話も自然にできるように職場なら、何かあったときも相談しやすくなります。そうした風通しのよい人間関係を日頃から心がけてください。

変わったことが 見られたら

何か兆候をキャッチしたときは、見守りながらさりげなくサポートします。必要と判断したら、本人に話を聞いてみましょう。その後は、職場として何ができるのか、担当部署の人に相談して対処します。



心が不調な人に話を聞くとき

基本的な心がまえ

相手の気持ちに
同調する

相手を傷つけない
ようにする

相手が自己決定するのを
ゆっくり待つ

1

「斜め」の関係を大切にする

上司と部下の関係であっても、上下関係ではなく斜めの関係になるよう心がけましょう。たとえば、おじと甥のような関係です。

2

“コミュニケーション”は避ける

「一杯やりながら」では、相手の悩みを心から聞くことはできません。酔ったいきおいで、説教してしまったりしがちです。

3

ゆっくりした気持ちのときに会う

できれば職場を離れたところで、職場内であれば、勤務時間が終わってからにしましょう。ゆっくりと話を耳を傾けてあげてください。

4

よいアドバイスをしようとするな

何かアドバイスを、というのは間違いです。話をよく聞いて、相手の気持ちが落ち着き、何とか自分で脱出口を見出せる余裕を引き出すのがカウンセリングの基本です。

5

「何か原因があるはずだ」と予断しない

つい悩みの原因を探そうとしがちですが、うつ病の場合は原因がはっきりしないケースが多いもの。話を聞いてあげるうちに、すっきりさせるのが上手な聞き手です。

6

上司が責任を感じすぎるのはよくない

同じ部署から心の不調をきたした人が出たからと、自分を責めないこと。上司が原因で部下が病気になったケースはまれです。

7

できるだけチームをつくる

自分一人で対処するのではなく、信頼できる同僚や専門のカウンセラーなどとチームをつくりましょう。

8

本人が決断できるようにする

カウンセリングの目的は、悩み本人が自分で決断できるように導くことです。それができるように、あくまでもサポート役に徹してください。

メンタルヘルス相談 ご利用あんない

メンタルヘルス相談をご利用になられる方

奈良県市町村職員共済組合の組合員およびその家族(被扶養者および同居するご家族)

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

「ハートランドしぎさん」1階 カウンセリング室
※周辺地図および交通機関のご案内は下図をご覧ください。

利用方法

利用者ご本人が、相談予約専用電話で臨床心理士に直接、相談日時
の予約をしてください。(受付時間 9:00~16:00)

相談予約専用電話 **0745-72-5307**

予約した日に、カウンセリング室で組合員証または、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。

※カウンセリングの際、医師の診察および診断は行いません。

相談時間

受付時間内で1回につき60分以内

費用負担

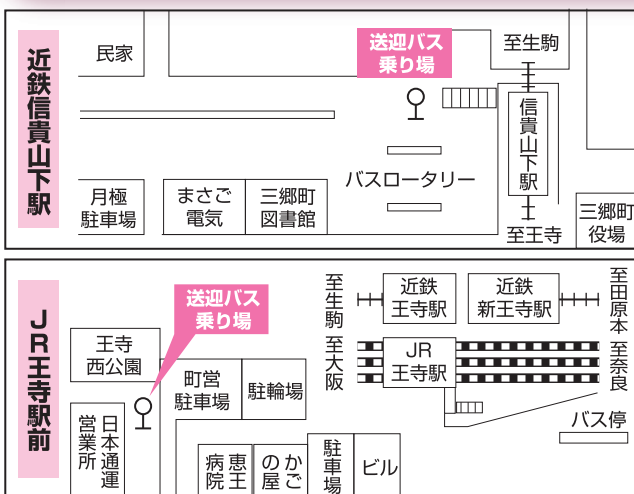
相談料は共済組合が負担
※ただし、1人同一内容につきカウンセリングは、3回以内を限度とします。

実施期間

毎年4月1日から翌年3月31日までの期間(毎年度継続更新)

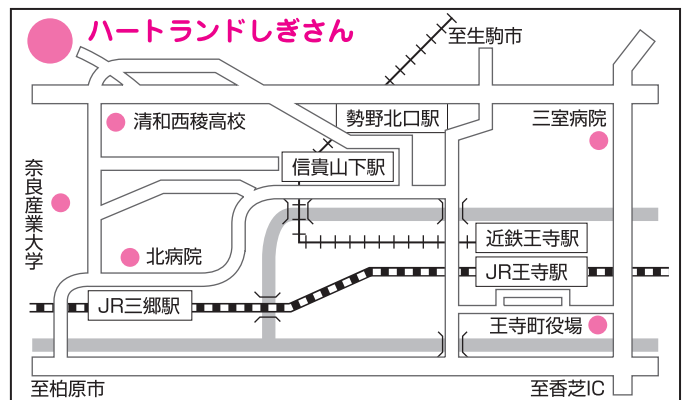
プライバシー

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。



(財)信貴山病院ハートランドしぎさん
奈良県生駒市三郷町勢野北4丁目13番1号
電話:0745-72-5006

ハートランドしぎさん 周辺地図



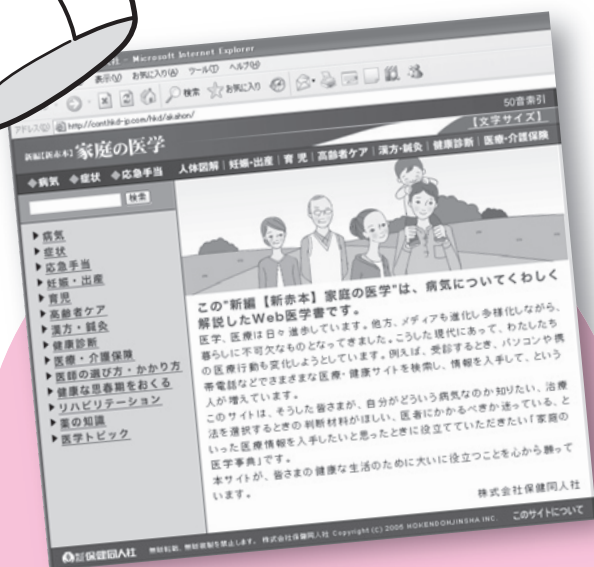
送迎バス時刻表

信貴山下発 (乗車時間 約5分) 平日(月~金)のみ運行
王寺駅南口発 (乗車時間 約15分)

バスの運行は王寺駅→旧信貴山病院→ハートランドしぎさん
※☆印のバスは旧信貴山病院には停まらず直行します。
・下車される方はお気軽にお申し付けください。

1便	2便	3便	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便	9便	10便	11便	12便	13便	14便	15便	16便	17便
12:45	13:45	14:45	6:50	☆7:50	8:30	☆8:50	9:35	10:20	11:40	12:30	13:40	15:00	16:00	16:35		17:40	18:20	19:05	20:00

ホームページで 病気をリサーチ



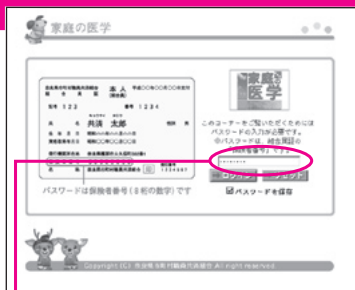
▶「家庭の医学」とは

自分がどういう病気なのか知りたい…
治療法を選択するときの判断材料がほしい…
医者にかかるべきか迷っている…
そんなとき、160余りの症状、640余りの病気の
項目から必要な医療情報を検索できるサイトです。

▶ご利用方法

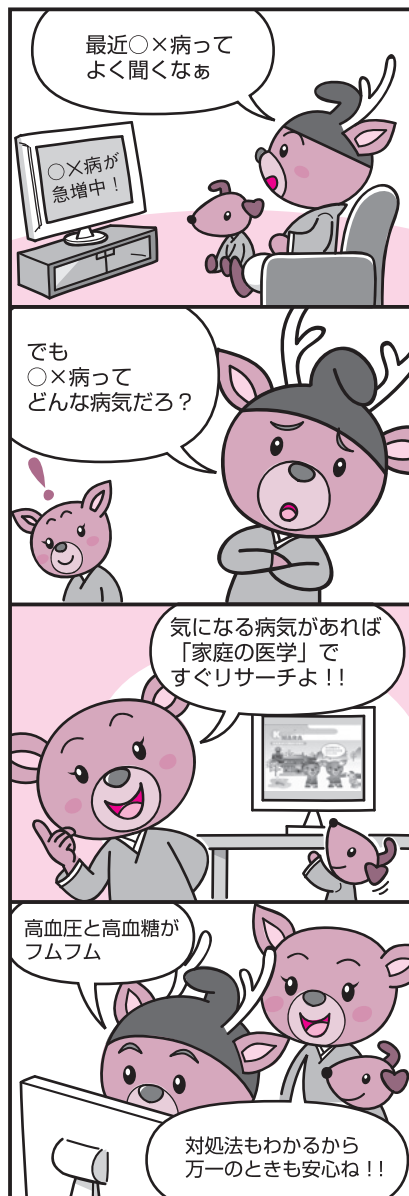
次の順でアクセスできます。

- ①なら共済TOPページ
- ②健康情報欄「家庭の医学」ボタン
- ③案内画面
- ④ログイン画面
- ⑤パスワード入力
- ⑥コンテンツ画面



ログインにはパスワード入力が必要です。

倶楽部すこやか★なら共済
<http://www.kyosai-nara.jp/>



▼すこやか君 医療情報をリサーチの巻



(写真提供 安堵町)

歴史を語りかける静かな町並み

テイカズラ



表紙写真は、安堵町の“町の花”のひとつである“テイカズラ”です。

近代陶芸の巨匠、富本憲吉氏(明治19年～昭和38年)が、東京の自宅に植えていた“

テイカズラ”の白い花をもとに、昭和11年(1936)頃から考案しはじめた模様です。本来五弁の花びらであったものを、四弁花の連続模様とし、同16年(1941)頃に更紗模様として

完成させた彼考案のモチーフです。(『富本憲吉のやきもの』小学館、2003年刊)以来、彼の作品の中で何度も使用されています。

当町出身である氏の代表的な模様のひとつともなっており、彼の生家周辺の壁面に群生していたこの木がゆかりある植物として町の花に選ばれました。

蔓性の植物で、茎の途中から気根を出し、水や岩壁に這い登ります。花は初夏に咲き、最初は純白で終わりに近づくと黄色くなります。花びらはねじれています。テイカズラはキョウチクトウ科なので、一重の白い花の咲くキョウチクトウ(夾竹桃)と似ていますが、花びらの旋回方向が逆です。

安堵町の歴史民族資料館では、毎年4月下旬から5月初旬にかけて開花しますので見学することができます。

灯芯ひき

表紙写真は、安堵町の伝統産業として、今も伝えられている「灯芯ひき」の作業の様子です。

灯芯はいぐさの皮を除いた、“ずい”の部分で、油をしみ込ませて火をともすには最適な素材で、一昔前は生活になじみの深い日用品でした。よく水を含ませ戻したいぐさをひき台とよばれる道具の刃で外皮をひき裂き、ずいを切断することなくひき出し、ひき出した灯芯は、1メートル内外の長さになりますが、これらをまとめて結び、吊るして乾燥させて出来上がります。熟練者がひくと、切れることなく見事に長い灯芯が取り出されます。

今では、わずかに数名の方が継承されている貴重な伝統技術となっており、その鮮やかな手さばきは、歴史民俗資料館の催しで見ることができます。

灯芯用のいぐさは、米の裏作として稲作地を運用することができる秋から初夏にかけて作られ、安堵町が一大生産地となっていました。灯芯の需要低下にしたがって生産量が減少し、昭和43年(1969年)を最後に生産は行われなくなりました。

現在は、寺院の灯明、墨作りの採墨用、茶事の灯り用の長灯芯、和ローソクの芯としての需要が主要となっています。



なもで踊り

江戸時代前期に大和盆地で見られた踊りで、雨乞いと、雨乞い祈願成就の祝いの踊りとして民衆によって各神社に奉納されていました。安堵町では、東安堵の飽波(あくなみ)神社で行われたとされています。

県中小企業振興公社から特定継続事業として認定され、町おこしの一環として保存会も発足し、商工会の協力のもと現在も継承、保存されています。





安堵町歴史民俗資料館

平成3年(1991年)、今村氏より土地、建物、資料等が安堵町に寄贈された際に、安堵町が修復・改装の整備を行い、平成5年(1993年)10月今村邸(奈良県再設置の功労者である今村勤三氏や文化功労者の今村荒男氏らの生家)を安堵町の歴史、伝統、民俗資料を展示・伝承する場として一般公開しています。

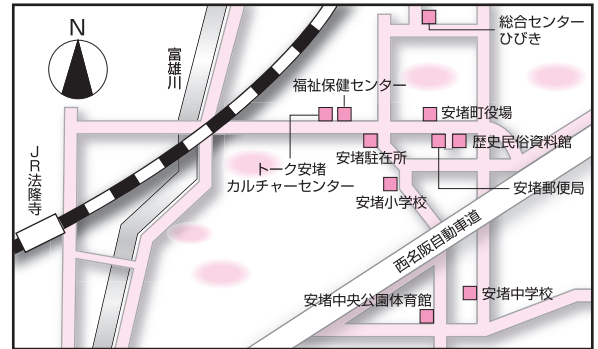
また体験会での催しで、灯芯ひきを体験することもできます。(実施時期等は資料館にお問い合わせください。)

問い合わせ電話番号 0743-57-5090



勤三桜

歴史民俗資料館が開館した際、記念に植樹された桜で、今村勤三氏にちなみ“勤三さくら”と命名されました。



安堵町役場

〒639-1095 奈良県生駒郡安堵町大字東安堵958番地
TEL 0743-57-1511
<http://www.town.ando.nara.jp/>



電話健康相談

健康の悩みは、すぐダイヤルしてください
すばやく、的確に、やさしくサポートします。



フリーダイヤル 0120-03-1199

●年中無休・24時間受付 ●電話料も相談料も無料

こんな相談をしたとき

- ◎健康(心の相談)に関すること
 - ・病気の症状・病気の心配・薬の疑問・心身の不調など
 - ◎育児や介護に関すること
 - ・育児の不安・高齢者のケア・介護など
 - ◎事故に関すること
 - ・食事・運動・睡眠・休養など
 - ◎健康に関する情報の提供
 - ・医療・介護・保育等の福祉機関の施設など
- その他、健康全般に関することは何でも相談ください。

※「電話健康相談」ご利用にあたって
電話健康相談は、一般的な助言の範囲内で健康に係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。また相談員等は相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。ご相談の内容が他に知られることは絶対にありません。
※この電話健康相談は、当共済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。

今回から始まるこのコーナーでは、タイトルの通り、健康で元気いっぱい、笑顔いっぱいの素敵な人・素敵な仲間を毎号紹介していこうと思います。

すこやかさん!

第1回

自分一人の時間を大切に さあ〜リフレッシュ!



福森いく子さん(45歳)

共済会館やまと 福森規雄さん(45歳)のご家族

● 朝のウォーキング、とってもいいですよ ●

「毎朝、主人を駅まで送り、いざ出発です。自宅近くの公園を隅から隅まで約2時間半、およそ2万歩の一人旅。朝の澄んだ空気の中で、四季それぞれの景色を見ながら、野鳥の声を聞きながらのウォーキングは最高です。」

● ウォーキングを始めたきっかけは? ●

「年々ふくよかになる我が身のため、最初はダイエットのつもりでした。(ちょっとは痩せるかな? と思ったんですが…。でも、今は心と身体の健康維持でしょうか。私にとって一人の時間って大切なんですよね…。基本的にはウォーキングは一人でやっています。」

●●●●●●●●●● 一人の時間 ●●●●●●●●●●

「誰でもそうですけど、心と身体のコンディションがいつも同じじゃないですね。だから、私は無理することなく、自分のペースで歩ける一人が大好きです。そして、この時間は、妻であり、母である私をちょっぴり小悪魔的な女! ? にしてくれる大切な時間です。ほんのちょっと心の解放でストレス発散、一人の女性として生きる時間、考える時間(そんな大げさなものじゃないか…)も大切だと思います。でも、最後は今晚のおかず、何にしようかな? になるんですけど(笑)。」

●●●●●●●●●● 健康の秘訣は? ●●●●●●●●●●

「ウォーキングを通して自分の時間を作り、心も身体もリフレッシュ、そしてよく笑い、よく食べ、よく飲むことです。主人が休みの日は、夕食は子供と主人となんやかんや”食べにケーション”、そのあと主人と焼酎ガブガブ”飲みにケーション”ということで主人も子供も健康です。すこやかに暮らしていけるには、まず私自身がいつまでも”すこやかさん”で、ずうーといることが何よりなんですよ(ふむふむ)。」





献立のアレンジ

塩分制限のある人

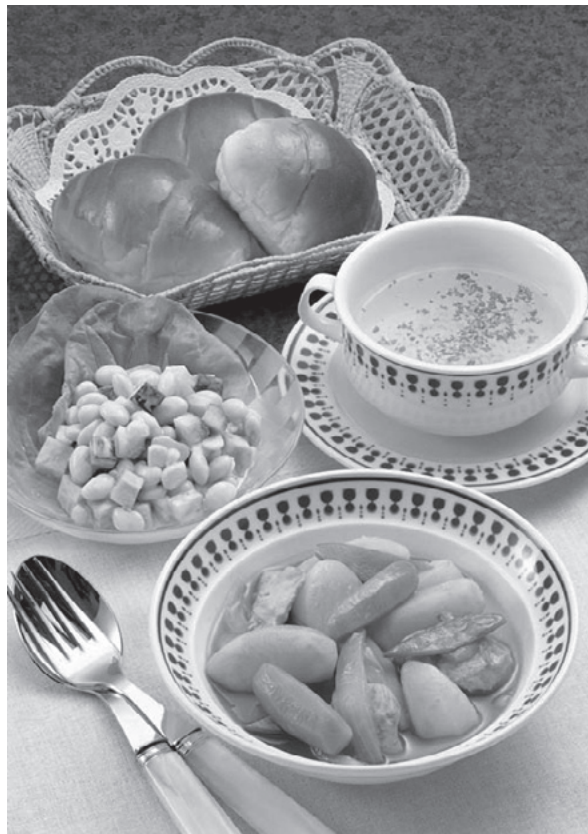
鶏肉と野菜の煮込みの塩を0.5gにする。大豆のサラダの塩を省く。コンソメスープの水を80ccにし、塩を0.3gにする。

+1単位

鶏肉と野菜の煮込みの油を小さじ1にする。ロールパンにマーガリン8gを添える。

-1単位

ロールパンを50gにする。



鶏肉と野菜の煮込みの献立

洋風献立には生野菜サラダがつきものですが、ここでは大豆をサラダに。大豆は現代人の健康を守る重要な食品です。水煮缶詰を使うと楽。

640kcal

8.0単位

●大豆のサラダ

材料(1人分/168kcal)

大豆(乾)	20g
きゅうり	20g
にんじん	20g
コーン(冷凍)	20g
プレーンヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	小さじ1
塩	少量(0.3g)
サラダ菜	20g(大3枚)

作り方

- 1.大豆はたっぷりの水に7時間以上つける。そのまま火にかけ、やわらかくなるまで煮て冷ます。
- 2.きゅうりとにんじんは大豆の大きさの角切りにし、にんじんはやわらかくゆでる。
- 3.コーンは熱湯をかける。
- 4.ヨーグルト、マヨネーズ、塩を混ぜ、水けをきった大豆、きゅうり、にんじん、コーンをあえる。サラダ菜を添えて盛る。

●ヌイユ入りコンソメスープ

材料(1人分/14kcal)

ヌイユ(乾)※パスタの一種	5g
固形スープ	1/8個
水	3/5カップ
塩少量	(0.5g)
パセリのみじん切り	少量

作り方

- 1.ヌイユは沸騰湯でゆで、ざるに上げ、水けをきる。
- 2.鍋に水と固形スープを入れて温め、塩で調味し、ヌイユを加えてひと煮する。器に盛り、パセリをふる。

●ロールパン

75g(3個)

●鶏肉と野菜の煮込み

材料(1人分/203kcal)

鶏胸肉(皮なし)	60g
こしょう	少量
玉ねぎ	40g
にんじん	25g
じゃが芋	80g
かぶ	30g
さやえんどう	10g
サラダ油	小さじ1/2
トマトピューレ	大さじ2弱
固形スープ	1/4個
水	1と1/2カップ
塩	小さじ1/5

作り方

- 1.鶏肉はそぎ切りにし、こしょうをふる。
- 2.玉ねぎはくし形に切る。にんじんは4cm長さに切り、6つ割りにして面取りする。かぶは4~6つ割りにし、面取りする。じゃが芋は4つ割りにして面取りし、水に放す。
- 3.さやえんどうは筋を除き、沸騰湯でゆで、斜め2つに切る。
- 4.鍋にサラダ油を熱して鶏肉をいため、色が変わったなら小麦粉をふり入れ、さらにいためる。トマトピューレ、固形スープ、水を加え、ダマができないように混ぜながら煮る。煮立ったら玉ねぎ、にんじんを加え、約10分煮、途中アクを除く。
- 5.かぶ、じゃが芋を4に加え、野菜がやわらかくなるまで煮、塩とさやえんどうを加え、ひと煮する。



この献立の詳しい栄養価を知りたい、別の「副菜」「もう一品」はないかしら
そんなときは、**奈良共済ホームページへアクセス!**

「メニューBOOK365日」があなたに合った健康レシピを見つけます

新メニューの
ご案内

釜飯御膳

旬の具材をたっぷり使った釜飯です。季節の香りとともにお召し上がりくださいませ



3,000円

ときめきの春
卯月の特撰会席

たびだち
新たな出発とともに

歡送迎会や進級・進学祝のご会食に“やまと”が
その大切な時間を演出いたします。



4,800円

+



春野菜と海鮮添え 付
5,800円

+



伊勢海老の湯葉タルタル焼
生ハムのテリーヌ添え 付
6,800円

得 得 情報
飲み放題(1,200円)は、
1年中ご利用いただける
ようになりました。

※掲載されているお料理の内容及び器は一部変更になる場合がございます。

充実のラインナップにて組合員皆様のご利用を心よりお待ちしております。

「共済会館やまとHP」に観光案内特集が登場！！

<http://www.kyosai-nara.jp/yamato/>

県内の各名所等にて行われる催し事を「奈良の伝統行事」「秘仏等特別公開」「各種イベント」に分けて
毎月で紹介していきます。(「What's New」にて随時アップ)

〈奈良市近辺の催し事にお越しの際は、当会館でお食事を！〉

奈良共済マスコットキャラクター



奈良県市町村職員共済組合

共済会館

やまと

〒630-8264 奈良市鍋屋町15番地

TEL(0742)24-5021

FAX(0742)24-5023

<http://www.kyosai-nara.jp/yamato/>