

すこやか

奈良県市町村職員共済組合



6

2007
共済ニュース
No.208

ヘルシータイム 大山のぶ代さん

在職中に60歳に到達される方へ

旅行を計画されるときは

16

04

02



も く じ

ヘルシータイム 大山のぶ代さん	02
在職中に60歳に到達される方へ 特例による退職共済年金の請求について	04
年金業務の一元的処理が開始されています	05
平成19年度の年金額の改定について	05
貸付け等の申し込み締切時期のお知らせ	06
保健事業のお知らせ	07
平成19年度以降における年金事務説明会を開催	08
共済事業説明会『平成19年度制度改正等について』を開催しました	08
『共済会館やまと』の利用に関するQ&A	09
高額療養費の支払いの特例にともなう限度額適用認定証の交付の概要について	10
傷病手当金等と給料との調整について	11
被扶養者の資格継続調査を実施します	11
公費負担医療 こんな場合はお届けください	12
共済組合ホームページ内「トリアージュ 笑顔」のご案内	13
生活習慣病予防シリーズ 高血圧症を防ぐために	14
旅行を計画されるときは ぜひ保養施設を利用してください	16
健康づくりシリーズ 知ってナットク!メタボリックシンドロームの危険性	18
健康の悩みは、すぐダイヤルしてください	22
メンタルヘルス相談ご利用あんない	23
わが町自慢 斑鳩町	24
すこやかさん!	26
元気レシビ 帆立貝柱の鍋照り焼きの献立	27



写真:斑鳩町提供 ※関連記事:わがまち自慢

組合員の現況(平成19年4月末現在)

組合員数	男 10,125人	女 5,010人	計 15,135人
任継組合員	314人	被扶養者数(任継除く)	21,598人

大山 のぶ代

和食中心で
毎日おいしく健康に

野草を使った常備菜が
朝も夜も食卓に

ドラえもんの声を26年間担当し、女優・声優としてもお茶の間になじみの深い大山のぶ代さん。50年以上のキャリアをもつ大ベテランですが、今年70歳とはとても思えない若々しさだ。

「これといった健康法は実践していないんですよ。流行の健康法にも興味がないし、サプリメントだってまったく飲まないし」

素晴らしいながら大山さんが差しだしたのは、小さなタッパーウェアに入れたノビル味噌だ。

「毎年四月から五月にかけて、埼玉に住む知人がノビルをたくさん送ってくださるんですよ」

ノビル味噌は朝ごはんやお茶漬けはもちろん、酒肴や常備菜として毎食楽しめる。食が進むだけでなく、胃腸を丈夫にし、からだを温める効果があるという。東京・恵比寿で生まれ育った大山さんは子どもの頃、渋谷川の土手でよくノビルを摘んだそう。

「ノビルは昔の人の元気がでるくすり」。精がつくというか、免疫力を高めてくれるんでしょうね。昔はサブリなんてないから、こういうものを上手に利用していたんですね」



8:00	起床
8:30	朝食(白いごはんを軽く1杯、ノビル味噌のような常備菜、お新香、のり、干物、ほうれん草のおひたし、煮物など)
13:00	外出。取材2件など
17:30	帰宅
18:30	夕食(イカしゃぶ)
20:00	フリータイム(テレビを見たり、台本や資料を読むなど自由に過ごす)
24:00	就寝

わたしの
お気に入り



旬のノビルを生味噌であえたノビル味噌。生のまま球根まで刻んで、生味噌とほんの少しお酒を加えるのが大山流。

毎日口に入れる食べ物がいちばん大切。 曾祖母、祖母の知恵をいかしていますよ。

曾祖母や祖母から 学んだ食べ物の知恵

大山さんは四世代が同居する一三大家族の一三番目として生まれ、日々の暮らしのなかで曾祖母や祖母から生活の知恵を自然に学びながら育った。曾祖母は江戸時代の生まれ。江戸の知恵や風習が息づく家で、大山さんは多感な年頃をすごしたわけだ。

「やっぱり毎日口から入れる食べ物がいちばん大切。曾祖母や祖母は、よく、食事は一日五色だといっていました。一日のお膳の上に赤・青・白・黄・黒の五色の食べ物が並んではじめて、人が食べる満足なものになるのよって」

祖母の言葉はほかにも大山さんにしつかりと根づいて生きている。たとえば、走りはダメだよ、旬がいちばん。ノビル味噌もまさにそうした一品。ノビルの季節が終わるとオクラが出回るようになり、食膳にオクラ味噌が登場する。日々の食材が季節の移り変わりを身近に感じさせる暮らしだった。

それから数十年。現在の大山家のメニューは煮魚や焼き魚が多く、肉料理を食べることは少ない。わかめ、干しいたけ、高野豆腐は台所に常備されており、折にふれ食卓を彩る。こんな和食中心の食生活が、大山さんと家族を健康にすごさせてくれるのだという。

楽しく仕事をして ストレスをためない

「健康ブームでゴマが流行したこともあったけれど、祖母は昔から『日にゴマ粒三つ』といっていましたね。それから、よくいわれたのは、根のものを食べると根がつく。野菜のいちばん根に近い部分を食べると根性がつくというもの。今思えば、やわらかい葉の部分は年寄りが食べて、根に近い部分の子どもの私に食べさせたんでしようね(笑)。でも納得できるでしょう?」

子どもの頃から身につけた食の知恵と自然体の暮らし。そのせいか、大山さんからは「無理」や「ストレス」が感じられない。

「ドラえもん」の声を担当していたときはとくにストレス知らずでした。毎回大きな声をだして笑って、世界中で誰よりも早くおもしろい番組が見られる。こんな楽しいことはなかったですよ」

●おおよま のぶよ 女優 声優。1936年東京都生まれ。都立三田高校在学中に劇団俳優養成所入所。声優として「ドラえもん」「名犬ラッシュー」「ブルーワウー」「ハリスの旋風(かぜ)」など。「江戸を斬る」「ためしてガッテン」「おもいっきりテレビ」「高原へいらっしやい」「全国子ども電話相談室」など、ラジオテレビに幅広く活躍中。料理の腕前にも定評があり、著書多数。執筆活動も精力的に行っており、ドラえもんエピソードを綴った『ぼく、ドラえもんでした。』涙と笑いの26年うちあけ話(小学館)が発売中。

在職中に60歳に到達される方へ 特例による退職共済年金の請求について



1年以上の組合員期間があり、かつ組合員期間等(※)が25年以上ある方が、60歳に到達すると特例による退職共済年金を受ける権利が発生します。

この権利は、退職後はもとより公務員として在職中であっても発生することとなり、年金の決定請求を行う必要があります。

なお、この特例による退職共済年金は公務員として在職中の場合には原則として支給停止となりますが、給料や期末手当等の額に応じて一部支給されることがあります。

そこで次のとおり在職中に60歳に到達される組合員の皆さまへ退職共済年金の請求等についてご案内いたします。

(※)組合員期間等：…公務員・厚生年金保険・国民年金・私立学校教職員の期間等を合算した期間です。

I 請求手続き

所定の請求様式に必要書類を添付していただき、所属所の共済事務担当課(人事課または総務課等)を経由して請求を行ってください。

なお、今回の一元的処理にともない、年金の請求書や届出書等の様式が全国统一の様式とされ、本年3月までの旧様式は使用できないこととなりました。

このため、本組合ホームページ上に様式のダウンロード印刷が可能ですが、そこから旧様式(一部新様式に移行されない様式を除く。)を削除いたしました。

よって、本年4月以降にご使用いただく新様式については、各所属所の共済事務担当

[全国市町村職員共済組合連合会のホームページアドレス]
<http://www.shichousonren.or.jp/>

当課に申し出ていただくか、または全国市町村職員共済組合連合会(以下「全国連合会」)のホームページ上に様式のダウンロード印刷が可能です。

II 請求時期

退職共済年金の受給権は60歳の誕生日が到来(60歳の誕生日の前日)した時点でその権利が発生することとなります。よって、年金の請求はこの60歳到達日以降に請求願います。

III 決定後の年金証書等の交付

共済組合では、前記により提出のあった請求書等を受理・審査し、全国連合会へ請求書を進達いたします。また、全国連合会では進達のあった請求書に基づき年金の決定を行い、後日、年金証

書を共済組合および所属所の共済事務担当課を経由して請求者の方々に交付いたします。

なお、この年金証書は全国連合会から年金を受ける権利があることを証明する重要な書類ですから大切に保管してください。

IV 年金課からのお願い

毎年年度末は定年退職者の年金改定処理等の事務が集中する時期です。事務処理を円滑に行い、速やかに全国連合会への事務手続きが行えるよう、在職中に60歳に到達された場合には決定請求書の提出を行ってください。ご協力をお願いします。

※請求にあたっての必要書類等の手続きに関しましては、共済事務担当者への指示に従って行ってください。よろしくお願いいたします。

年金業務の一元的処理が開始されています

平成19年4月より全国市町村職員共済組合連合会(以下「全国連合会」)での年金業務の一元的処理が開始となりました。

このことについては、これまで共済ニュースやホームページ等でお知らせしてまいりましたが、今後においては全国連合会が年金の決定と支払いを行うことになり、奈良県市町村職員共済組合は同連合会から委託を受け年金書類等の各種手続きおよび年金相談業務を行うこととなります。

なお、今回の一元的処理にともない全国連合会のホームページが刷新され、下記のとおり年金に関連した情報が掲載されていますので、あわせてご活用ください。

【全国市町村職員共済組合連合会ホームページ刷新掲載内容】

1. 年金給付事業(制度解説)
2. 年金手続きの案内
3. 年金額試算機能
4. 年金Q&A
5. どこでも年金相談サービス

※全国市町村職員共済組合連合会のホームページアドレスは次のとおりです。

ホームページトップページへのアドレス

<http://www.shichousonren.or.jp/>

年金ガイドトップページへのアドレス

<http://www.shichousonren.or.jp/pensioner/index.html>



平成19年度の年金額の改定について

年金額の改定は、原則として68歳未満の年金受給権者の場合は、一人あたりの対前年度に対する手取り賃金の伸び率(以下「賃金変動率」)を基準として改定が行われ、68歳以上の年金受給権者の場合は、全国消費者物価指数の対前年に対する伸び率(以下「物価変動率」)を基準として改定が行われます。

本年度の改定については、平成19年1月26日に総務省より、物価変動率がプラス0.3%となった旨が発表なされました。それに対し賃金変動率が0.0%となったことから、物価と賃金の関係が逆転することとなり、このような場合については、両者のバランスを考慮し、68歳未満および68歳以上の年金受給権者ともに賃金変動率を基準として改定を行うこととされています。

よって、平成19年度の年金額については改定が行われず、据え置きとされましたのでお知らせします。

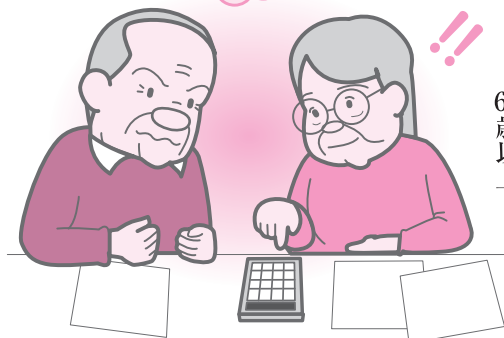
※恩給法に準ずる給付にかかる年金額の改定については、後日お知らせいたします。

賃金変動率



68歳未満

年金額



68歳以上

物価変動率

貸付け等の 申し込み締切時期の お知らせ

普通・住宅・災害・在宅介護対応住宅特別（医療・入
学・結婚・葬祭・修学）・高額医療・出産貸付の申し込み
は、次の申し込みの時期等に貸付申込書に所定の事
項を記入のうえ、理事長が別に定める書類を添付し
て各所属所の共済事務担当課へ提出してください。
各貸付申込書は、所属所を経由して共済組合へ送
付していただくこととなります。

①貸付けの申し込み時期

ア・普通貸付および特別貸付…資金を必要とする
ものも近い時期

イ・住宅貸付

- (1)住宅の新築・増築・改築…上棟の時期
- (2)住宅の修理…工事1/2以上進捗した時期
- (3)住宅の購入・借入れ、または住宅の敷地購入…契
約書に定める資金を支払う日のもっとも近い時期

ウ・災害貸付

貸付けの種類	貸付申し込み 締切日	貸付決定日	貸付金の交付日
普通貸付	貸付決定日の 前日	毎月1日 15日	貸付決定日が 1日の場合 …25日 貸付決定日が 15日の場合 …翌月10日
災害貸付			
特別貸付 医療			
入学			
結婚 葬祭 修学			
住宅貸付	貸付決定月の 前月25日	毎月1日	貸付決定日後の 25日
高額医療貸付	随 時	随 時	随 時
出産貸付	随 時	随 時	随 時

※貸付申し込み締切日および貸付金の交付日が休日の場合はその前日とし、貸付決定日が休日の場合はその翌日。

- (1)住宅または住宅の敷地…住宅貸付の(1)から(3)に
該当する時期
- (2)家財…普通貸付と同じ時期
- エ・在宅介護対応住宅貸付…住宅貸付の(1)から(3)に
該当する時期
- オ・高額医療貸付…随時
- カ・出産貸付…随時

②貸付申し込み締切日・決定日および交付日

下表の貸付申し込み締切日は、共済組合の締切日
です。

なお、共済組合への送付等の関係上、所属所におけ
る締切日が異なる場合がありますので注意してくだ
さい。

団体信用生命保険事業（だんしんの）
加入申し込みについて

●だんしんへの申し込み時期

だんしんの加入資格を満たしている方で、だんしん
加入をご希望される場合は、各貸付けを申し込みの際
に団体信用生命保険加入申込書によりお申し込み
ください。

平成19年4月からの高額医療貸付・
出産貸付にかかる取り扱いのお知らせ

・高額医療貸付

限度額適用認定証（高額療養費の現物給付）を利
用される方については、高額医療貸付の対象となりま
せんのでご注意ください。【限度額適用認定証（高額
療養費の現物給付）の詳細については、10ページ参照】

・出産貸付

出産費・家族出産費の受取代理制度を利用される
方については、出産貸付の対象となりませんので注
意ください。【出産費・家族出産費の受取代理制度の
詳細については、すこやか07年4月号10ページ参照】

組合員貯金の申し込み・払い戻し・
定例積立の変更にかかる
締切期日等について

①組合員貯金の申し込み

新たに組合員貯金をしようとする組合員は、初回
の積み立てを行う月の前月の27日までに、所属所の共
済事務担当課へ申込書および印鑑届を提出してくだ
さい。

② 組合員貯金の払い戻し

組合員貯金の払い戻しをする場合は、毎月10日送金であれば前月25日まで、毎月25日送金であれば当月15日までに共済組合へ到着するように、所属所共済事務担当者を経由し、請求してください。

③ 定例積立の中断・復活・積立額の変更について

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。

④ 組合員貯金の解約

組合員貯金を解約する場合は、解約する月の前月27日までに共済組合に必着するように所属所の共済事務担当課へ報告し、当月の15日までに共済組合に必着するように共済事務担当課へ解約払戻請求書を提出してください。

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注意してください。

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等のあとは、しっかりと貯蓄しませんか。上手な貯蓄をお考えなら、いつでも預入れができ、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。



保健事業のお知らせ

皆さま 健診を受けましょう!

- ①生活習慣病などの早期発見・早期治療のためにも、定期的に健康診断を受けて、自分の健康状態を把握し、健康維持に努めましょう。
健康診断は健康な生活を送るためのバロメーターです。
- ②皆さまが、健康な毎日を送れるよう共済組合がお手伝いします。

疾病予防対策事業として次の健診等が始まっています

人間ドック・婦人科健診

4月から指定医療機関による人間ドックまた婦人科健診が始まりました。受診者の方は希望する医療機関等に早めに予約をして受診してください。

成人病健診・委託定期健康診断

5月下旬から各所属所への巡回健診による成人病健診【1次検査】および委託定期健康診断が始まりました。

平成19年4月号の掲載記事の訂正について

保健事業のお知らせ(廃止事業と新規事業)13ページ
■健康教室の指導員の欄中の名称に次のとおり誤りがありましたので訂正するとともにお詫び申し上げます。
「看護師」(誤)を「看護師」(正)に訂正します。

平成19年度以降における年金事務説明会を開催

去る平成19年3月16日、市町村会館8階大研修室にて「平成19年度以降における年金事務説明会」を下記日程表のとおり開催いたしました。

この説明会は、本年4月からの全国市町村職員共済組合連合会での年金業務の一元的处理を受けて、年金の各種請求や届出事務について全国の各共済組合統一とされることともない、今後の事務処理を円滑に進めていただくことを目的として開催したものです。

内容については、一元的处理開始にともなう請求書等様式の変更点や記入上の注意事項および必要添付書類等を含めた請求手続きを中心に、その他共済年金制度のしくみの解説や移行期における事務手続き内容について説明を行いました。

その後システム管理室より「共済事務ヘルプ2007・03版」の内容について説明があり、特に年金事務ヘルプに関して今回の一元的处理に対応した全面改修を行った旨の報告がありました。

今回の年金事務説明会は、年金制度についてのご理解と事務の円滑化を目的として年金課主催で隔年ごとに開催しているもので、年度末の公務繁忙期にもかかわらず、多数の共済事務担当者のご出席をいただき誠にありがとうございました。

日程表

時間	内容
10:00~10:10	開会 平成19年度以降の年金事務と最近の情勢について
10:10~11:45	共済年金制度のしくみ
11:45~13:00	休憩
13:00~13:30	平成19年度及び20年度施行の年金制度改正について
13:30~13:40	休憩
13:40~15:00	共済年金の請求にかかる変更点と請求書作成にかかる一般留意事項について
15:00~15:15	年金に関する各種手続や証明について
15:15~15:30	移行期の年金請求事務について
15:30~15:40	共済事務ヘルプ(年金ヘルプ)の変更事項について
15:40~15:50	各課からの連絡事項 I 掛金・負担金関係
	各課からの連絡事項 II 年金者連盟関係
15:50~16:00	質疑~閉会



共済事業説明会『平成19年度制度改正等について』を開催しました

去る平成19年5月9日、奈良県社会福祉総合センター5階大会議室にて「共済事業説明会」を下記日程表のとおり開催しました。

この説明会では、各所属の共済事務担当者の皆さまにご参加いただき、平成19年度の事業概要と主な改正点等について説明を行い、制度改正等で複雑になる共済制度と円滑な事務についてのご理解とご協力をお願いしました。

また、説明会当日は5月上旬の記録的な暑さの中、公務ご多忙中にもかかわらず、多数の共済事務担当者のご出席をいただきありがとうございました。今後も組合員とその被扶養者の皆さまに共済制度が十分普及できますよう、より充実した説明会となるよう努めます。



日程表

時間	内容	担当課
13:10~13:15	開会のあいさつ	
13:15~13:40	事業計画概況	総務・経理課
13:40~14:20	短期事業等について	保険課
14:20~14:30	休憩	
14:30~15:05	平成19年度以降の年金制度の改正について	年金課
15:05~15:35	福祉事業について	福祉課
15:35~15:45	休憩	
15:45~16:00	平成19年度の情報システム関連事業について	情報システム管理室
16:00~16:10	『共済会館やまと』より	宿泊事業部
16:10~16:20	質疑応答	
16:20~16:25	閉会のあいさつ	



利用助成券を職場に忘れたなど、なんらかの理由で利用当日に提出することができない場合、利用助成は適用されないのでしょうか。



本来は利用当日にご提出いただきたいのですが、このような場合につきましても利用助成させていただきます。ただし、後日速やかに郵送あるいは施設へ直接お持ちいただくようお願いいたします。



1枚の利用助成券で最大6名までの利用助成が受けられますが、このように連名式での記載で1名が急病等で欠席となった場合、利用助成金額の訂正、また利用者氏名の削除に共済事務担当の訂正印が必ず必要ですか。



共済事務担当者の訂正印が押印できない場合につきましては、フロント係にお申し付けください。当会館職員により、利用助成券記載事項の訂正をいたします。



やまとホームページの空室状況では、満室の表示がなかったのに、電話で予約を入れたところ「満室になりました」と断られました。いったいどういうことなのでしょうか。



宿泊予約につきましては、電話・FAX・Eメールおよび直接施設へ来館というような方法があり、予約状況も日々変化いたしております。ホームページ上の空室状況につきましても日々メンテナンスいたしておりますが、リアルタイムの状況ではありませんのでご質問のような事例もございます。ご理解くださいますよう、お願いいたします。



宿泊者に対するアメニティグッズを教えてください。



アメニティグッズは浴衣・バスタオル・フェイスタオル・リンスインシャンプー・ホテルソープ・歯ブラシセットです。子ども用の浴衣につきましては準備いたしていません。また、省資源・省ゴミの観点からホテルソープはフロントにて、ご希望のお客さまにお渡しいたしております。



今、「奈良のうまいもの」が注目されていますが、やまとでの取り組みはいかがですか。



昨年より「大和肉鶏の地鶏鍋」を販売いたしておりますが、今後も創意工夫のうえ、皆さまに喜んでいただける商品の開発を行っていきたく、考えております。



バリアフリー等身体障害者への対応について教えてください。



車いすご利用のお客さまは、会館正面玄関横に車いす用昇降リフトを設置いたしております。1階男・女共用トイレにつきましては、開口部を広げ、車いすのままでの出入りが容易にできるよう改修いたしております。なお、共同浴場および客室内ユニットバスにつきましては、現在のところ専用設備はございません。

高額療養費の支払いの特例にとまろう

限度額適用認定証の交付の概要について

健康保険法施行令等の一部を改正する政令により、平成19年4月1日から、70歳未満の組合員および被扶養者(以下「組合員等」という。)が同一の月にそれぞれ一つの保険医療機関等から入院療養等を受けた場合の高額療養費の支給については、あらかじめ保険者の認定を受けた組合員等の所得区分に応じ、現行の70歳以上の組合員等と同様に保険者から当該医療機関等に支払うものとされましたので、その概要についてお知らせいたします。

高額療養費の支払いの特例の概要

○高額療養費の現物給付の対象となる療養の範囲

自らの所得区分についてあらかじめ共済組合の認定を受けた70歳未満の組合員等が、同一の月にそれぞれ一つの保険医療機関等から入院療養等を受けた場合においては、当該所得区分に応じ、現行の高齢受給者と同様に、窓口での一部負担金等の支払いを高額療養費の自己負担限度額までとし、その額を超える部分については、共済組合から当該保険医療機関等に支払うものとされました。(以下「高額療養費の現物給付」という。)

○**高額療養費の現物給付における自己負担限度額**
「高額療養費の自己負担限度額」は、組合員等の所得区分に応じそれぞれ次のとおりです。

(1) 一般所得者

8万100円と、当該入院療養等に要した費用の額その額が26万7000円に満たないときは、26

万7000円)から26万7000円を控除した額に100分の1を乗じて得た額との合算額。

ただし、高額療養費多数回該当の場合(以下「多数回該当の場合」という。)には、4万4400円となります。

(2) 上位所得者

15万円と、当該入院療養等に要した費用の額(その額が50万円に満たないときは、50万円)から50万円を控除した額に100分の1を乗じて得た額との合算額。

ただし、多数回該当の場合には、8万3400円となります。

(3) 低所得者

3万5400円。ただし、多数回該当の場合には、2万4600円となります。

○高額療養費の現物給付を受けるための要件

組合員等が高額療養費の現物給付を受けるためには、組合員証等とともに限度額適用認定証等(以下「認定証」という。)を当該保険医療機関等の窓口へ提出する必要があります。

なお、保険医療機関等の窓口へ認定証が提出されなかった場合には、高額療養費の現物給付の対象とならず、組合員等はいったん、自己負担割合に応じた一部負担金等を支払うこととなります。

○限度額適用認定における上位所得者および

一般所得者にかかわる所得区分の認定

共済組合は、申請時点の適用対象者にかかる組合員の掛金の標準となる給料月額を確認のうえ、当該適用対象者の所得区分(上位所得者または一

般所得者)を認定します。

●上位所得者「A」…給料月額が

42万4000円以上の者(一般組合員)

53万円以上の者(長・特別職)

●一般所得者「B」…給料月額が

42万4000円未満の者(一般組合員)

53万円未満の者(長・特別職)

○限度額適用認定証の有効期限等

認定証の有効期限の終期については、発効日の属する月から最長1年以内の月の末日までとします。

なお、当該認定証の有効期限に達した場合または組合員の所得の変動等にもない適用区分欄に表示された区分に該当しなくなった場合においては、再度申請を行い限度額適用認定を受ける必要があります。

また、組合員等が次に該当したときは、認定証を返納願います。

① 組合員が資格を喪失したとき。

② 組合員が継続長期組合員の資格を取得したとき。

③ 被扶養者がある要件を欠くに至ったとき。

④ 組合員が適用区分欄に表示された区分に該当しなくなったとき。(適用対象者が70歳に達する月の翌月に至ったときを含む。)

⑤ 適用対象者が老人医療受給対象者となったとき。

⑥ 認定証の有効期限に達したとき。

詳しくは、共済事務担当課または共済組合保険課までおたずねください。

傷病手当金等と給料との調整について

組合員が公務以外の病気やケガ、出産のためやむを得ない事情で勤務を休み、給料の全部または一部が支給されないときは、傷病手当金・出産手当金の休業給付が支給されますが、傷病手当金・出産手当金と給料との調整については、地方公務員等共済組合法施行令の一部改正にともない、平成19年4月1日から次のように取り扱われます。

$$\text{休職中の実支給給料} \times \begin{matrix} 1.25 \\ \text{(特別職は1)} \end{matrix} > \begin{matrix} \text{傷病手当金等金額} \\ \text{(給料日額} \times 1.25 \text{(特別職は1)} \times \frac{2}{3} \times \text{支給日数)} \end{matrix} \quad \text{の場合}$$

= 傷病手当金等全額支給停止

【A】

$$\text{休職中の実支給給料} \times \begin{matrix} 1.25 \\ \text{(特別職は1)} \end{matrix} < \begin{matrix} \text{傷病手当金等金額} \\ \text{(給料日額} \times 1.25 \text{(特別職は1)} \times \frac{2}{3} \times \text{支給日数)} \end{matrix} \quad \text{の場合}$$

= 【B】 - 【A】 を支給

- (注) ① 「一般組合員は1.25、長・特別職は1」が政令で定める率です。
 ② 「給料日額」は「給料月額 × 1/22 (5円未満端数切り捨て。5円以上10円未満の端数は10円に切り上げ。)」です。

ご協力をお願いします

被扶養者の資格継続調査を実施します

毎年、被扶養者資格の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、今後も継続して認定し得る要件を備えているかどうかを確認するものです。

平成19年7月1日を基準日として、被扶養者として認定している方について調査を実施しますので、該当する組合員の皆さまは、ご協力をお願いします。

- 実施時期：平成19年7月1日から同年9月末日まで。
- 調査対象者：すべての被扶養者で、平成19年5月1日現在、扶養手当の支給対象になっていない方。
- 調査対象期間：平成17年12月31日以前に認定した方は、平成18年1月1日から基準日(平成19年7月1日)までの期間。平成18年1月1日以降に認定した方は、認定日から基準日までの期間。
- 調査方法：「被扶養者資格確認届書」を所属所の共済事務担当課を通じて、調査対象者を被扶養者としている組合員に配付します。必要事項を記入のうえ関係書類を添付し、記名捺印のうえ、各所属所の指定期日までに共済事務担当課へ提出してください。

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、「被扶養者取消申告書」等を提出してください。また、さかのぼ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きます。

* 調査対象者については、昨年度までは18歳以上の方を対象としていましたが、組合員証等のカード化にともない、本年度よりすべての被扶養者の方を対象とします。

公費負担医療 こんな場合はお届けください

皆さまが、医療機関で受診し支払った自己負担額が、同一の医療機関で1カ月に25,000円を超えた場合は、「一部負担金払戻金」や「家族療養費附加金」という附加給付が共済組合から支払われます。

しかし、自己負担分が助成される公費負担医療などの該当者は、公費の給付を優先させ、共済組合からは支給しない給付調整をしています。

公費負担医療とは、主に次のようなものがあります。

共済組合に届け出が必要な公費

1 都道府県および市町村が実施しているもの

- 老人医療費助成事業など高齢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障害者に対する福祉医療給付
- 母子医療費助成事業など母子家庭に対する福祉医療給付
- 乳幼児医療費助成事業など乳幼児に対する福祉医療給付

共済組合に届け出る必要がない公費

2 国が実施しているもの

- 結核予防法による適正医療・命令入所
 - 精神保健および精神障害者福祉に関する法律による入院医療・通院医療
 - 身体障害者福祉法による更生医療
 - 生活保護法による医療扶助
- など

3 都道府県または政令指定都市が実施しているもの

- 特定疾患治療研究事業による給付
 - 小児慢性特定疾患治療研究事業による給付
- など

1 に掲げる公費は共済組合への届け出が必要です。組合員や被扶養者が **1** の助成事業に該当し、届け出がまだの方や届け出後変更のあった方は所属所共済事務担当課へ申し出てください。

ただし、乳幼児医療費助成事業は、居住地の助成対象年齢に該当していれば、給付調整をしますので、所得が限度額を超えて対象外になった場合は、不該当の届けが必要です。

また、不該当の届け出後、所得が下がって助成対象になった場合は、該当の届けが必要です。

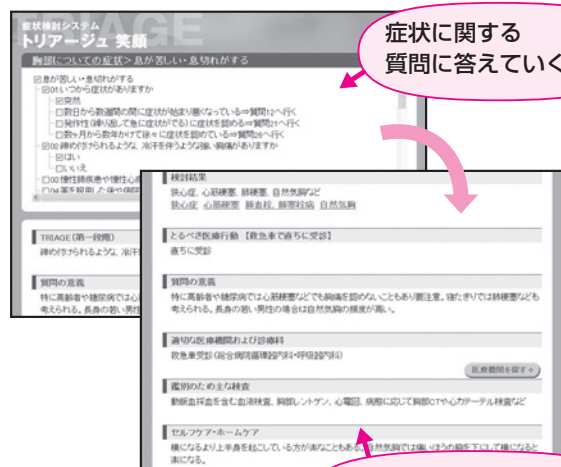
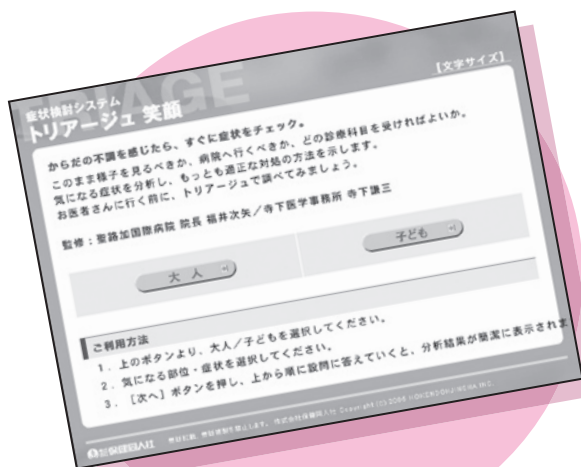
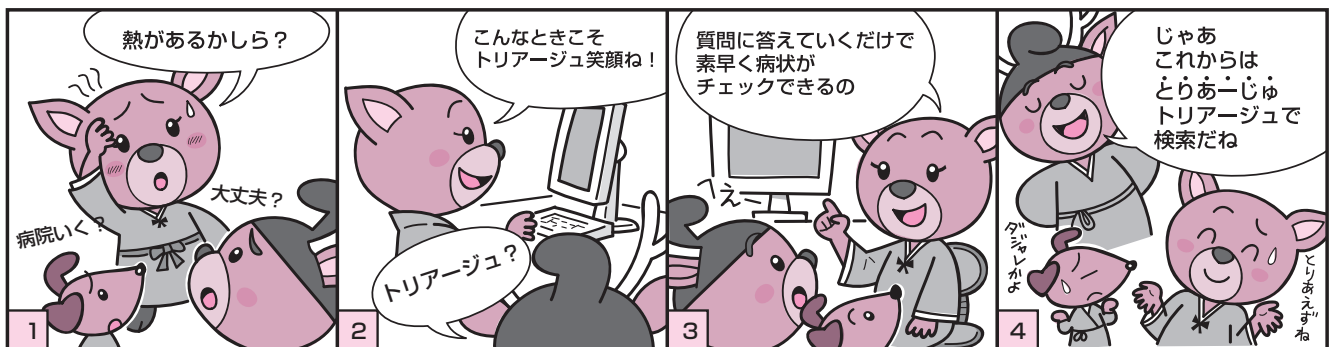
医療機関から提出されるレセプトに記載されている情報をもとに、調査等をしていただきますのでご協力をお願いします。



ホームページで 症状チェック



▼ さわかちゃん「トリアージュ」で症状チェックの巻



症状に関する質問に答えていくと...

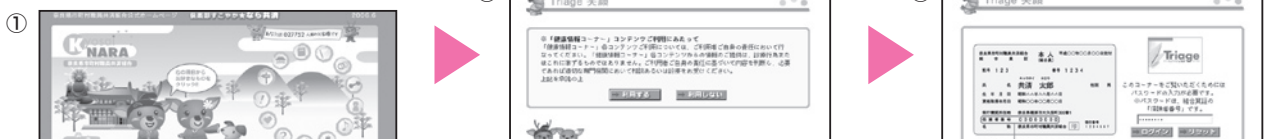
可能性のある病名 対処法などが表示されます

▶ 「トリアージュ 笑顔」とは

気になる症状を素早く正確に分析し、もっとも適正な対処法を知りたい...

そんなとき、画面の質問に答えていくだけで、可能性のある病名と適切な対処法が検索できるサイトです。

▼ ご利用方法



- ① なら共済HPTトップページ・健康情報コーナーの「トリアージュ 笑顔」をクリックしてください。
- ② 「コンテンツご利用にあたって」をよくお読みのうえ、「利用する」をクリックしてください。
- ③ パスワードを入力しログインしてください。パスワードは、組合員証の「保険者番号」です。

倶楽部すこやか★なら共済

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

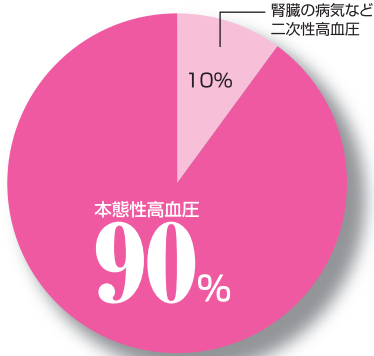
高血圧症を防ぐために

監修・・・矢崎義雄 (国立国際医療センター総長)

血圧の高い状態が長く続いて血管にダメージを与えるようになった場合を高血圧症といいます。高血圧が続くと頭痛や肩こりなどの症状が出ることもあります。はじめはほとんど自覚症状がありません。高血圧症を放置すると動脈硬化が起こり、心臓病や脳卒中、腎不全などの重大な病気を引き起こします。

高血圧の9割は原因がわからない

高血圧の9割は、はっきりした原因がわからない「本態性高血圧」といわれるものです。塩分の過剰摂取やストレスなどとの関係が考えられ、発症すると一生つきあつていかなければなりません。これに対して、腎臓などの病気が原因となる「二次性高血圧」は、原因疾患を治療すると高血圧も解消されることがあります。



高血圧になりやすいタイプ

本態性高血圧の原因ははっきりしていませんが、なりやすいタイプは考えられます。家族に高血圧の人がいる場合のほか、塩分の過剰摂取、ストレス、アルコール、肥満などです。

<p>① 遺伝</p> <p>両親あるいは片親が高血圧の場合は要注意</p>	<p>② 塩分の過剰摂取</p> <p>塩辛いものが好きな人は高血圧になりやすい</p>
<p>③ ストレス</p> <p>過剰なストレスや過労は血圧を上げる</p>	<p>④ 肥満</p> <p>肥満度20%で高血圧の危険性は2倍になる</p>
<p>⑤ お酒</p> <p>アルコールの多飲は血圧を上げる</p>	

血圧は主として二つの因子で決まる

血圧は、主として二つの因子で決まります。一つは心臓が収縮したときの圧力(最大血圧)収縮期血圧)、もう一つは心臓が拡張したときの末梢血管の抵抗力(最小血圧)拡張期血圧)です。

●血圧を決めている因子



最大血圧(収縮期血圧)



最小血圧(拡張期血圧)



末梢血管の抵抗

●血管のまわりの筋肉が収縮すると血液が流れにくくなり、血圧が上がります。

高血圧の診断基準

高血圧と正常血圧との間にはっきり境界線を引くことは不可能です。診断基準は一つの目安と考えましょう。

●高血圧の診断基準

分類	最大血圧(収縮期血圧)mm Hg					
	119以下	120以上 129以下	130以上 139以下	140以上 159以下	160以上 179以下	180以上
最小血圧(拡張期血圧)	79以下	至適血圧				
	80以上 84以下					
	85以上 89以下	正常血圧	正常高値血圧			
	90以上 99以下					
	100以上 109以下		軽症高血圧	中等症高血圧		
	110以上		重症高血圧			

日本高血圧学会、2000年

● 高血圧症を防ぐために ●

高血圧が招く合併症

1 脳血管疾患

脳動脈硬化による症状

脳動脈硬化から脳出血や脳梗塞を起こします。物忘れ、めまい・立ちくらみ、手足のしびれ、頭重感などに続いて、舌のもつれ、吐き気をとまなう激しい頭痛、半身マヒ、意識障害、視力異常などが現れます。



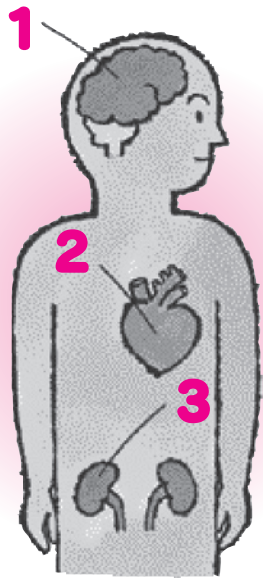
3 腎不全・尿毒症

腎臓が十分に働かないと…腎臓は血液をろ過して尿をつくっています。高血圧を放置すると腎臓の機能は低下し、たんぱく尿などが起こり、腎不全から尿毒症を招いて、命を落とすこともあります。



2 心不全・狭心症・心筋梗塞

高血圧による心臓への影響 高血圧が続くと心臓の壁が厚くなって心臓が肥大し、息切れや呼吸困難など心不全の症状が現れます。また、冠状動脈硬化は胸痛を起し、狭心症や心筋梗塞など生命にかかわる病気につながります。



血圧を測定するときの注意

血圧は常に変動しているため、1回だけの測定で高血圧かどうかを決めることはできません。定期的に測定して、自分の血圧値を知っておく必要があります。食後や喫煙直後は血圧が上がるので避けます。また、お酒を飲んだ直後は下がりますが、時間がたつにつれて上昇します。室温の変化などに注意して、ゆったりした気持ちで測ることが大切です。

家庭で測る場合の留意点

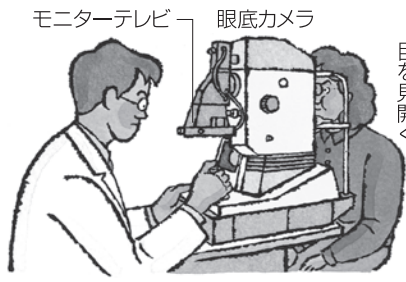
家庭での血圧測定は血圧のコントロールに役立ちます。できるだけ同じ状態で測定すると、血圧の変動をよくとらえることができます。測定部位は心臓と同じ高さになります。



高血圧の進み具合がわかる眼底検査

眼底は人体の中で動脈を直接観察できる唯一の部位なので、高血圧の進み具合がわかります。高血圧が進むと動脈が細くなったり蛇行したり、あるいは静脈の圧迫、網膜や視神経の浮腫（むくみ）が起きます。

眼底検査では、散瞳薬をさして瞳孔を広げ、眼底鏡で瞳孔の中を観察したり眼底カメラで撮影します。検査時間は数分間。緑内障の人は散瞳薬を使用できないので、事前に申し出る必要があります。



旅行を計画するときには ぜひ保養施設を利用してください



リフレッシュ休暇、夏期休暇や連休等を利用して家族旅行・職場の仲間どうしとグループ旅行等を計画されるときに保健事業では、バカンスクーポンや旅行商品割引で次のサポートをしています。ぜひご利用ください。

バカンスクーポン

この事業は、組合員および被扶養者等(被扶養者および同居の家族)が保養所利用の便宜を図るためにJR等を利用して旅行する場合、乗車券等を2割引で購入できる制度です。

バカンスクーポンの購入手続きは、次のとおりです。

※利用条件

- ① 共済組合の「助成対象宿泊施設」または各旅行会社の提携施設に宿泊すること。
 - ② 大人2名以上または大人、子どもあわせて2名以上が同一列車(行程)を利用すること。
 - ③ 目的地までの乗車区間が片道または往復のいずれかで、ともに片道201km以上であること。
- ただし東海道新幹線を利用する場合は、片道601km以上であること(601km以下の場合、1

割引)。

④ 乗車日が次の利用対象外期間でないこと。

- ・ 4月27日～5月6日
- ・ 8月11日～8月20日
- ・ 12月28日～1月6日

※購入方法

① 『助成対象宿泊施設』に宿泊予約をする。また旅行会社の提携施設については、各旅行会社を通じて宿泊予約をする。

② 共済事務担当者に申し出て、『バカンスクーポン購入申込書』の交付を受ける。

③ 取扱旅行会社および支店(一覧表参照)に申込書を提出してバカンスクーポンを購入する。

※注意事項

- ① 出発日の10日前までに購入すること。
- ② 北海道・四国・九州を目的地とする場合には片道航空機を利用できますが、乗車区間の201kmには含まれません。
- ③ 「旅行商品割引」とは、各旅行会社の取扱支店が異なります。

旅行商品割引

この事業は、組合員および被扶養者の保養による健康保持増進を図るため共済組合と契約を締結した旅行会社が発売する旅行商品を購入する場合に料金が割引される制度です。

旅行商品の購入手続きは、次のとおりです。

※購入方法

- ① 各旅行会社が発売する旅行商品(一覧表参照)の中から購入希望商品を選択する。
- ② 購入希望商品を取り扱う旅行会社の支店(一覧表参照)で購入の申し出をする。
- ③ 購入にあたり旅行会社の窓口で「奈良県市町村職員共済組合の組合員および被扶養者」であることを証明する次のものを提示する。

ア. 組合員が購入する場合

市町村役場および一部事務組合が発行する「職員証明書」

イ. 組合員および被扶養者が購入する場合

奈良県市町村職員共済組合発行の「組合員証」「組合員被扶養者証」

④ 旅行商品を割引料金で購入する。

※注意事項

- ① 旅行会社によって取扱商品は異なります。
- ② 「バカンスクーポン」とは各旅行会社の取扱支店が異なります。

『バカンスクーポン』・『旅行商品割引』取扱旅行会社支店一覧表

取扱旅行会社				バカンス クーポン 取扱店	旅行商品 割引 取扱店	旅行商品と割引率			
会社名	取扱支店	住 所	電話番号			国内旅行	割引率	海外旅行	割引率
ジェイティービー	奈良支店	奈良市西御門町28 北川ビル内	0742-23-2594	●					
	トラベランドならファミリー店	奈良市西大寺東町2-4-1 ならファミリー5階	0742-35-3231	●					
	トラベランド大和高田店	大和高田市幸町3-18 オークタウン1階	0745-52-0701	●					
	トラベランド大和八木店	橿原市内膳町5-2-34 近鉄大和八木(北口)駅前	0744-25-3460	●					
	天理営業所	天理市川原城町300	0743-62-1681	●					
	トラベルランド生駒店	生駒市元町1-3-23 タマキビル2階	0743-73-9670	●					
	京都駅前支店	京都市下京区東塩小路町 菊岡家ビル(京都駅前)	075-371-6131	●					
	梅田支店	大阪市北区梅田3-1-1 JR大阪駅構内 トラベルコート	06-6341-8291	●					
	なんば支店	大阪市中央区難波5-1-6 スイスホテル南海大阪1階	06-6636-2871	●					
	大阪天王寺支店	大阪市天王寺区悲田院町10-48 ステーションプラザてんのうじ2F	06-6779-5115	●					
日本旅行	TIS奈良支店	奈良市三条本町1-1 JR奈良駅構内	0742-24-7744	●	●	赤い風船	3%	マツハ 5% ベストツアー 3%	
近畿日本ツーリスト	奈良支店	奈良市東向中町28 奈良近鉄ビル2階	0742-24-0171	●	●	メイト	3%	ホリディ 3%	
	近鉄八木駅営業所	橿原市内膳町5-1-2 近鉄八木駅構内	0744-22-6511	●	●	メイト	3%	ホリディ 3%	
	(株)ツーリストサービス学園前	奈良市学園北2-2-1 NTT奈良西ビル1階	0742-49-4891	●					
	(株)ツーリストサービス真美ヶ丘	北葛城郡広陵町馬見中4-1 近商ストア1F	0745-55-4900	●					
	(株)ツーリストサービス生駒	生駒市元町1-1-1 近鉄生駒駅内	0743-75-7621	●					
	京都駅営業所	京都市下京区東塩小路釜殿町27 京都駅構内八条口	075-681-7211	●					
	関西イベント・コンベンション支店	大阪市中央区今橋2-4-10 大広今橋ビル3F	06-6202-0224	●					
	難波営業所	大阪市中央区難波4-1-17 近鉄難波駅構内	06-6213-0270	●					
	近鉄日本橋駅内営業所	大阪市中央区日本橋1-18-14 近鉄日本橋駅構内	06-6213-2571	●					
	上本町営業所	大阪市天王寺区上本町6-1-55 近鉄上本町駅構内B1F	06-6772-9101	●					
	天王寺営業所	大阪市天王寺区悲田院町10-48 ステーションプラザてんのうじ2F	06-6771-0181	●					
	あべの橋営業所	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1 近鉄3橋駅構内	06-6622-6055	●					
	東大阪営業所	東大阪市長堂1-1-25 ロンモール布施1F	06-6783-3151	●					
	八尾営業所	八尾市北本町2-1 近鉄八尾駅構内2F	0729-97-9331	●					
ツアー トップ	奈良支店	奈良市高天町10-1 TTビル5F	0742-23-2371	●	●	トップツアー	5%	I'LL 5% AVA 3%	
近鉄サ ービス ネット	生駒営業所	生駒市元町1-1-1 近鉄生駒駅構内	0743-75-5530		●	メイト	3%	ホリディ 3%	
	西大寺営業所	奈良市西大寺国見町1-1-1 近鉄西大寺駅構内	0742-34-0050		●	メイト	3%	ホリディ 3%	
	奈良営業所	奈良市東向中町29 近鉄奈良駅構内	0742-22-1686		●	メイト	3%	ホリディ 3%	
	橿原神宮前営業所	橿原市久米町618 近鉄橿原神宮前駅構内	0744-22-0411		●	メイト	3%	ホリディ 3%	
	丹波橋営業所	京都市伏見区桃山筒井伊賀東町45 近鉄丹波橋駅構内	075-605-6321		●	メイト	3%	ホリディ 3%	
	新田辺営業所	京田辺市河原食田2-3 近鉄新田辺駅構内	0744-63-3115		●	メイト	3%	ホリディ 3%	
	名張営業所	名張市平尾2961 近鉄名張駅構内	0595-62-2522		●	メイト	3%	ホリディ 3%	

※バカンスクーポンまたは旅行商品割引は、●印の付いている取扱旅行会社の各支店で取り扱っています。

今日から
いかせる

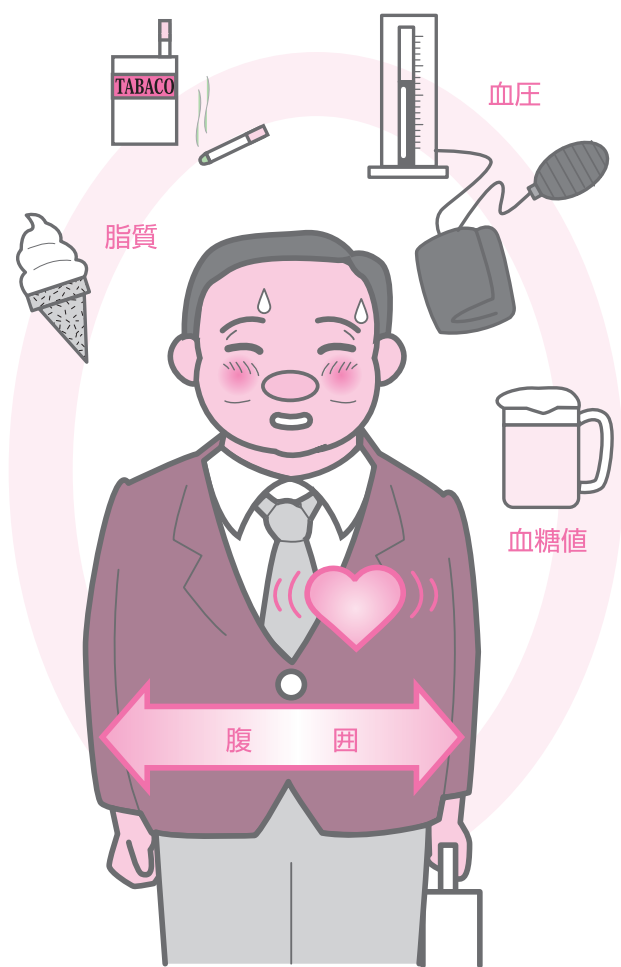


健康
知識

知ってナットク! メタボリックシンドロームの危険性

「メタボリックシンドローム」という言葉は、皆さんもご存知かと思えます。厚生労働省によると、40〜74歳の男性の二人に一人、女性の五人に一人がメタボリックシンドロームかその予備群に該当し、推計で約1960万人にも上ることがわかっています。それほど該当者の多いメタボリックシンドロームですが、一方でメタボリックシンドロームとはどんな状態をいうのか、また、何が問題なのか、詳しく知っている方は少ないのではないでしょうか。

注目を集める 「メタボリックシンドローム」



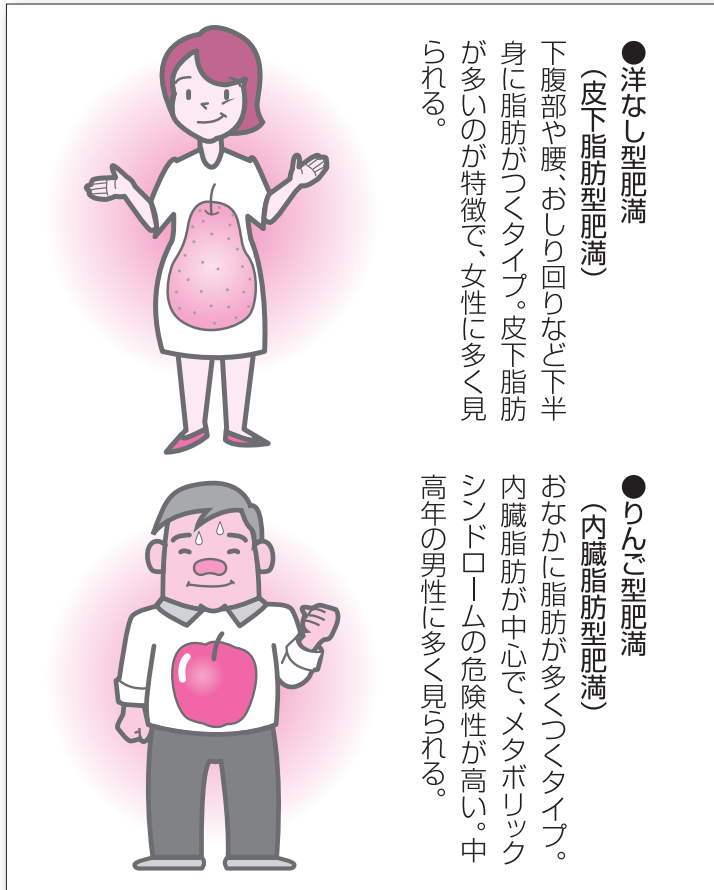
現在、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病で亡くなる方は、日本人の三分の二近くを占めています。こうした病気の背景には、血管がせまくなったり、もろくなったりする動脈硬化があること、また脂質異常症や高血圧症、糖尿病といった病気が動脈硬化の要因であることは、これまでも指摘されてきました。

しかし最近、肥満、それも「内臓脂肪型肥満」があつて、そこに脂質異常、高血圧、高血糖といった危険因子が軽度でも複数集まると、動脈硬化の危険性がいっそう高くなることわかつてきたのです。「メタボリックシ

表 メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲 男性 85cm以上 + 女性 90cm以上	① 脂 質	中性脂肪 150mg/dl以上またはHDLコレステロール 40mg/dl未満
	② 血 糖	空腹時血糖 100mg/dl以上またはヘモグロビンA1c 5.2%以上
	③ 血 圧	収縮期血圧 130mmHg以上または拡張期血圧 85mmHg以上
	※①～③のうち2項目以上	

図1 洋なし型肥満とりんご型肥満



「悪影響」
内臓脂肪の蓄積がおよぼす

メタボリックシンドロームの根本的な原因は肥満ですが、その肥満にも

「シンドローム(内臓脂肪症候群)」は、こうした危険因子を複数持ちあわせた状態をいい(表)、放置しておくとは狭心症や心筋梗塞、脳卒中など重大な病気を引き起こす危険性が二〜三倍に高まるという報告もあって、社会的にも注目されるようになったのです。

●洋なし型肥満
(皮下脂肪型肥満)
下腹部や腰、おしり回りなど下半身に脂肪がつくタイプ。皮下脂肪が多いのが特徴で、女性に多く見られる。

●りんご型肥満
(内臓脂肪型肥満)
おなかに脂肪が多くつくタイプ。内臓脂肪が中心で、メタボリックシンドロームの危険性が高い。中高年の男性に多く見られる。

二つのタイプがあり、脂肪のつく部位によって「洋なし型肥満」と「りんご型肥満」に分けられます(図1)。
このうち、りんご型肥満は上半身、特におなかに脂肪がつくタイプで、中高年の男性に多く見られます。りんご型肥満を引き起こすのは、おなかの内臓の周りにたまった「内臓脂肪」であり、メタボリックシンドロームの原因となるのです。
では、なぜ内臓脂肪の蓄積が問題視されるのでしょうか。

その理由は、内臓脂肪の細胞から分泌される「アディポサイトカイン」という生理活性物質にあります。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、通常は両者が均衡を保っています。ところが、内臓脂肪が蓄積されると、このアディポサイトカインの分泌に異常が起こります。
アディポサイトカインの悪玉「TNF- α 」が分泌されるのは、内臓脂肪の蓄積によります。このTNF- α は、血液中の糖を細胞に取り込むときに必要なインスリンの働きを弱めてしまいます。一方、インスリンの働きを高めているのが善玉の「アディポネクチン」。内臓脂肪が蓄積されると善玉「アディポネクチン」の分泌が減るため、インスリンの働きが低下し、血液中の糖をうまく処理できなくなります。こうした状態を「インスリン抵抗性」といいます。
善玉のアディポネクチンには、血管壁を修復して血管を健康に保つ働きもあるため、分泌量が減ると、血管修復機能の低下につながり、動脈硬化の直接の原因にもなります。
インスリンの働きが低下する要因は、アディポサイトカインの分泌異常な蓄積により、肥大した脂肪細胞か

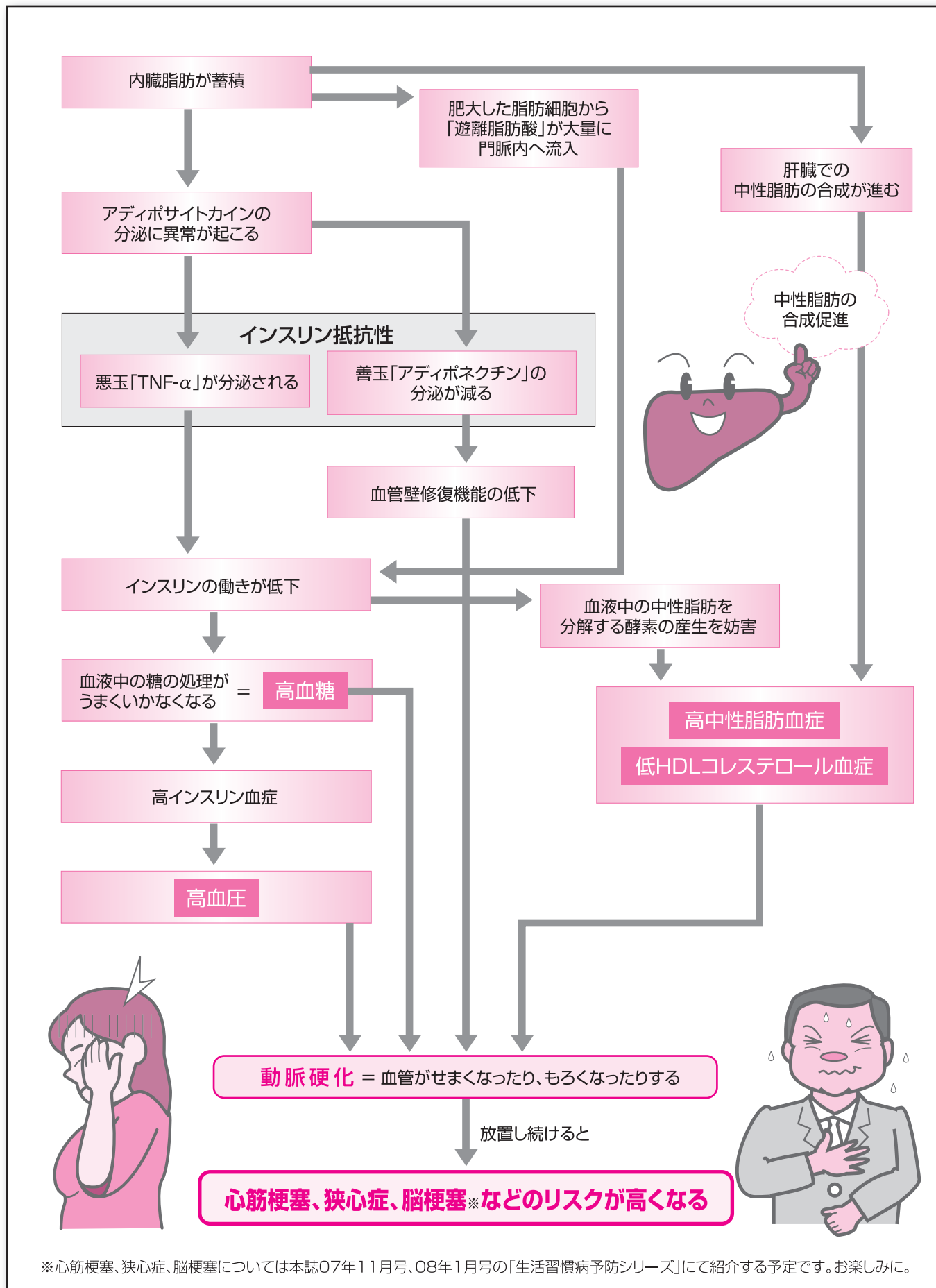
インスリン抵抗性が起こって高血糖になると、血液中の糖を下げようとしたり、すい臓からたくさんインスリンが分泌されるようになり、高インスリン血症が起こってきます。すると、腎臓でいったんろ過されたナトリウムの再吸収が促進されて、血液中のナトリウム濃度が上昇します。そのため濃度を一定に保とうとして、血液中の水分が増加し、血液の量が増えます。その結果、血管壁にかかる圧力が高くなり、「高血圧」が起こるのです。
また、インスリンの働きが低下すると、血液中の脂質にも悪影響を与えます。まず、血液中の中性脂肪を

脂質異常症

アディポネクチン ? サイトカイン
高血圧 インスリン

ら「遊離脂肪酸」が大量に門脈内へ流入することも要因の一つです。これにより、ますます血液中の糖の処理がうまくいけなくなり「高血糖」になります。

内臓脂肪型肥満から動脈硬化へ進む流れ



分解する酵素の産生が妨害され、脂質異常症の一種である「高中性脂肪血症」を引き起こします。高中性脂肪血症は、内臓脂肪の蓄積により肝臓での中性脂肪の合成が進むことでも発症につながります。

さらに、中性脂肪が増加すると、善玉と呼ばれるHDLコレステロール値が減少して「低HDLコレステロール血症」も起こってきます。

このように、内臓脂肪が蓄積されると、高血糖や高血圧、脂質異常症など、次々と動脈硬化の危険因子が集積され、動脈硬化が進んでいくのです。

メタボリックシンドロームは今や国の問題に

内臓脂肪の蓄積を正確に測るにはCT検査が必要ですが、腹囲を測るこ

とでも簡単に調べることができず（図2）。おへその高さでおなか回りを測り、男性は85cm以上、女性は90cm以上の場合、内臓脂肪型肥満と判断されます。

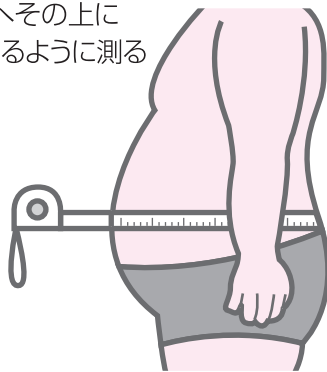
また、メタボリックシンドロームには診断基準（18ページ表）があり、内臓脂肪型肥満に加えて血清脂質、血糖、血圧の該当項目に二つ以上当てはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。

国でもメタボリックシンドロームの予防を重要視しており、厚生労働省は08年4月から、共済組合などの保険者に対して、40歳以上75歳未満の被保険者と被扶養者の特定健診・特定保健指導を義務化します。健診は自分の健康状態を振り返るよい機会ですので、ぜひ積極的に受診してください。

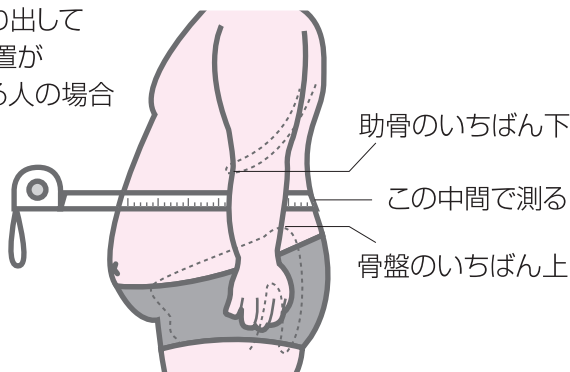


図2 腹囲の測定のしかた

一般にはおへその上にメジャーがくるように測る



おなかがせり出しておへその位置が下がっている人の場合



- ①両足をそろえて立ち、両腕を体の脇に自然にたらす。
- ②おへその上にメジャーを当てて測定。
※おなかがせり出している場合は、おへその位置が下がっているので、肋骨のいちばん下と骨盤の上の出っ張った部分の真ん中で測定。
- ③リラックスして、息を吐いた後に計測する。

計測のときのポイント!

- ◇メジャーは伸縮しない布製を用いる。
- ◇0.1cm単位で計測する。
- ◇床とメジャーが水平になるように計測する。
- ◇メジャーがきつくくいこまないように注意する。
- ◇食事の影響を受けないように、空腹時に計測する。



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、優しくサポートします。

本年度も保健事業で**電話健康相談**を継続して実施しています。

電話健康相談事業「笑顔でヘルシーダイヤル」

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

こんな相談をしたいとき

◎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

・事故の応急処置など

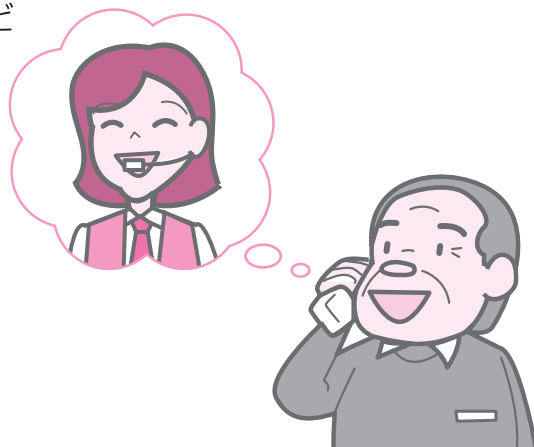
◎健康管理に関すること

・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なんでも相談ください。



経験豊かな100名の専門スタッフ(保健師・看護師・管理栄養士・助産師・ケアマネジャー・薬剤師・歯科衛生士・臨床心理士・医師等)がコンピュータシステムの最新情報に基づいて懇切に回答または助言をいたします。

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。

ご家族の健康づくりに安心して積極的にご利用ください

この電話健康相談は、一般的な助言の範囲内で健康にかか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。

電話健康相談事業では、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。

メンタルヘルス相談 ご利用あんない

組合員および家族の健康づくりを目的として、メンタルヘルス相談を下記のとおり行っています。

メンタルヘルス相談をご利用になれる方

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

財団法人信貴山病院 ハートランドしぎさん
※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：午前9時から午後4時まで

【日・祝祭日および年末年始(12月30日～1月3日)を除く】

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

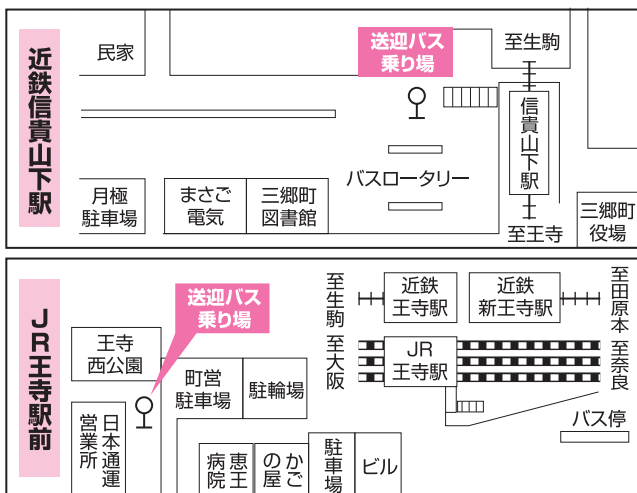
相談料は共済組合が負担
※ただし、1人同一内容につきカウンセリングは、3回以内を限度とします。

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)

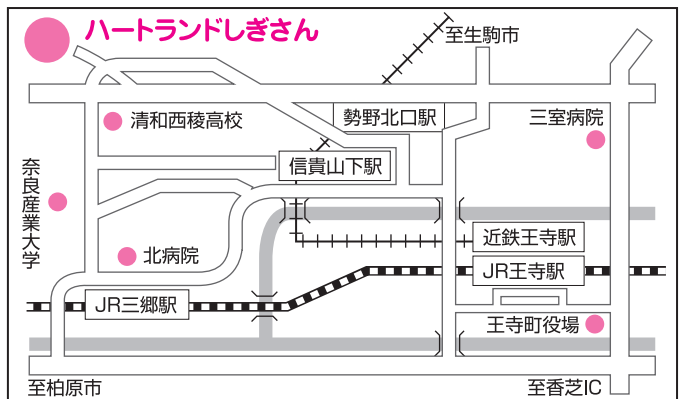
プライバシー

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

病院発(A) ↔ 信貴山下発(B)
(乗車時間 約5分)
平日(月～金)のみ運行

	1便	2便	3便
A	12:40	13:40	14:40
B	12:45	13:45	14:45

病院発(A) ↔ 王寺駅南口発(B)
(乗車時間 約15分)

	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
A		☆7:25	8:10	☆8:30	9:15	10:00	11:20	12:10	13:20	14:40	15:40	16:15	☆17:15	☆17:20	18:00	18:45	19:40
B	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

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車せず直行します。
・下車される方はお気軽にお申し付けください。

わがまち 自慢



いかるが

斑鳩町

(写真提供 斑鳩町)

三塔いにしへの道 (約5km)

斑鳩ならではの塔、法隆寺五重塔、法起寺三重塔、法輪寺三重塔を背景に矢田丘陵の山並みと田園風景のなか、四季折々の草花を楽しみながら、今に息づくいにしえを歩くコースです。

●法隆寺

表紙写真(右下)の法隆寺は、聖徳太子と推古天皇がともに発願して、太子の父・用明天皇のために建立されたと伝えられており、木造建築物としては世界最古のものです。



●法起寺

池後寺または岡本寺とも呼ばれ、三重塔は慶雲3年(706)に完成した、飛鳥様式を今に伝える現存最古最大のもので、ユネスコの世界文化遺産に登録されています。



平成19年2月11日、斑鳩町は町制60周年を迎えました。奈良盆地の西北部から矢田丘陵の南端に位置する斑鳩町には、さまざまな歴史の遺産があります。なかでも、法隆寺、法起寺などの法隆寺地域の仏教建造物は、現存する世界最古の木造建築として、日本で初めて世界文化遺産に登録されました。

また、聖徳太子が斑鳩宮を開かれる以前に築造されたといわれる藤ノ木古墳をはじめとする古墳群、歌に詠まれた紅葉の名所の竜田川など、歴史的な景観と四季折々の美しい風景が広がり、豊かな自然が残っています。

このような、斑鳩の自然のなかに立ち、ゆっくりと散策を楽しみながら、悠久の歴史に想いを馳せてみませんか。斑鳩町の歴史散策の道を紹介します。

藤ノ木・業平つれづれの道 (約5km)

大陸文化の香りを漂わせ、今もその謎を秘める藤ノ木古墳から、平安歌人伝説の在原業平のロマンあふれる業平道。歴史をさかのぼり平安の恋心にふれるつれづれのコースです。

表紙写真は、このコースの途中にある「竹藪トンネル」付近に広がる田園風景です。

●藤ノ木古墳

6世紀後半の築造と推定されている円墳です。未盗掘であったため、朱塗りの家形石棺や精巧を極めた金銅製馬具類など、多数の貴重な副葬品が出土しました。



(写真提供 斑鳩町教育委員会)

花小路せせらぎの道（約7km）

奈良街道沿いの竜田の町並みを通り、竜田川のせせらぎと桜や紅葉に季節を感じながら、詩情豊かな風景のなかを歩くコースです。



●三室山の桜



●竜田川の紅葉

斑鳩町の歴史散策の道は、ほかにも「太子ロマンの道（約4km）」「当麻街道やすらぎの道（約7km）」「自然散策うるおいの道（約6km）」と、全部で6コースあります。

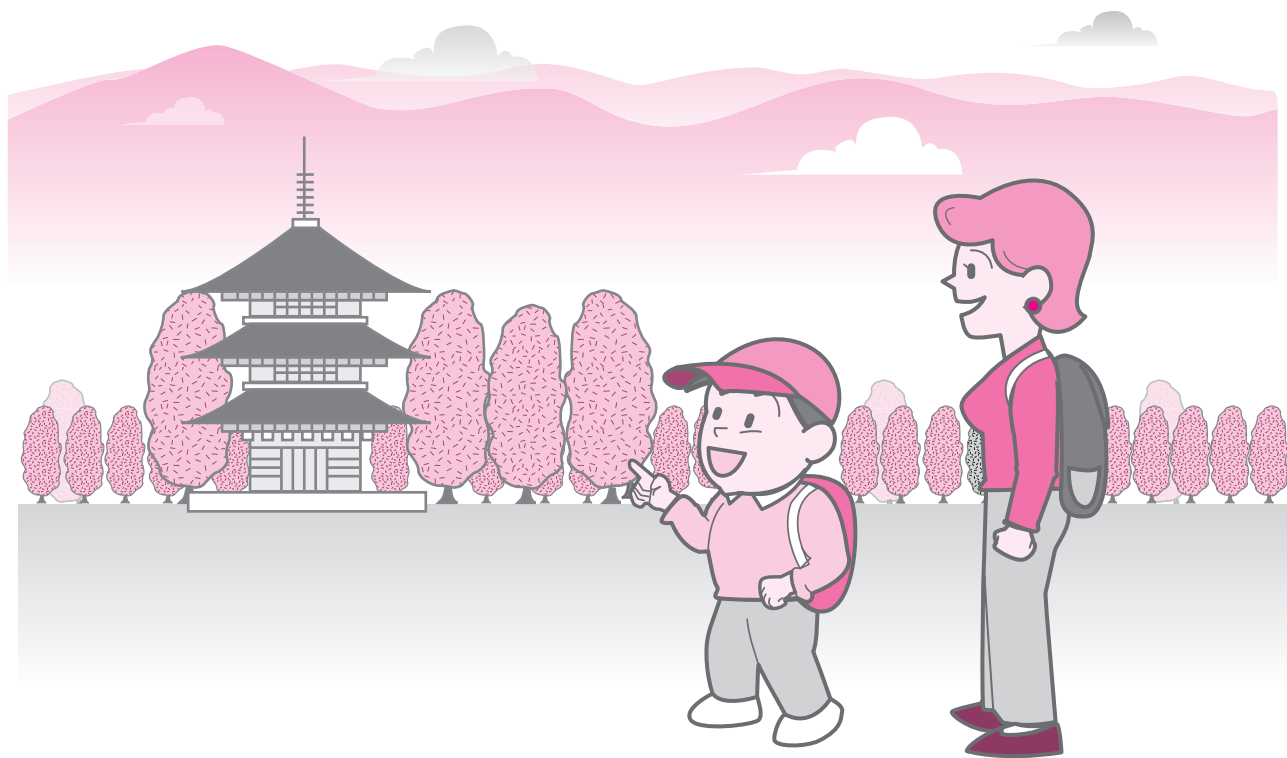
また、斑鳩町観光協会では、散策の道をガイドしてくださるボランティアの方もいらっしゃいます。詳しくは、斑鳩町役場または、斑鳩の里観光案内所へお問い合わせください。

斑鳩町役場ホームページ

<http://www.town.ikaruga.nara.jp/>

斑鳩の里観光案内所「法隆寺センター」

<http://www4.kcn.ne.jp/~ikaru-i/>



このコーナーでは、
健康で元気いっぱい、笑顔いっぱいの
素敵な人・素敵な仲間をご紹介します。

すこやかさん！

第2回

スポーツで毎日いきいき！！

西 政仁さん (37歳)

生駒市役所体育振興課

こんにちは、生駒市役所のすこやかさん 西 政仁です。
今回は「ストレスってなに?」というくらいストレス知らずの私の健康法をご紹介します。

●●●● タイガーマスクになりたくて！ ●●●●

私の健康法はもっぱらスポーツです。小学校の時から毎日毎日スポーツ三昧。どれもこれも決してうまくはありませんが、スポーツが何よりも大好きな子どもでした。そして少年時代、私たち仲間のヒーローはアニメの世界から飛び出した実物のプロレスラー・タイガーマスク。

「タイガーマスクになりたい！ 強くなりたい！」



そんな単純な気持ちがきっかけとなり高校生の頃から始めたアマチュアレスリング。今でも週に1度はレスリングマットに上がり、子どもたちと一緒によい

汗を流しています。それが今

では何よりの心と体の健康法&ストレス解消法。

純粋な気持ちでレスリングの練習に取り組んでいる子どもたちとふれあっていると、日常のさまざまな疲れを忘れ、心地よい汗とともに明日への活力がわいてくる気がします。日本では超マイナースポーツのレスリングですが、やりだすとこれが結構楽しいんですよ。皆さんも興味があれば、ぜひご連絡ください。

●●●●● ジャージで仕事？ ●●●●●

皆さんは毎日楽しく仕事ができていますか？ 朝起きるのが…、布団から出るのが…、職場に行くのが…、おっく

うな日はありませんか？ 私は、今の体育振興課の仕事が大好きです。

大好きな仕事、楽しい仕事にめぐり会えるなんて、そんなにあることじゃないですよ。幸運にも大好きなスポーツに関係する仕事をさせてもらっていること、それも心身ともに健康でいられるもう一つの要因です。(上司や同僚に恵まれて、好きな仕事を中心にさせてもらってるからかなあ？ ありがとうございます。)

そして仕事のあとは、職場の仲間たちとバスケットボールやサッカーを楽しんでいます。ここでもまたスポーツです。でもスポーツって本当によいものですよ。自分がスポーツによって健康でいられるように、体を動かすことの楽しさ、思いっきり汗を流すことのさわやかさを、生駒市に住む一人でも多くの人に知ってもらいたい、そんな気持ちでいっぱいです。皆さんも「体がだるいな」と感じたら、ほんの少し時間を見つけて運動してみてはいかがでしょうか？

これからも、今までのスポーツ経験を少しでも職場でいかし、ジャージで仕事ができる喜びを感じながら、そして誰

よりもスポーツが大好きな気持ちを忘れずに、自分らしくいつまでも「すこやかさん」でいられるように人生&仕事&スポーツを楽しんでいきま〜す。





献立のアレンジ

塩分制限のある人

帆立貝柱の鍋照り焼きのしょうゆを小さじ1/3にする。卵とじ汁のだしを2/5カップ、みそを小さじ1 1/3にする。からし漬けにしょうゆを使わない。

+1単位(80kcal)

帆立貝柱の鍋照り焼きのサラダ油を小さじ1強にする。ごはんを190gにする。

-1単位(80kcal)

帆立貝柱の鍋照り焼きは油を使わずに網焼きにする。ごはんを120gにする。



帆立貝柱の鍋照り焼きの献立

帆立貝柱はたんばく質満点。火を通しすぎないことがポイントです。漬物はもちろん自家製。塩分は市販品の1/4です。

488kcal

6.1単位

●にらの卵とじ汁

材料(1人分/52kcal)

にら	20g
卵	15g(小1/3個)
だし	3/5カップ
みそ	小さじ2

作り方

- 1.にらは2cmの長さに切る。
- 2.鍋にだしを入れて火にかけ、温まったらにらを加えて煮、みそをとき入れる。
- 3.卵をときほぐして2に回し入れ、卵に火が通ったら火を止める。

●ごはん

(1人分/252kcal)

●奈良共済ホームページのお知らせ

「メニューBOOK365日」で健康的な食生活を

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



●キャベツのオイスターソースいため

材料(1人分/67kcal)

キャベツ	60g
ピーマン	20g(1/2個)
桜エビ	5g
サラダ油	小さじ1弱
オイスターソース	小さじ1

作り方

- 1.キャベツは一口大に切る。
- 2.ピーマンは種を除き、乱切りにする。
- 3.フライパンにサラダ油を熱してキャベツとピーマンを入れていため、全体に油がまわったら桜エビとオイスターソースを加えてひと混ぜし、器に盛る。

●帆立貝柱の鍋照り焼き

材料(1人分/114kcal)

帆立貝柱	80g
みりん	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1弱
ししとうがらし	10g(2本)

作り方

- 1.帆立貝柱は厚みを半分に切り、みりんとしょうゆを合わせた中に漬ける。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、帆立貝柱を入れて両面焼く。八分どおり火が通ったら1の漬け汁を加え、からめるようにして焼き、火を通し、器に盛る。
- 3.ししとうがらしは竹串で2~3か所穴をあけ、焼き網にのせて焼き、帆立貝柱に添える。

●なすのからし漬け

材料(1人分/10kcal)

なす	40g(大1/2個)
塩	少量(0.2g)
練りがらし	少量
しょうゆ	小さじ1/3
酢	小さじ1/5

作り方

- 1.なすは縦半分に切り、さらに斜めに薄く切る。塩をふってしばらくおき、アクが出てきたら絞る。
- 2.練りがらしに調味料を混ぜ、なすを漬ける。

大好評につきカムバック

宿泊夕食チョイスメニュー

期間限定

平成19年6月1日
から
平成19年7月31日
まで

▶ ご宿泊時の夕食にお好きなメニューを1品チョイス ◀



うなぎの柳川



または

冷しゃぶ



または

冷し素麺



夕定食 3,465 円

夕食を会席料理(4,800円、5,800円、6,800円)にバージョンアップすることもできます。

勝手ながら「納得宿泊パック」には、このチョイスメニューはございませんので、ご了承くださいませ。

宴会メニューもさらに充実! 飲み放題もやっています!
詳しくは共済会館やまとホームページをご覧ください。

※掲載されているお料理の内容および器は一部変更になる場合もございます。

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」に分けて月毎に紹介していきます。(「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/>