

すこやか

奈良県市町村職員共済組合



8

2008
共済ニュース
No.214

平成19年度決算のあらまし

02

本年9月に長期給付にかかる掛金率が引き上げられます

09

笑顔に会いに岩崎恭子さん

22



町の花「笹ゆり」



上牧銅鐸



滝川から望む夕日

も く じ

平成19年度 決算のあらまし	02
団体信用生命保険および債務返済支援保険中途加入者の募集のご案内	06
事故にあったとき	08
本年9月に長期給付にかかる掛金率が引き上げられます	09
年金まめ知識 年金の併給調整	09
生活習慣病予防シリーズ 10人のうち3人が太りすぎ!	10
平成19年度 電話健康相談利用状況	12
新規保健事業について	13
被扶養者の資格継続調査へのご協力について	13
共済組合への届出口座の確認について	13
組合員証等の取り扱いについて	13
健康づくりシリーズ 食生活を見直してメタボを予防・改善	14
シリーズ すこやかさん! 体を動かせば、心も和む。運動大好きすこやかさん!	18
知ってる? 共済Q&A	19
シリーズ わがまち自慢 / 上牧町	20
シリーズ 笑顔に会いに / 岩崎恭子さん	22
PR 元気レシピ® / イワシのかば焼き風の献立	23
PR ホテル千秋閣からのご案内	23

写真: 上牧町提供 ※関連記事: わがまち自慢

組合員の現況 (平成20年6月末現在)

組合員数	男 9,835人	女 4,896人	計 14,731人
任継組合員	375人	被扶養者数(任継除く)	18,629人

総括事項

所属所数

市	12
町	15
村	12
一部事務組合等	34
合計	73

組合員数

組合員数	15,328人
被扶養者	21,876人
扶養率	1.43人

(任意継続組合員含む)

平均給料月額

		平均給料月額(円)
一般組合員 (うち特別職)	長期	335,582 (502,708)
	短期	336,134 (526,539)
市町村長組合員	長期	597,897
	短期	747,318
特定消防組合員	長期	320,558
	短期	320,558
継続長期組合員	長期	0
任意継続組合員	短期	298,241

()書きは特別職を示す。



平成19年度

決算のあらまし

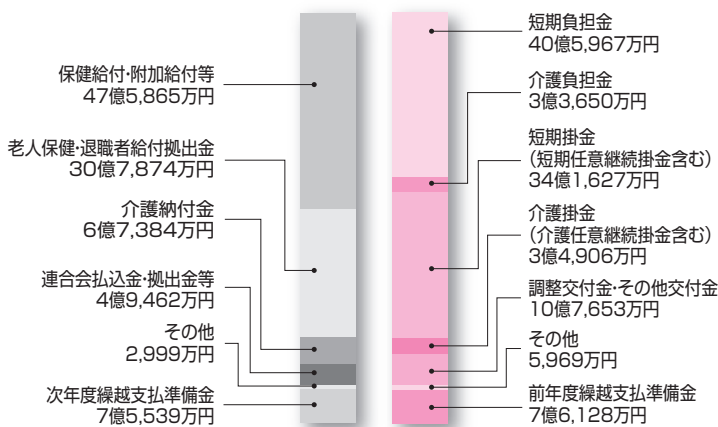
去る6月30日、第134回組合会が開催され平成19年度決算が議決されましたので、その概要をお知らせします。

短期経理

保険医療機関への医療費や組合員への各種給付金などをまかなう経理です

支出合計 97億9,123万円

収入合計 100億5,900万円



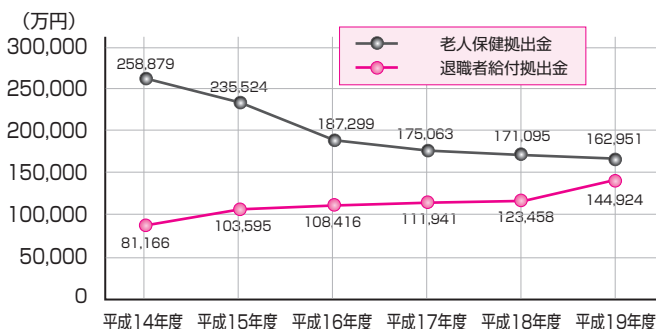
本年度は収益において、財源率の引き上げによる負担金、また掛金部分にかかる特別調整交付金の増加などにより前年度と比べ約5億5347万円の増となりました。一方、費用につきましては、本人、家族の医療総額は前年度より若干減少しましたが、退職者給付拠出金や連合会拠出金の増加などにより約5761万円の増加となりました。

収支の結果、短期部分につきましては約2億5663万円の当期利益金が生じました。この額を前年度より繰り越した短期繰越欠損金約1億1243万円に充当いたしました。なお、なお約1億4420万円の利益金が生じることとなりましたので、この額を欠損金補てん積立金に積み立てることにいたしました。

また、介護部分につきましては、約1113万円の当期利益金が生じたので、全額を介護積立金に積み立てることにいたしました。

なお、翌年度に繰り越すこととした欠損金補てん積立金については、本組合が財政調整事業の適用組合であるため規則に基づき端数処理後の全額を平成20年度において全国連合会に返還することとなります。

拠出金の推移



平成19年度医療給付実績

	件数(件)		日数(日)		金額(万円)	
		前年度比		前年度比		前年度比
組合員本人	133,485	536	222,497	▲15,644	181,899	157
家族	164,592	2,143	280,840	▲11,901	237,401	▲3,125
合計	298,077	2,679	503,337	▲27,545	419,300	▲2,968

長期経理

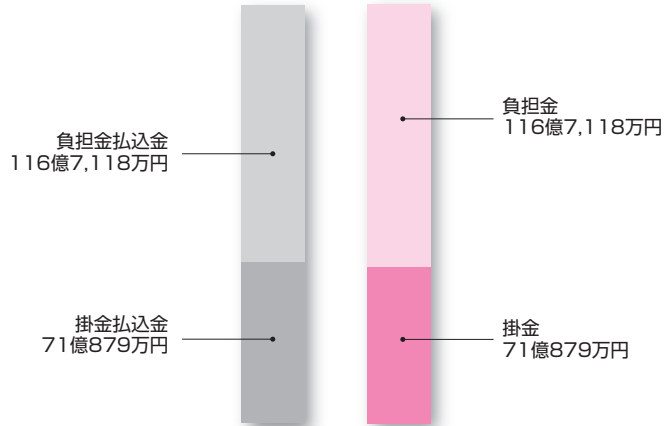
退職後の年金を給付する経理です

平成19年度から共済組合の年金給付は全国連合会が二元的処理により行うこととされました。よって、当組合では、組合員の方々から納められた掛金、地方公共団体から払い込まれる負担金をこの経理で受け、その全額を全国連合会に納めております。

このため収益と費用は同額となります。

支出合計 187億7,997万円

収入合計 187億7997万円



預託金管理経理

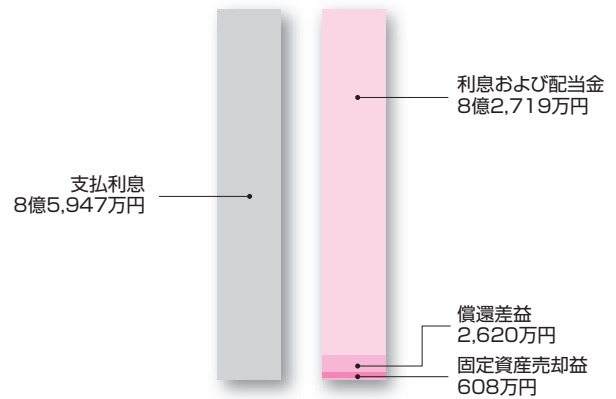
預託金の管理・運用をするための経理です

共済組合の年金給付が全国連合会において二元的に処理されることとされたことにより、年金資産についても全国連合会に集約されその管理運用を行うこととされています。そのような仕組みの中で、各共済組合の申し出によりその資産の部の預託を受け、管理運用することが認められています。そのため、この経理がこの預託金管理経理です。

このため収益と費用は同額となります。

支出合計 8億5,947万円

収入合計 8億5,947万円



業務経理

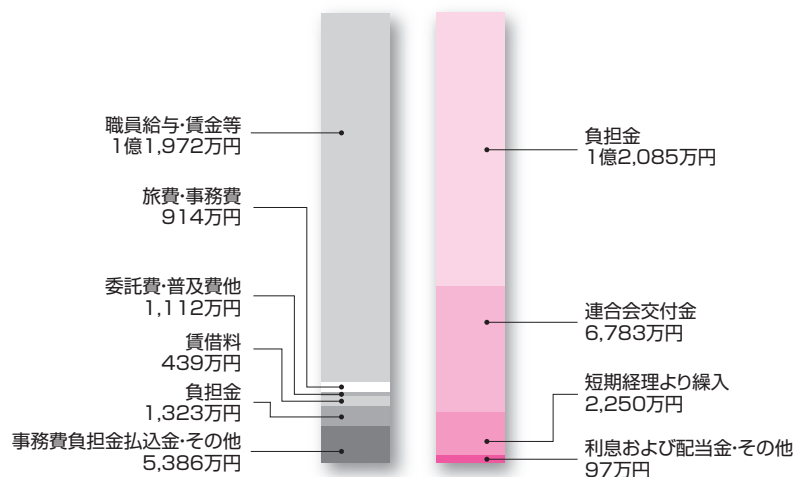
共済組合を運営するための経理です

この経理は、当組合の長期給付事業および短期給付事業に要する人件費や事務費等、また共済組合の総体的な事務経費を賄う経理です。その財源は、地方公共団体からの事務費負担金、短期および全国連合会からの交付金です。今年度は、収益約2億1215万円に対し費用は約2億1146万円、収支差引の結果69万円の利益が生じることとなりました。

このため収益と費用は同額となります。

支出合計 2億1,146万円

収入合計 2億1,215万円



保健経理

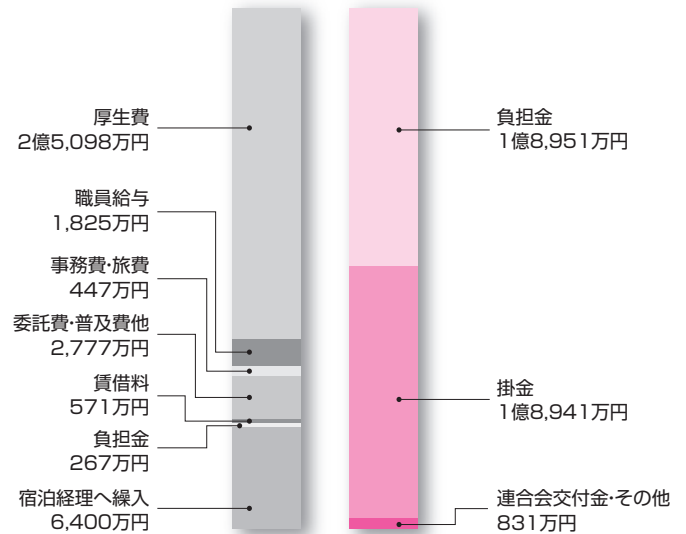
健康診断などの保健事業を実施するための経理です

保健事業(厚生費)の内訳

項目	決算額(万円)	概要
保健関係	成人病検診	3,518 受診者数 5,288人
	大腸検査	244 受診者数 1,196人
	精密検査	903 受診者数 1,139人
	歯科検査	904 受診者数 5,317人
	婦人科健診	1,200 受診者数 2,225人
	人間ドック	14,548 受診者数 7,233人
	電話健康相談	152 相談件数 365件
	メンタルヘルス相談	10 相談件数 9件
	医薬品配布	84 新規組合員へ救急箱セット419人
保養関係	保養施設利用助成(直営)	1,952 7,808人
	保養施設利用助成(その他)	533 2,667人
表彰関係	健康家庭表彰	269 1年表彰 357人 3年表彰 49人
	図書関係	保健関係図書
講座関係	食生活健康講座	6 参加者 23人
	健康づくり教室	239 参加者 61人
	衛生管理者研修会	13 参加者 32人
	ライフプランセミナー	76 参加者 188人
その他	災害見舞金	3 1人
	旅費	23
	諸謝費	10
	事務費・電算処理費用等	141
計	25,097	

支出合計 3億7,385万円

収入合計 3億8,723万円



この経理は、組合員やそのご家族の皆さま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、助成事業等を実施しています。収益は組合員の皆さまからの掛金、地方公共団体からの負担金等で、今年度は約3億8,723万円でした。一方、事業等に要した費用は約3億7,385万円です。収支差引の結果約1,338万円の当期利益金が生じました。

この利益金は、施設の改良を見込まなくなったことにより取り崩すこととなった改良積立金と併せ前年度より繰り越した積立金に積み増し、約3億6,000万円を翌年度に繰り越すことといたしました。

宿泊経理

「共済会館やまと」(現行 四季の宿やまと)を運営するための経理です

今年度の収益は約1億9,113万円、一方費用は約2億2,600万円、収支差引の結果約3,487万円の当期損失が生じることとなりました。

今年度は施設経営の健全化を目標とし、宿泊、宴会などの各部門の営業に努めてまいりましたが、利用者数の減少により施設収益は前年度を下回る結果となりました。

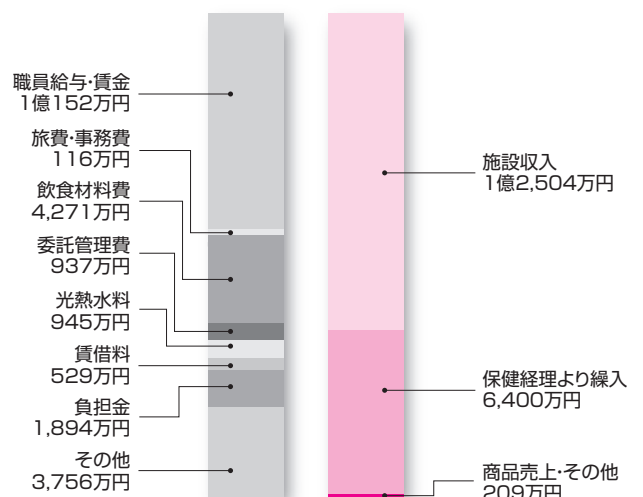
ただ3月期は、平成20年4月からの施設の経営委託への準備期間もあり、各部門の営業体制を縮小せざるを得ませんでした。このことも減収結果の要因の一つとなっています。

発生した損失金につきましては、これまで積み立てていた改良積立金が今後施設の改良を行わないこととされたことにより、全額を取り崩し積立金とすることといたしましたので、その部を取り崩し補てんすることといたしました。

平成20年4月から施設経営を民間企業に委託することとなり、施設の名称も「四季の宿やまと」と改められましたが、組合員やそのご家族の皆さまにご利用いただく共済組合の施設には変わりございませんので、これまでと同様にご利用いただきますようお願い申し上げます。

支出合計 2億2,600万円

収入合計 1億9,113万円



貯金経理

皆さまからお預かりした貯金を運用する経理です

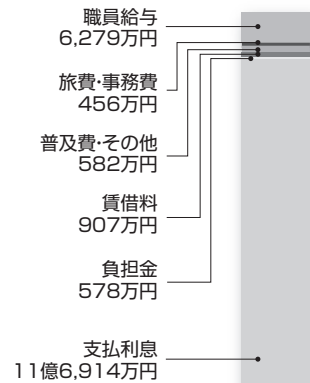
今年度も貯金の支払利率を昨年度と同様に年1.8%とさせていただきます。今年度の収益は約12億7539万円で、前年度より約1億6258万円の減収となりました。

その要因といたしましては、過去に購入した高利回りの債券の償還が行われ、新規で購入する国内債券等の低位であることに加えて、年初からの円高による影響で仕組債の運用益が低下したことにあります。

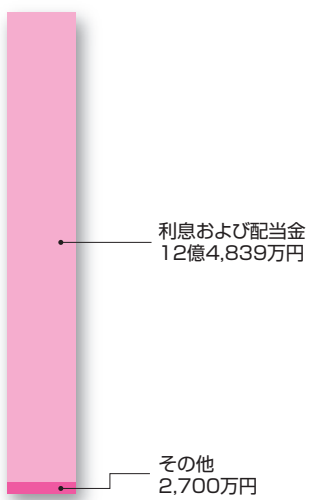
また費用につきましては約12億7539万円で、これまで信託銀行に委託していた業務の電算処理を全国連合会が開発した貯金システムを導入したこと等により前年度に比べ約1480万円削減することが出来ました。

その結果、収支決算では約1823万円の利益金が生じたので、全額を欠損金補てん積立金に積み立て翌年度に繰り越すことといたしました。

支出合計 12億5,716万円



収入合計 12億7,539万円



平成19年度貯金の状況

貯金額	656億7,864万円
貯金者数	10,707人
組合員加入率	71.46%
支払利率	年利1.8%

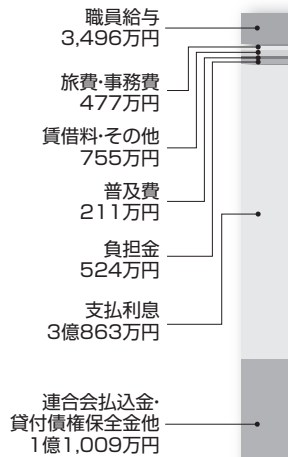
貸付経理

住宅建築等の資金が必要になったときに貸付をする経理です

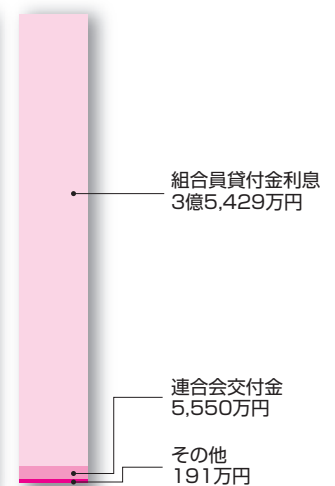
平成19年度末貸付金の状況

種類	件数(件)	金額(万円)	割合(%)	
普通貸付	1,870	116,058	8.13	
住宅貸付	2,840	1,226,639	85.95	
災害貸付	新規	19	7,524	0.53
	再貸付	2	442	0.03
	小計	21	7,966	0.56
在宅介護対応住宅貸付	78	16,040	1.12	
特別貸付	医療	2	81	0.01
	入学	167	7,623	0.53
	修学	447	44,741	3.14
	結婚	85	7,294	0.51
	葬祭	7	562	0.04
	小計	708	60,301	4.23
高額医療貸付	1	35	0.01	
出産貸付	0	0	0.00	
合計	5,518	1,427,039	100.00	

支出合計 4億7,335万円



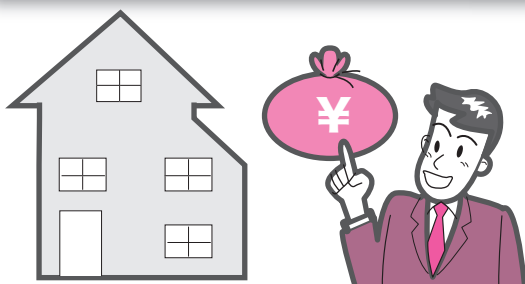
収入合計 4億1,170万円



組合員の皆さまにご利用いただいております貸付金の総額は、前年度に比べ約20億円減の約142億7039万円、貸付総数は665件減の5518件でした。

このような貸付金額、貸付件数の減少の影響を受け組合員貸付金利息が減収したこと、また新たな不良債権が減少したことによって、連合会交付金が減額となったことなどにより、今年度の収益は昨年度を下回る結果となり、収支決算において約6165万円の不足金が生じることとなりました。

この不足金は、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金の一部を取り崩し処分いたしました。



団体信用生命保険(だんしん)および債務返済支援保険 中途加入者の募集のご案内

～現在、共済組合の貸付金を借り受けている方へ～

団体信用生命保険(だんしん)事業は、共済組合の貸付金を借り受けている方が、その貸付金の償還中に、万一死亡または高度障害となった場合、その貸付金の債務残高を保険金で相殺することで、ご本人やその家族のために退職手当等の財産を確保することを目的とした保険制度です。

また、債務返済支援保険制度は、共済組合の貸付金を借り受けている方が、その貸付金の償還中に、万一病気やケガでやむなく長期間休まれた場合(就業障害)に、休まれている間、貸付償還金相当額の保険金をご本人に支払われる(30日間の免責期間経過後も引き続き休職している場合、最長3年間)ことで、貸付金の償還を気にすることなく、安心して治療・療養に専念できることを目的とした保険制度です。

本年も、この団体信用生命保険および債務返済支援保険に未加入の方を対象に、次の要領に基づいて中途加入の募集を行いますので、ぜひ加入ください(すべての貸付け(高額医療貸付および出産貸付を除く。)が対象になります)。

団体信用生命保険(だんしん) 中途加入要領

■募集対象者

現在、共済組合より貸付金を借り受けている方で、次の3点すべてを満たす方が対象となります。

- ① 平成20年12月1日現在の年齢が、満70歳未満の方。
- ② 平成20年9月末日現在において、1口ごとの貸付金残高が50万円以上の方。
- ③ 次の告知事項に抵触しない方。

健康状況(告知事項)

私は、団体信用生命保険への加入を申し込むにあたり告知日(申込日)現在、正常に就業し、かつ3年以内に左記の病気で連続2週間以上の入院をしたことはありません。

- 狭心症・心筋梗塞・心臓弁膜症・先天性心臓病・心筋症・高

血圧症

- 脳卒中(脳出血・脳梗塞・くも膜下出血)・脳動脈硬化症
- 精神病・ノイローゼ・てんかん・自律神経失調症・アルコール中毒
- ぜんそく・慢性気管支炎
- 胃潰瘍・十二指腸潰瘍・潰瘍性大腸炎・慢性すい臓炎
- 慢性肝炎・肝硬変・慢性腎炎・腫瘍・ポリープ

■保険金額

平成20年9月末日の貸付金残高を10万円単位に切り上げた額。

■特約保証料

前記の保険金額10万円に対し、月額20円。

■特約保証料の徴収

1年分の特約保証料を加入申込書により指定された預金口座から口座振替の方法で自動的に引き落とします(口座振替日:平成20年12月22日)。

【特約保証料の計算例】

平成20年9月末日の貸付金残高が495万円の場合。
495万円÷500万円(10万円単位に切り上げ)
500万円÷10万円×20円
=10000円(月額)
=10000円(月額)×12月
=1万20000円(年間徴収額)

■保障期間

平成20年12月1日から1年間(1年経過後は、償還完了まで毎年9月末日の貸付金残高を基準に同様の方法により特約保証料を算定し、毎年12月に1年分を自動的に引き落とし、1年単位で自動更新されます。)

■申込方法および申込締切日

申込用紙(団体信用生命保険事業加入申込書兼告知書兼口座振替申込書)に必要な事項を明記のうえ、平成20年9月19日までに所属所の共済事務担当課を経由し、共済組合へ提出してください。

ただし、複数の貸付けを借り受けている場合は、それぞれについて申込みが必要になります。



■注意事項

- 団体信用生命保険(だんしん)は、次のような場合には、保険金が支払われないことがありますので、ご注意ください。
- ① 加入申込時の「告知」に虚偽があったとき。
 - ② 保障の開始日から1年を経過する前に自殺したとき。
 - ③ 戦争その他の変乱により死亡または高度障害になったとき。
 - ④ 加入者の故意により高度障害状態となったとき。
 - ⑤ 保険申込について加入者の詐欺の行為があったとき。
 - ⑥ 保障開始日直前の傷害または疾病により高度障害状態となったとき。

債務返済支援保険加入要領

■募集対象者

現在、共済組合より貸付金を借り受けている方で、次の5点すべてを満たす方が対象となります。

- ① 団体信用生命保険(だんしん)を同時に申し込んでいる方。
- ② 平成20年12月1日現在の年齢が、満18歳以上満60歳未満の方。
- ③ 元本・利息を償還中の方(修学貸付において修学中は利息のみの償還となるため、修学中の修学貸付は債務返済支援保険に加入することはできません。)
- ④ 団体信用生命保険(だんしん)に加入できる方のうち、過去3年以内に次の告知事項に掲げる病気により治療・投薬

を受けていないこと。

過去3年以内に左記の病気で医師の治療・投薬を受けたことがありません。

一過性脳虚血発作(TIA)、心不全、大動脈瘤、不整脈(心房粗細動など)、じん肺症、慢性肺気腫、クローン病、下垂体・副腎機能障害(クッシング病)、巨人症、アジソン病など、重症筋無力症、血友病、再生不良性貧血、悪性リンパ腫、エイズ・HIV感染症、認知症、パーキンソン病・症候群、網膜色素変性症、黄斑部変性症

- ⑤ 申し出期限までに組合に適用を申し出た方。

■保険金額

平成20年9月末日の貸付金残高を基に年間償還額(毎月償還額とボーナス償還額の合算額)を12で除し、1円未満の端数があるときは、その端数を切り上げた返済金相当額(平均返済月額)。

■保険料

返済金相当額(平均返済月額)1万円に対し、月額96円とし、1円未満の端数があるときは、その端数を四捨五入した金額を月間保険料とする。ただし、返済金相当額(平均返済月額)が1万円未満の場合、月額96円。

■保険料の徴収

団体信用生命保険(だんしん)の特約保証料の徴収と同じです。

【保険料の計算例】

● 毎月償還………2万5000円

ポナース償還……10万円の場合

2万5000円×2回=20万円…①

10万円×2回=20万円…②

(①+②)÷12月=4万1667円…③

③÷1万円×96円=400円…④

④×12月=4800円(年間保険料)

■保険期間

団体信用生命保険(だんしん)の保障期間と同じです。

■申込方法および申込締切日

団体信用生命保険(だんしん)の申込方法および申込締切日と同じです。

■注意事項

債務返済支援保険におきまして、次のような場合には保険金が支払われないことがありますので、ご注意ください。

- (1) 故意または重大な過失により被った身体障害。
- (2) 自殺行為、犯罪行為または闘争行為により被った身体障害。
- (3) 麻薬、あへん、大麻または覚せい剤、シンナー等の使用により被った身体障害。
- (4) 戦争、暴動などによって被った身体障害。
- (5) 妊娠、出産、早産または流産により被った身体障害。
- (6) 頸部症候群(むちうち症)または腰痛でいづれも他覚症状のないもの。
- (7) 自動車または原動機付自転車の無資格運転または酒酔運転による傷害。
- (8) 精神病、知的障害、アルコール依存および薬物依存等の精神障害。

- (9) 発熱時の他覚症状のない感染。
 - (10) 退職後に開始した就業障害。
 - (11) 保険期間開始前に発生していた身体障害による就業障害。
 - (12) 告知義務違反、通知義務違反により保険契約を解除された場合。
- なお、右記以外でも、適用申込み時の所定の告知事項(健康状況)に合致していない場合には、保険料は支払われません。

※ 団体信用生命保険(だんしん)および債務返済支援保険に加入される場合は、ご面倒でも、必ず加入手続きのご案内等を一読し、保険契約内容についてご確認ください。



事故にあつたとき

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当然加害者が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。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、共済組合に手続きが必要ですので、その手続きについてご案内します。

●事故にあつたとき

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おくこと。

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受け事故証明を受けられるようにすること。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、必ず共済組合または勤務先の共済事務担当課へ連絡してください。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

共済組合指定様式

自動車安全運転センター

- ⑦ 通事故証明書（人身事故扱いのもの）一通

●車の同乗中事故にあつたとき

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または被扶養者である場合は、「●事故にあつたとき」①～④の手続きをしてください。

※ 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ができませんが、自動車損害賠償保険（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組合員証を使用して医療機関で受診した場合は、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、

●交通事故にあつたとき

●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。

《問い合わせ先》

奈良県市町村職員共済組合 保険課
電話 0744-29-02064（課直通）

(単位:%)

給料に対する掛金率 ^(注)	90.2875	➔	92.5 (+2.2125)
期末手当等に対する掛金率	72.23		74.0 (+1.77)

(注)給料にかかる掛金を算定する場合、掛金率を基本給に乗ずることになっています。
 ※長期給付にかかる掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定めています。



本年9月に長期給付にかかる掛金率が引き上げられます

平成16年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、平成20年9月に長期給付にかかる掛金率は、次のとおり引き上げられます。

年金まとめ知識

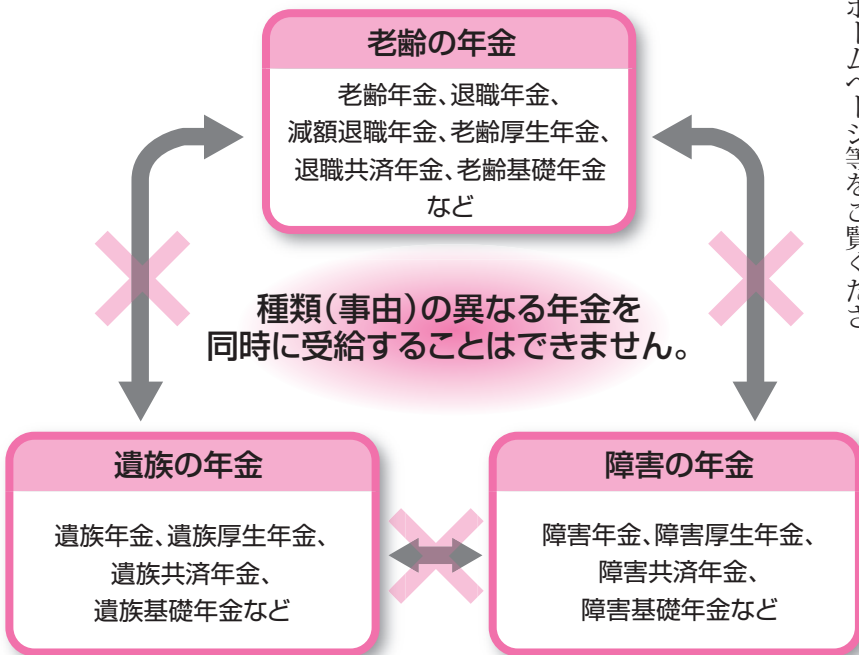
年金の併給調整

現在の公的年金制度では、1人1年金が原則となっています。給付事由(老齢・退職給付、障害給付、遺族給付)の異なる年金の受給権を2つ以上取得した場合はいずれか一方の年金を選択し、他の年金の支給は停止されることとなります。これを「併給調整」といいます。

ただし、併給調整には例外措置もありますので、詳しくは全国市町村職員共済組合連合会ホームページ等をご覧ください。

なお、併給調整が必要な方につきましては、共済組合から個別に案内を行っておりますので、案内に従い手続きを進めていただきますようお願いいたします。

また、この年金の選択は将来に向かっていつでも変更することができます。



太りすぎると 生活習慣病になりやすい

肥満は「生活習慣病の間屋さん」といわれるように、さまざまな病気の温床となります。たとえば、糖尿病をはじめ、高血圧、脂質異常、動脈硬化、心臓肥大、脂肪肝。さらに、腰痛や膝関節障害、睡眠時無呼吸症候群も肥満が大きな要因です。正常体重の人と肥満者を比べると、肥満者のほうが糖尿病になる率は約5倍高く、高血圧や胆石症、痛風、不妊症は約2倍高いという研究報告もあります。

そもそも、「肥満」というのは、体が消費するエネルギーより食事などで摂取するエネルギーが多すぎるために、使い切れずに残ったものが体脂肪として過剰に蓄積された状態のことをいいます。この体脂肪がどこに蓄積されるかによって、肥満のタイプは上半身肥満と下半身肥満の二つに分かれます。さらに、上半身肥満は皮下に脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満」と内臓につく「内臓脂肪型肥満」の2種類があります。このうち、生活習慣病と深い関係があるのは、内臓脂肪型の肥満。このタイプの肥満は、中高年の人や運動不足の人に多いと指摘されています。

ただし、幸いなことに、この内臓脂肪型の肥満は運動によって治しやすいのが特徴。私たちは悪くても、体重コントロールを心がければ、防ぐことは可能なのです。データが示しているように、とくに30歳代以降の男性は太りすぎの傾向が強いので、食事と運動による体重コントロールをしっかりと実践していきましょう。

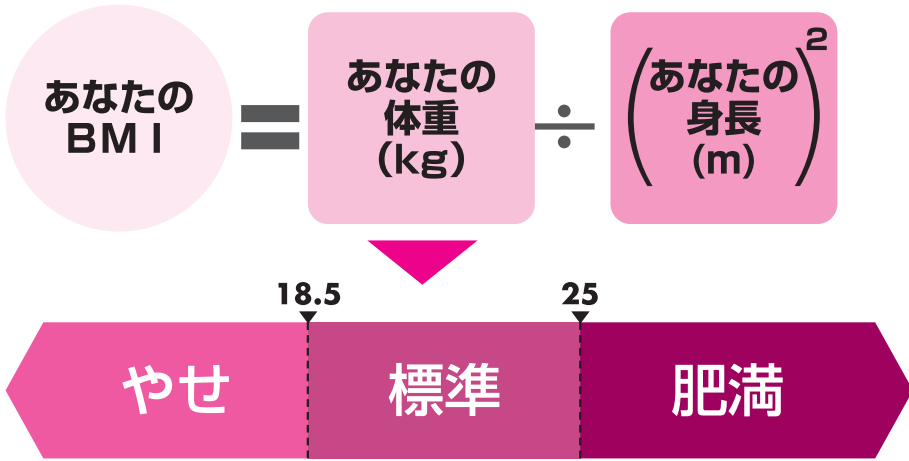
健康は生活習慣から

10人のうち3人が 太りすぎ!

あなたは自分の体重をコントロールできていますか？



平成17年の国民健康・栄養調査によれば、男性の「肥満」および「過体重」の人は20歳代で19.8%、30歳代は26.7%、40歳代は34.1%。肥満者率のもっとも高い40歳代の男性では10人のうち3人が太りすぎという結果が出ています。一方、女性は20歳代が5.6%、30歳代は14.3%、40歳代は19.3%、50歳代になると23.9%と増加しています。一般には男性は30歳代、女性は50歳代が肥満への曲がり角。ご用心です！



あなたのBMIはどのくらい？

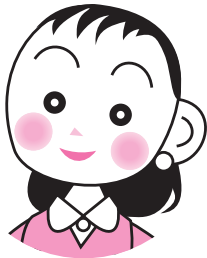
肥満を正確に判定するには体脂肪を測ることが必要です。しかし、それはなかなか大変なことから、現在では一つの目安としてBMIで算出しています。

「内臓脂肪型肥満」かどうかは、ウエストとヒップの比が目安になります。ウエスト÷ヒップの値が男性の場合は1.0以上、女性の場合0.9以上になると、内臓脂肪型の可能性があります。

BMIとは？

BMIはBody Mass Index(体格指数)の略で、肥満の判定に使われる指標です。BMIが22の場合が最も健康的な体格であることから、日本肥満学会ではそれを基準値として標準、肥満、やせの指標を算出しています。

【太らないために毎日できること】



若い女性はやせすぎにご用心

若い女性の間では「ダイエット」が大きな関心事になっていますが、実際に20歳代、30歳代に「やせ(BMI18.5以下)」が急増しています。太るのを気にしすぎて、極端に食事の量を減らしたり、偏ったダイエットをすると、大切な筋肉や血液、水分、骨が減ってしまうので、とても危険。また、思春期に極端なダイエットをすると、月経異常が起きたり、性の成熟が遅れたりします。

正しいダイエットは、栄養バランスのとれた適量の食事と運動を組み合わせた「健康的な体重コントロール」だということを忘れられないようにしましょう。

健康日本21 めざそう目標値

【適正体重を維持している人の増加】

20～60歳代男性の肥満者

現状 **24.3%** ▶ **15%**以下

40～60歳代女性の肥満者

現状 **25.2%** ▶ **20%**以下

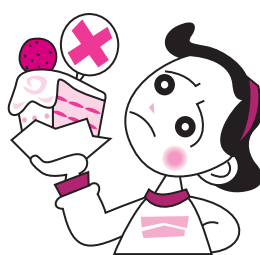
※現状は平成9年のデータ

食事を抜かない



3回食より2回食のほうが太りやすい。特に朝食の欠食は避けましょう。

間食をしない



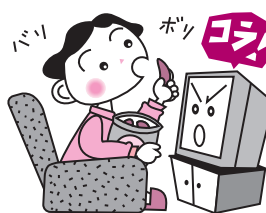
3度の食事を規則正しくとることが大切。カロリーの高い甘いおやつはひかえめに。

ゆっくり食べる



早食いは、肥満のもと。よく噛んで、ゆっくり食べる習慣を。

ながら食いをしない



いつのまにか食べすぎてしまう食べ方です。食べる時も、はじめが必要。

寝る3時間前からは食べ物を口にしない



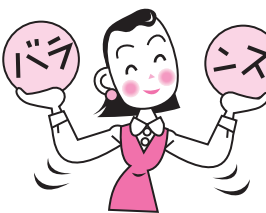
夕食はできるだけ就寝3時間前までに食べるように心がけましょう。

高カロリー食品はひかえる



自分の好きなもの、よく食べるもののカロリーをチェックすることも大事です。

栄養バランスを考えて食べる



ダイエットのときも、これを第一に考えたいものです。

外食の回数はできるだけ減らす



外食のメニューの多くは高カロリーです。なるべく手作りの食事を心がけましょう。

毎日、運動を心がける



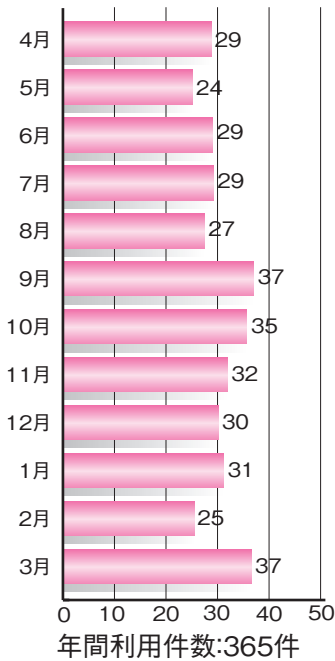
車に乗らないで歩く。階段を上る。とにかく体を動かすことです。

平成19年度電話健康相談利用状況

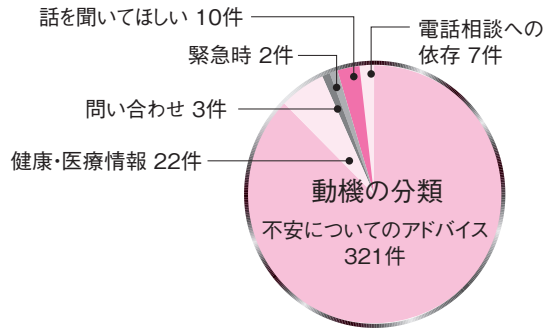
平成19年度保健事業で実施しました電話健康相談は365件ありました。

そのうち、相談への動機で、「不安についてのアドバイス」がもっとも多く321件の相談を受けました。内訳は次のとおりです。

1.平成19年度年間・月別相談件数



2.相談への動機の種類と対応状況



対応状況

対応状況	件数
相談員による回答	347
関連機関問い合わせのうえ回答	0
専門相談員による回答	13
社内他サービスへの転送	0
指導医による回答	2
指導医以外の専門医の相談	0
契約先の問い合わせ窓口のご案内	1
契約関係者への報告・対応依頼	0
その他	2
合計	365

3.相談ステージと相談内容



相談ステージ		相談件数
健康増進に関すること	健康維持・増進	14
	健康不安	53
気になる身体の症状や病気に関すること (病気の概念)		159
病気の治療と療養に関すること	疾病の治療	135
	疾病のケア	1
	社会復帰・リハビリテーション	0
	終末期ケア	0
その他		3
合計		365

4.対象者年齢と相談内容

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
	症状	病気	メンタルヘルス	女性の健康と妊娠・出産	育児	健康管理	検査の知識	薬の知識	栄養・食生活	高齢者と健康	医療・福祉の制度	性の健康	暮らしの情報	病院・医療機関・施設
1歳未満	17	6			8		1							
1歳～5歳	30	21	1		3	2	1							1
6歳～11歳	19	22	8		4	2							1	2
12歳～19歳	2	8	1			3								1
20歳～29歳	2	3	16	3										1
30歳～39歳	25	15	14	2	1		2	2						
40歳～49歳	15	20	7	1		1	4	1					1	
50歳～59歳	8	14	2				1	1			1			
60歳～69歳	4	4												
70歳～79歳	1	6	1											
80歳～														
不明	4	4	3	1		1	2		1				3	1
計	127	123	53	7	16	9	11	4	1	0	1	0	5	6

注:対象者年齢と相談内容の表中には、その他を表示しておりません。

5.相談内容詳細トップ10

No	相談内容	件数
1	気分障害、躁うつ病、うつ病、躁病	15
2	子ども発疹	7
2	心の病気その他	7
4	子ども嘔吐	6
4	異物をのみこんだ	6
4	急性痒疹 (ストロフルス、虫さされ)	6
7	皮膚についての症状その他	5
7	運動器疾患その他	5
7	蕁麻疹 (じんましん)	5
7	勤労者の精神的不調 (半健康, 心身症, 職場不適応症, テクノストレス)	5

電話健康相談

フリーダイヤル

0120-03-1199

- 年中無休・24時間受付
- 電話料・相談料無料
- 健康に関することなら、どんなことでもご相談ください。経験豊富な専門スタッフが丁寧にお応えいたします。
- 電話健康相談につきましては、詳しくは共済ニュース「すこやか」6月号または当共済組合ホームページをご覧ください。

新規保健事業について

映画館等入場券窓口割引のご案内

平成20年8月1日より下記の映画館等の入場券販売窓口にて組合員証または組合員被扶養者証をご提示いただくと、当日入場券の割引が適用されます。

ただし、「映画の日」など他の割引との併用や、前売券購入時には使用することができませんので、ご注意ください。

橿原シネマアーク 橿原市内善町5丁目3-27 TEL. 0744-21-3333

一般(大人)	1,800円 から 500円割引
高校・大学生	1,500円 から 200円割引
小・中学生	1,000円 から 200円割引
幼児(3歳以上)	900円 から 200円割引

シネマデプト友楽 奈良市角振町6 TEL. 0742-22-6300

一般(大人)	1,800円 から 500円割引
高校・大学生	1,500円 から 200円割引
中学生以下	1,000円 から 200円割引

奈良観光会館地下劇場 奈良市東向南通21 TEL. 0742-26-4855

一般(大人)	1,800円 から 500円割引
高校・大学生	1,500円 から 200円割引
中学生以下	1,000円 から 200円割引

弁天座(人情芝居) 大和高田市北本町9-2 TEL. 0745-22-5689

	1,500円 から 200円割引
--	------------------

● 被扶養者の資格継続調査へのご協力について ●

前回の共済ニュースすこやか(No.213)においてお知らせしておりますとおり、現在、被扶養者の資格継続調査を実施(実施期間:平成20年7月1日から同年9月末日まで)しています。

平成20年5月1日現在扶養手当の支給対象になっていない被扶養者がおられる組合員の皆さまには、所属所の共済事務担当課を通じて「被扶養者資格確認届書」を配布しています。

この調査は、被扶養者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重要なものですので、「被扶養者資格確認届書」に必要な事項の記入および捺印のうえ関係書類を添付して、必ず実施期間終了日(平成20年9月末日)までに共済事務担当課を通じて、当組合へ提出くださいますようお願いいたします。

[すでに「被扶養者資格確認届書」等を提出いただいております組合員の皆さまにつきましては、ご協力ありがとうございました。]

共済組合への届出口座の 確認について

組合員の皆さま、共済組合へ届け出ている口座を解約していませんか。

結婚等により氏名の変った方、口座名義の変更はお済みですか。

毎月二回の給付金や貯金払戻金等の送金日において、届出口座の解約(金融機関の統廃合等で口座番号が自動的に変わっている場合も含む)や口座名義相違等の理由により、給付金等の送金ができない場合があります。

届出口座をご確認いただき、変更がありましたらすみ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。

組合員証等の 取り扱いについて

「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、**大切に保管し紛失のないよう**取り扱いには十分にご注意ください。

もし**紛失**された場合は、有効期限が切っていないことからさまたまなトラブルのもとになりかねませんので、直ちに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すみやかに再交付の申請を行ってください。



食生活を見直して メタボを予防・改善



メタボリックシンドロームの最も大きな原因は内臓脂肪です。内臓脂肪は胃や腸などのまわりにつく脂肪で、体につきやすく、高血圧や高血糖など体に悪影響をおよぼすのが特徴です。

しかし幸いなことに、皮下脂肪とくらべて落としやすいのも事実。今回は、内臓脂肪のつきにくいバランスのとれた食事について、食生活の見直しも含めて、ご紹介します。

過食、早食い、飲みすぎは メタボへの近道

「おなかいっぱいになるまで食べる」「早食い」「お酒は毎日飲んでいる」、皆さんの生活をふりかえってみて、こうした習慣はありませんか。ある疫学調査

では、メタボリックシンドロームの人の特徴として上位三つに「食べすぎ」「早食い」「飲みすぎ」があげられています。これらの習慣は、毎日のちよつとした心がけで正せるものです。

まず、食べすぎですが、大切なのは「腹八分目」を心がけること。今日はこ

れだけを食するという量をあらかじめ決めておいたほうがよいでしょう。おなかがついていると、量を多くとりがちですが、最初から少なめにしておくことがポイントです。ゆっくり食べていけば脳の満腹中枢を刺激するので、その量で十分になります。

早食いも量を多くとってしまうためさつそく改めたいところです。直しづらいい場合には、食事を楽しむ、ゆっくり味わうように意識することが大切です。お酒の飲みすぎにも気をつけましょう。お酒を断つのではなく、一日に日本酒なら一合程、ビールなら中びん一本程度に抑えるだけで体の変化を感じられます。

先にあげた疫学調査の結果では、メタボリックシンドロームでない人の特徴としてバランスのとれた食事があげられています。「食べすぎ」「早食い」「飲みすぎ」を気をつけたいうえで、バランスのとれた食事を毎日心がければ、食生活はかなり改善され、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームの予防・改善につながります。

次のページからはバランスのとれた食事をとるためのポイントについて詳しくみていくことにしましょう。

栄養 1

健康を保つバランス献立は「主食・主菜・副菜」の組合せが基本

家庭でも外食でも、1日3回の食事に、主食・主菜・副菜をそろえましょう。味も彩りも、栄養バランスも自然に整います。牛乳・乳製品、果物は不足しがちな栄養素を補うために大切です。

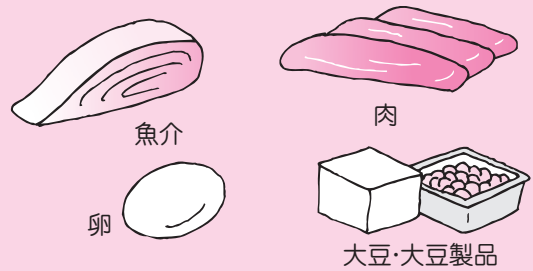
副 菜

野菜やいも、海藻、きのこを主とした料理。主菜の2倍の量（120g程度）が目安です。そのうち3分の1は緑黄色野菜でとりましょう。

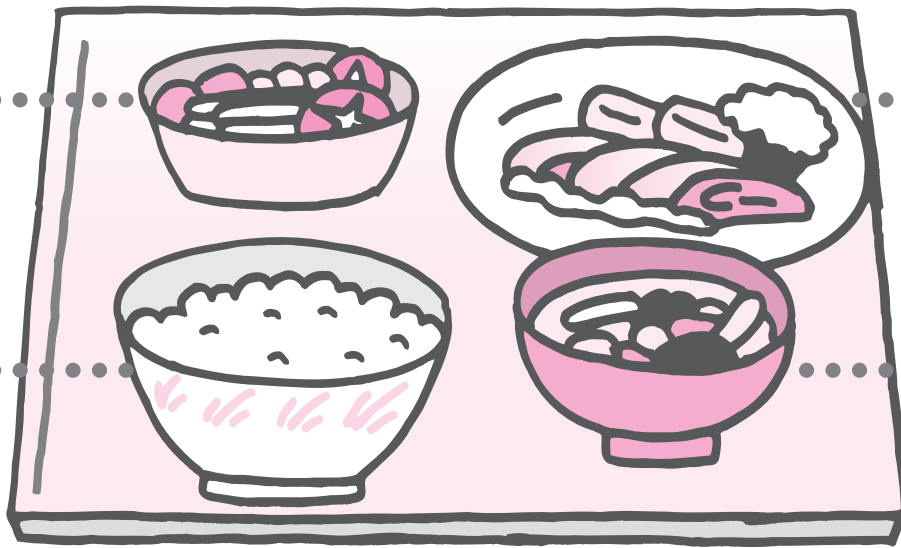


主 菜

魚介や肉、卵、大豆・大豆製品を主としたたんぱく質源になる料理です。毎食、1品とります。

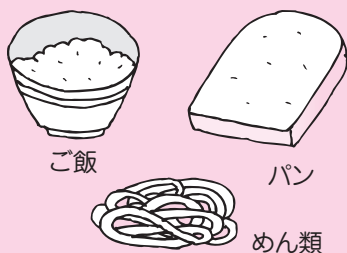


〈バランス献立の基本形〉



主 食

ご飯、パン、めんなどの穀類。自分に見合った量をとりまます。



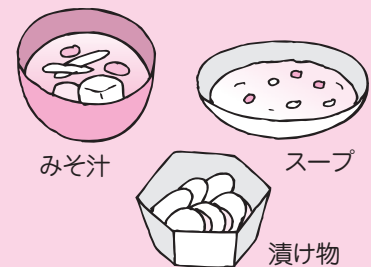
食事または間食で

1日に、果物200g程度と牛乳200mlをとりまます。



もう1品

汁物、漬け物、デザートなど。献立に彩りや満足感を加えます。



栄養
2気になる食事のポイント
エネルギーダウンと減塩

減量や減塩といった食事の制限が必要な場合も、「主食・主菜・副菜」がそろったバランス献立が基本です。それぞれの食品の選び方、料理方法を工夫しましょう。

エネルギーダウン

主食

- ①ご飯、パン、めん類は食べすぎない。
- ②チャーハン、焼きそばなどの油脂が多い料理はひんぱんに食べないようにする。
- ③菓子パン、揚げパンは高エネルギーなので控えるにする。



副菜

- ①お浸し、あえ物、煮物などでたっぷり。
- ②サラダはノンオイルドレッシングに。
- ③れんこん、竹の子、こんにゃくなど、歯ごたえのある素材で食べ応えをだす。
- ④さつまいも、かぼちゃなど糖質が多いものはほどほどにする。

主菜

- ①赤身肉、白身魚、貝類、豆腐などの低エネルギーの素材を使う。脂身や皮は避けて。
 - ②調理法は、揚げ物、炒め物より、焼き物、煮物、ゆで物、蒸し物がおすすめ。
 - ③フッ素樹脂加工のフライパンを使う。
- ※赤身肉や貝類は鉄分が多く、疲れにくい身体づくりに役立つ。



もう1品

- ①汁物には野菜をたっぷり入れる。主菜の食べすぎを防ぎ、もの不足さを補うことができる。
- ②脂身の多い肉、ベーコン、ソーセージなどは高エネルギーなので使いすぎない。

減塩

主食

- ①すし飯、味付けご飯などは、意外に塩分が多い。回数を控えるにする。
- ②うどん、そば、ラーメンなどの汁は残す習慣をつける。



(うどん) 塩分約5g



(ラーメン) 塩分約6g

副菜

- ①野菜、海藻はカリウムが豊富なので十分にとる。
- ②だし割り醤油・酢・レモン・ゴマ・しそ・しょうがなどの風味を利用し、塩、醤油、ソースなどの調味量を減らす。

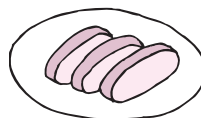


主菜

- ①焼く、蒸すなどシンプルな調理で低塩に。
- ②カレー粉やレモンなどの風味を利用して調味料の使い方を減らす。
- ③魚介練り製品、ハムなどは塩分が多いので注意。

もう1品

- ①漬け物、佃煮、汁物は控えるにする。
- ②みそ汁はお椀を小さくすると自然に減塩できる。また、野菜を多く入れると高血圧を予防するカリウムがとれる。
- ③市販だしの素は塩分が多いので、使いすぎない。



(たくあん) 1.3g



(梅干し) 2.2g

栄養 3

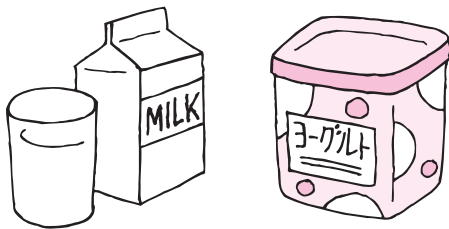
牛乳・乳製品、果物と 気になる「間食・アルコール」のとり方

毎日とりたい牛乳・乳製品と果物、楽しくとりたい間食・アルコール。

これらは、自分にあった適量を守るのがコツです。

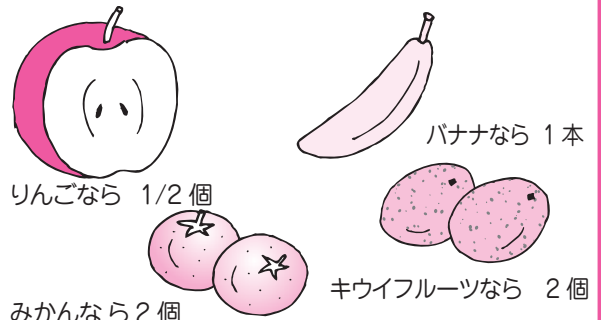
牛乳・乳製品

- 種類
牛乳・ヨーグルト・チーズなど
- 特徴
良質のたんぱく質と吸収率の高いカルシウム源になる。
- とりたい量
・牛乳・ヨーグルトなら 1日 200g。
・チーズなら 1日 1切れ程度。
- とり方のヒント
・エネルギーや脂肪が気になる人は、低脂肪牛乳やスキムミルクを使うとよい。
・牛乳が苦手な人はコーヒーや紅茶に多めに入れたり、ヨーグルトをとるとよい。



果物

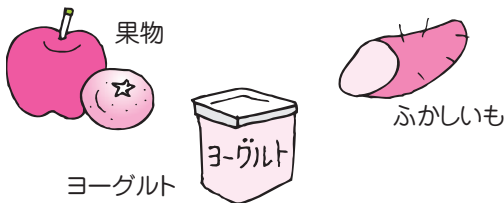
- 種類
みかん・りんご・バナナ・いちごなど
 - 特徴
ビタミンC、カリウム、水溶性食物繊維の供給源になる。
 - とりたい量
・1日 200g程度（中くらいのりんごなら半分、みかんなら2個くらい）。
- 1日の適量はこれくらい



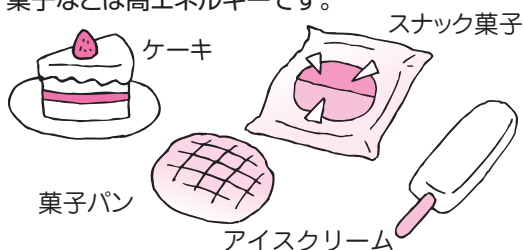
※ドライフルーツや缶詰は糖分が多いので注意。

間食

- おすすめの間食
乳製品や果物がおすすめです。お菓子類は、小皿にのる量にとどめましょう。

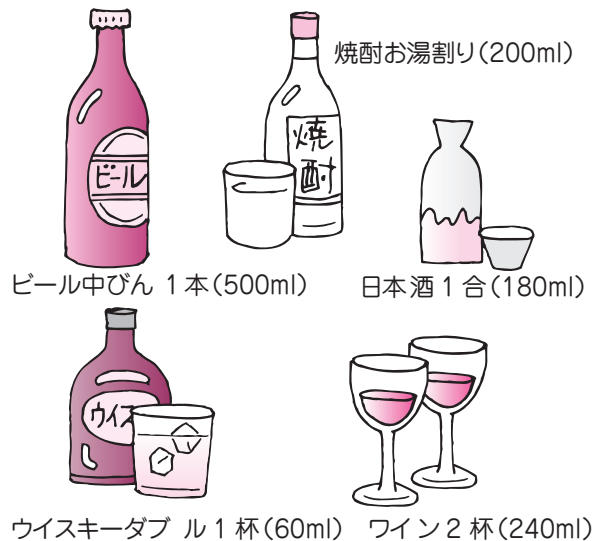


- 気をつけたい間食
ケーキ、菓子パン、スナック菓子、サイズの大きい和菓子などは高エネルギーです。



アルコール

- アルコールの適量
望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です。週2回は休肝日を取りましょう。下はそれぞれのお酒の適量です。



すこやかさん!

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。



二人仲良く腕相撲(左:岸江さん、右:森田さん)

体を動かせば、心もなごむ。 運動大好きすこやかさん!

今回ご紹介するのは、吉野広域行政組合クリーンセンターの岸江秀樹さんと同組合消防本部の森田真啓さん。お二人とも体を動かすことが大好き! ふだんから仲の良いお二人ですが、今回もそろって健康の秘けつをご紹介します。

はじめまして、吉野消防の森田真啓です。どこから見てもすこやかな23歳の消防士です。

私は少林寺拳法を修行しています。私と少林寺拳法との出会いは、小学校1年生の時でした。強くなりたい、カッコいいからと、入門しました。最初に教わったことは、履物をきちんと揃えることでした。8歳の私が家に帰り、靴をきちんと揃える姿に母が喜んでいて、今でも覚えています。

それから少林寺拳法の真髄でもある護身術で自分の心・技・体を磨きました。その学んできたこと一つひとつが住民の生命と財産を守る消防の仕事につながっていったらと思っています。

現在消防署では、レンジャー服という胴着に身を包み毎日汗だくになって救助訓練をしています。

今までの文章を読んでいたと、コイツだ! ぶ運動バカ!? って思われたかもわかりませんが、実際そのとおりです(笑)。しかし、何より少林寺拳法を通じてたくさんの人と出会い、また精神を学ぶことができたことが自分を大きくしてくれました。体を動かし、汗をかき、お互いを高めあうことはとても素敵なこと。皆さんもすこやかに毎日を過ごしませんか?

少林寺拳法で磨いた心・技・
体で住民の生命と財産を守る!



森田 真啓さん (吉野広域行政組合消防本部)

私の健康法とストレス発散法は、幼い頃から続けている野球ですね。本格的な(今もそうかな?) 野球から退いてクラブチームで野球を続けています。野球で体を動かすことはもちろんのこと、チームの仲間との交流が一番リラックスできる時間。貴重なひとときです。(家族の協力があってのことです。ありがとうございます。) 高校、大学、社会人野球と、がむしゃらに野球道を極めようとしていたギャップで、こんな楽しい野球があったんだと

痛感し、今を楽しんでいます。

今の目標は、打倒欽ちゃん球団!! 欽ちゃんの前で、欽ちゃん走り(ホームランの一周を回るイメージトレーニング?) は、毎日欠かしたことがありません。

今の職場でも、野球で培った体力、精神力、人当たりの良さ(?) で、充実した毎日を過ごしています。職務上、消防署にも行く機会があって、消防署の方にもかわいがっていただいて、なんて人当たりがいいのかなと勝手に思い上がっている日々です(笑)。

好きな言葉に“一期一会”という言葉があります。いろいろな人との出会いを大切に、感謝の気持ちを忘れず、生涯すこやかさん大賞をいただけるよう人生を楽しんでいきたいです。



(吉野広域行政組合 吉野三町村クリーンセンター) 岸江 秀樹さん

打倒欽ちゃん球団!
欽ちゃんの前で欽ちゃん走りはいつでもできる!

知ってる？共済Q&A



出産・育児をするとき

28歳女性(組合員)。3カ月後に出産予定ですが、どんな給付を受けられますか？
育児休業についても教えてください。



出産費／家族出産費が受けられます

組合員本人が出産したときは、出産費が、また組合員の被扶養者が出産したときは、家族出産費が支給されます。

支給額は、本人・被扶養者ともに一律35万円です。このほか、附加給付として本人・被扶養者とも2万円が支給されます。

なお、①妊娠4カ月以上の出産は流産・死産も支給対象になりますし、②双生児以上であればその人数分支給されます。③異常分娩の場合は医療の給付の対象にもなります。出産費請求書また

は家族出産費請求書を、共済担当課に提出してください。

また、組合員が医療機関等を受取代理人として出産費または家族出産費を共済組合に事前申請し、医療機関等が組合員に代わって受け取る受取代理制度もあります。

貸付制度としては、出産費／家族出産費の限度額内であらかじめ出産貸付を受けることもできます。育児指導書の配布もあります。詳しくは共済担当課におたずねください。

被扶養者認定を申請します

生まれた子をあなたの被扶養者とするときは、出産日から30日以内に被扶養者申告書を提出しなければなりません。

申告が遅れると、その間の子どもの医療費が全額自己負担になることもあるので、共済担当課を通じて期間内に申告しましょう。

出産のため勤務を休んだとき

組合員が出産のために勤務を休み、給料の全部または一部が出なくなったときは、出産手当金が支給されます。対象は妊娠4カ月以上(85日以上)の出産で、分娩の正常・異常は問いません。出産手当金請求書を共済担当課を通じて提出してください。

支給期間 出産の日以前42日(双子以上の妊娠では98日)から出産の日後56日まで

支給額 $1日につき給料日額 \times \frac{2}{3} \times 1.25$
(給料額の $\frac{1}{22}$)

育児休業したとき

育児休業する際には、勤務を休んだ期間について育児休業手当金が支給されます。

<期間>

その子が1歳になるまで。特別の事情(保育所の待機期間、配偶者の病気・死亡など)がある場合は1歳6カ月まで(この時期に取得した休業期間はその子が3歳になるまで利用できます)。

<支給額>

支給額は、1日につき給料日額(給料額の1/22)

$\times 1.25$ (手当率) $\times *0.5$ (週休日(土・日)は支給されません)。

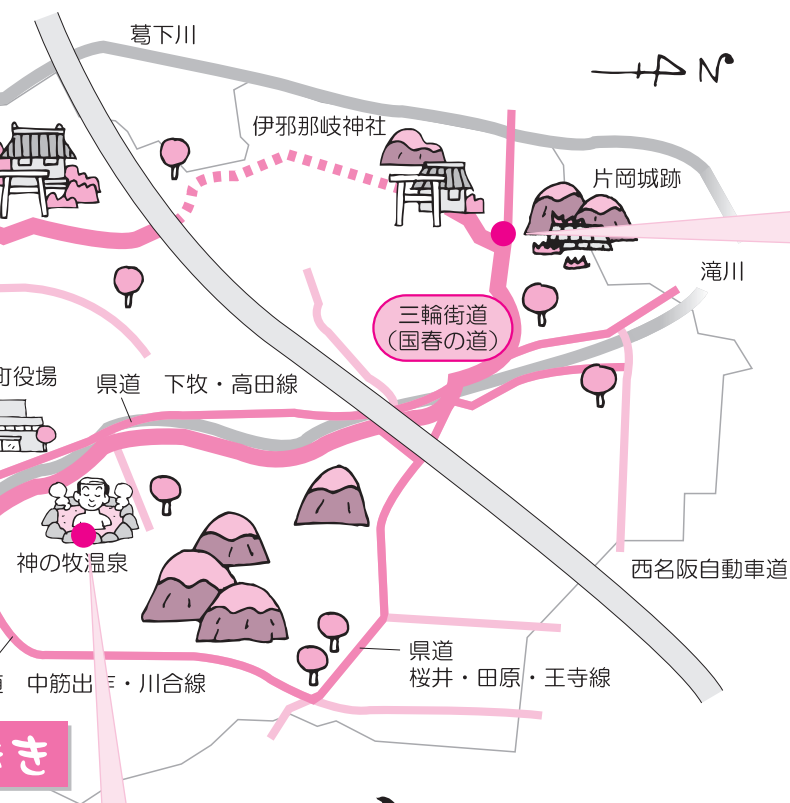
育児休業中は共済組合の掛金も免除されます。「育児休業等掛金免除申出兼育児休業手当金請求書」を共済担当課を通じて提出してください。

※このうち20/100の額は、育児休業終了日(または子が1歳に達した日のいずれか早い日)後、引き続き6カ月以上組合員であるときに支給されます。

20/100……平成22年3月31日までに育児休業を開始した場合。それ以後は10/100。

「上牧」の呼び名の起こりは、この地一帯がゆるやかな丘陵に抱かれて、放牧に適したところから出ていることは「日本書紀」や「続日本書紀」によってうかがわれ、上の牧、下の牧があったとの口碑が残っています。

明治4年の廃藩置県で奈良県に属した上牧村、下牧村、中筋出作は明治22年の町村制実施により合併して上牧村となりました。その後、昭和47年12月、奈良県18番目の町として上牧町が誕生しました。



水の巻

貴船神社

智照寺山にあり、祭神は、罔像女命(春日)、保食神(稲荷)、素盞鳴命(八坂)、別雷神(加茂)を祀り、智照神社の奥の宮といわれています。社殿は神明造りで、もとは上牧小学校の奉安殿であったのを移建しました。この近くに葦田池があったと伝えられ、地形上から延喜式内の古社「深溝神社」ではないかといわれています。

大和・神の牧温泉

文化センターの南の高台にある大和・神の牧温泉。民間の入浴施設が開業し、泉質や施設の充実などから人気を呼び、他府県からも入浴客が訪れる、上牧の新しい観光スポットとなっています。



かんまきちょう
(写真提供:上牧町)

城の巻

片岡城跡

片岡城跡は、南北に延びた馬見丘陵の最北端、下牧集落の背後にあり、河内から明神山の北を越え、田原本に至る古道に面し、俗に「城山」といわれるところがあります。

城山の西の片岡谷一帯が中世の興福寺一乗院領の諸荘園であり、下牧集落の東を流れる滝川一帯には牧山上荘下荘が展開していました。これらの荘園を本拠に成長した国人片岡氏が片岡城を築きました。片岡氏は後に河内から大和に勢力を伸ばしてきた松永久秀によって滅ぼされました。松永久秀は信貴山日本城を築き、片岡を支城としてこの地を治めましたが、天正5年(1577)織田信長の命により明智光秀や筒井順慶らに滅ぼされ、今は城跡だけが残っています。



伊邪那岐神社

伊邪那岐命を主神に春日、八幡、住吉、稲荷の神を祀っています。もとは五社神社といい東田口にありましたが、疫病が流行したので静寂の地をもとめ、現在地に移したといわれています。

また、室町の末期に片岡新助がここに城を築き、春日、八幡の両神を守護神として祀ったという伝承があります。



古の巻

浄安寺

上牧町南端の丘陵の上にあり、境内から西方には葛下川が流れ、はるか二上、葛城、金剛の山々が見渡せます。本尊は、木造阿彌陀如来坐像で、両脇に木造観音・勢至両菩薩坐像を従えた阿彌陀三尊像。境内には西国三十三カ所観音傍岡霊場があり、桜の名所でもあります。また、梵鐘は正徳元年6月に建立されたもので、その音色のすばらしさから、戦時中の物資抛出のときも難を逃れました。

上牧銅鐸

江戸時代に南上牧の観音山から出土したこの銅鐸がにわかには脚光を浴びたのは平成8年のこと。島根県の岩倉遺跡から出土した銅鐸のひとつが上牧銅鐸とサイズや紋様が一致し、同じ鑄型で造られた兄弟銅鐸であることが確認されたのです。兄弟銅鐸の出土は数例しかなく、弥生時代における出雲と近畿の関係や製造地、流通、用途など謎に包まれた銅鐸の真実に迫る貴重な出土品として注目されています。現在、静岡市の天満宮で所蔵され、上牧町中央公民館ではレプリカが公開されています。



薨の巻

庚申塚

五軒屋を少し離れた一本道沿いに、こんもりとした大木に守られるように青面金剛を奉った庚申塚が立っています。かつては各集落に庚申講があり、庚申塚を立てていましたが、現在では唯一この塚が残るだけです。



かんまき 笹ゆり回廊そぞろ歩

上牧町役場

〒639-0293 奈良県北葛城郡上牧町3350番地
TEL. 0745-75-1001
<http://www1.ocn.ne.jp/~kanmaki/>

笹ゆり姫物語 上牧町を舞台とした「かんまき伝説 片岡城笹ゆり姫物語」があります。

あらすじ

戦国の世、片岡城の一人娘佐葦姫と木辻城の嫡男景頼との恋物語。貴船神社での出会い、浄安院での再会により、互いに惹かれあう二人。松永勢との戦により、地蔵峠で行方不明になった景頼。最愛の君をなくした佐葦姫であったが、悲しみを忘れようと浄安院で寂光門跡とともに生活し、郷の人達とともに働き、常に明るく振るまい、人々の心を和ませる佐葦姫に、多くの人が心を寄せ、また、景頼との思い出の笹ゆりを慈しむその姿に「笹ゆり姫」と慕われた。

その後、行方不明になった景頼の無事の知らせとともに、感動の再会。そして、めでたく二人の婚儀が執り行われ、小百合という姫も産声をあげるも再度の松永勢との戦で、とうとう景頼は討死してしまう。

季節はめぐり、上の牧に笹ゆりの咲く頃、片岡城城山に、景頼と佐葦姫と一緒に見つけようと約束した幸せを運んでくれるといわれる“紅い笹ゆり”が咲いていた。

幻の“紅い笹ゆり”を探しに上牧町笹ゆり回廊そぞろ歩きへおいでください。

小 さい頃から二十歳までずっと競技として水泳をやってきましたが、引退後運動をする機会が少なくなっていて、体調をくずしてしまったことがあったんです。一人暮らしになって環境が大きく変わったことも影響していると思います。一度体を壊してみても、適度な運動と正しい食生活の大切さを痛感しました。

それ以来、自分なりに無理のない体調管理を心がけています。水泳は週に1、2回プールで泳



Kyoko Iwasaki

いわさき・きょうこ

1978年、静岡県生まれ。5歳から水泳を始める。'92年、バルセロナ五輪に出場。200m平泳ぎで史上最年少の金メダリストに。'96年、アトランタ五輪に出場後大学に進学、現役を引退。水泳指導法を学ぶため米国へ留学。帰国後は水泳の楽しさを伝える活動を中心に講演、スポーツキャスターなども行っている。

ぎ、家の中でできるストレッチや腹筋、背筋など軽い運動を取り入れる、といったところから始めて。今もそうしたベーシックな運動やランニングなどをできるかぎり毎日続けています。私にとって運動は「細く、長

く」。少しずつでも続けていかないと意味がありませんから、急に激しい運動をするのではなく、生活の一部になるように、最初は毎日できる程度のところから始め、徐々にレベルを上げていくほうがいいと思います。

運動は「細く、長く」で 生活の一部にできるように

岩崎恭子 さん

水泳だったら水の中で歩くだけでも十分運動になる。生活習慣病などが気になる方は、そういう無理のない運動から始めてみるといいですね。

力を抜く時間をつくり 自分をリフレッシュ

今はお香やアロマオイルといった、香りのあるものに興味があります。ふだん使う石けんや洗剤なども、自分の好みに合う香りのものを見つけるのが楽しい。そういうものを探しながら街を散策するのが、自分をリフレッシュできる時間ですね。

実は私、一つのことへのめりこみすぎてしまうところがあるんです。他が何も見えなくなっちゃうくらい（笑）。そうすると幅広い考えや視野を持たなくなってしまうと思うので、意識的に力を抜く時間をつくるようにしています。運動にしても趣味にしても、あまりストイックになりすぎず、楽しみながら続けていける余裕を持つこと。それが私の元気の秘訣です。

魚の脂質が血栓症を予防

魚の脂質にはIPA(EPA)=イコサペンタエン酸、DHA=ドコサヘキサエン酸などの多価飽和脂肪酸が含まれています。これらには血を固まりにくくする作用があり、動脈硬化や血栓症予防に有効。DHAには脳の働きを高める作用もあるといわれています。

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!**

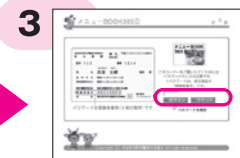
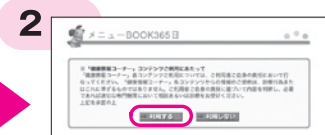


イワシのかば焼き風の献立

イワシには生活習慣病予防に効果のあるIPAやDHAが豊富。脂肪が多いので、色の濃い野菜と組み合わせるといい。

536kcal
6.1単位

ご利用方法 (まずは <http://www.kyosai-nara.jp/> へアクセス)



- 1 なら共済HPトップページ・健康情報コーナーの「メニューBOOK365日」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。

徳島県市町村職員共済組合宿泊施設

ホテル千秋閣 からのご案内

お得! 宿泊施設利用助成券をお使いいただくと、下記の宿泊プランが割引価格でご利用になれますので、大変お得です!

夕食付きプラン



6,400*円
でご利用
できます。

ご夕食は、和食・中華・洋食の中から、その場でお選びいただけます。
お一人様1泊2食付 **8,400円**

わいわい宴会パック



7,800*円
でご利用
できます。

お部屋を貸し切って、徳島の旬の味とお酒をお楽しみください。
お一人様1泊2食付 **9,800円** (5名様~)

ファミリープラン



9,500*円
でご利用
できます。

中華料理長が自信を持ってお勧めする本格中国料理をご堪能ください。
お一人様1泊2食付 **11,500円** (2名様~)

お遍路さんプラン

1泊2食付 **6,400***円 でご利用できます。

お一人様1泊2食付 **8,400円**

※印…宿泊施設利用助成券(2,000円)をお使ください。
●上記表記料金は全てお一人様分、税サ込みの料金です。

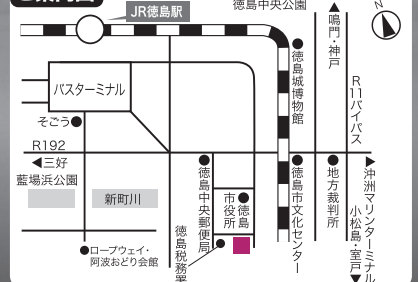
ご予約・お問い合わせ

☎ (088) 622-9121 (代) <http://www.sensyukaku.jp/>

徳島市幸町3丁目(市役所となり)

アクセス ●JR徳島駅から徒歩7分 ●神戸淡路鳴門自動車道鳴門ICから20分
●徳島自動車道徳島ICから10分 ●徳島空港からタクシーで20分

ご案内図



千秋閣全景





夏の味覚膳

やまと会席 ※料理の内容、器は季節により多少異なります。

宿泊パック おてがるプラン

1泊2食付

要予約

8,000円
(税・サ込)



※ご夕食はミニ会席をご用意いたします。

期間

8月1日(金) ▶ 9月15日(月)

会席献立

牛たたき、かます柚庵焼、鰻おろし鍋等(全12品)

料理料金

要予約

やまと会席 **5,000円** (税・サ込)

四季会席 **7,000円** (税・サ込)

宿泊パック

1泊2食付

要予約

(一般11,000円) → 組合員 **9,800円**

さらに利用助成券(宿泊料・朝食分および夕食分各**2,500円**の利用助成が可能です。)を利用すると**4,800円**で利用できます。



松花堂弁当

3,500円
(税・サ込)



幕の内弁当

コーヒー付
2,700円
(税・サ込)

飲み放題プラン

2時間 **1,400円**
(税・サ込)

ビール、日本酒、冷酒、焼酎、ウイスキー、ワイン、ソフトドリンク

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宿泊所

四季の宿 **やまと**

〒630-8264 奈良市鍋屋町15番地

TEL (0742) 24-5021

FAX (0742) 24-5023

http://www.yamato-nara.com/