

すこやか

奈良県市町村職員共済組合



百済寺三重塔

11

2008
共済ニュース
No.215

短期財政の健全化にご協力を
02
退職一時金の返還について
04
笑顔に会いに岩本輝雄さん
22

も く じ

短期財政の健全化にご協力を	02
公務上のケガや病気は組合員証で受診できません	03
退職一時金の返還について	04
ボーナスは組合員貯金へ	05
特定保健指導について	06
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	08
衛生管理者研修会・食生活健康講座を開催しました	09
生活習慣病予防シリーズ もしかして、あなたも糖尿病？	10
「振り込め詐欺」にご用心！	12
奈良県市町村職員共済組合の職員募集のお知らせ	13
健康づくりシリーズ ウォーキングで脂肪を燃焼させよう	14
シリーズ すこやかさん！元気の源は子どもの笑顔	18
知ってる？ 共済Q&A	19
シリーズ わがまち自慢／広陵町	20
シリーズ 笑顔に会いに／岩本輝雄さん	22
PR 元気レシピ⑨／ビーフストロガノフの献立	23
PR HP健康情報コンテンツ／「トリアージ笑顔」のご案内	23



三吉石塚古墳

写真：広陵町提供 ※関連記事：わがまち自慢

組合員の現況（平成20年9月末現在）

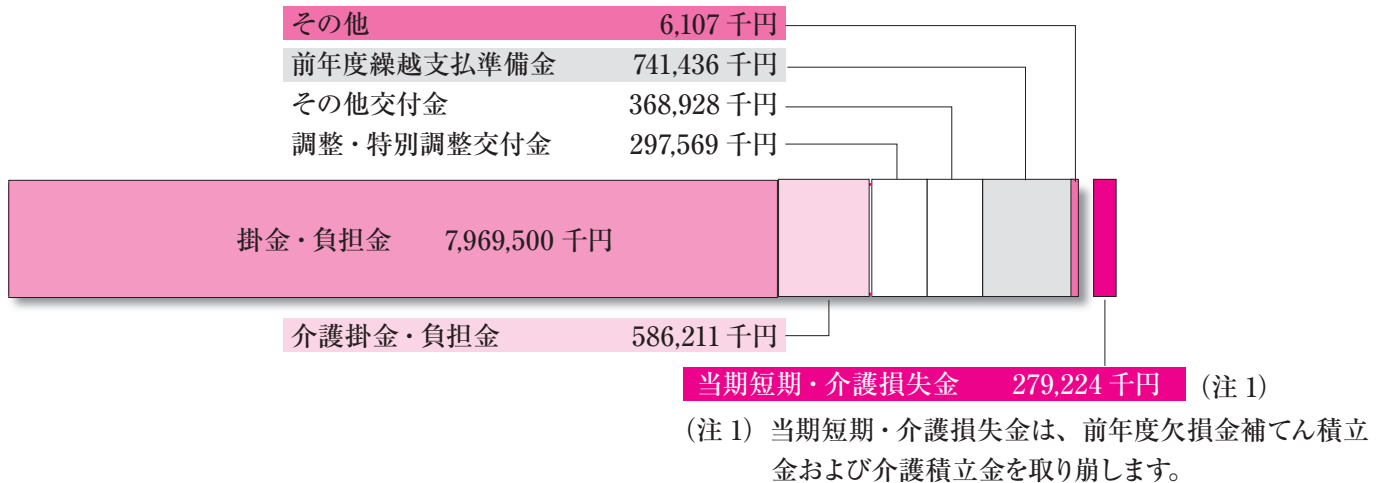
組合員数 男 9,809人 女 4,887人 計 14,696人
任継組合員 390人 被扶養者数(任継除く) 18,598人

短期財政の健全化にご協力を

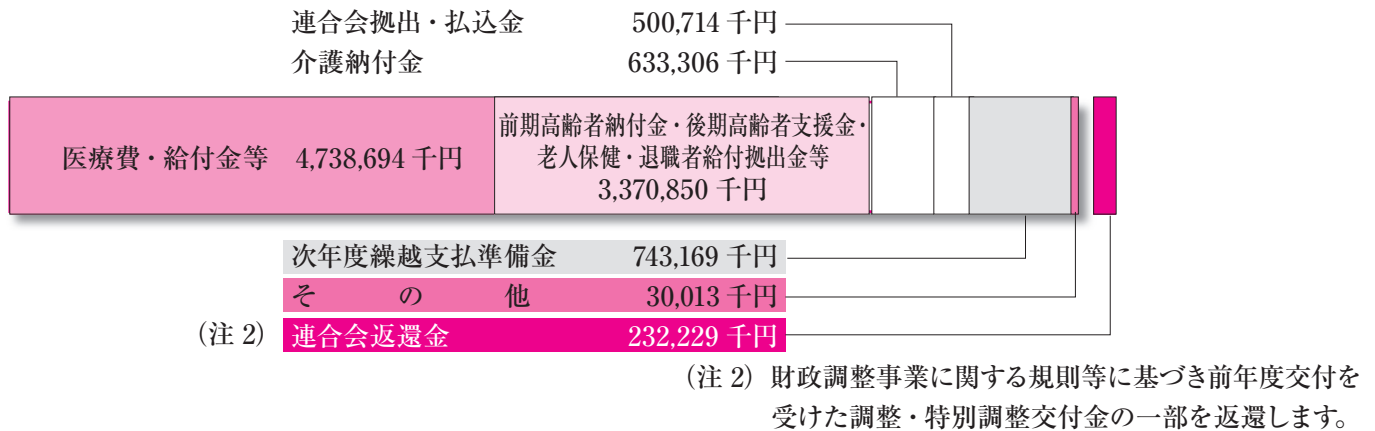
共済組合の短期経理は、組合員と被扶養者の皆さまの病気やケガ、出産、死亡、休業などに対して給付を行う経理ですが、その収入は、主に皆さまの掛金と所属所からの負担金で賄われています。また支出のほとんどは、医療費および各種給付金と前期高齢者納付金・後期高齢者支援金・老人保健・退職者給付拠出金で占められています。

平成 20 年度予算

収入 9,969,751 千円



支出 10,248,975 千円



平成20年4月より老人保健制度に代わり新たな高齢者医療制度が創設され、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等の納付が発生し、退職者給付拠出金等と合算して拠出額は前年度比較で約3億円程度の増額となり、医療費も前年度対比で約5千万円程度の増額となっています。また、収入のほとんどを占める掛金負担金は、組合員数の減少や給料の引き下げなどにより財政状況は好転せず、本年度も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基準掛金率を超えているため、同連合会から調整交付金および特別調整交付金を受けています。

(一般組合員の率)

地方公共団体 負担金 51.3375%	特別調整交付金 1.85%
	調整交付金 1.875%
	掛金 47.6125%

*皆さまからの給料から実際に徴収している掛金率は、本来必要な右記の掛金率(51.3375%)から連合会より受ける交付金に相当する率(3.725%)を除いた47.6125%です。

	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 20 年 3 月末
	短期掛金率 (%)	短期掛金率 (%)	※扶養率 (人)
奈良県	50.60	51.3375 *	1.43
滋賀県	40.60	45.50	1.16
京都府	42.75	47.625	1.27
兵庫県	41.25	48.75	1.31
和歌山県	41.50	49.375	1.23
全国平均	42.61	47.15	1.21

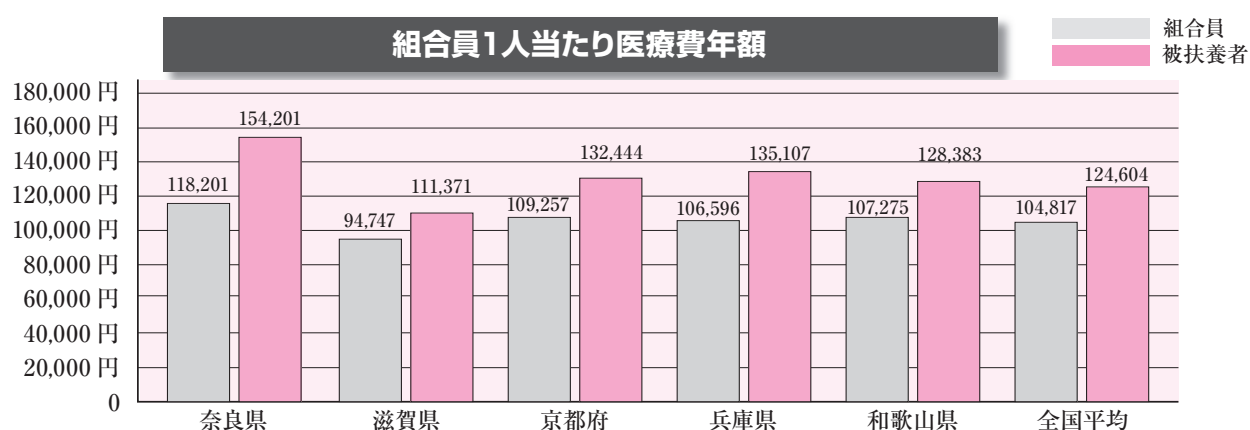
*扶養率…組合員1人当たりの被扶養者数で任意継続組合員を含み大阪府は健保組合のため除いています。(以下の表からも大阪府は除いています。)

被扶養者からは、掛金等を徴収しないため、扶養率が高ければ掛金負担金率が高くなる傾向にあります。

【平成19年度決算による医療費等の比較】

	組合員1人当たり医療費年額(円)		1ヵ月当たり受診率(件)	
	組合員分	被扶養者分	組合員分	被扶養者分
奈良県	118,201	154,201	72.29	63.01
滋賀県	94,747	111,371	64.34	60.01
京都府	109,257	132,444	68.49	55.87
兵庫県	106,596	135,107	67.84	62.93
和歌山県	107,275	128,383	72.03	65.03
全国平均	104,817	124,604	66.27	61.41

上記の組合員1人当たり医療費年額は、入院・外来・歯科・調剤の共済組合支払額の合計額で算出しています。1ヵ月当たり受診率は、入院・外来・歯科の各レセプト合計で算出し、1ヵ月100人当たりの診療件数です。



奈良県：組合員1人当たり医療費年額 組合員分 全国第2位 被扶養者分 全国第4位
：1ヵ月当たり受診率 組合員分 全国第2位 被扶養者分 全国第15位

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人当たりの医療費も高額なため、奈良県の掛金負担金率は高い率となり、全国市町村職員共済組合連合会から調整・特別調整交付金を受けています。これらの交付金は、各都道府県市町村職員共済組合から資金を集めて運営しています。このため、共済組合では交通事故の治療費の求償や公費負担医療受給者調査による附加給付の調整など、また、保健事業では健診や各種講座の開催などに取り組んでいますが、皆さまも、短期財政の現状をご理解いただき、適正な受診で医療費節約にご協力いただくをお願いします。

公務上のケガや病気は組合員証で受診できません

“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。

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ことがありますので、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。

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ないため、年金受給権は必ず発生する制度となっていますが、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ので、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いました。

次に、昭和36年4月1日から国民年金制度が施行され、原則として全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いました。

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日まで存続していましたので、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」(※)という方法とを本人が選ぶことができました。

※「清算」する方法が選択できた期間は男女で異なります。男子は、昭和44年10月31日までの退職者、女子は、昭和53年5月31日までの退職者となります。

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)未満で退職した場合には、まず、全額精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いました。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になっていました。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、年金受給権発生にともな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、上記の差額としての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额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ない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月の翌月から退職共済年金等を受ける権利を有することとなった日の属する月までの期間に応じ、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になります。

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

返還方法については、基本的には退職共済年金等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、一括にまたは分割して返還していただくことになります。

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、支給される年金額からその 1 回に支給される額の 2 分の 1 を限度として返還金額に達するまで、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り扱いについて

既裁定年金の受給権者についても、上記に準じた方法により一時金を返還することになりました。

ボーナスは組合員貯金へ

期末・勤勉手当からの積立(ボーナス積立)は、定額制となっています。ご注意ください。

ボーナス積立は、毎月の給料からの積立と同様に、期末・勤勉手当(6月・12月)からそれぞれ定額を控除する積立となっています。

このことにより、ボーナス積立額の変更がない場合、平成 20 年 12 月のボーナス積立は、平成 19 年 12 月のボーナス積立額と同額が控除され積み立てられることになりますのでご注意ください(所属所によっては取り扱いの異なる場合がありますので、ご注意ください)。

また、毎月およびボーナス(6月・12月)の積立額を確認したい場合は、各所属所共済組合事務担当課へお問い合わせください。

なお、平成 20 年 12 月のボーナスからの積立額を変更される場合は、11 月 27 日までに共済組合に報告が届きますように、所属所の共済組合事務担当課へ申し出ください。

上記の締め切りまでに報告がなされると、積立額の変更ができず、平成 19 年 12 月に積み立てた額がボーナスから控除されますので、ご注意ください。

組合員貯金の利率は現在 1.5%となっており、金融機関に比べお得になっています。もし、ボーナス積立後にお金に余裕があれば、いつでも、任意の金額を預入できる臨時積立も行っていますので、こちらの方もぜひ、ご利用ください。



特定保健指導について

平成20年4月から医療構造改革の一つとして、共済組合等の医療保険者が40歳以上74歳までの組合員・被扶養者に対して特定健康診査が義務付けられたことは、この共済ニュース「すこやか」でも数回にわたり取り上げてきました。

今回は、特定健康診断受診後に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）およびリスク保有者を選定し個別に指導を行う特定保健指導について説明いたします。

特定保健指導は、特定健康診査結果および質問項目により、生活習慣病のリスク要因（※）に応じ階層化し、血糖、脂質、血圧においてリスクの要因が少ない人に対しては生活習慣病の改善に関する動機づけ（動機づけ支援）を行い、リスク要因が多い人に対しては、医師や保健師、管理栄養士等が積極的（積極的支援）に関与し、確実に行動変容を促すことを目指します。

なお、特定保健指導の必要な方については、共済組合から特定保健指導利用券を発行しますので、下記④によりご利用くださいますようお願いいたします。

※ リスク要因の階層化については、共済ニュース「すこやか」6月号17ページを参照してください。

① 特定保健指導の対象者

- 腹囲 男85cm以上、女90cm以上
- 腹囲は該当しないが、BMIが25以上

② 特定保健指導の対象とならない方

- 高血圧、糖尿病、脂質異常症で服薬中の方
- 腹囲も、BMIも該当しない方

③ 支援形態（血糖、脂質、血圧からリスク要因の数に応じ階層化）

- 情報提供（リスク要因のない方）

対象者が健診結果から、自らの身体状況を認識するとともに、生活習慣を見直すきっかけとします。

- 動機づけ支援（リスク要因の少ない方）

対象者への個別支援またはグループ支援により、対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を立て、保健指導終了後実践に移り、その生活が継続できることを目指します。

- 積極的支援（リスク要因の重複がある方）

定期的・継続的な支援により、対象者が自らの生活習慣病を振り返り、行動目標を設定し、目標達成に向けた実践に取り組みながら、支援プログラム終了後には、その生活が継続できることを目指します。

④ 特定保健指導の実施場所

1. 組合員

■職場で定期健康診断を受診され、保健指導の必要な方については、職場の指定する場所にて特定保健指導を実施します。

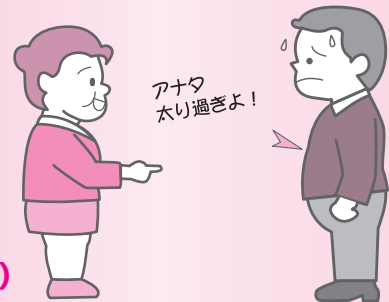
■人間ドックを受診され、保健指導の必要な方については、共済組合が指定する人間ドック医療機関にて特定保健指導を実施します。

2. 被扶養者

■特定健康診査受診券で特定健康診査を受診され、保健指導の必要な方については、共済組合が指定する医療機関の中から一機関を選んでいただき、その医療機関にて特定保健指導を実施します。

■人間ドックを受診され、保健指導の必要な方については、共済組合が指定する人間ドック医療機関にて特定保健指導を実施します。

※人間ドック医療機関では特定保健指導を実施しないところもあり、人間ドックを受診した医療機関とは別のところで特定保健指導を実施する場合があります。



保健指導階層化の流れ

「健診結果」および「問診」により対象者を判定

保健指導の対象者がリスク要因の数によって3つの支援レベルに分類されます。

新しく実施される健康診断では、治療が必要と判断されなくても、「生活習慣病の発症危険度」を3段階に分類し、受診者のレベルに応じて、生活習慣指導などを行うこととなります。

リスクがない人 (レベル1)

情報提供

支援形態

●紙媒体

期間

健診結果と同時

支援頻度

1回

リスク要因が少ない人 (レベル2)

生活習慣の改善が必要な人

生活習慣を変えるための意思決定の支援が必要

動機づけ支援

支援形態

●個別面接又は、集団指導
●通信 (電子メール、電話等)

期間

●1人30分以上又は、1グループ80分以上

支援頻度 原則1回

リスク要因の重複がある人 (レベル3)

生活習慣の改善が必要な人

専門職等による継続的なきめ細やかな支援が必要

積極的支援

支援形態

●個別面接又は、集団指導
●通信 (電子メール、電話等)

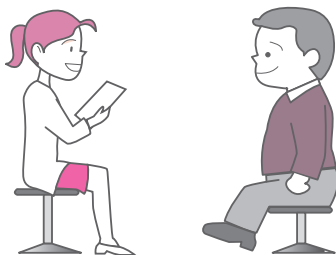
期間

6か月程度

支援プログラム

支援頻度

定期的かつ頻回 (最低3回以上)



※動機づけ支援、積極的支援における集団指導については、1グループを8人以下となります。

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

今年も受験のシーズンがやってきました。合格にともない入学金や授業料等のまとまった資金が必要となってきます。共済組合では、入学・修学貸付を行っていますので、ご案内いたします。

	入学貸付	修学貸付
借用事由	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.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〔注3〕 （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〔注3〕 （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	一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4〕
貸付金利率	特例利率 年利 2.66%〔注5〕（本則の貸付金利率 年利 3.46%） ※財政融資資金利率により変動します。	
一部負担金	年利 0.06%〔注6〕	
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〔注7〕 ※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 ※休日の場合は翌日となります。	
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（休日の場合は前日となります） ※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します	

〔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〕次の①または②に該当する組合員が新たに貸付け（高額医療貸付・出産貸付を除く）の申込みをされる場合において「借入状況等申告書」に①または②の記載がない（完済のため）場合は、完済したことが確認できる書類の提出が必要です。

①過去に本組合からの借入れがあり、その当時の貸付申込書に添付されている「借入状況等申告書」に他の金融機関等からの借入れの記載があった。

②過去に本組合から住宅貸付・災害貸付・在宅介護対応住宅貸付の借入れがあり、その当時の貸付申込書または登記簿謄本等（抵当権情報）に金融機関からの借入れの記載があった。

※完済したことが確認できる書類

完済証明書、抵当権抹消後の登記簿謄本（写し）、借用証書（完済の印があるもの）などです。

〔注4〕①1学年ごとの申込となり、1年間分を借受ける場合は毎年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）までの申込み分とする。

②修業年限の途中で申込みの場合は、貸付けの申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5〕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6〕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）により補てんしています。

〔注7〕入学貸付・修学貸付とも、「資金を必要とする最も近い時期」に貸付けの申込みを行っていただくこととなり、高等学校等への支払期限が過ぎている場合は、貸付けを行うことができません。しかし、高等学校等への入学年度においては、合格発表があってから入学金・授業料等の納付期限が短く、「資金を必要とする最も近い時期」に貸付交付日が間に合わない場合がありますので、入学年度における入学・修学貸付の申込みにつきましては、入学許可書、合格通知書の発行日より、6ヵ月間貸付けの申込みをすることができます。

衛生管理者研修会・食生活健康講座を開催しました

共済組合では、保健事業の一環として健康対策関係の研修会や講座を開催しています。
 今年は、衛生管理者（健康管理担当者）研修会を6月25日（水）に、
 食生活健康講座を9月3日（水）に、下記の内容でそれぞれ実施しました。

○衛生管理者（健康管理担当者）研修会

開催日時：平成20年6月25日（水）午前10時20分から

開催場所：四季の宿やまと・奈良市鍋屋町15番地

参加人員：33名

時間	内容	講師
10:00～10:20	受付	
10:20～10:30	開会の挨拶	
10:30～12:00	講演 「特定健診・特定保健指導と健康なら21計画との関係」	奈良県福祉部保健福祉課 課長補佐 川口 洋子
12:00～13:00	昼食	
13:00～14:00	講演・実技 「職場・家庭でできる運動の紹介」	奈良県健康づくりセンター 運動指導士 稲垣 牧子
14:00～14:10	休憩	
14:10～15:40	講演 「職場におけるメンタルヘルスケアのすすめ方」	ならこころのクリニック 院長 仲田 昭弘
15:40～15:50	閉会	

所属所で組合員の健康管理に従事されている衛生管理者、保健師、人事・労務および福利厚生担当者の方々に出席いただき、職場や家庭における健康管理の増進を目的に講演と実技を取り混ぜ、研修会を開催いたしました。



川口洋子先生



稲垣牧子先生



仲田昭弘先生

○食生活健康講座

開催日時：平成20年9月3日（水）午前10時から

開催場所：畿央大学・奈良県北葛城郡広陵町馬見中4-2-2

参加人員：27名

時間	内容	講師
9:45～10:00	受付	
10:00～10:10	開会の挨拶	
10:10～13:30	調理実習 「低カロリーでもおいしさ抜群アイデ料理」 料理メニュー ・奈良茶飯 (270kcal)、魚介類と野菜の包み焼き (130 kcal) ・冬瓜のかにあんかけ (49 kcal)、みぞれ和え (55 kcal) ・キャロットゼリー (57 kcal) 1食分合計 562 kcal ※料理レシピにつきましては、本組合ホームページに掲載いたしております。	畿央大学 健康科学部健康栄養学科 教授 南 幸 助教 上地 加容子
13:40～15:10	講演 「おいしく、楽しく食べて健康に」	畿央大学 健康科学部健康栄養学科 教授 南 幸
15:10～15:20	閉会	



南 幸先生

食生活の面から健康を考え、学んでいただくことを目的に、調理実習と講演により、講座を開催いたしました。

早期治療で、恐ろしい合併症は防げる

膵 臓で分泌されるインスリンは、ブドウ糖をエネルギーとして利用できるようにする役割を果たしています。もし、インスリンの分泌量が不足したり正常に働かなくなると、血液中にブドウ糖(血糖)が増え、高血糖と呼ばれる状態になります。これが糖尿病で、病名のとおり糖が尿にでるのが大きな特徴です。また、体がだるくて疲れやすくなる、やせてくる、のどが異常に渇くといった症状が現れるようになります。

高血糖の状態をそのまま放置しておくと、全身の血管の壁に負担がかかり、やがて、腎臓障害、網膜症、白内障、動脈硬化症、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな臓器に合併症が生じます。糖尿病の恐ろしさは、このような重い合併症が全身に広がってしまうことなのです。

糖 尿病は「1型糖尿病(インスリン依存型)」と「2型糖尿病(インスリン非依存型)」の二つのタイプに大別されます。2型は生活習慣と強い関係があり、糖尿病患者のほとんどがこのタイプに含まれます。

糖尿病実態調査の結果をもとに推計すると、糖尿病が強く疑われる人は740万人、糖尿病の可能性を否定できない人を加えると1,620万人にのぼると考えられます。ところが、実際に医療機関で治療を受けている人の数は、わずか228万人(平成14年「患者調査」)しかいません。初期の段階で生活習慣を見直せば、恐ろしい合併症を併発することも無いのに、みすみすそのチャンスを逃しているのはとても残念です。

健康は生活習慣から

もしかして、あなたも

糖尿病?

「隠れ糖尿病」が急増中です

危険度チェック

あなたの危険度はどのくらいでしょう。

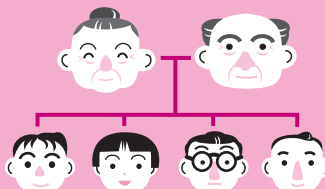
次の項目をチェックして、該当する数が多い人は要注意です。

こんな傾向はありませんか

- ① 飲みすぎたり、食べすぎたりすることが多い
- ② 好き嫌いが多い
- ③ ほとんど運動をしていない
- ④ ストレスを感じる事が多い
- ⑤ 太り気味である

どの項目も糖尿病を誘発しやすい生活習慣です。自分にあてはまる項目があったら、一つずつ、きちんと改善していきましょう。

家族に糖尿病の人がいる



糖尿病は遺伝的な素因もあります。家族に糖尿病の人がいる場合は、発症のリスクが高いことを自覚しましょう。

健康診断の尿糖検査の結果、陽性といわれた



陽性の判定がでたら、糖尿病の可能性があります。そのまま放置しないで、必ず血糖検査を受けましょう。

こんな症状はありませんか

- ① のどが渇いてしかたがない
- ② 最近、尿の量が増えた
- ③ 体がだるくて、疲れやすい
- ④ 水分をたくさんとってしまう
- ⑤ ちゃんと食事しているのにやせてきた

糖尿病は初期の段階で自覚症状がほとんどないので発見が遅れがち。このような症状があらわれたら、糖尿病がかなり進行している危険があります。すみやかに病院へ行きましょう。

引き金になる3つの生活習慣を見直そう

遺伝的な素因に、生活習慣の危険因子が加わると、糖尿病のリスクが高まります。糖尿病を予防するには、ズバリこの3つの生活習慣の改善を。

①「食べすぎ」と「肥満」

食べすぎると血糖値が増加します。食べすぎは、もちろん肥満を引き起こす元凶。肥満になると、インスリンの作用が低下するため、血糖値は高くなりがち。つまり「食べすぎ」と「肥満」は血糖値を高める最悪の生活習慣コンビというわけです。



②「運動不足」

体を動かさないと消費エネルギーが少なくなります。そのため食事で摂取したエネルギーが使いきれず、残った分は体脂肪として蓄積され、肥満を招きます。糖尿病予防には、運動習慣を定着させることが不可欠です。



③「過剰なストレス」

強いストレスを受けると、体内にアドレナリンや副腎皮質ホルモンが分泌され、血糖値が上昇します。このようなストレス状態が続けば、糖尿病になる危険も大。普段からストレスをじょうずに解消する心がけましょう。



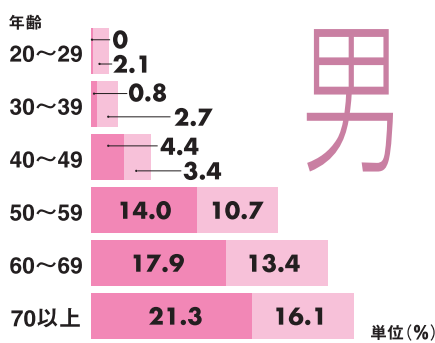
遺伝的素因

健康日本21
めざそう目標値

【糖尿病有病者の減少(推計)】

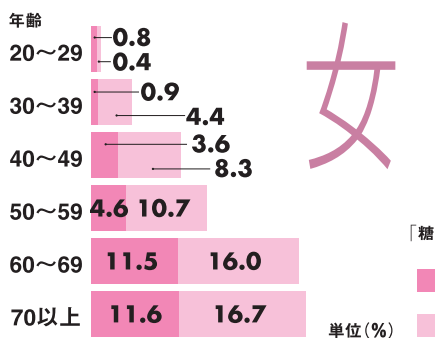
※2010年における糖尿病有病者推計値
(現状) **1080万人** ▶ **1000万人以下**

50歳代は4人に1人が糖尿病?!



平成14年の実態調査では、男性で糖尿病が強く疑われる人と糖尿病の可能性のある人の割合は、40歳代で10人に1人、50歳代で4人に1人、60歳代で約3人に1人という驚くべき数字が出ています。

糖尿病の原因は、飽食や運動不足といった現代人の生活習慣そのものにあります。ストップ・ザ・糖尿病のために、思いあたることはないか自分の生活をふり返り、見直しましょう。

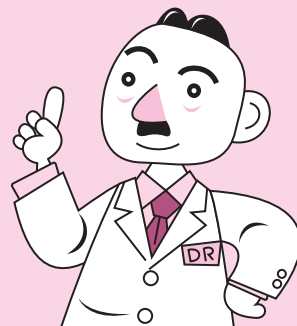


【糖尿病実態調査】(平成14年・厚生労働省)

■ 糖尿病が強く疑われる人
■ 糖尿病の可能性を否定できない人

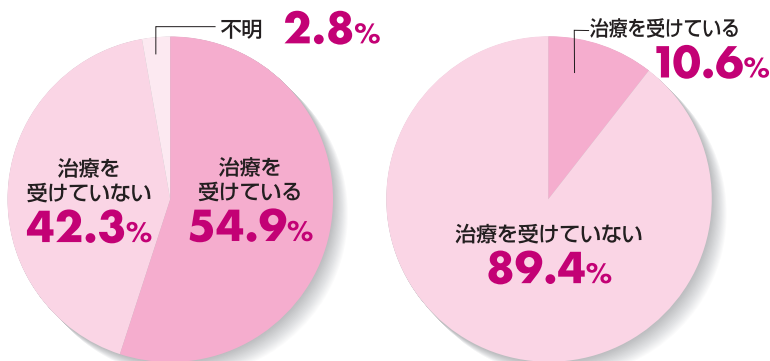
糖尿病は早期発見が大切!

糖尿病は初期に自覚症状がないので、健診で発見されることが多いのが特徴です。平成14年の調査では、「糖尿病が強く疑われる人」において「糖尿病の検査を含む健診を受けたことのある人」の約半数が治療を受けています。一方、健診を受けたことがない人の場合、治療を受けている人はわずか10.6%。この数字は、糖尿病発見に健診が欠かせないことを、ハッキリと示しています。



健診から治療へ結びつく率はどのくらいか

【健診を受けたことがある人】 【健診を受けたことがない人】



【糖尿病実態調査】(平成14年・厚生労働省)

奈良県市町村職員共済組合の職員募集のお知らせ

奈良県市町村職員共済組合職員を左記の要項により募集いたします。

1. 募集人員 1名

2. 職務内容 一般事務に従事する。

3. 応募資格 昭和58年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法による大学または短期大学を卒業した者または平成21年3月31日までに卒業見込みの者。ただし、次のいずれかに該当する者は応募することができない。

(1) 成年被後見人および被保佐人

(2) 禁錮以上の刑に処せられ、その執行が終わるまでの者またはその執行を受けることなくなるまでの者

4. 採用試験

(1) 第一次試験

(ア) 方法 職員として必要な知能および教養試験

(イ) 日時 平成20年11月30日(日) 午前10時開始

(受付は、午前9時30分から午前9時55分まで)

(ウ) 場所 奈良県橿原市大久保町320番11

奈良県社会福祉総合センター 5階大会議室

電話 0744-29-0105

(奈良県社会福祉総合センター総務管理課より5階大会議室共済職員を呼び出しとなります。)

(エ) 合否の通知 平成20年12月8日(月) までに郵送により合否の通知をいたします。

(2) 第二次試験(第一次試験において合格となった者)

(ア) 方法 作文および面接による口述試験

(イ) 日時 平成20年12月15日(月) 午前9時開始

(受付時間および試験会場等の第二次試験に必要な

なことは、前期4の(1)の(エ)の通知の際案内いたします。)

(ウ) 合否の通知 平成20年12月22日(月) までに郵送により合否の通知をいたします。

5. 採用の内定 第二次試験の合格者には、「採用内定通知」を郵送いたします。

6. 健康診断 平成21年1月中旬に採用内定者に対し、健康診断を実施いたします。

7. 採用および給与等

(1) 採用内定者は、平成21年4月1日付で奈良県市町村職員共済組合職員に採用する。

(2) 給与は、奈良県市町村職員共済組合職員の給与に関する規程に基づき、基本給・扶養手当・地域手当・住居手当・通勤手当・超過勤務手当・期末手当・勤勉手当等を支給する。

8. 応募手続き等

(1) 応募者は、下記の(ア)から(ウ)の書類等を封筒に入れ、奈良県市町村職員共済組合事務局まで持参または郵送にて応募ください。ただし、郵送の場合は、封筒の表に「職員採用応募」と朱書きし、書留扱いとしてください。

(2) 給与は、奈良県市町村職員共済組合職員の給与に関する規程に基づき、基本給・扶養手当・地域手当・住居手当・通勤手当・超過勤務手当・期末手当・勤勉手当等を支給する。

(3) 応募者は、下記の(ア)から(ウ)の書類等を封筒に入れ、奈良県市町村職員共済組合事務局まで持参または郵送にて応募ください。ただし、郵送の場合は、封筒の表に「職員採用応募」と朱書きし、書留扱いとしてください。

(4) 大学または短期大学の卒業証書の写しまたは卒業見込証明書

(5) 写真1枚(履歴書に貼付した写真と同一のもの)

(6) 応募の受付期間は、平成20年11月7日(金)から平成20年11月19日(水)までといたします。(土曜日、日曜日および祝日を除く日の午前9時から午後5時まで受け付けています。)

また、郵送の場合は、平成20年11月19日(水)の消印のあるものまで受付いたします。

なお、応募のために提出いただいた書類等は、返却いたしませんのでご了承ください。

9. 受験票の交付 8により応募いただいた方には、後日受験票を郵送いたしますので、試験日に必ず持参ください。(試験日に受験票の提示を求めますので、提示のない場合は受験することができません。)

(7) 履歴書

・市販の履歴書を使用し、必ず応募者自身が記入してください。

・履歴書には、応募前6月以内に撮影した無帽で上半身正面向きの写真(縦40mm、横30mm)を貼付してください。

・履歴書には、次の事項を必ず記入してください。

氏名(ふりがな要)、生年月日、現住所(ふりがな要)、電話番号、学歴(高等学校以上)、免許または資格、志願の動機(理由)、特技(趣味)、通勤方法および通勤時間

(4) 大学または短期大学の卒業証書の写しまたは卒業見込証明書

(5) 写真1枚(履歴書に貼付した写真と同一のもの)

(6) 応募の受付期間は、平成20年11月7日(金)から平成20年11月19日(水)までといたします。(土曜日、日曜日および祝日を除く日の午前9時から午後5時まで受け付けています。)

また、郵送の場合は、平成20年11月19日(水)の消印のあるものまで受付いたします。

なお、応募のために提出いただいた書類等は、返却いたしませんのでご了承ください。

9. 受験票の交付 8により応募いただいた方には、後日受験票を郵送いたしますので、試験日に必ず持参ください。(試験日に受験票の提示を求めますので、提示のない場合は受験することができません。)

(宛先および連絡先)

〒634-8561

橿原市大久保町302番1

奈良県市町村会館 4F

奈良県市町村職員共済組合 総務課

電話 0744-29-8261



ウォーキングで 脂肪を燃焼させよう

ウォーキングは 効果がいっぱい

ウォーキングは、有酸素運動の代表的なものです。有酸素運動とは、からだに過度の負担をかけることなく酸素をたっぷり取り込みながら、一定時間以上続けて行う全身運動をいいます。

運動中からだは、細胞や組織に酸素が行きわたると、筋肉や肝臓に蓄えられていた体脂肪やグリコーゲンをエネルギーに変えて消費していくので、まず脂肪の解消につながります。

さらにウォーキングのような有酸素運

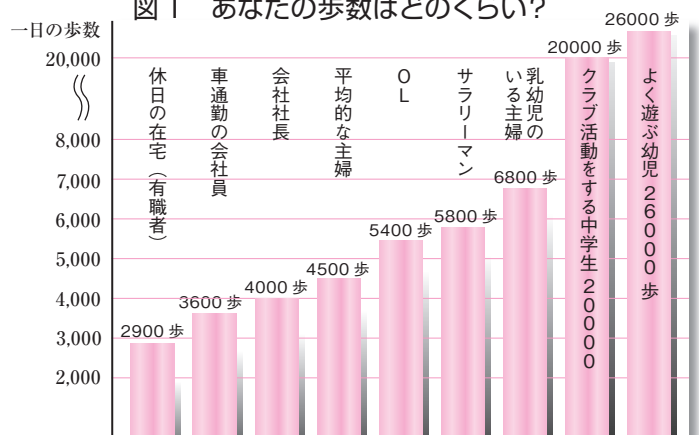
運動には無酸素運動と有酸素運動の二つがありますが、メタボリックシンドロームの予防・改善には有酸素運動が有効です。有酸素運動は、からだに蓄えられた脂肪をエネルギー源として使うので、メタボ解消に適した運動なのです。有酸素運動はさまざまありますが、今回はもっとも手軽に行えるウォーキングについて詳しくみていきましょう。



動を続けると、心肺機能が向上し、血液の循環がよくなります。血の巡りがよくなれば、肩こりや腰痛が軽くなるだけでなく、新陳代謝が活発になり、それにもなつて基礎代謝が上がるため、太りにくい体質に変わってきます。また、新陳代謝の活発化は、からだの老廃物の排出をスムーズにするため便秘や肌荒れを防いだり、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の予防・改善にもつながるのです。ウォーキングは全身運動ですから、当然、筋肉もついてきます。

しかし、健康にとつて非常に有効なウォーキングですが、現代人は残念ながらウォーキングの効果をいかしていま

図1 あなたの歩数はどのくらい？



波田野義郎「日本人の歩行歩数調査結果」より

せん。厚生労働省の資料では、健康を維持していくための一日の歩数として一万歩を提唱していますが、日本人の歩行ついで調査(図1)によれば、サラリーマンの1日の歩数は五八〇〇歩、車通勤の会社員では三六〇〇歩と、一万歩には遠いのが現状です。

一日一万歩は、すぐにはできなくても、まずは図2を参考に日常生活の中で一〇〇〇歩増をめざして歩き、効果を実感していきましょう。その後、時間をとって本格的にウォーキングを始めてみるのも一つの方法です。

図2 1000歩増のヒント

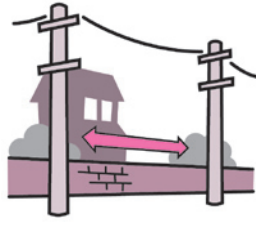



<p>●電柱を20本分以上歩く</p>  <p>直線の道路の電柱の間隔は約30m。20本以上歩けば目標達成です。</p>	<p>●通勤時に1駅分歩く</p>  <p>通勤時に電車なら1駅分、バスなら5～6停留所分歩けば、1000歩増は達成です。</p>	<p>●階段を上り下り</p>  <p>エレベーター、エスカレーターはやめて、階段を利用しましょう。</p>	<p>●昼休み散歩する</p>  <p>食後に10分間の歩いてみましょう。少し速くまで食事に出かけるのもよいでしょう。</p>
---	--	--	--

図3 ウォーキング前後のストレッチ

ストレッチを行うときは次のことを心がけましょう。

- ① 反動をつけない。
- ② 呼吸は止めないで自然に。
- ③ 痛みのない範囲で行う。
- ④ 30秒程度、同じ姿勢を保つ。



股関節
壁に手と頭をつけ、片脚を前に出して骨盤を前に移動させる。脚を替えて反対側も行う。



脚の前面
壁に片手を置き、もう片方の手で反対側の(右手なら左脚)脚を持つ。反対側の脚も行う。



アキレス腱
手すりにつかまり、片脚を後ろに引いて、ひざを曲げる。反対の脚も行う。



大臀筋
仰向けに寝て、片脚を引き寄せるようにする。脚を替えて反対側も行う。



腸腰筋(骨盤の周りの筋肉)
駆けっこの用意の姿勢をとる(後ろ側の脚を引き、重心を前に移動させる)。脚を替えて反対側も行う。

ストレッチでからだをほぐそう

ウォーキングは効果的に、翌日に疲れを残さないようにしたいものです。それには、ウォーキング前後のストレッチ(図3)が欠かせません。

ウォーキング前のストレッチ(ウォーミングアップ)は、からだを温めて筋肉や関節の緊張をほぐして運動効果を高めたり、事故を防いだりします。特に冬場は、時間をかけてウォーミングアップをしてください。

ウォーキング後のストレッチ(クールダウン)は、運動によって緊張した筋肉を元に戻して、疲労を翌日に残さないために行います。ですから、ウォーキングの継続にもよい影響があります。





運動初心者の方へ

ウォーキングのススメ

「何か特別な運動をしなければいけない」と思うと気が重くなりますが、ウォーキングなら「いつでも・どこでも・手軽に」できます。特別な準備は不要。家族や友人を誘って、さあ、歩きましょう！

正しいウォーキングのポイント

運動効果を高めるためには、ダラダラ歩くのではなく、少しペースを上げてリズムカルに歩くとよいでしょう。背筋を伸ばし、重心を高くして「サッサと歩く」感覚です。あごを引いて、目線は10～20m前方に向けます。はき心地のよいシューズを選び、歩幅はやや大きくとって、1歩1歩しっかりと腕を振って歩きます。全身が汗ばむ程度の強さを意識しましょう。

ステップに注意！



1

ひざを伸ばして、かかとから。

2

かかとからつま先に、ゆっくり体重を移動する。

3

つま先で、しっかり地面をけり出す

靴の選び方

足を前に持っていった状態で、かかとに指が1本入る



足の甲を覆い、ひもで調節できる

足先にすき間がある

かかとを靴の後ろに当てた状態で、足の指が自由に動く



底にシャンクが入っている（スニーカーの場合は、ミッドソールで補強している）

足の一番幅の広い部分が靴に合っている

カウンターがかかとをしっかり保護している
☆指で挟んで、簡単に曲がるものはダメ



足指の関節の部分で曲がる
☆土踏まずの下で曲がるものはダメ

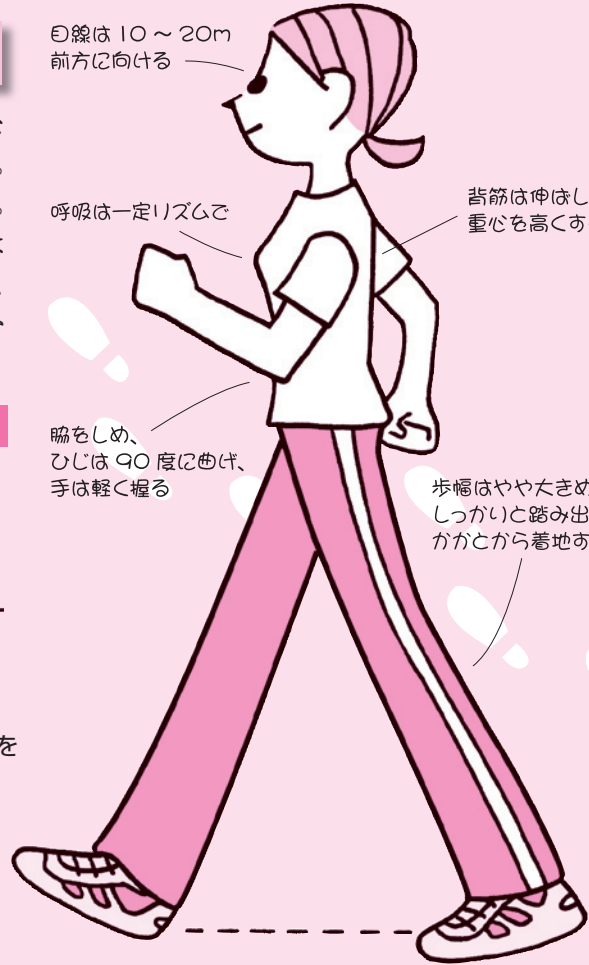
目線は10～20m前方に向ける

呼吸は一定リズムで

脇をしめ、ひじは90度に曲げ、手は軽く握る

背筋は伸ばし、重心を高くする

歩幅はやや大きめにこい、しっかりと踏み出して、かかとから着地する



継続させるポイント

どんなことでも楽しくなければ長続きしません。ウォーキングが楽しくなる環境を整えることは継続させるよい方法です。また、いつもの習慣にウォーキングを組み込んでしまうのも有効。次のポイントを実践して、楽しいウォーキングライフをはじめませんか。



POINT 1

おしゃれで格好いいウエアやシューズを買う。



POINT 2

玄関や職場のロッカーなど、目につきやすい場所にシューズを置いておく。



POINT 3

家族や友人など、ウォーキング仲間をつくる。



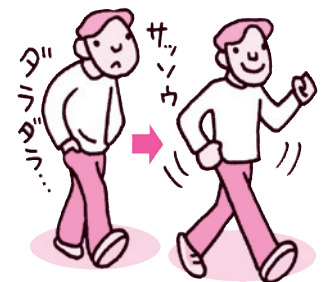
POINT 4

お店や友人宅など、目的地を設定する。



POINT 5

体重計や体脂肪計、体組成計などで、毎日測定して記録する。



POINT 6

ふだんの散歩を意識的に早足にしてウォーキングにしよう。

マイマップをつくってみよう

歩くことに慣れてきたら、自分なりの地図をつくってみましょう。整理して書き込むことで、コースを見直したり、人に勧めたりしやすくなり、新たなやる気につながります。地図作成には、1万分の1の白地図を利用すると便利です。役所や大きな書店、インターネットで入手することができます。

マイマップ作成のポイント

- スタートからゴールまでのルートを記入。
- 休憩場所やトイレ、だいたい歩数などを記入。
- 歩行上注意したい点などを記入。
- 店や建物、道しるべ、花や生物などの楽しむポイントを記入。
- 作成した日付などを欄外に記入。

〈マイマップの作成例〉



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。



にぎやかな子どもたち3人と記念撮影。

元気の源は子どもの笑顔

今回ご紹介するのは三宅町役場の林田 忠男さん。親子そろってタグラグビーに夢中だとか。元気の源は、にぎやかな子どもたちという林田さん。タグラグビーを通じて親子のきずなも一層強くなっているようです。

にぎやかで、なごやかな家族

私たち夫婦には、子どもが3人(上写真前列左から次男:拓朗[小5]、長男:太助[中1]、長女:千晴[小2])います。とてもにぎやかで、なごやかで、夫婦の元気の源となっています。

疲れて帰っても、元気な「おかえり〜!」で、こちらも思わず「ただいま!」が飛び出してしまう。子どもたちの笑顔が待つ家に帰るのはすごく楽しみで、「ありがたい」といつも感謝しています。それから、子どもたちの面倒を見てもらえて、夫婦で安心して働けるのは私の母のおかげです。母にも感謝で頭が上がりません。



グラウンドを疾走する長男の太助君。

タグラグビーに夢中!

子どもたちは、3人そろって“タグラグビー”の選手で、私はコーチです。

しかも上の2人は、今年の3月に行われた全国タグラグビー大会(東京秩父宮ラグビー場)で見事優勝しました。

4年前に、一緒にコーチをしている今里さんにタグラグビーのコーチと一緒に頼まれ、「何それ?」から始まりました。この年からタグラグビーの全国大会(ラグビーは児童の体力の関係から全国大会がありません)が始まったので、子どもたちを募って参加することになりました。

私も今里コーチに教わりながら練習に行くと、我が家の子どもたちもついて行きたくなります。そのうちに一緒にやり始めて、いつの間にか選手になり、親子ともども夢中になってしまいました。結果、今年は幸運にも全国優勝を果たすことができました。

悔し涙から嬉し涙

平成19年の2月に「サントリーカップ 第3回全国小学生タグラグビー選手権大会」に私たちは出場しました。3年越しでの全国大会出場です。結果は準優勝。決勝戦は「日本ラグビーフットボール選手権大会決勝」と同日開催で、観客の多さに圧倒された選手達は実力を出せずに惨敗しました。

そして1年間、今度こそ頂点にと練習に励み、今年の3月、再び秩父宮グラウンドに立ちました。

決勝の相手は九州代表チーム。前半を同点で折り返したものの、後半に入ってミスが続き2点差。

「もうここまでか!」と思ったのはいうまでもありません。そこから、子どもたちのすばらしい戦いが始まりました。相手のミスを一気につき同点として、追加点をとられるも、最後の力を振り絞って5対5の同点優勝を呼び込んだのです。



秩父宮グラウンドにてメンバーと(前列右端:次男の拓朗君 左端:長男の太助君)。

子どもたちから学んだこと

この大会で「最後まであきらめないこと!!」を子どもたちから学びました。

窮地に立ってもあきらめないことが、すばらしい結果をもたらすということです。今年も次男を含むメンバーで全国大会を目指します。優勝できなくても、最後まであきらめないことのすばらしさを感じることができれば、意義があると思っています。

そして、私は仕事においても子どもたちから学んだことを生かして、子どもに負けなようにがんばりたいです。

? タグラグビーって?

5人制で50m以内×30m以内のコート内で行います。ラグビーとルールは似ていますが、タックルがありません。タックルの代わりにタグという飾りひもを腰の両サイドにつけてプレーします。タグをとられたらタックルとされ、速やかにボールを手放さなければなりません。タグを4回取られるまでにトライできれば得点となります。詳しくは、サントリーカップホームページにて。 <http://www.rugby-japan.jp/tag.html>

SUNTORY CUP
JAPAN KID'S
TAG RUGBY
CHAMPIONSHIP

知ってる？共済Q&A



定年退職するとき

もうすぐ定年退職します。退職後の医療保険への加入はどうなるのでしょうか？
手当金などの給付はどうなるのですか？



選択肢はさまざま

退職後の医療保険には、さまざまな選択肢があります。医療の給付や保険料などを十分に検討し、どの制度に加入するかを決めることが大切です。

再就職するとき

再就職する方は、就職先の医療保険に加入します。何らかの事情で加入できないときは、次の「再就職しないとき」と同じ条件になり、4つの選択肢のいずれかを選びます。

再就職しないとき

① 共済組合の任意継続組合員

退職日の前日まで引き続き1年以上組合員であった人は掛金（負担金分も含む）を負担することにより最長2年間、共済組合の任意継続組合員になることができます。希望される方は、退職日から20日以内に所属所を経由して「任意継続組合員資格取得申出書」を提出してください。

<医療の給付>

任意継続組合員とその被扶養者は、これまでと同様の医療の給付を受けられますし、福祉事業（貸付事業の一部及び貯金事業）の一部も利用できます。ただし、傷病手当金（任意継続組合員となつての傷病に係るもの）及び出産手当金（経過措置に該当する場合を除く）及び各種休業手当金

は支給されません。

② 国民健康保険（国保）に加入

共済組合員または任意継続組合員の資格を失った日から14日以内に、居住地の市町村に届け出て国保の被保険者になります。

<医療の給付>

国が定めた医療の給付（法定給付）を受けます。自己負担は3割（就学前児童は2割、70歳以上は所得により1割または3割）です。

保険料は居住地の市町村で異なります。40～64歳の方は、介護保険料も上乘せ徴収されます。

③ 国保の退職者医療制度

国保加入者のうち、退職共済年金の受給権者で組合員期間が通算20年以上（または40歳以降通算10年以上）ある方は、74歳まで退職者医療制度で医療を受けます。年金証書が届いた日から14日以内に、居住地の市町村で手続きをしてください。医療の給付と保険料は国保と同じです。

④ 被扶養者になる

家族（子どもなど）の被扶養者となることもできますが、認定には所得などの制限があります。詳しくは、扶養者となる人が加入している医療保険に問い合わせてください。

※長寿医療（後期高齢者医療）制度に該当する方（75歳以上の方など）を除きます。

退職時に受けていた傷病手当金など

1年以上組合員だった人が退職時に傷病手当金を受けていた場合、決められた期間（受給開始から1年6カ月〔結核は3年〕）が終了するまで、引き続き傷病手当金が支給されます。また、退職後6カ月以内に出産したときには出産費が、組合

員だった人が退職後3カ月以内に死亡したときは、埋葬料の対象となります。

※年金関係の手続きなど、退職時にはさまざまな手続きが伴います。詳細は所属所共済事務担当課または、共済組合までお問い合わせください。

広陵町は、奈良盆地中西部に位置し、町の中央部を葛城川・高田川が流れ、西部を馬見丘陵が南北に連なり、恵まれた歴史遺産と自然環境を持ち合わせる町です。

地場産業の靴下生産高が日本一、古墳の数も多く、日本最初の長編かな文字文学「竹取物語」の発祥地など、新旧文化が融合した町です。



与楽寺 十一面観音壇像

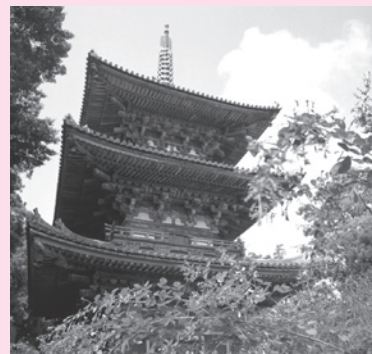
平成7年、与楽寺の十一面観音像の胎内に約700年間保存されていた1尺(30cm)の美しい十一面観音壇像が発見され、平成17年に国の重要文化財に指定されました。中国唐代に制作されたと推測される十一面観音壇像は、その配置と緻密な彫刻から、法隆寺の国宝九面観音立像に並ぶべき優品です。また、納入文書から鞘仏として制作された十一面観音像が天福元年(1233年)に造立されたことがわかりました。現在、鞘仏と十一面観音壇像は収蔵庫に収められています。



静寂な空間。新たな自分の発見

百濟寺三重塔

『日本書紀』舒明天皇11年(639年)7月の条に「詔して曰く、今年大宮及大寺を作らむ。百濟川の側を以て宮処と為す。是を以て、西の民は宮を造り、東の民は寺を作る。即ち書直ふみのあたいのあかた 県を以て大匠と為す。」とある百濟大寺伝承地です。現在の三重塔は鎌倉時代に建立されたと考えられます。大織冠たいしよくかんと呼ばれる本堂(町指定文化財)は、談山神社の本殿を移築したもので毘沙門天像、菩薩立像を祭っています。また、弘法大師が掘られたと伝えられる梵字池が境内に残っています。



先人の夢、今ここに甦る

巢山古墳

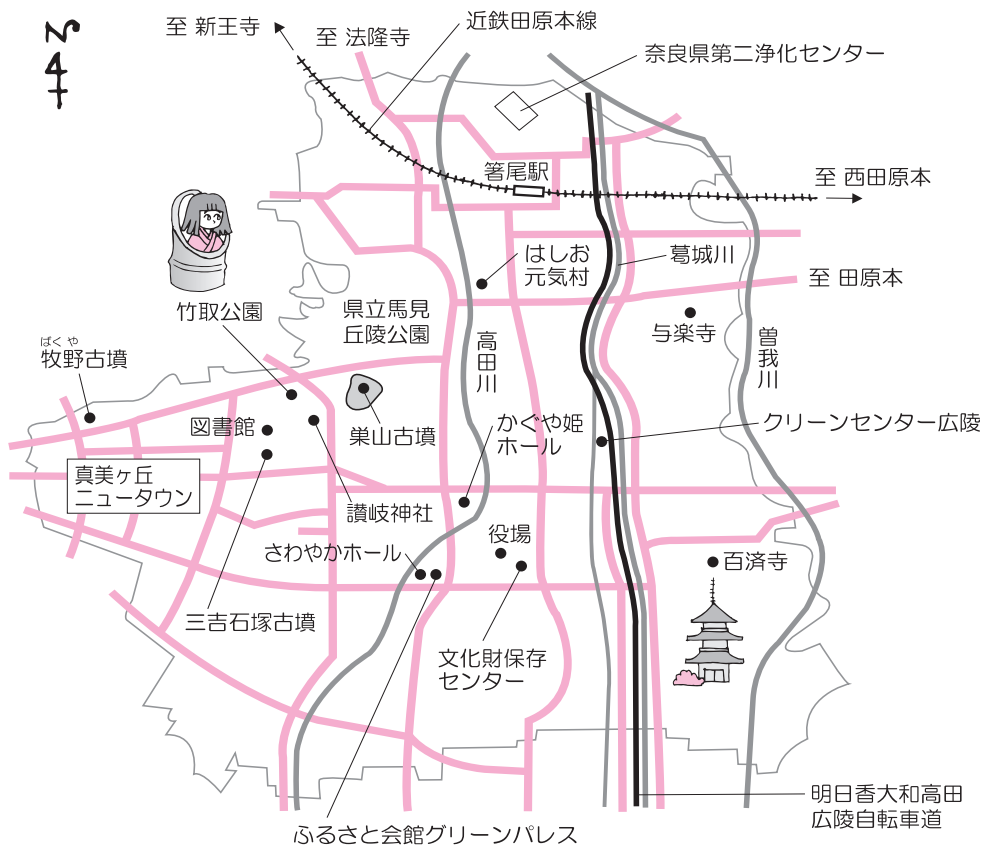
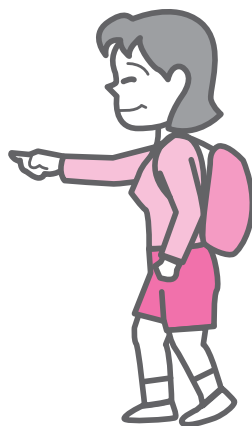
馬見丘陵の中央部に位置する北向きの大型前方後円墳で、墳丘全長約220m、後円部径約130m、高さ約19m、前方部幅約112m、高さ約16.5mの規模があり、左右のくびれ部に造り出しが設けられています。前方部の西側には出島状遺構が確認され、水鳥蓋きぬがき・盾・家・囿・柵形埴輪が出土しています。埋葬施設は後円部中央に竪穴式石室が2基、前方部にも石室が造られていました。出土遺物は勾玉まがたま、管玉くだたま、棗玉なつめだま等の玉類と鍬形石くわがたいし、車輪石しゃりんせき、石釧いしくしろ等の石製品、滑石製の刀子、斧が知られています。馬見古墳群中最大の規模を誇り、古墳時代中期初頭の葛城の王墓と考えられています。





広陵町マップ。

広陵町役場
 〒 635 - 8515
 奈良県北葛城郡広陵町大字南郷
 583 番地 1
 TEL : 0745-55-1001
<http://www.town.koryo.nara.jp>



静けさの中に漂う、古のロマンあふれる神社

讚岐神社と竹取物語

延喜式神名帳に記された神社と考えられ、現在は大物忌命・おおものいのみみこと
 倉稲魂・うかのみたまのみこと猿田彦命・さるたひのみこと大國魂命をお祭りしています。『日本
 三大実録』元慶7年(883年)の散吉大建神・散吉伊能城神に神
 位を授ける記事は当社に関する可能性が大きいとされています。

また、かぐや姫がおなじみの竹取物語の舞台も讚岐神社周
 辺といわれています。かぐや姫に求婚する5人の貴公子の名は
 壬申の乱(672年)で活躍した実在の人物で、かぐや姫の館に
 求婚のために通ったことから、物語の舞台は大和国広瀬郡散
 吉郷(現広陵町三吉)であるとされています。讚岐の一族が大
 和朝廷に仕えるため、竹の豊富なこの地に移りすみ、竹取物語
 が生まれたと考えられています。



はしお元気村朝市

WELLNESS VILLAGE HASHIO

毎週水・土・日は朝市に行こう!!

かぐや姫が暖かく見守っている「はしお元
 気村朝市」は、お客様から「この野菜はも
 ちがいい」と好評です。地元産の新鮮な農産
 物をはじめ、特産品も数多く取り揃えておりま
 すので、みなさんもぜひお越しください。



お問い合わせ先：はしお元気村
 電話 (0745) 57-3232
 広陵町大字并財天295番地3

毎週水・土・日曜日の午前8時～正午まで、
 はしお元気村駐車場東側にて開催しております。



Teruo Iwamoto

いわもと・てるお

1972年、神奈川県生まれ。元サッカー日本代表。
ベルマーレ平塚、ベガルタ仙台などのJ1チームに在籍、
日本代表としても国際Aマッチに9試合出場し2得点を上げる。
2006年に現役を引退。サッカー解説のほか、
「街道てくてく旅～東海道五十三次完全踏破」などTVでも活躍。
現在「テレビでスペイン語」(NHK教育)に出演中。

日 本を代表するサッカー
プレイヤーとして人気を博
した岩本輝雄さん。引退後の
今も、取材にサッカー教室にと、
グラウンドを駆け巡っています。

現役を引退しても体型が変
わらないってよく言われますが、
実は太りやすい体質なんです。
運動をしなかったり、食べすぎ
たりするとすぐに体重が増え
ちゃう。そうするとやっぱ体
が重くて気持ち悪いんですね。
そんな時はまず、生活のリズ

ムをきちんと整えます。睡眠を
しっかりととり、体調に合ったト
レーニングを行って、食事の内
容にも気を配る。僕の場合、体
の調子が悪くなってくると、す
ごく野菜を食べたくなくなるん
ですよ。わかりやすいんです(笑)。

健康状態を把握することが 自己管理の第一歩です

サッカー元日本代表
岩本輝雄さん

逆に野菜をしっかりと摂取してい
ると疲れにくくなりますね。
健康管理をするうえで、ま
ず自分の体を知ることが大事だ
と思います。健康診断や検査を
ちゃんと受けて、健康状態を把
握すること。運動もトレーニン
グもそれからですよ。

小さな目標から 積み上げていけばいい

運動でも健康管理でも、目標
を決めることが必要なんじゃな
いかな。誰でも達成感が感じら
れないとだらだらとなりがち
でしょう。そうならないために、
まず目標を決めるべき。どんな
簡単な運動でもいいから、とり
あえず1カ月続けようとかね。

短い期間での目標なら、精神的
にもそんなにつらくないし、す

ぐに達成感を得られるから、「あ
とひと月続けよう」ってなった
り、「これなら3カ月できる」つ
て思えたりするんです。いきな
り長期の計画を立てるより、短
い計画や手近な目標を積み上げ
ていくほうが、挫折しにくいん
じゃないかと思えますよ。

目標といえば、僕は今、スベ
イン語会話のテレビ番組に出演
しているんですが、これも、ス
ペイン語を覚えていろんな国
のサッカー選手とコミュニケーション
したいという目標がある
から、楽しんで勉強できている
んじゃないかな。

結局、僕にとってサッカーが
何より大事なんです。どんな喜
びも苦しみも、サッカーという
フィールドから得るものほど大
きなものはない。だから今でも、
イベントやサッカー教室でボー
ルを追いかけている時が一番楽
しいし、今年の秋にはメキシコ
のチームの練習に参加させても
らう予定です。これは本当に楽
しみですね。今からしっかり体
をつくっておきなきゃ！



ビーフストロガノフの献立

ふだんより油脂を多めに使った洋食ですが、
 外食のメニューにくらべれば、
 ぐんと低カロリー。
 サラダはヨーグルトであえます。

720kcal
9.0単位



酸っぱい味で疲労回復

生クリームは乳脂肪だけのものも植物性油脂のものも、大さじ1で65Kcalと高カロリー。洋食の煮込み物やポタージュに使う場合は、1人小さじ1(22Kcal)程度に抑えましょう。低脂肪タイプやコーヒー用のクリームならカロリーは1/3~1/2低めです。

奈良共済ホームページのお知らせ

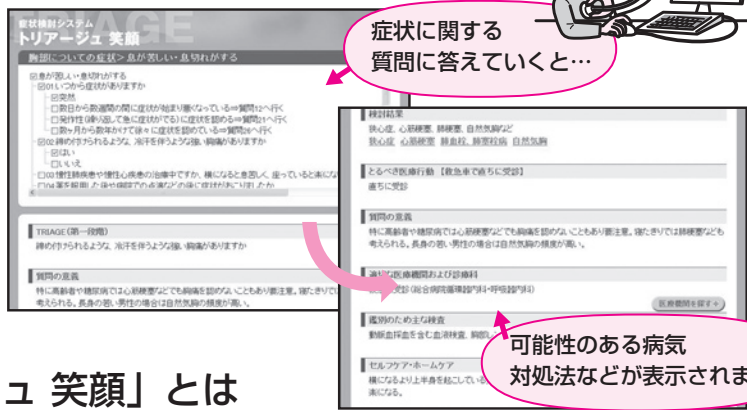
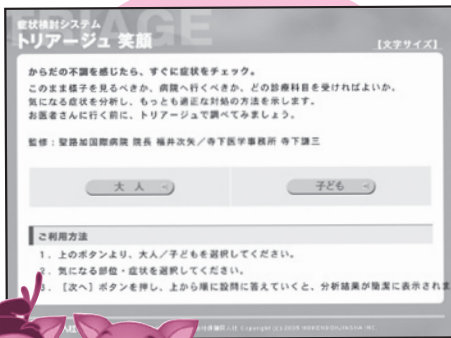
「メニューBOOK365日」で健康的な食生活を

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!



健康情報コンテンツ②

トリアージュ 笑顔 気になる症状をチェック



「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HP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/>

鍋の季節到来!

組合員特別企画

鍋パック（飲み放題付）のご案内

※ビール・日本酒・ジュース・ウーロン茶 2時間



スタミナ鍋
4,000円
(税・サービス料込み)



ちゃんこ鍋
4,500円
(税・サービス料込み)

山海鍋 **5,000円**

杵屋特選

うどんすき **4,000円**

大和地鶏鍋 **5,000円**

※各種鍋料理は3名様以上より御予約願います。

上記の鍋パック商品とは別に、飲み放題をはずした鍋料理のみのご注文も受け賜ります。
詳しくは、施設フロント係までお問い合わせください。

忘年会・新年会ご予約受付中!!!

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

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>