

すこやか

奈良県市町村職員共済組合



1

2009
共済ニュース
No.216

退職される皆さまへ

06

『年金加入記録回答票』の

提出はお済みですか?

04

出産費・家族出産費の額が

引き上げられます

04

笑顔に会いに 益子直美さん

22



葛城山の樹氷

も く じ

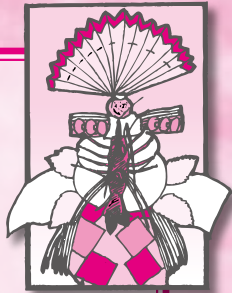
新年のご挨拶	02
新組合会議員の紹介	03
『年金加入記録回答票』の提出はお済みですか?	04
出産費・家族出産費の額が引き上げられます	04
配偶者の国民年金加入手続きをお忘れなく	05
退職される皆さまへ	
定年退職される皆さまへ	06
年金支給開始年齢未満で退職される皆さまへ	06
退職後の医療制度	07
任意継続組合員の方も組合員貯金に預入できます!	08
年金まめ知識『年金からの保険料等の徴収について』	09
70歳~74歳の方に係る医療費自己負担割合について/ 長寿(後期高齢者)医療制度の改善について 平成21年1月~	09
生活習慣予防シリーズ/中年世代は10人に3人が歯周病?	10
ライフプランセミナー「健康づくり教室を開催いたしました」	12
「被扶養者資格確認調査」にご協力ありがとうございました	13
「共済事務研修会」を開催しました	13
健康づくりシリーズ 特定健診・特定保健指導を利用していますか?	14
シリーズ すこやかさん! / ソフトボールで健康づくり!	18
知ってる? 共済Q&A / 65歳からの年金支給額	19
シリーズ わがまち自慢 / 御所市	20
シリーズ 笑顔に会いに / 益子直美さん	22
PR 元気レシビ® / プリの照り焼きの献立	23
PR 家庭の医学のご案内	23



葛城山のヤマツツジ (5月中旬見頃)

組合員の現況 (平成20年11月末現在)

組合員数 男 9,793人 女 4,876人 計 14,669人
任継組合員数 391人 被扶養者数(任継除く) 18,569人



新年のご挨拶



理事長
上田 清 (大和郡山市長)

あけましておめでとうございませう

組合員の皆さまにおかれましては、すこやかなる新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

日本の社会保障制度は現在、「混沌」ともいえる状況にあります。社会保障給付費が増大の一途をたどるなかで、国はさまざまな改革に取り組んでいます。しかし、一方で施策実施に伴う混乱が生じているのも事実です。

たとえば昨年4月、75歳以上を対象とする長寿（後期高齢者）医療制度と65～74歳の前期高齢者医療制度がスタートしましたが、高齢者医療のあり方や保険料納付に関して国民から批判の声が上がっており、すでに「廃止か改正か」が検討されています。

一方、高齢者医療財政については、現役世代が長寿（後期高齢者）医療制度の財源の約4割を支援するとともに、前期高齢者医療制度に財政調整金を支払うこととなりました。そのため当共済組合の財政は一段と厳しさを増しています。

また、年金については、従来から厚生年金との一元化が議論されていますが、その間に年金記録の問題が明らかになり、年金制度そのものへの国民の不信が広がっています。

このような多事多難の折に理事長を務めるものとして、重責を痛感するとともに、いっそうの努力を心に誓っております。格別なご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

末尾ながら、皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



職員側代表理事
辻本恵則 (東吉野村)

あけましておめでとうございませう

皆さまにおかれましては、つつがなく新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

さて、昨年の私たちを取り巻く職場の情勢は依然と厳しく、財政難を理由とした人員削減と賃金据え置き、あるいは基本給独自カットなど、苦渋の選択を迫られる状況にありました。このあたりを当組合もまともに受け、一昨年に比べて組合費歳入減となっております。

こうした事態ではありますが、昨年から特定健診・特定保健指導が始まりました。「メタボリック症候群」を早期に発見し、糖尿病などの生活習慣病を予防しようというものです。従来から健診・保健指導に力を入れてまいりましたが、この新しい予防医療制度の実施に当たり健診受診率をさらに向上させるとともに、より充実した保健指導を提供できるように努めてまいります。

しかし、新制度の導入は組合財政に影響を及ぼすものです。高齢者医療にかかる納付金・支援金などの支出も含め、歳入状況とのバランスがとれるよう一層の努力が必要となります。当共済組合のより有効的な内部努力による予算計画と実行に努めていく所存です。

組合員の皆さまにおかれましても「生活習慣病による病は自らが克服する」を合言葉に、日ごろの健康づくりを習慣化してくださる事をお願い申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

新組合会議員の紹介

共済組合の議決機関である組合会の議員の任期満了による選挙が、去る11月17・18日に各選挙区において執行されました。また、12月3日に開催された第135回組合会に先立ち、当組合会議員のうちから理事・理事長が選出され、同組合会において選出されました。

ここで、新組合会議員の皆さまの紹介をさせていただきます。



市町村長議員			市町村長以外の議員		
選挙区	氏名	所属所	選挙区	氏名	所属所
第一区	理事長 上田 清	大和郡山市	第一区	理事 宮本 幸代	奈良市
	理事 南 佳策	天理市		川尻 ひとみ	奈良市
	監事 森下 豊	橿原市	第二区	監事 額田 徹	天理市
	東川 裕	御所市	第三区	岡本 明	生駒市
	前田 禎郎	宇陀市	第四区	理事 玉井 克彦	桜井市
第二区	窪田 剛久	山添村	第五区	理事 広瀬 秀夫	橿原市
	理事(理事長職務代理者) 小城 利重	斑鳩町	第六区	永井 勝也	香芝市
	理事 上田 直朗	川西町	第七区	新田 靖幸	高取町
	平岡 仁	広陵町	第八区	森川 義彦	五條市
	北岡 篤	吉野町	第九区	職員側代表理事 辻本 恵則	東吉野村

社会保険庁からの「ねんきん特別便」

II 年金加入記録回答票 #80014093

①お送りしたすべての方に記録をお贈りします。
 ②お記入にあたっては、印刷のリーフレットを参考になさってください。
 ③お記入いただいた内容については秘密を守ります。

1. 必ずしも、下の実印内にご記入ください。(欄外年月日 年 月 日)

2. お届けした標準記録の内容に、「もれ」や「間違い」がありますか。
 (お間違いのないよう、標準記録の内容にご記入ください。)

3. 上記2で「もれ」や「間違い」がない場合は、「もれ」や「間違い」がないことをお確かめの上、裏面をお送りください。
 (お間違いのないよう、標準記録の内容にご記入ください。)

4. 平成21年12月以前に、届期など特が変わった方で、特が変わる前にも年金に加入したことがあられる方は、その届期と特が変わった年月をお記入ください。

回答される前に、
 わからないことや疑問な点があれば
「ねんきん特別便 専用ダイヤル」へ!
0570-058-555
 (受付時間)
 月～金曜日：午前9時～午後8時まで
 第2土曜日：午前9時～午後5時まで
 ◎社会保険庁ホームページ
<http://www.sia.go.jp/>

昨年、社会保険庁が発行する共済組合員に係る「ねんきん特別便」(以下「社保庁「ねんきん特別便」といいます。))が、各所属共済事務担当者の方より組合員の皆さま(自宅への直送にて既に社保庁「ねんきん特別便」が配布されている方等一部の組合員を除きます。)に配布されました。

この社保庁「ねんきん特別便」は、社会保険庁で管理している皆さまの年金記録をお知らせしているものであり、その年金記録の内容に「もれ」や「間違い」がないか十分に確認した上で、「もれ」や「間違い」がある場合も、ない場合も必ず『年金加入記録回答票』にその旨を記載し返送することとされています。

なお、この『年金加入記録回答票』は、原則として各所属共済事務担当者の方にとりまとの上、一括して社会保険庁に送付することとされていますので、まだ提出されていない方がおられましたら、早急に同封の返信用封筒に入れて封をし、裏面に住所・氏名をご記入の上、各所属共済事務担当者の方までご提出ください。

『年金加入記録回答票』の提出はお済みですか？



出産費・家族出産費の額が引き上げられます

平成21年1月以降の分娩から適用

地方公務員等共済組合法施行令の一部改正に伴い、「出産費」「家族出産費」の給付額(定額)が平成21年1月以降の分娩から次のように引き上げられます。

これは、平成21年1月より全国の分娩取扱医療機関が加入予定の「※産科医療補償制度」が創設されたことによるものです。

現 行 **35万円** → 改正後 **38万円**

(注)分娩取扱医療機関が「産科医療補償制度」に加入していない場合の給付額は、現行の35万円となります。なお、附加給付額(2万円)の変更はありません。

※「産科医療補償制度」の概要

産科医が安心して働き産科医の深刻な医師不足を解消するため、分娩に関連して発症した脳性麻痺となった子及び家族の経済的負担の補償機能、原因の分析と再発防止の機能および産科医療の質の向上などを目的とした制度として創設され、分娩取扱医療機関が保険料を支払いこの制度に加入するものです。

配偶者の国民年金加入手続きをお忘れなく

被扶養者である配偶者の国民年金に関する届は、共济組合を経由する場合と、ご自分で直接届け出をしなければならない場合があります。

被扶養者の認定を共济組合へ申請する際は、同時に国民年金第三号被保険者届を提出していただき、共济組合を経由しますが、次のような場合は、皆さまの配偶者をご自分で住所地の市区町村にある国民年金窓口または、住所地を管轄する社会保険事務所の国民年金窓口へ届け出をしなければなりません。

☆配偶者が、収入の増加等により被扶養者でなくなった場合は、国民年金第一号被保険者として国民年金窓口へ届出が必要です。（厚生年金等の被保険者になった場合は除きます）

☆組合員が退職して国民年金第一号被保険者になる場合は、配偶者も国民年金第一号被保険者として国民年金窓口へ届出が必要です。

☆組合員が65歳に達した場合は、組合員が在職中であっても国民年金第一号被保険者として国民年金窓口へ届出が必要です。

（参考）国民年金被保険者の種別

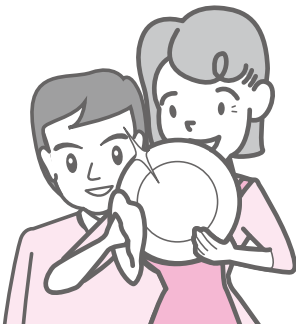
国民年金第一号被保険者
農業、自営業、学生等で
第二号および第三号被保険者以外の20歳以上60歳未満の方



国民年金第二号被保険者
共济組合の組合員や厚生年金の被保険者（65歳以上の方は除く）



国民年金第三号被保険者
第二号被保険者（65歳以上の方は除く）に扶養されている配偶者で20歳以上60歳未満の方



国民年金第三号被保険者の届出もれの救済

第三号被保険者の届出もれの期間については、過去2年間しか認められませんでした。平成17年4月以降は社会保険事務所で手続きをすれば、2年前以前の期間も保険料納付済み期間に算入されることになりました。届出方法など詳しいことは、社会保険事務所へお問い合わせください。

退職される皆さまへ

定年退職される皆さまへ

今年度末で退職される方で、60歳になられた方、または60歳になられる方につきましては、特例による退職共済年金の請求手続きが必要となります。その後、退職時に改定請求を行っていただくこととなりますが、年度末は事務が集中する時期です。速やかに事務処理を行えるよう60歳に到達されましたら、早急に請求手続きを行ってくださいますようご協力をお願いいたします。

請求にあたっての必要書類等の手続きに関しましては、所属所共済事務担当の方の指示に従ってくださいますようお願いいたします。

※次のいずれにも該当するときに受給権が発生します。

【支給要件】

- ① 60歳以上の方（受給権発生日は60歳の誕生日の前日となります）
- ② 組合員期間が1年以上ある方
- ③ 組合員期間等が25年以上ある方

また、共済組合の期間のほかに組合員期間等（厚生年金保険の被保険者、農林漁業団体職員共済組合の組合員、私立学校教職員共済制度の加入者等）があり、前記の支給要件に該当された場合は、その組合員期間等の特別支給の年金を受給することができます。ただし、脱退一時金等を受給している場合は、年金とならない期間となりますので、社会保険事務所等へ確認を行ってください。

なお、退職改定に伴う年金証書は、平成21年6月初旬に皆さまのお手元にお届けさせていただきます。初回の年金（4・5月分）支給日は、平成21年6月15日となります。

年金支給開始年齢未満で退職される皆さまへ

退職後住所等が変わったら届出をお願いします

共済組合では、退職後すぐに年金受給者とならない方（年金待機者といいますが、退職後において年金を受給できる年齢になりましたら、ご自宅へ年金請求書の事前送付）をさせていただきます。年金請求を行っていただくようご案内させていただきます。

この案内は、退職時における住所（退職時に提出していただきます届出書類等に記載のある住所）へ送付させていただくこととなりますので、退職後において転居等で住所が変更となられた場合には、送付することができなくなります。

このため退職後住所が変更となる場合には、共済組合まで連絡をいただきますようお願いいたします。

住所変更の届出がないと、ご自宅に年金請求についての案内をさせていただきますことができませんので、退職後すぐに年金受給者とならない方で、住所・氏名が変更となった場合には、共済組合への届出を行っていただきますようお願いいたします。

共済年金の請求書は、最終の勤務先〈所属所〉へ提出してください

退職後に、支給開始年齢に到達され共済年金の請求を行う場合は、公務員として勤務された最終の市町村役場等に提出（郵送でもかまいません）していただくこととなります。

年金請求に必要となります書類等は、個人個人によって異なりますので、年金請求にあたり、不明な場合には共済組合または所属所共済事務担当課までお問い合わせください。

退職予定者の
皆さまへ

任意継続組合員の方も 組合員貯金に預入できます!

平成20年4月より、任意継続組合員も組合員貯金に加入できるようになりました。

任意継続組合員の組合員貯金加入方法は、在職中に組合員貯金に加入しており、任意継続組合員になった後も引き続き組合員貯金に加入できる「継続加入」と在職中に組合員貯金に加入していなくても、任意継続組合員になってから組合員貯金に加入できる「新規加入」があります。

組合員貯金は、皆さまからお預かりしたお金を共済組合が一括して、安全かつ効率的に運用することで収益金を得て、それを貯金加入者の皆さまに利息として還元しており、現在のところ年利1.5%と市中銀行よりも高い利率を維持していますので、任意継続組合員になる際には、組合員貯金のご加入をお勧めいたします。

任意継続組合員の組合員貯金の概要につきましては、下記のとおりとなりますので、退職予定されている方で、退職後においても貯金加入を希望される方は、事前に共済組合事務担当課へ申し出ください。

～任意継続組合員の組合員貯金の概要～

①貯金の加入者

任意継続組合員。

※任意継続組合員の資格を喪失した場合は、解約していただきます。

②貯金の積立方法

任意継続組合員は、随時希望額(1円単位)を預け入れできる臨時積立のみです。

③払い戻しおよび解約

払戻日(送金日)については、次の表のとおり在職者と同じ取り扱いになります。

	払戻日(送金日) (休日の場合は前日)	締切日(共済組合必着) (休日の場合は翌日)
一部払い戻し	毎月10日	払戻月の前月25日
	毎月25日	払戻月の15日
解 約	毎月25日	解約月の15日

・一部払い戻し

「組合員貯金一部払戻請求書」を締切日までに、共済組合へ直接提出してください。

払戻金は、給付金等振込口座指定届により登録された預金口座へ直接送金いたします。

※払い戻し口座を変更しようとする場合は、給付金等振込口座指定変更届が必要となりますので、共済組合にご連絡ください。

・解約

「任意継続組合員貯金解約払戻請求書」を解約する月の15日までに、共済組合へ直接提出してください。

解約払戻金は、「任意継続組合員貯金解約払戻請求書」により希望する預金口座に直接送金いたします。

④貯金者の諸変更

姓名が変わったり、任意継続組合員貯金申込書の提出時に、任意継続組合員貯金印鑑届による届け出印を変更したりする場合は、「任意継続組合員貯金諸変更届」を直接共済組合へ提出してください。

⑤利息と残高の通知

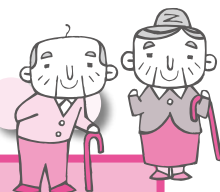
利息は、毎年9月と3月の末日に計算を行い、同日付で元金に組み入れ、10月および4月の年2回「貯金現在残高通知書(決算)」により、直接貯金者に送付いたします。

⑥残高の証明

残高の問い合わせは「貯金残高証明願書」の提出があった場合に、文書により残高を証明し、貯金者に直接送付いたします。

「年金からの保険料等の徴収について」

障害共済年金及び遺族共済年金並びに旧年金（退職年金等）の受給権者であって、一定の要件*に当てはまる方につきましては、平成18年4月から介護保険料、平成20年4月から国民健康保険料および後期高齢者医療保険料がそれぞれ特別徴収（年金から徴収）することとされています。



特別徴収の対象者

『介護保険料』

65歳以上の第一号被保険者であって、年額18万円以上の年金を受給している方

『国民健康保険料』

世帯内の国民健康保険被保険者全員が65歳以上75歳未満の世帯の世帯主（擬制世帯主を除く）であって、年額18万円以上の年金を受給している方

ただし、介護保険料と国民健康保険料（税）の合算額が年金受給額の1/2を超える場合は、国民健康保険の特別徴収の対象としません。また、国民健康保険組合の組合員についても特別徴収の対象としません。

長寿（後期高齢者）医療制度

75歳以上（一定の障害があると認定された方は65歳以上）の被保険者のうち、年額18万円以上の年金を受給している方
ただし、介護保険料と長寿医療（後期高齢者医療）制度の保険料の合算額が年金受給額の1/2を超える場合は、長寿医療（後期高齢者医療）の特別徴収の対象としません。

*特別徴収の対象となる年金を複数受給されている方につきましては、国民年金の老齢基礎年金を第一順位とし、その後の順位は次に掲げる年金保険者の順により一つの年金から特別徴収が行われます。

年金保険者の優先順位

- ①社会保険庁 ②国家公務員共済組合連合会 ③農林漁業団体職員共済組合
④日本私立学校振興・共済事業団 ⑤地方公務員共済組合

これらの特別徴収については、市区町村からの依頼により全国市町村職員共済組合連合会が行っているものです。よって、徴収額等についてのお問い合わせはお住まいの市区町村担当課へお願いいたします。

70歳～74歳の方に係る医療費自己負担割合について

70歳～74歳の方に係る医療費の自己負担割合は、現役並み所得者を除き平成20年4月から法令上2割負担とされましたが、政府の凍結策により平成21年3月まで1割負担に据え置く措置が講じられています。この措置が平成22年3月まで更に1年間継続されます。

長寿（後期高齢者）医療制度の改善について 平成21年1月～

○75歳になる月の自己負担限度額について

高額療養費の自己負担限度額は、従前、医療保険ごとに月単位で適用されるため、75歳になる誕生月には、それまで加入していた医療保険と長寿（後期高齢者）医療制度でそれぞれ自己負担限度額まで負担（一般の場合：44,400円+44,400円=88,800円）していましたが、見直しにより他の医療保険から長寿（後期高齢者）医療制度に移行する誕生月（75歳の到達が月の初日の場合は除く）に限り、平成21年1月から各医療保険での自己負担限度額が2分の1（一般の場合：22,200円+22,200円=44,400円）となります。

○自己負担割合について

長寿（後期高齢者）医療制度の自己負担割合は、1割負担ですが現役並み所得者は3割負担とされています。

しかし、判定基準の改正により一部の方については、世帯構成及び収入が変わらないにもかかわらず現役並み所得者と判定されることから、一定の要件に該当する場合は申請により平成21年1月から自己負担割合を従前と同様に1割に軽減されます。

*長寿（後期高齢者）医療制度の内容等については、奈良県後期高齢者医療広域連合または居住地の市町村窓口へお問い合わせ願います。

歯周病を軽視すると、
健康があぶない

私たちの永久歯の数は32本。この数が少なくなればなるほど食べ物が咀嚼しにくくなり、結果的に栄養バランスが悪くなるなど、食生活全体に悪影響をおよぼします。歯にかかわる病気は、単に歯をダメにするというレベルにとどまらず、その影響は健康の土台を揺るがし、ひいては、さまざまな生活習慣病を引き起こす誘引にもなりかねません。

歯にかかわる病気といえば、むし歯と歯周病が代表的ですが、とくに歯周病の場合は、悪化すると歯を支える歯肉や骨までが侵されて、ついには歯が抜け落ちてしまうので軽視してはいけません。

歯周病は歯肉炎、歯周炎など、歯の周辺組織に起きる病気の総称ですが、その最大の原因は、歯に付着している歯垢(プラーク)です。歯垢を「単なる食べカス」だなんて、安易に考えてはいけません。実は歯垢の成分の80%は細菌で、この細菌が出す毒素が歯肉を刺激し、炎症を起こします。

歯周病は「歯の生活習慣病」といわれるほど、中高年に多いのが特徴ですが、最近は発病時期が次第に低年齢化しているので、若いうちから歯周病予防に心がけることが大切です。

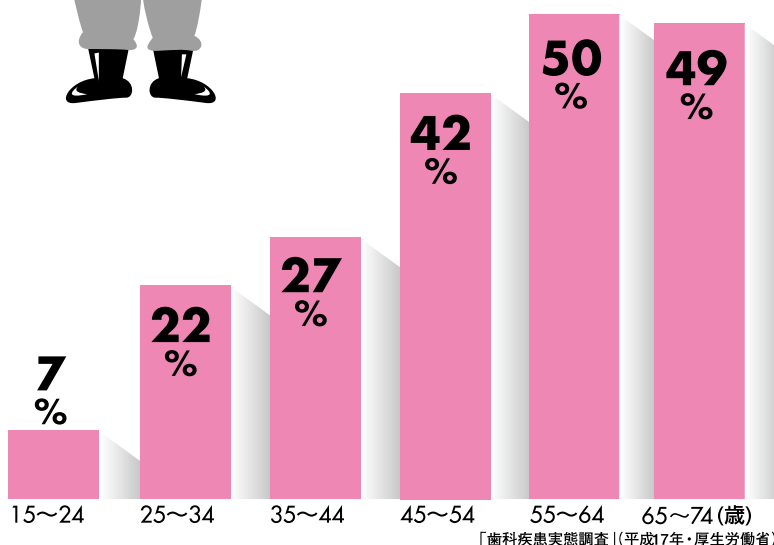
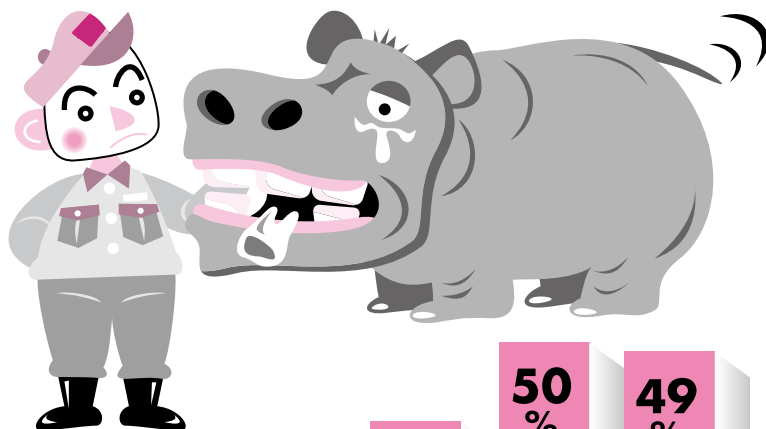
歯周病予防のポイントは、歯垢をつくらないこと、そして歯垢をためないこと。そのためには、効果的なブラッシングを習慣づける、甘い食べ物はひかえる、口の中を清潔にする、たばこは吸わない、といった生活習慣の改善が欠かせません。また、定期的に歯科健診を受けることも忘れないようにしましょう。

健康は生活習慣から

中年世代は 10人に3人が 歯周病?

しっかり歯をみがいていますか?

歯周病の人はどのくらいいるか
(4mm以上の歯周ポケットを持つ人の年次推移)



4mm以上の歯周ポケットを持つ人は年齢とともに増加。35~44歳で27%、45~54歳で42%。中年世代は、およそ10人に3人が歯周病というのが実態です。「歯」を守るために、あなたはなにか工夫していますか?

歯や歯肉を丈夫にする咀嚼回数の多い食品



「かむ」効用を知っていますか？

歯周病予防には、「よくかむこと」が大事。なぜなら、「よくかむこと」は唾液の分泌量を増やしますが、この唾液には細菌を洗い流して、炎症を起こしにくくする成分が含まれているためです。毎日の食事に、かみごたえのある食品を取り入れて、大切な歯を守りましょう。

8020

(ハチマルニイマル)

運動とは

永久歯の数は、親しらずを除くと全部で28本ありますが、このうち20本残っていればほとんどの食べ物は支障なく食べられるという報告があります。この調査結果などをもとに、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動が推進されています。これが8020運動です。

現状は、80歳で約10本(「歯科疾患実態調査」平成17年厚生労働省)。目標の20本にはほど遠い状態です。歯の数は、いわば「健康」のバロメーター。いつまでも、おいしく食事をするためにも、自分の歯を大切に！

健康日本21 めざそう目標値

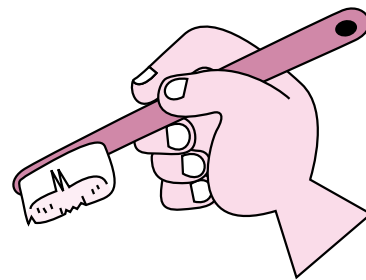
【歯周炎の減少】

40歳(現状) **32.0%** ▶ **22%**以下

50歳 **46.9%** ▶ **33%**以下

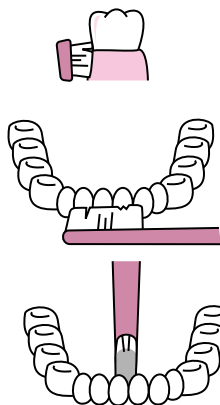
ブラッシングで歯周病が防げる、治せる！

中年世代にまん延する歯周病。でも、心配いりません。ブラッシングという強い味方があります。歯周病予防にも、歯周病を治すにも、一番大切なのがブラッシングなのです。ただし、力まかせのみがき方は、歯と歯肉を傷めて逆効果。正しいみがき方を覚えましょう。



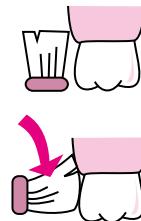
- ★歯ブラシは鉛筆を持つようにすると磨きやすい
- ★歯ブラシはかたすぎずやわらかすぎないもの。形はやや小振りのものが使いやすい。
- ★食べた磨くのが基本。もしくは夕食後に時間をかけて1日分の歯垢をしっかりと落とす。

みがき方のいろいろ



ローリング法

毛先を歯茎にあて、歯茎から歯のほうへ回転させる。歯茎が健康な人はこのみがき方がおすすめ。



スクラッピング法

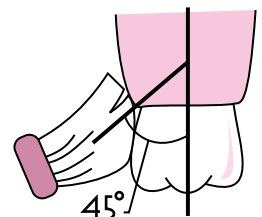
歯の表面に直角になるようにブラシを軽くあて、小さく前後に動かす。子どもに向けたみがき方。

バス法

毛先を歯茎と歯の間に45度の角度であて、歯ブラシを細かく振動させる。歯周病の予防と治療に効果が高い。



●歯ブラシではみがけない歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを使ってみがく。



ライフプランセミナー・ 健康づくり教室を開催いたしました。

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、ライフプランセミナーを10月2日(木)と10月20日(月)に、また健康づくり教室を11月7日(金)と11月14日(金)に、下記の内容でそれぞれ実施しました。

○ライフプランセミナー

開催日時:平成20年10月2日(木)・10月20日(月) 午前9時から

開催場所:奈良県市町村会館(橿原市大久保町302番1)

参加人員:1回目(10月2日)86名、2回目(10月20日)88名

ライフプランセミナー風景



時間	内容	講師
8:45~9:00	受付	
9:00~9:05	開講の挨拶	
9:05~9:35	ビデオ上映(上映時間27分) 「妻のブログ」	
9:35~12:05	基調講演 「豊かな生涯生活経済設計術」 —セカンドライフにおける生活設計法をお伝えします—	(株)FPコンサルティング 1級FP技能士 岡崎 謙二
12:05~13:00	昼食	
13:00~14:20	講演 「わたしの生きがい発見講座」 —生きがいの源を探ってみよう!—	アイ・リップル代表 猿川 博美
14:20~14:30	休憩	
14:30~15:50	講演 「セカンドライフの健康づくり」 —活動的な生活が健康の秘訣—	(財)奈良県健康づくり財団 健康運動指導士 中野 正英
15:50~16:00	閉講の挨拶	

退職後の生涯生活設計を樹立するための支援を目的に、家計の見直しや保険、住宅ローンの見直し等経済設計および資産運用、生きがい・健康の三つのテーマでセミナーを開催いたしました。



岡崎謙二先生



猿川博美先生



中野正英先生

○健康づくり教室

開催日時:平成20年11月7日(金) - 40歳未満対象・11月14日(金) - 40歳以上対象 いずれも午前10時から

開催場所:財団法人奈良県健康づくりセンター(磯城郡田原本町宮古404-7)

参加人員:1回目(11月7日)16名、2回目(11月14日)18名



体力測定の実施風景



運動指導の実施風景

時間	内容	講師
10:00~10:20	受付(更衣)	
10:20~10:30	開会の挨拶	
10:30~12:00	体力測定(体力年齢の測定)	
12:00~13:00	昼食	
13:00~13:50	～栄養指導～「あなたのメタボリック危険度は?」	(財)奈良県健康づくり財団 健康増進課健康推進係
13:50~14:00	休憩	
14:00~16:00	～運動指導～「あなたのメタボリック危険度は?」	(財)奈良県健康づくり財団 健康増進課健康推進係
16:00	閉会(更衣)	

現在の体力年齢の測定、また食事バランスと運動による消費カロリーについて栄養指導・運動指導による健康づくり教室を開催いたしました。

「被扶養者資格確認調査」にご協力ありがとうございました

扶養手当の支給対象者になっていない被扶養者の方を対象に実施しました『被扶養者資格確認調査』にご協力いただきありがとうございました。

調査の結果、調査対象者2,073名中135名が、被扶養者資格認定取り消しとなりました。認定取り消し事由のほとんどは、「収入額が認定限度額を超えていたことによるもの」また「就職により他の医療保険（社会保険等）に加入されていたことによるもの」です。

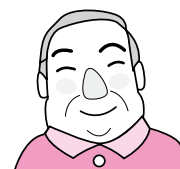
このため、組合員の皆さまが、ご家族（被扶養者）の方々の収入状況をいつも正確に把握し、被扶養者資格認定要件に該当しなくなった場合は、勤務先の共済事務ご担当者の方を通じて、早急に取り消し手続きを行っていただきますようお願いいたします。（遡及して認定取り消しをした場合、その間に医療機関で受診した医療費等は返還請求することになります。）

なおこの調査は、毎年7月から9月にかけて実施いたします。来年度の調査にも調査該当被扶養者の方の収入に応じて、「確定申告書（収支内訳書等含む）の写し」、「直近の年金改定通知書・年金振込通知書等の写し」、「給与支給明細書等の写し」等々が必要となりますので、大切に保管しておいてください。

今後ともご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

【参考：被扶養者資格認定限度額について】

60歳未満の者	130万円未満
障害を支給事由とする年金受給者	180万円未満
60歳以上での年金受給者	180万円未満



『共済事務研修会』を開催しました

去る平成20年10月17日、奈良県市町村会館8階大研修室にて「共済事務研修会」を下記日程表のとおり開催しました。

今回の研修では、組合員の就職から退職、年金受給をするまでに組合員とその扶養者を含め共済事業・給付等とのかわり、またその際、どのような手続きを行うのかなど、テーマを「ライフイベント」に絞り研修しました。

今後におきましても、研修方法や内容を工夫し、円滑な共済事務手続きの一助となるよう努めてまいります。

ご参加いただきました共済事務担当者の方々には、公務ご多忙の中ご出席ありがとうございました。

共済事務研修会

～ライフイベント（資格取得から退職、年金受給まで）にかかわる共済事業について～

時間	内容	担当課
9:50～10:00	受付	
10:00～10:05	開会	
10:05～10:20	"「ライフイベント」 共済事業のご案内について"	総務課
10:20～11:30	"「ライフイベント」 年金事業について"	年金課
11:30～13:00	休息	
13:00～14:00	"「ライフイベント」 資格関係・調定関係・短期給付事業について"	保険課
14:00～15:10	"「ライフイベント」 保健事業・貯金事業・貸付事業について"	福祉課
15:10～15:40	共済事務ヘルプとホームページについて	情報システム管理室
15:40～15:45	『四季の宿やまと』	福祉課
15:45～15:55	質疑応答	
15:55～16:00	閉会	





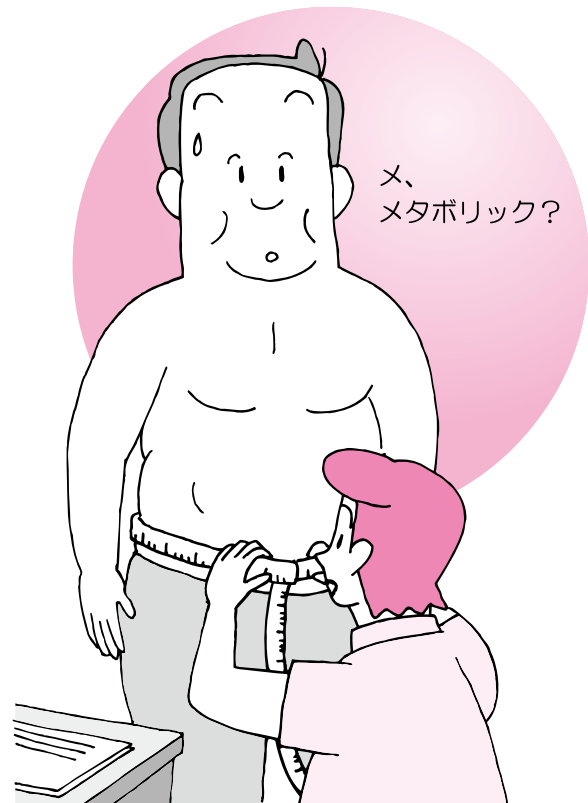
特定健康診査・特定保健指導を 利用していますか？

平成20年4月から特定健康診査・特定保健指導が始まりました。この新しい健診制度により、被保険者だけでなく、そのご家族（被扶養者）も共済組合で健診を受けることになりましたが、皆さんはもう受けられましたか？ここでは特定健康診査・特定保健指導が新設された背景、制度内容について改めて振り返ってみることにしましょう。

生活習慣病予防・医療費抑制を 主眼とした新しい健診制度

平成19年度まで行われていた健診制度が見直され、特定健康診査・特定保健指導が新たに設立された背景には、日本の医療制度が抱えているさまざまな問題を早急に解決しなければならぬという強い要望がありました。抱えている問題の主なものとして二つ挙げられます。一つは生活習慣病患者の増加です。

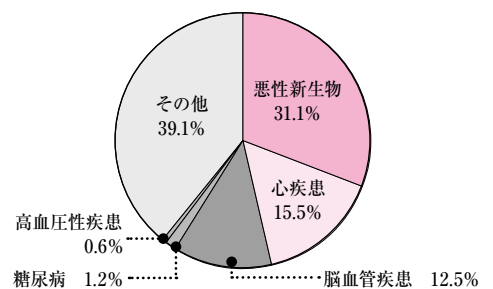
近年、生活習慣病は日本人の死



亡原因の約6割を占めており（図1）、特に心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの要因となる糖尿病、高血圧症、脂質異常症などにかかっている人やその予備群が増えてきました。

また、生活習慣病の前段階である「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の人とその予備群の割合にいたっては、男性で2人に1人、女性で5人に1人といわれるほど該当者がいます。こうしたことから日本人の健康改善を図る上で、生活習慣病への効果的な対策が急務で

図1 死亡総数に占める死因割合
生活習慣病60.9%



『平成16年 特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き』（厚生労働省）より

あったといえます。

二つ目の理由は、生活習慣病患者の増加にともなう国民医療費の高騰です。

実際、生活習慣病の拡大は、医療費に大きな影響をおよぼしており、医療費の総額は年々上昇傾向にあります。生活習慣病に対する治療費は、医療費全体に占める割合が約3分の1におよんでいます（次頁図2、3）。今後「超高齢社会」を迎えるにあたり、さらなる医療費の高騰が懸念されています。

生活習慣病の拡大と医療費の高騰を回避するためには、病気になる前から治療するのではなく、病気を予防することが大切です。こうした視点から設けられたのが「特定健康診査・特定保健指導」というわけです。

「病気を見つける健診」から
「生活習慣病を予防する健診」へ

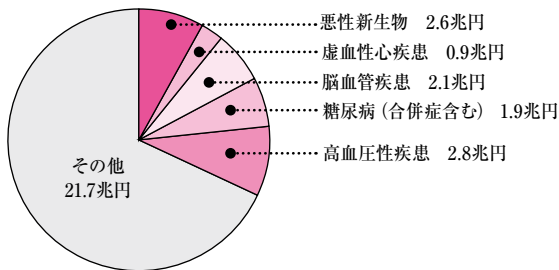
特定健康診査の特徴は「生活習慣病の予防健診」という点です。従来の健診は病気の早期発見・早期治療のための健診でした。しかし、特定健康診査では、メタボリックシンドロームに着目し、その要因の改善を目的としています。そこで改善支援のための特定保健指導が重要な役割をはたすことになるというわけです。

特定保健指導は、特定健康診査による結果に応じて、受診者を生活習慣病のリスク別に「積極的支援」「動機づけ支援」「情報提供」の三つに階層化し、それぞれの階層に応じた健康増進のための支援を、階層によっては継続的に、受けられる仕組みです。保健指導の階層化については、共済ニュース「すこやか」平成20年11月号6ページに詳細がありますので、ぜひ参照してください。

共済組合など医療保険者は、未受診の方を確実に把握し、より効果的に健診・保健指導を実施するように努めます。病気の予防も積極的に働きかけていきますので、健康意識を持って、健診を受け、しっかりと健康管理を行っていきましょう。

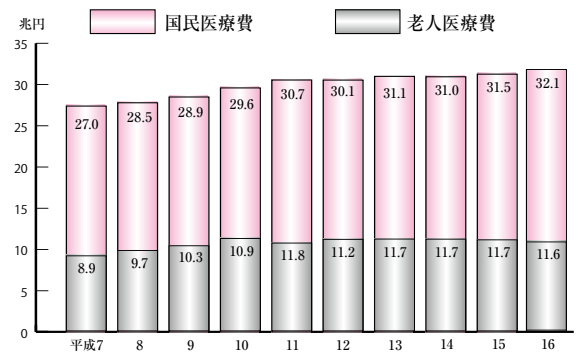
図2 国民医療費に占める生活習慣病治療費

国民医療費 32.0兆円
生活習慣病治療費 10.3兆円



【平成16年 特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き (厚生労働省) より】

図3 国民医療費の推移



平成16年度 国民医療費の概要 (厚生労働省) より

放っておくと大変! メタボリックシンドロームとは?

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) は、肥満に加え、脂質異常・高血圧・高血糖の危険因子が2つ以上ある状態をいいます。「血圧がちょっと高め」「血糖値がやや高め」といった軽症であっても、それがいくつか重なると動脈硬化の危険性が急激に高くなることがわかってきており、心臓病や脳卒中のリスクが非常に高くなる症候群として注目されています。



あなたのメタボ危険度をチェック

- おなかが出ている
- ここ数年、体重は右肩あがりだ
- 早食いだ
- 野菜をあまり食べない
- 塩辛いものが好きだ
- 甘いものが好きで、よく間食する
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 運動は苦手でほとんどしない
- 夜更かしをすることが多い

0~2個

メタボ危険度は今のところ低いですが、油断は禁物。該当項目があった人はそれを改善し、健康的な生活を心がけて太らないように気をつけましょう。

3~5個

メタボ予備群かもしれません。該当項目のほか、食べ過ぎや運動不足を改善して肥満にストップをかけ、メタボにならないようにしましょう。

6個以上

メタボの可能性大! 生活を見直し、栄養バランスのよい食事を腹八分とする「食事療法」と適度な運動を継続して行う「運動療法」を同時に実行して減量しましょう。医療機関で適切な指導を受けることも大切です。



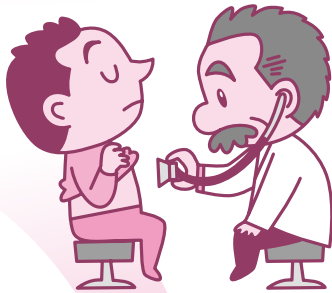
特定保健指導の特徴



施は、共済組合などの保険者の「義務」となりました。
(本人)と被扶養者(配偶者などの家族)で、
を管理することになります。

診

メタボリック
症候群の
抽出



特定保健指導
の
実施

生活習慣病の予防を目指します
(家族)も対象です

結果判定

保健指導

個別の生活習慣改善
プログラムを提供

生活習慣
の改善



特定健康診査・特定保健指導の 成果が共済財政を左右



特定健康診査・特定保健指導の導入は、平成27年に生活習慣病の患者とその予備群を25%減らすことを目標としています。その達成に向けて、共済組合などにも成果が求められます。

後期高齢者医療制度※の財源として、各共済組合も支援金を納めることになっており、平成25年度からはその額が健診・保健指導の成果によって決まります。つまり、健診・保健指導の実施率、メタボリック症候群の該当者・予備群の減少率により±10%の範囲内でその共済組合の支払う支援金が増・減額されるのです。これは共済財政に大きな影響を与えることとなります。

※75歳以上の高齢者が加入する新しい医療制度。その財源は、75歳以上の人が納める保険料(1割)、国などの公費(5割)、共済組合などの支援金(4割)でまかなわれます。

平成20年度

特定健康診査・特定保健指導がスタート

平成25年度

特定健康診査・特定保健指導の実績が後期高齢者支援金額に反映

平成27年度

生活習慣病患者・予備群の25%減少を目標

【会社で受ける健診が特定健康診査に相当します】

会社員の方が受けている事業主健診は平成20年度以降も引き続き実施され、その健診データが特定健康診査に相当するものとして扱われます。

奈良県市町村職員共済組合からのお知らせ

■特定健康診査は、もう受診されましたか？

特定健康診査受診券の有効期限は、平成21年3月31日までとなっています。
まだ受診されていない方は、お早めに受診いただきますようお願いいたします。



特定健康診査◆特



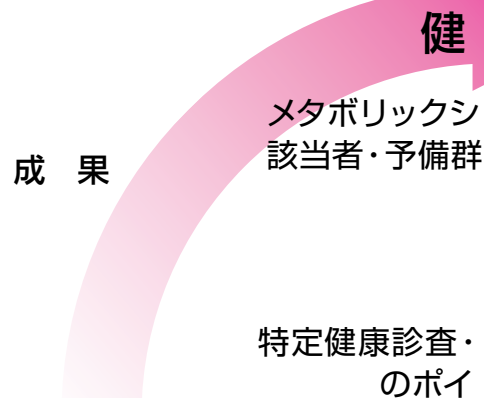
厚生労働省により、特定健康診査・特定保健指導の実受診対象者は40歳から74歳までの被保険者
 保険者はご家族全体の健康

メタボリックシンドロームに着目した健診制度



特定健康診査・特定保健指導では、糖尿病などの生活習慣病やその予備群を減らすための「予防」を目的としています。それには、生活習慣病の発症と関わりが深い「メタボリックシンドローム」の該当者・予備群の不健康な生活習慣を改善することが重要です。特定健康診査・特定保健指導ではメタボリックシンドロームに着目した上で、

- 1.保健指導が必要な人(=メタボの該当者・予備群)を抽出するための健診
- 2.生活習慣の改善を支援するための保健指導を行っていきます。



評価

6カ月経過後にプログラムの効果を確認

- メタボに着目し、生活
- 配偶者等の被扶養者



生活習慣

ご家族(被扶養者)の健康管理も行います。



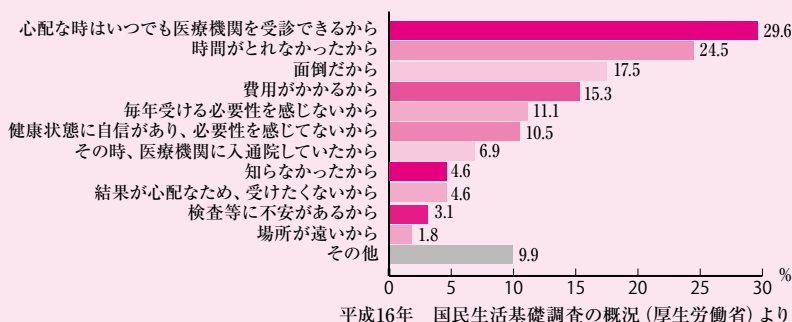
被保険者(本人)の方は、これまでも会社が実施する「事業主健診」を受けていたため、年1回は自分の健康をチェックする機会がありました。一方で、被扶養者であるご家族の皆さまにも、市町村が実施する「基本健康診査」がありましたが、これは自主的に受診するものであったため、実際は何年も受けずに放置している人も少なくありませんでした。

今後は、共済組合などが被保険者だけでなくご家族の健診も実施し、家族全体の健康増進を図っていきます。

あなたは健診を受けていますか？

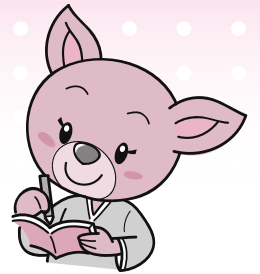
被扶養者の方で健診を受けていない人は、意外と多いのではないのでしょうか。健診を受けない理由はさまざまですが、誤解や思い込みによるものもあるようです。正しい理解と知識を持って、ぜひ前向きに受診してください。

健診や人間ドックを受けなかった理由(被扶養者)





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。



試合にのぞむ坪水さん

ソフトボールで健康づくり!

今回ご紹介する「すこやかさん」は、元気ハツラツ広陵町役場の坪水裕子さん。健康の秘訣はソフトボールにあるようです。平成20年6月16日、県レディース大会奈良県予選で“奈良県一位”となり、全国レディース大会に出場という輝かしい成績。“奈良県一”になれた勝因は、チームメイトと支えてくれた家族や職場の皆さんのおかげのようです。今回そんな坪水裕子さんにインタビューしてきました。



まずは、ソフトボールを始められたきっかけを教えてください。

A 小学生の時に、子供会のソフトボールに入ったのが最初ですね。その後、中学でも続け、厳しい練習のなか基礎・礼儀等を学び、高校・一般とソフトボールをしてきました。今のチームに入ったのは、職場異動で体育館に勤務するようになって、体育館の職員や体育協会の役員さんに声を掛けてもらったのがきっかけです。ポジションは主にピッチャー。あとキャッチャーとショート以外はどこでも守れますよ。打順は、その時によって違いますが1番から4番になることは無いです。でも、たまに4番はあるかな?



小学生から現在まで継続できた理由は何ですか?

A やっぱり運動が好きでソフトボールが好きっていうのが一番ですね。それと、楽しい仲間、下は18歳から上は52歳の人たちと一緒に体を動かして話をしたりするのがストレス発散にもなるし、試合の後の宴なんかも継続できた理由だと思います(笑)。結婚後に出産とかで何年か休みましたが、やめようと思った事は一度もありません。



続けてきてよかったことは?

A 長く続けていると、いろんなチームの人と知り合いになるので、試合になると声を掛けてもらったり、おにぎりをもらったりして友達がたくさんできました。それに、中学・高校の先輩や後輩があちこちでプレーしているので、試合になると同窓会というか、懐かしい人たちに会えるので楽しみです。とにかく友達の輪が広がります。あと、ソフトではないですけど、息子が小学・中学の時に、野球部に

入ったときはうれしかったですね。今は私の練習についてきて、色々お手伝ってくれていますよ。



ソフトボールから得たものはなんですか?

A 何にでも耐える根性がついたことかなあ? 仕事場や家でいやなこと、しんどいことがあってもへこたれることなく、頑張ることができるようになった。それと、“まわりをみる”と言うか“状況判断ができる”ようになったと自分では思っていますね。試合の日は、子どもから母親までみんな付いてきて、応援してくれるんですよ。今では、孫も一緒にソフトボールに行くのでいつもにぎやか。家族の支えもすごく大きいですね。仲間がたくさんできたことで、北葛のスポーツ大会などでは、必ず声を掛けられます。



最後にソフトボールで今後の目標を教えてください。

A 来年もう一度レディースの全国大会に出場して、1勝したいです。そして、50歳、60歳になってもソフトボールは続けていきたいですね。

坪水裕子さん、どうもありがとうございました。これからも「すこやかさん」でいてくださいね。

はい、がんばります!



写真中央・賞状を持っているのが坪水さん

知ってる？共済Q&A



65歳からの年金支給額

62歳男性。共済年金を受給しています。65歳から定額部分が老齢基礎年金に切り替わると聞きました。支給額はどのようになるのでしょうか。



現在受け取っておられる年金は、市町村連合会が支給する「特例による退職共済年金」で、〈定額部分+給与（給料）比例部分+加給年金〉から成り立っています。65歳になると国民年金の「老齢基礎年金」の受給権が発生するので、定額部分はなくなりますが、「経過的加算額」が支給されます。

つまり65歳からの年金は、〈老齢基礎年金〉（国民年金）+〈経過的加算額+給与（給料）比例部分+加給年金〉（本来支給の退職共済年金）となります。このうち、給与（給料）比例部分と加給年金はこれまでと同額です。変わるのは老齢基礎年金と経過的加算額で、受給者の国民年金保険料納付済期間と組合員期間によって差が生じます。

納付済期間が480月未満のときには、老齢基礎年金は「納付済月数を480月で割った値」に応じて支給されます。すなわち、この方の場合、

$$\begin{aligned} \text{老齢基礎年金額} \\ &= 792,100\text{円} \times \frac{447\text{月(納付済月数)}}{480\text{月}} \\ &= 737,643.13\text{円} \end{aligned}$$

で、実際には737,600円となります。

一方、経過的加算額は、図の組合員期間（456月）に応じて次のように計算します。

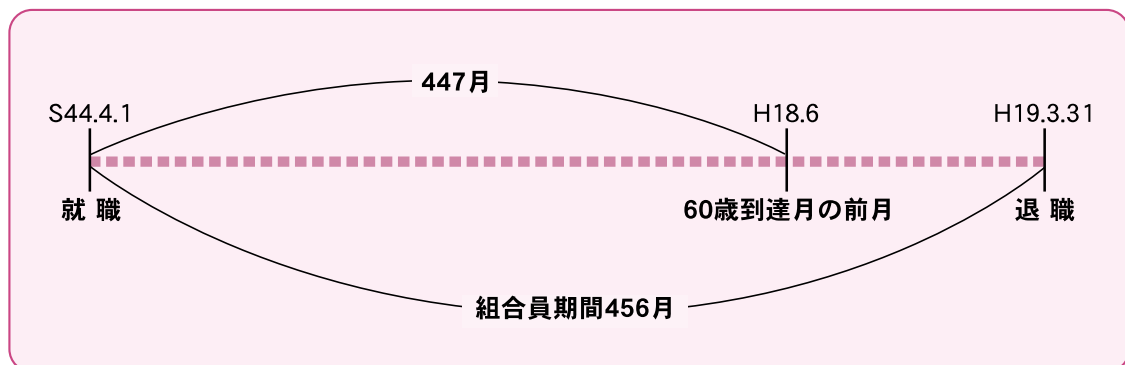
$$\begin{aligned} \text{経過的加算額} \\ &= \langle 1,676\text{円} \times 1.000 \times 456\text{月(組合員期間)} \\ &\quad \times 0.985 \rangle - \langle \text{組合員期間にかかる} \\ &\quad \quad \quad \text{老齢基礎年金額} \rangle \\ &= 15,149.04\text{円} \end{aligned}$$

●老齢基礎年金と経過的加算額の計算

老齢基礎年金は、保険料を20歳から60歳（誕生月の前月）まで480月納付した場合、満額の792,100円（月額66,008円）が支給されます。ご質問の方は昭和21年7月生まれで、就職（共済加入）は昭和44年4月、退職は平成19年3月末日でした。就職（共済加入）のときには22歳だったので、60歳まで保険料を納付しても、納付済期間は447月です（図参照）。

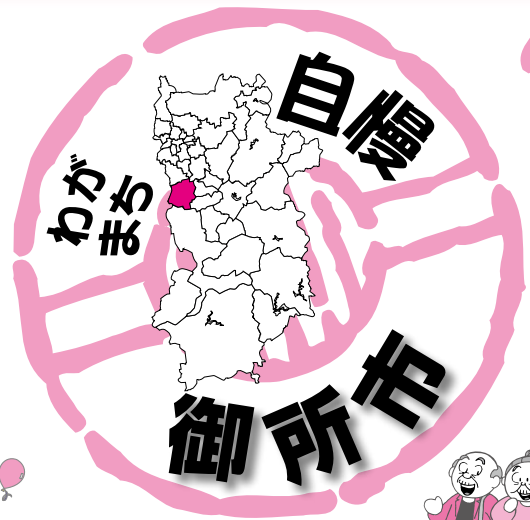
よって、ご質問の方には、65歳の誕生日の翌月から「老齢基礎年金」と「退職共済年金（経過的加算額+給与（給料）比例部分+加給年金）」が支給されることとなり、年金額は現在とほぼ同額となります。

厚生年金から共済年金に移った方や中途採用で共済組合員になられた方も、上記の式にご自分の国民年金保険料納付済月数と組合員期間を当てはめれば、65歳以降の老齢基礎年金と経過的加算額が算出できます。



御所市は、奈良県の大和平野の西南部に位置し、西部に金剛山・葛城山が峰を連ね、東南部の丘陵地から平地の広がる緑豊かな自然に囲まれた田園都市です。

市内は一般的に気象災害による被害なども少なく、住みやすい環境となっており、豊かな自然と悠久の歴史に彩られた文化遺産を今に伝える歴史ロマンが漂う緑豊かな生活文化都市でもあります。



地名のルーツ

現在「おん(御)・ところ(所)」と書いて「ごせ」と読まれています。どうして御所という地名になったのか、はっきりとした定説はありません。15世紀の文書には「御所郷」の地名が出てくるので、少なくとも戦国時代には市場町のような村ができていたとされています。桑山氏が入府した1600年、御所藩の陣屋が築かれ、江戸時代には陣屋町(城下町)として「御所町」と呼ばれるようになったのでしょう。

— 以下、地名のルーツといわれている説をいくつか紹介します —

- 説1 かもつばじんじや 鴨都波神社の南西に、三室山(孝昭天皇陵)がある。太古の昔、山は神の鎮座する所として信仰され、「御諸山(みもろやま)」と呼ばれた。御諸が「ゴシヨ」と音読され、「ゴセ」に転訛した。
- 説2 葛城山地から流れる葛城川(瀬)により「河瀬(ごせ)」、あるいは、川が五つ流れていたから「五瀬」。
- 説3 古代豪族「巨勢(こせ)氏」に由来。
- 説4 葛上郡の国府があった。孝昭天皇池心宮が御所と呼ばれた

歴史街道をゆく—葛城の道と巨勢の道

歴史的に貴重な遺跡や由緒ある寺社仏閣が数多く残っている『葛城の道』と『巨勢の道』。古代史の宝庫、御所の文化遺産一つひとつを自然の中に訪ね歩き、歴史散歩の楽しさを見つけ出してみましょう。

● 葛城の道 ●

くほんじ 九品寺

九品寺は駒形大重神社のすぐ南にあり、聖武天皇の詔り(みことのり)によって奈良時代の僧、行基が開基したお寺。本尊の木造阿弥陀如来坐像は、国の重要文化財に指定されており、檀信徒の心のより所となっています。



ひとことぬしじんじや 一言主神社

願いを一言だけ聞いてくれる「いちごんさん」として地元の人から親しまれている一言主神社。祭神は、古事記や日本書紀の中に見える事代主命です。



なかむらてい 中村邸

中村邸は御所市内で最も古い建物で、中世、吐田城主だった吐田越前守の子孫にあたる中村正勝が慶長期(1596~1615)に建てたと推定されています。江戸初期の家の造りを今に伝えるこの建築物は、全国的にみても歴史的価値の高いもので、国の重要文化財にも指定されています。



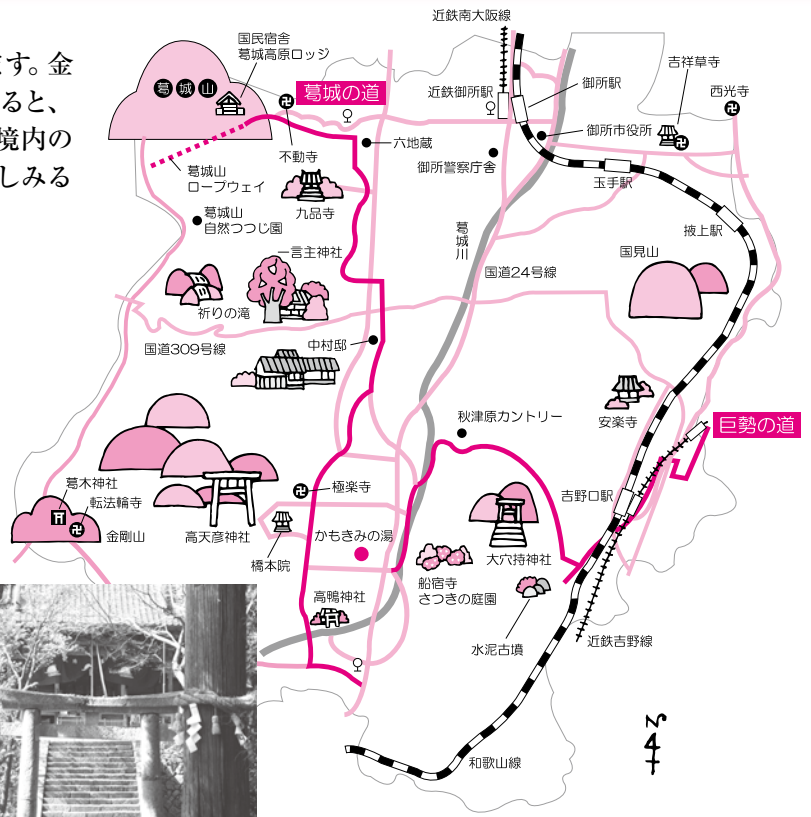
はしもといん
橋本院

金剛山中腹の高台に、宝窟山高天寺橋本院があります。金剛山中腹の、広々とした空間の台地にある寺院を訪れると、時が止まったような感じを覚えます。静寂に包まれた境内の椿としたれ桜は、寺院のたたずまいに溶け込み、心にしみる風情があります。



たかかもじんじゃ
高鴨神社

御所市内に「かも」と名のつく地名は多く、北は鴨都波神社のある旧御所町から南は鴨神の集落までの広い範囲に分布しています。この鴨神の集落にある高鴨神社は、京都の上賀茂神社、下鴨神社の本家にあたる歴史ある神社です。本殿は三間社流造りで、国の重要文化財に指定されています。



● 巨勢の道 ●



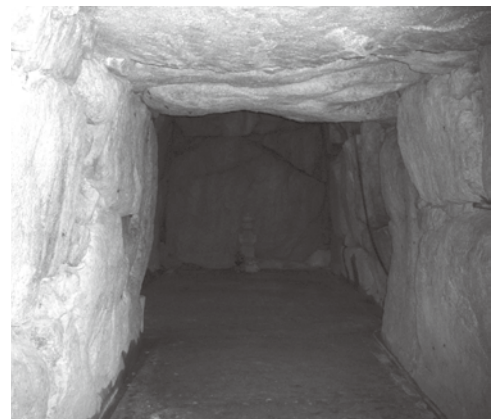
あんらくじ
安楽寺

御所市随一といわれる塔婆をもつ安楽寺。この塔婆は三重の塔の初層だけが残っているもので、上には宝形の屋根をあげています。建築様式から寺は鎌倉時代頃に建てられたと推定されますが、はっきりとした建立の年代はわかっていません。



せんりゆくじ
船宿寺

千年の法灯をずっと守り続けている真言宗の名刹、船宿寺。広い境内は四季折々の花で彩られ、とりわけ数百株に及ぶというサツキが満開の時期はみごとです。



みどろこふん
水泥古墳

大和盆地から吉野川流域に通じる道はいくつかありますが、なかでも重阪峠を越す道、いわゆる巨勢道は万葉集にもその名が登場する街道で古くからよく知られています。この巨勢道に面した丘陵の東斜面に横穴式石室の水泥古墳があります。この古墳は蓮華文の彫刻がほどこされていることで有名です。

歩き疲れたら・・・「かもきみの湯」

奈良県南部を代表する「かもきみの湯」は、大浴場に加えて露天風呂と家族風呂を完備し、お子さんからおじいちゃん、おばあちゃんまで誰でも存分に楽しめます。長い道りを散策した後は、「かもきみの湯」で疲れを癒してみては。

きっしょうそうじ

吉祥草寺最大のお祭り「大とんど法要」 2009年1月14日(水)

毎年の恒例行事、吉祥草寺最大のお祭り「大とんど法要」が行われます。無実の罪で伊豆に流されていた役行者が、大宝元年(701)正月に茅原の里に無事帰還。里人がこれを喜び、大松明を焚いて祝ったのが始まりといわれています。このお祭りは、国の無形民族文化財に指定されています。天に向かって燃え上がる勇壮な炎、言葉を忘れて見とれる大勢の参拝者。一千三百年の伝統を誇る「とんど祭り」です。





Naomi Masuko

ますこ・なおみ

1966年、東京都生まれ。中学生時代からバレーボールを始める。高校3年生で全日本代表となり、卒業後イトーヨーカドー入社。世界選手権、ワールドカップ、アジア大会の日本代表として大活躍。「下町のマコちゃん」の愛称で親しまれる。引退後はバレーボールで培ったスポーツマインドを生かし、スポーツキャスター、司会、リポーターなど新たなジャンルで幅広く活躍している。

し なやかなボディと明るい笑顔が魅力的な益子直美さん。健康と美しさの秘密は、ナチュラルなライフスタイルにありそうです。

実は現役を引退してからは一切と言っていないほど、バレーボールはやってないんです。中途半端に遊び感覚でプレーするのはイヤだし、現役の頃に酷使した影響からか、肩などを脱臼しやすくなってしまうているん

ですね。ですから、バレーボール教室などで軽く子どもたちの相手をすることはありましたが、今ではほとんどプレーからは遠ざかっている状態です。バレーだけではなく、今はあ

まり激しい運動はしませんね。たとえばバランスボールで体の歪みを矯正したり、鍼や整体に行くなど、体にあまり負荷をかけすぎず、自然なかたちで体調を整えるようにしています。現役の頃は、トレーニングにしても日常生活にしても非常にストイックでハードでしたから、その反動もあるのかな（笑）。

体が発するサインに早く気づいてあげて

主人はプロの自転車ロードレーサーなのですが、自己管理にはとてもシビアなので、私も結婚してから自然と規則正しい生活をするようになりました。夕食の時間も早くて、就寝する頃にはもう胃に何も残っていない

い感じなので、胃腸にも負担がないと思います。睡眠時間も8時間程度はしっかり摂っていますし、主人がアスリートだったおかげで（笑）、とても健康的な毎日です。

私は現役の頃からあまり体が強いほうではなかったのですが、大きな病気をしたことは一度もないんです。というのも、自分の体を熟知していて、何かあったらそのサインにすぐ気づくことができるから。ちょっと変調を感じたとき、「あ、これは高熱が出る徴候だな」などとわかるので、すぐに対処ができるし悪化させずにすむ。まずは自分の体の特徴やクセをきちんと把握することが、健康の第一歩ではないでしょうか。

今は仕事もスケジュールを調整し、オンもオフもとても充実した時間を過ごせています。無理をせず、心身ともに自然体でいることが、私にとっては健康の一番の秘訣なのかもしれませんね。

心身ともに自然体で無理のない毎日を楽してみたい

元バレーボール全日本代表

益子直美さん

お酒は1日3合以下に

酒の飲み過ぎは高血圧や糖尿病、高尿酸血症、脂質異常症、脂肪肝や肝臓障害などのもと。日本酒で1日3合以上を飲み続けると、これらの発病率も高まります。酒はカロリーも高いので肥満の一因にも…。さらになんを促進させる作用も…。

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!



ブリの照り焼きの献立

寒ブリの照り焼きに関西風のうす味の煮物、コクと風味のよいごまあえの汁三菜。ごまあえは、白菜や青菜を使ってもよいでしょう。

576kcal
7.2単位

健康情報コンテンツ②



家庭の医学

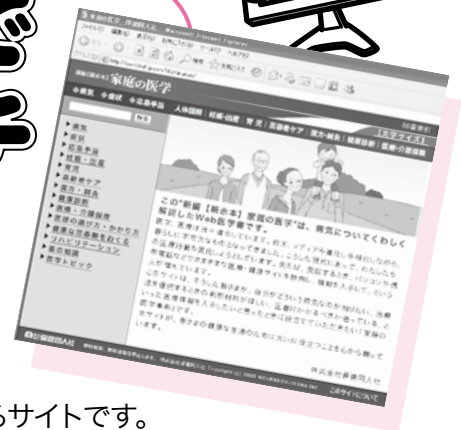
病気やケガを調べる



ホームページで病気をリサーチ

「家庭の医学」とは

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



ご利用方法

1



2



3



- 1 なら共済HPトップページ・健康情報コーナーの「家庭の医学」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/>

冬の味覚膳

平成21年1月7日から2月28日まで

要予約

四季会席 **7,000** 円 (税・サ込)



※掲載されているお料理の内容・器は、一部変更となる場合がございます。

■ 各種おすすめプラン等のご案内

- ☆ 四季会席 宿泊パック(1泊2食付) 11,800円(税・サ込)
- ☆ やまと会席 宿泊パック(1泊2食付) 9,800円(税・サ込)
- ☆ 宿泊パックお手軽プラン(1泊2食付) 8,000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・ウイスキー・焼酎・ワイン・ソフトドリンク

※組合員限定「鍋パック(飲み放題付)」の販売は、誠に勝手ながら平成21年2月28日までとさせていただきます。ぜひ、この機会にご利用くださいませ。

前菜 季節の5種盛
洋皿 ホタテと海老のサラダ
お造り 旬の5種盛
小鍋 鱈と蕪鍋
焼物 米沢牛チーズ焼
蒸物 鯛蕪蒸し
油物 河豚の天ぷら
酢物 鯛の錦糸巻き
吸物 蟹つみれ
水菓子

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>