

すこやか

奈良県市町村職員共済組合



7

2009
共済ニュース
No.218

平成20年度決算のあらまし

02

共済組合が実施する特定健康診査のご案内 10

ウェルエイジな毎日 川井郁子さん 27



不動七重の滝



真菜めはり



きなりの湯

も く じ

平成20年度決算のあらまし	02
特定疾患治療研究事業及び小児慢性疾患治療研究事業に係る高額療養費の自己負担限度額の改正について	06
被扶養者の資格継続調査を実施します	06
事故にあったとき	07
公費負担医療/メンタルヘルス相談	08
電話健康相談/健康・こころのオンライン	09
共済組合が実施する特定健康診査のご案内	10
保健事業のお知らせ	11
貸付事業の申込み締切時期のお知らせ	12
ボーナスは組合員貯金へ	12
ジェネリック医薬品を活用しましょう!!	13
平成21年度の年金額のお知らせ	14
年金豆知識/加給年金額とは	15
共済事業説明会「平成21年度制度改正等について」を開催しました	16
知ってる?共済Q&A/住宅貸付を受けたいとき	17
生活習慣病予防シリーズ ストレス	18
健康づくりシリーズ 骨粗鬆症を防ぐために	20
シリーズ わがまち自慢/下北山村	24
シリーズ すこやかさん!/インディアカ最高です!	26
シリーズ ウェルエイジな毎日/川井郁子さん	27

組合員の現況(平成21年5月末現在)

組合員数 男 9,565人 女 4,814人 計 14,379人
任継組合員数 393人 被扶養者数(任継除く) 18,108人

共済組合ホームページ <http://www.kyosai-nara.jp/>
【バックナンバーは共済組合ホームページに掲載しています】

●ご家庭へお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

総括事項

所属所数

市	12
町	15
村	12
一部事務組合等	32
合計	71

組合員数

組合員数	15,025人
被扶養者	18,959人
扶養率	1.26人

(任意継続組合員含む)

平均給料月額

	長期	平均給料月額(円)	
		短期	()
一般組合員 (うち特別職)	長期	332,711	(550,056)
	短期	333,222	(585,408)
市町村長組合員	長期	609,959	
	短期	759,062	
特定消防組合員	長期	316,909	
	短期	316,909	
任意継続組合員	短期	299,391	

()書きは特別職を示す。



平成20年度

決算のあらまし

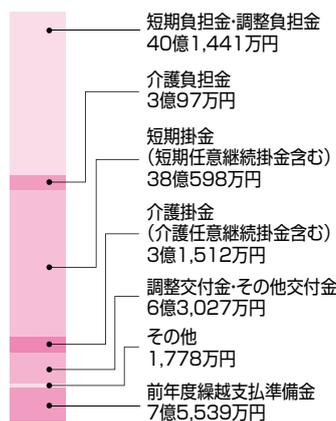
去る6月24日、第138回組合会が開催され平成20年度決算が議決されましたので、その概要をお知らせします。

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行う経理です】

支出合計 103億858万円



収入合計 98億3,992万円



この経理は、組合員や被扶養者の皆さんが病気やけが等による医療費等の給付を行う経理です。

本年度は収入合計において、約98億3,992万円で前年度と比べ約2億1,908万円の減となりましたが、これは財政調整事業における調整基準率の引き上げの影響による交付金の減および組合員数の減少に伴う負担金の減によるものです。

一方、支出は、本人家族の医療費総額の増および平成20年度から創設された前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等の拠出金の増により、合計で約103億8,588万円となり前年度に比べ約5億1,735万円の増となりました。

収支の結果、短期部分につきましては約4億5,082万円の当期短期損失が生じたため、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金を全額取り崩して補てんしましたが、なお欠損金が約3億6,662万円生じるため、この額を短期繰越欠損金として翌年度に繰り越すこととなりました。

また、介護部分につきましては、約1784万円の当期介護損失金が生じましたが、前年度より繰り越した介護積立金を取り崩し全額補てんいたしました。

拠出金の推移



平成20年度医療給付実績(現金給付を除く)

	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	131,813	▲1,672	215,323	▲7,174	181,789	▲110
家族	160,849	▲3,743	271,952	▲8,888	250,171	12,770
合計	292,662	▲5,415	487,275	▲16,062	431,960	12,660

長期経理 【公的年金に係る掛金・負担金を処理する経理です】

平成19年度から共済組合の年金給付は全国連合会が三元的処理により行うこととされました。よって、本組合では、掛金・負担金をこの経理で受け、その全額を全国連合会に払い込んでいきます。

このため収入と支出は同額となります。

支出合計 184億1,463万円

負担金払込金
113億8,053万円

掛金払込金
70億3,410万円

収入合計 184億1,463万円

負担金
113億8,053万円

掛金
70億3,410万円

預託金管理経理 【公的年金資金の預託金を管理・運用するための経理です】

長期経理同様、平成19年度から共済組合の年金給付が全国連合会において三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(資金)の一部の預託を受け、管理運用することが認められています。その預託を受けた資金の管理運用を行うための経理です。

この資金の運用方法につきましては、全国連合会が示す条件内に限られ、資金計画、運用経過等を定期的に報告することとされています。

よって、この経理における収入は、運用により生じた利息および配当金等となり、その収入は支出として全国連合会へ全額払い込むこととなりますので、この経理におきましても収支同額となります。

支出合計 6億8,585万円

支払利息
6億8,585万円

収入合計 6億8,585万円

利息および配当金
6億8,503万円

償還差益
82万円

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、本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、また共済組合全体の事務経費を処理する経理です。

その財源は、地方公共団体からの事務費負担金、短期経理からの繰入および全国連合会からの交付金です。

本年度は、収入約2億844万円に対し支出は約2億599万円で、収支の結果、約245万円の利益金が生じたので、前年度より繰り越した積立金に積み立て約7510万円を翌年度に繰り越すことといたしました。

支出合計 2億599万円

職員給与・賃金等
1億1,190万円

旅費・事務費
881万円

委託費・普及費他
1,029万円

賃借料
526万円

負担金
1,728万円

事務費負担金払込金・その他
5,245万円

収入合計 2億844万円

負担金
1億2,479万円

連合会交付金
6,015万円

短期経理より繰入
2,304万円

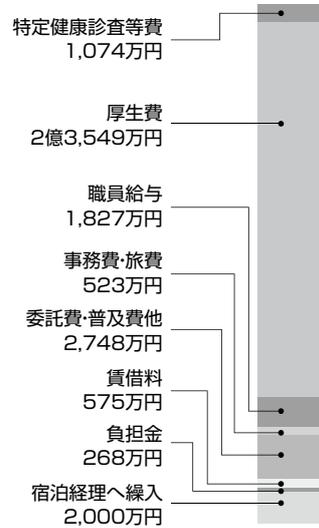
利息および配当金・その他
46万円

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】

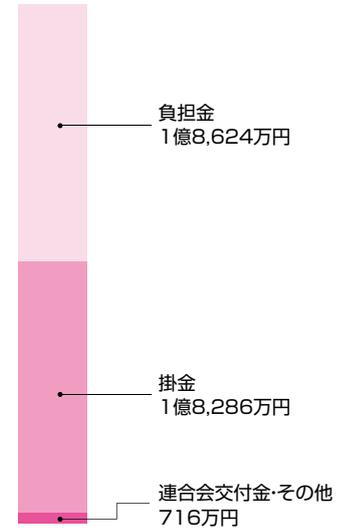
■ 保健事業(厚生費・特定健康診査等費等)の内訳

項目	決算額(万円)	概要
保健関係	成人病検診	3,070 受診者数 4,904人
	大腸検査	228 受診者数 1,101人
	精密検査	226 受診者数 140人
	歯科検査	871 受診者数 5,123人
	婦人科健診	1,237 受診者数 2,271人
	人間ドック	14,713 受診者数 7,306人
	電話健康相談	149 相談件数 303件
	メンタルヘルス相談	10 相談件数 6件
保養関係	医薬品配布	95 新規組合員へ救急箱セット473人
	保養施設利用助成(直営)	1,556 6,222人
	保養施設利用助成(その他)	487 2,435人
表彰関係	健康家庭表彰	249 1年表彰 345人 3年表彰 39人
図書関係	保健関係図書	273
講座関係	食生活健康講座	4 参加者 28人
	健康づくり教室	20 参加者 34人
	衛生管理者研修会	5 参加者 33人
	ライフプランセミナー	70 参加者 180人
その他	災害見舞金	0
	旅費	19
	諸謝費	14
	事務費・電算処理費用等	250
特定健診	特定健康診査	636 受診者数 1,842人
特定保健指導関係	特定保健指導	438 利用者数 316人
広報関係	共済ニュース	60
	計	24,680

支出合計 3億2,564万円



収入合計 3億7,626万円



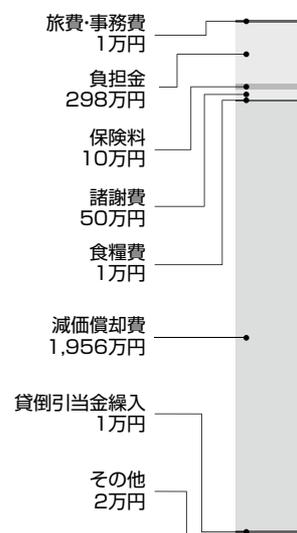
この経理は、組合員やそのご家族の皆さんの健康管理に役立てていただくため、成人病健診、人間ドック、保健講座、助成事業等、特定健康診査・特定保健指導等を行う経理です。

本年度の収入は、掛金・負担金等で約3億7,626万円でした。一方、事業等に要した支出は約3億2,564万円で、収支の結果、約5,062万円の当期利益金が生じました。

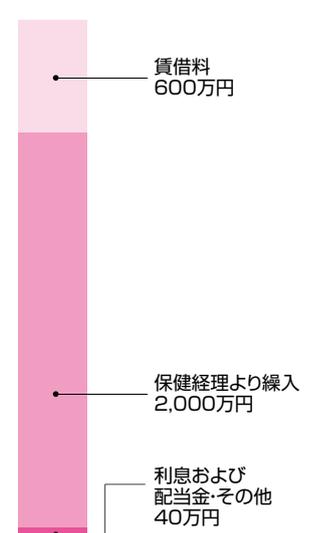
この利益金のうち、約16万円を欠損金補てん積立金とし、残りの約5,046万円を前年度より繰り越した積立金に積み増し、約4億1,046万円を翌年度に繰り越すこととなりました。

宿泊経理 【「四季の宿やまと」を運営するための経理です】

支出合計 2,319万円



収入合計 2,640万円



この経理は、「宿泊施設「四季の宿やまと」」を運営するための経理です。

本年度の収入は約2,640万円で、一方支出は約2,319万円となり、収支の結果、約321万円の当期利益金を生じることとなりました。

この利益金を前年度より繰り越した積立金に積み増し、かつ平成20年度末の閉館に伴い大規模修繕を見込まなくなったことにより、特別修繕引当金の残額のすべてを積立金へ積み立てることとしたため、約3,021万円を積立金として翌年度に繰り越すこととなりました。

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】

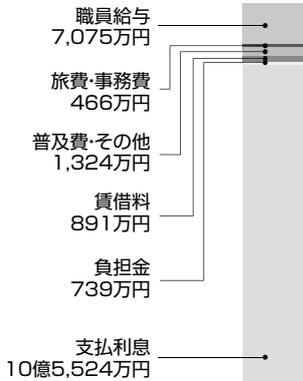
この経理は、皆さんからお預かりしたお金を、経済組合が安全かつ効率的に運用することで収益を得て、貯金加入者の皆さんに利息として還元する経理です。

本年度の収入は約12億5,934万円で、前年度より約1,604万円の減収となりました。これは、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クーポンが低位であることに加えて、急激な円高の影響で保有する為替連動型の仕組債の運用益が低下したことによるものです。

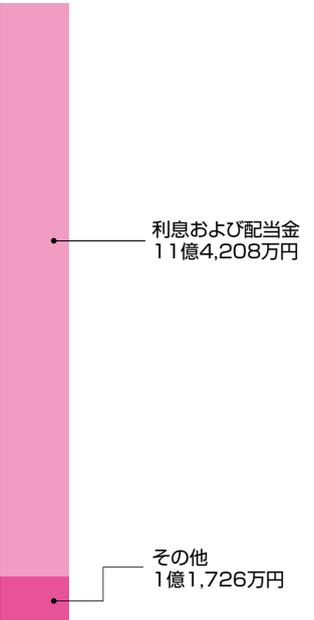
また支出につきましては、約11億6,019万円で、支払利率を平成20年7月1日より、年利を1.8%から1.5%へ引き下げたことにより、前年度に比べ約9,697万円の減となりました。

収支の結果、約9,915万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いたしました。

支出合計 11億6,019万円



収入合計 12億5,934万円



平成20年度貯金の状況

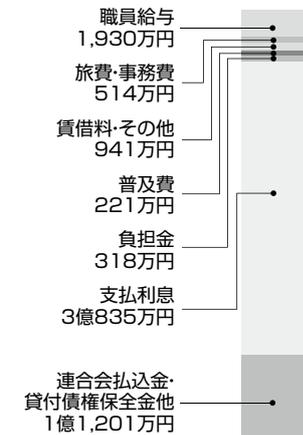
貯金額	662億212万円
貯金者数	10,499人
組合員加入率	69.87%
支払利率	平成20年4月1日より年利1.8%
	平成20年7月1日より年利1.5%

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】

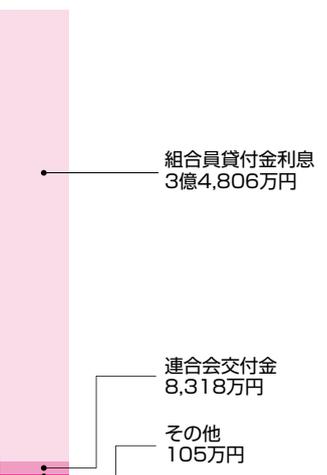
平成20年度末貸付金の状況

種類	件数(件)	金額(万円)	割合(%)	
普通貸付	1,672	103,304	8.47	
住宅貸付	2,511	1,037,728	85.08	
災害貸付	新規	12	5,054	0.42
	再貸付	1	171	0.01
	小計	13	5,225	0.43
在宅介護対応住宅貸付	73	14,231	1.17	
特別貸付	医療	3	161	0.01
	入学	155	6,958	0.57
	修学	447	45,042	3.69
	結婚	76	6,756	0.55
	葬祭	10	353	0.03
	小計	691	59,270	4.85
高額医療貸付	0	0	0.00	
出産貸付	0	0	0.00	
合計	4,960	1,219,758	100.00	

支出合計 4億5,960万円



収入合計 4億3,229万円



この経理は、皆さまが住宅建築等にかかる資金が必要なお金などにその資金を融資し、組合員の生活の安定を図ることを目的とした経理です。

本年度の収入は、約4億3,229万円で、支出は、約4億5,960万円となり、収支の結果、約2,731万円の当期損失金を生じることとなりました。

これは、貸付金額、貸付件数ともに減少し組合員貸付金利息が減収したことに加え、不良債権の保全のための連合会払込金が財政を圧迫していることにあります。

なお、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補てんいたしました。

特定疾患治療研究事業及び 小児慢性疾患治療研究事業に係る 高額療養費の自己負担限度額の改正について

健康保険法施行令等の一部を改正する政令(平成21年政令第135号)の施行に伴い、
地方公務員等共済組合法施行令等の一部が改正され、平成21年5月1日から施行されました。

70歳未満

70歳以上

現行	
一律	80,100円+(医療費-267,000円)×1%

平成21年5月以降	
上位所得者 (給料月額42万4千円以上)	150,000円+(医療費-500,000円)×1% (多数回該当 83,400円)*
一般	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (多数回該当 44,400円)*
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 (多数回該当 24,600円)*

*多数回該当については入院についてのみ適用

現行	
一律	外来 12,000円 入院 44,400円

平成21年5月以降		
	外来	入院
現役並み所得者 (給料月額22万4千円以上、 課税所得145万円以上)	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (多数回該当 44,400円)*
一般	12,000円	44,400円
低所得者 (住民税非課税)	II	24,600円
	I (年金収入 80万円以下等)	15,000円

*多数回該当については入院についてのみ適用

(注) 多数回該当の対象とするのは、平成21年5月からの診療分とする。



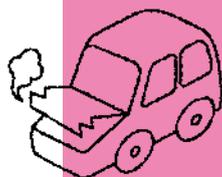
被扶養者の 資格継続調査を 実施します

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21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んには、ご協力をお願いします。

実施時期	調査対象者	調査対象期間	調査方法
平成21年7月1日(水)から同年9月30日(水)までです。	被扶養者で、平成21年5月1日現在、扶養手当の支給対象になっていない方です。	平成19年12月31日以前に認定した方は、平成20年1月1日から 基準日(平成21年7月1日)までの期間です。 平成20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です。	「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必ず提出してください。

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」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くこととなります。

事故にあったとき



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ようになりますが、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、共済組合に手続が必要ですので、その手続についてご案内します。

事故にあったとき

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という方もおられますが、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

交通事故などでケガをした場合で加害者があるときは、第三者の行為でおきたケガですから原則として当然加害者とその損害を負担することになります。

車の同乗中事故にあったとき

- ⑥ 加害者にかかる任意保険(対人)調査書
 - ⑦ 誓約書
 - ⑧ 交通事故証明書(人身事故扱いのもの)
- 1 通
- ※①～⑦は共済組合指定様式、⑧は自動車安全運転センター発行のものに限ります。

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信柱に衝突したなど)をおこしたときに、その車に同乗していてケガをした場合は、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、「事故にあったとき」①～④の手続をしてください。

※同乗者が配偶者・子・父母の場合については、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はできませんが、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。

第三者の行為によつておきた事故にもかかわらず、警察に事故の届け出をせずに組合員証を使用して医療機関で受診した場合、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とは、

- 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
TEL 0744-29-82664 (課直通)

皆さんが、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ヵ月に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。

公費負担医療

こんな場合はお届けください

共済組合に届け出が必要な公費

1 都道府県及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

- 感染症法による適正医療・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、給付調整をしていますので、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、調査等をしていますので、ご協力をお願いします。

メンタルヘルス相談

ご利用あない

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

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

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。



電話健康相談

健康の悩みは、すぐダイヤルしてください

すばやく、的確に、やさしくサポートします

フリーダイヤル

0120-03-1199

●年中無休24時間受付 ●電話料も相談料も無料

こんな
相談を
したいとき

- 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
- 健康に関する情報の提供 食事・運動・睡眠・休養に関する事など
- 福祉機関の施設に関すること 医療・介護・保育等の福祉機関の施設についてなど

その他、健康全般に関することは何でもご相談ください。

※「電話健康相談」ご利用にあたって／電話健康相談は、一般的な助言の範囲内で健康に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。電話相談事業では、個人情報保護法を遵守しています。また相談員等は相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。ご相談の内容が他に知られることは絶対にありません。

※この電話健康相談は、当共済組合が信頼できる専門機関に依頼して開設しているものです。

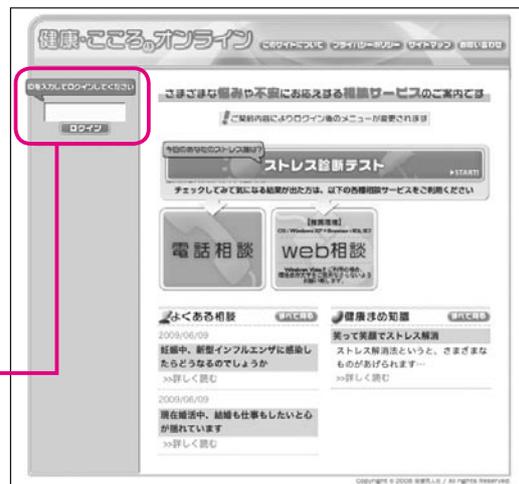
健康・こころのオンライン

<https://www.healthy-hotline.com/index.php5>

健康・こころのオンラインには、よくある電話・web相談のご紹介、ご相談をお受けしているスタッフからのホットな情報や指導医による健康情報など、健康に関するさまざまな情報を掲載しております。ご自身の健康に関する問題への気づき、web相談のご利用窓口としてご利用いただけます。

奈良県市町村職員共済組合 組 合 員 証	本人 (組合員)	平成〇〇年〇〇月〇〇日交付
記号 123	番号 1234	
氏 名	共済 太郎	性別 男
生 年 月 日	昭和△△年△△月△△日	
資格取得年月日	昭和〇〇年〇〇月〇〇日	
発行機関所在地	奈良県橿原市大久保町302番1	
保 険 者 番 号	00000000	発行番号
名 称	奈良県市町村職員共済組合	1234567

**ID番号は保険者番号
(8桁の数字)です**



電話相談と同様に健康・こころに関することは何でもご相談ください。ご相談は1テーマにつき1往復の回答で終了といたしますが、内容によっては、最大3往復まで承ることができます。「健康・こころのオンライン」から、直接相談入力フォームへ移行できます。ご相談は3営業日以内で回答いたします。

共済組合が実施する特定健康診査のご案内

平成21年度もメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健康診査と特定保健指導を共済組合において実施します。

特定健康診査とは？

平成20年4月から医療構造改革のひとつとして、共済組合等の医療保険者に対し義務付けられた、糖尿病等生活習慣病の原因とされるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した、とても重要な健診です。

この健診結果をもとに、内臓脂肪症候群の該当者およびリスク保有者を選定し、個別に生活習慣(食生活・運動等)を見直すための取り組みである「保健指導」を実施することとなります。

【ポイント】

○対象者は40歳～74歳までの
組合員および被扶養者です。

任意継続組合員およびその被扶養者です。

ただし、次の場合は特定健康診査の対象となりません。

- ・年度の途中で他の保険者と当共済組合との間で異動があった者
 - ・妊産婦
 - ・刑務所入所中の者
 - ・海外在住の者
 - ・船員保険の被保険者のうち相当な期間継続して船舶内にいる者
 - ・病院または診療施設に6月以上継続して入院している者
 - ・法に定める障害者支援施設、養護老人ホーム、介護保険施設等へ入所している者
- ※年度途中で75歳に到達された方は、後期高齢者医療制度での「健康診査」の受診となりますので、特定健康診査受診券による特定健康診査を受診することができません。

○特定健康診査検査項目

問診(質問)、計測(身長、体重、標準体重(BMI)、腹囲)、身体診察、血圧測定、血液検査(肝機能、脂質、代謝系)、尿検査

※貧血検査・心電図検査・眼底検査については、医師の判断に基づき選択的に実施する項目。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは？

メタボリックシンドロームは、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の悪化を招く要因とされており、

内臓脂肪型肥満を中心に、高血圧(高血圧予備群)、血中脂質異常(高中性脂肪血症と低HDL血症)、高血糖(糖尿病予備群)のうちいずれか2つ以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

特定健康診査の受診方法

特定健康診査の受診方法

組合員

- ① 事業所(所属所)の定期健康診断を受診する。
- ② 共済組合が助成する人間ドックを受診する。

被扶養者

- ① 共済組合が発行する特定健康診査受診券で、※指定の医療機関等で受診する。
- ② 共済組合が助成する人間ドックを受診する。
- ③ パートタイマー等で勤務先の事業所が行う定期健康診断を受診される場合で、健診結果データの提供をいただけるのであれば、特定健康診査の受診があったものとみなします。その際は、健診結果(写)と質問表(写)を共済組合に提出していただくこととなります。

任意継続組合員 および その被扶養者

- ① 共済組合が発行する特定健康診査受診券で、※指定の医療機関等で受診する。
- ② パートタイマー等で勤務先の事業所が行う定期健康診断を受診される場合で、健診結果データの提供をいただけるのであれば、特定健康診査の受診があったものとみなします。その際は、健診結果(写)と質問表(写)を共済組合に提出していただくこととなります。

※共済組合が指定する医療機関等については、受診券を配布する際にお知らせします。

〔補足〕

□ 特定健康診査にかかる自己負担はありません。

□ 特定健康診査受診券にて指定の医療機関等で受診される場合、事前の予約が必要となる場合もありますので、ご注意ください。また、受診に際しては、受診券と共済組合が発行している組合員被扶養者証・任意継続組合員証・任意継続組合員被扶養者証のいずれかを、指定の医療機関等の窓口へご提出ください(質問票は、医療機関等で用意されます)。

○ 特定健康診査受診券

受診券は特定健康診査の対象となる40歳から74歳までの組合員の被扶養者、任意継続組合員およびその被扶養者に対し毎年発行し、当該年度内の有効となります。

なお、組合員については、事業所(所属所)の定期健康診断または人間ドックにおいて、特定健康診査と同一の検査項目を受診されることとなりますので、当該受診券の発行はいたしません。

受診券には受診者氏名等が印刷されており、ご本人のみ使用できます。また、特定健康診査を受診される前に組合員被扶養者、任意継続組合員およびその被扶養者の資格を喪失した場合には受診券が使用できませんので、受診券とお持ちになっている各証とを合わせて共済組合に返納していただくこととなります。

特定健康診査の受診はお早めに！

特定健康診査受診券の有効期限は平成22年3月31日となっておりますが、健診結果によっては保健指導(6カ月間)を受けていただくこととなりますので、お早めに受診いただくようお願いいたします。また、共済組合が助成する人間ドックを受診される方も同様に、お早めの受診をお願いします。

保健事業のお知らせ

皆さん 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皆さんが、健康な毎日を送れるよう共済組合もお手伝いします。

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。

旅行を計画されるときは、ぜひ保養施設をご利用ください

共済組合では、宿泊施設利用の助成だけでなく、「バカンスクーポン」「旅行商品割引」といった事業も行っております。詳細等につきましては、本組合ホームページをご覧ください。

貸付事業の申込み締切時期のお知らせ

返済計画をきちんと立てて、無理なく確実に返済を！

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・出産貸付の申込みは、
次の申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つ
とも近い時期

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：工事が2分の1以上進捗した時期
- ③ 住宅の購入・住宅の敷地購入：契約書に定める資金を支払う日のもつとも近い時期

ウ 災害貸付

- 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」貸付申込み締切日・決定日および交付日

下表の貸付申込み締切日は、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。

貸付けの種類	貸付申込み締切日	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。

団体信用生命保険 事業(だんしん)の 加入申込みについて

●だんしんへの申込み時期

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。

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、本人やそのご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、中途加入要領に基づいて中途加入の募集を行いますので、ぜひご加入ください(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)。

ご加入を希望される場合は、平成21年9月18日(金)共済組合必着となりますので、各所属所の締切日につきましては、所属所共済事務担当課へお問い合わせください。

なお、中途加入要領の詳細につきましては、本組合ホームページをご覧ください。

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、しっかり貯蓄しませんか。上手な貯蓄をお考えなら、いつでも預け入れができ、高利回りで安全な「組合員貯金」に決まりです。

ジェネリック医薬品を 活用しましょう!!

ジェネリック 医薬品とは?

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先に開発された新薬(先発医薬品)の製造・販売の特許期間が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果をもち、安全性についても同等の医薬品のことです。

POINT 1

**先発医薬品より
安価で、
経済的です。**

ジェネリック医薬品は新薬ですでに治験済みの有効成分を使うため、開発期間も経費も少なく済み、新薬の約2~7割の安価で販売できます。これにより、患者さんの自己負担額の軽減、医療保険財政の改善につながります。

先発医薬品と ジェネリック医薬品の 薬代のちがい

高血圧の代表的な薬を1日1回、
1年間服用した場合(2008年4月現在)



先発医薬品



ジェネリック医薬品

医療費3割負担



8,760円



2,190円

**6,570円
のお得!**

※薬代のみを計算した場合。
窓口で支払う金額には、薬代以外に
医師の技術料や検査料も含まれます。

POINT 2

**ジェネリック医薬品を
処方してもらうには?**

診察のとき、医師に「ジェネリック医薬品希望カード」(以下「医薬品希望カード」という)を見せてください。そのカードがなくても、処方箋「後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更不可」欄(下図参照)に医師の署名または記名・押印がない場合、または、具体的な薬に変更不可の記載がない場合には、ジェネリック医薬品を希望できます。処方箋と一緒に薬剤師に医薬品希望カードを見せれば、ジェネリック医薬品に変更する意思があることが簡単に伝わります。

なお、この医薬品希望カードを8月上旬に所属所を通じ、組合員および被扶養者の方に配布する予定といたしております。

ここに医師の
サインがなければ、
ジェネリック医薬品を
利用できます。

後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更が
全て不可の場合、以下に署名又は記名・押印

保険医署名

住所番号

診療科

平成21年度の年金額については
据え置きとなります。

年金額に変更がない場合は、
年金額改定通知書を送付していません。

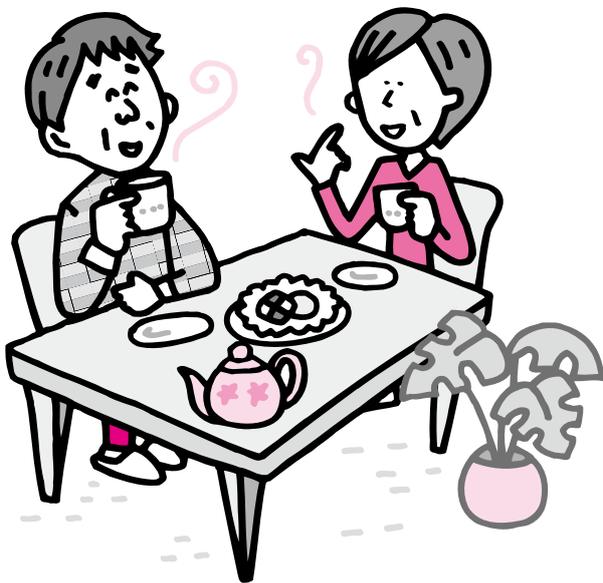
総務省より、平成20年平均の全国消費者物価指数の対前年比変動率については1.4%、対前年度比名目手取り賃金変動率については0.9%となったことが公表されました。

原則として、新規裁定者の年金額については、名目手取り賃金変動率を基準として改定され、他方、既裁定者については、物価変動率を基準として改定される仕組みとなります。

本年度のケースについては、物価変動率が名目手取り賃金変動率を上回り、かつ、名目手取り賃金変動率がプラスとなっているため、年金額は新規裁定者、既裁定者いずれも名目

手取り賃金変動率を基準に改定されます(※)。
しかしながら、本年度改定された本来の年金額(本来水準)よりも、現在支給されている物価スライド特例水準の年金額のほうが高いため、平成21年度の年金額については、基本的には改定は行われないうこととなり、平成20年度と同じ額となります(本来水準が特例水準を上回る場合には、額改定はありません)。

※賃金・物価ともにプラスの伸びで、賃金の伸びが物価の伸びより低い場合、現役の負担力の伸びを上回る年金額の引き上げは不適切なので、既裁定者も賃金の伸びに合わせることで法律で定められています。



加給年金額とは

加給年金額は、退職共済年金および障害共済年金の受給権者に配偶者または子があり、一定の要件に合っている間、基本の年金額に加算されます。

1 退職共済年金に 加給年金額が加算されるのは

組合員期間が20年以上ある者で、特例による退職共済年金の定額部分の支給開始年齢に達したとき、その者によって生計を維持していた(注)65歳未満の配偶者、18歳到達年度の末日(3月31日)までの未婚の子または、20歳未満で障害等級が1、2級に該当する未婚の子がいるときは、加給年金額が加算されます。

(注)退職共済年金の受給権者と生計を共にしていた者のうち恒常的な収入金額が将来にわたって年額850万円(所得で655万5千円)未満と認められる者等です。

定額部分の支給開始年齢

受給権者の生年月日	加給年金額が加算される年齢 ()表示は、特定消防組合員
昭和22年4月2日～ 昭和24年4月1日	64歳(61歳)
昭和24年4月2日～ 昭和26年4月1日	65歳(62歳)
昭和26年4月2日～ 昭和28年4月1日	65歳(63歳)
昭和28年4月2日～ 昭和30年4月1日	65歳(64歳)
昭和30年4月2日以降	65歳(65歳)

※1. 昭和22年4月1日以前生まれの方の加算される年齢は省略しています。
2. 障害者の特例、長期在職者(組合員期間44年以上)の特例を受けることができる方は、上表の年齢より早く加算されます。

2 加給年金額は いくら?

●配偶者に係る加給年金額

396,000円

(年額・平成21年度特例水準額(以下同じ))

●子に係る加給年金額

子2人まで、1人につき227,900円

子3人目から1人につき75,900円

3

加給年金額の停止

加給年金額については、その対象となつてい
る配偶者が次の年金を受けることができる場
合は、共済組合に届け出ることになっており、
その間、支給が停止されます。

●国民年金の障害基礎年金、障害年金

●厚生年金の加入期間が20年(240月)以上
であるもの、又は20年未満であっても20年と
みなされる老齢厚生年金、障害厚生年金、旧

厚生年金保険法による老齢年金、障害年金
●共済組合の組合期間が20年(240月)以上
の退職共済年金、障害共済年金、退職年金、

減額退職年金、障害年金



4

加給年金額が失権となるのは

加給年金額対象者が次の要件に該当するときは、共済組合に届け出ることになっており、「加給年金額」部分は失権となります。

- ① 死亡したとき
 - ② 離婚、別居等により受給権者との
生計維持関係がなくなったとき
 - ③ 配偶者が65歳に達したとき
 - ④ 子が養子縁組によって、
配偶者以外の者の養子になったとき
 - ⑤ 養子縁組による子が、離縁したとき
 - ⑥ 子が婚姻をしたとき
 - ⑦ 子(障害等級が1級または2級に該当する
障害の状態にある子を除く)が
18歳となり、その日以後の
最初の3月31日が到来したとき
 - ⑧ 障害等級が1級または2級に該当する
障害の状態にある子が、⑦の到来日から
20歳に達するまでに1級または2級に
該当する障害の状態でなくなったとき
 - ⑨ 障害等級が1級または2級に該当する
障害の状態にある子が、20歳に達したとき
- ※③・⑦・⑨の届け出は、不要となります。

共済事業説明会「平成21年度制度改正等について」を開催しました

去る平成21年5月19日、奈良県市町村会館8階大研修室にて「共済事業説明会」を右記のとおり開催しました。

この説明会では、各所属所の共済事務担当者の皆さまにご参加いただき、平成21年度の事業概要と主な制度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へのご理解と円滑な事務についてのご協力をお願いしました。

また、説明会当日は、公務が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。



■共済事業説明会
「平成21年度制度改正等について」
(13:30~16:30)

内容	担当課
平成21年度 事業計画概況	総務課
短期事業等について	保険課
平成21年度年金事業と 制度改正について	年金課
福祉事業の改正について	福祉課
情報システム 関連事業について	情報システム 管理室

知ってる？共済Q&A



住宅貸付を受けたいとき

組合員になって14年で給料月額30万円となります。近々住宅の新築を考えています。共済組合の住宅貸付について教えてください。



借受資格は組合員期間1年以上から。貸付限度額は期間によって異なる

住宅貸付の申込みは、組合員期間が1年以上となった日から可能です。ただし、貸付限度額は組合員期間に応じて異なります。

●どんなとき借りられるの？

住宅貸付を受けられるのは、組合員が住宅を新築・増築・改築・修理をする場合、および住宅や住宅用敷地を購入する場合です。倉庫や納屋、車庫その他非住宅部分または、作業所、店舗、事務所、貸室その他営利を目的とした建物は、貸付けの対象にはなりません。なお、住宅用敷地を購入したときは、原則として5年以内に住宅建築に着手することになります（理事長が特に必要があると認めるときは、建築を延期することができます）。

●どのくらい借りられるの？

住宅貸付の限度額は、申込み時までの組合員期間によって決まります。具体的には、

①あなたの給料月額×組合員期間に応じた月数(表1)
(上限は1,800万円)

給料月額30万円×22月=660万円

②組合員期間に応じた最低保障額(表2)

組合員期間は14年ですので、900万円となります。

※①と②を比較し、多い方の金額である②の900万円までをこの方は借り受けることができます。

●利率と返済方法は？

平成21年7月1日現在の利率は年2.66%(特例利率)ですが、政府の財政融資資金利率により今後若干の利率変動があることも考えられます。

返済(償還)には毎月償還とボーナス併用償還があります。毎月償還は、利率の変動がない限り毎月の給料から同一金額(元利均等)を控除し、貸付月の翌月から30月以上360月以内に償還します。一方、ボーナス併用償還は100万円以上の貸付けに適用され、毎月償還分は貸付月の翌月から132月以上240月以内に、ボーナス償還分は22回以上40回以内に償還します。

なお、共済組合の貸付制度におきましては、毎月償還またはボーナス併用償還のどちらでも貸付金額によって償還回数および1回償還額が決められていますので、ご注意ください。

このほかに、未償還分の全部または一部を随時に償還する制度(繰上償還)や、育児・介護休業中の償還を猶予する制度もあります。

●申込みは？

住宅貸付申込書に必要な書類を添付して、共済組合事務担当課に申し込みます。貸付事由(新築・増築・改築・修理、住宅購入、敷地購入など)によって必要書類は異なりますし、申込時期も異なります。また、住宅貸付が400万円を超える場合などは抵当権が設定されますし、抵当権が設定されない貸付けについては一部負担金(年0.06%)が必要です。詳しくは共済組合事務担当課にお問い合わせください。

表 1

組合員期間に応じた月数

組合員期間	月数
1年以上6年未満	7月
6年以上11年未満	15月
11年以上16年未満	22月
16年以上20年未満	28月
20年以上25年未満	43月
25年以上30年未満	60月
30年以上	69月

表 2

組合員期間に応じた最低保障額

組合員期間	最低保障額
1年以上3年未満	100万円
3年以上7年未満	400万円
7年以上12年未満	700万円
12年以上17年未満	900万円
17年以上	1,100万円



骨粗鬆症 とは？

骨こっ

粗そ

鬆しょう

症しょう

を

防

ぐ

た

め

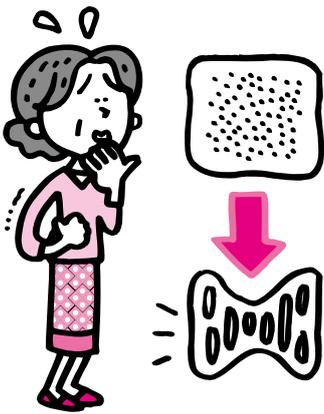
に

健康づくりシリーズ

骨粗鬆症とは、骨の中のカルシウムが減って大根に「鬆(す)」が入ったようにスカスカになり、骨がもろく折れやすくなった状態をいいます。
骨粗鬆症による高齢者の骨折は、寝たきり、ひいては痴呆の大きな原因になります。
骨の老化は食事の工夫や運動で遅らせることができます。
若いころから骨を丈夫にする心がけをもちましよう。

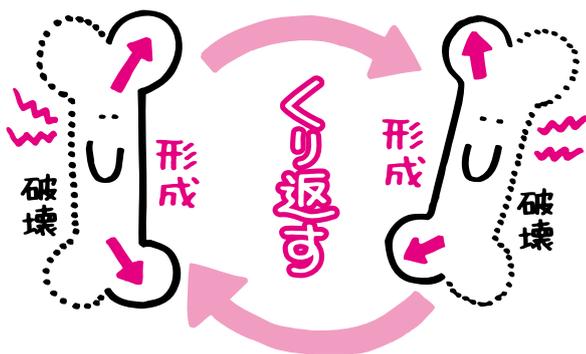
Q 骨粗鬆症とはどんな病気ですか？

A 骨量が病的に減少して、骨の内部に小さな孔がたくさんあき、もろく折れやすくなる病気です。



Q なぜ、骨量が減るのですか？

A 骨は、たえず吸収(破壊)と形成を繰り返していて、新しくつくりかえられています。健康なときは、破壊と形成のバランスがよく保たれているのですが、何らかの原因でこのバランスが崩れると、破壊の速度に形成が追いつかなくなり、骨量が減ってくるのです。



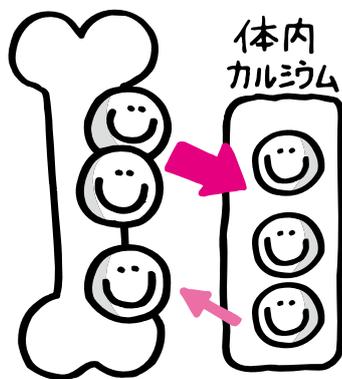
早めに 骨粗鬆症の 検診を受け、 早めに 予防しよう

自覚症状が現れる前に、骨粗鬆症を早期発見するには、骨量の測定が欠かせません。最近では、さまざまな骨量測定装置が開発され、短時間で手軽に骨量が測定できるようになりました。病院ばかりでなく、保健所などで行われる地域の住民検診や、企業の健康診断などでも、骨量測定を実施することが多くなりました。積極的に骨量測定を受けるようにしましょう。

Q 骨の破壊と形成のバランスを崩す原因は何ですか？

A カルシウム不足、加齢、女性の場合であれば閉経などです。
血液中のカルシウムが不足してくると、血液中のカルシウム量を増やすホルモンが分泌されて骨を溶かすように働きます。また、男女を問わず、年をとると、カルシウムの吸収や代謝を調節するホルモンのバランスが崩れ、カルシウムを骨に取り入れる力が低下します。さらに、女性の

場合は、閉経後、エストロゲンという女性ホルモンの分泌が少なくなると、骨が形成されにくくなり、骨も破壊されやすくなります。



骨量測定を受けた結果

●「大丈夫ですよ」と言われたら……
少なくとも現状を維持し、できることならばさらに骨量を増やすように努めましょう。

●「年齢の割に骨量が少ないですよ」と言われたら……

まず、栄養のバランスはいいか、カルシウムは不足していないか、運動不足ではないかなど、生活習慣をチェックしましょう。そして、骨量を増やす対策を立てて、それを実行しましょう。ひどく骨量が少ない場合は、薬物療法を行うこともあります。

Q 骨粗鬆症になるとどのような症状が出てくるのですか？

A はじめのうちは、これといった自覚症状はありません。ですが、症状が進むと、腰や背中が痛くなったりします。このような場合は、しばしば圧迫骨折を起こしています。また、腰や背中が曲がったり、身長が低くなったりすることもあります。



予防と治療の ポイント、 食事療法と 運動療法

骨粗鬆症の場合、予防も治療も、ポイントとは骨量を増やすことにあります。骨量を増やすには、栄養のバランスがよく、カルシウムたっぷりの食事をとり、運動不足にならないようにすることが大切です。

①閉経を迎えた女性



骨粗鬆症に
なりやすい人

④やせている人



③牛乳や乳製品がきらいで、食事がかたよっている人



●若いうちから、骨量を増やしておきましょう。
骨量は20歳くらいまでにピーク(最大骨量)に達します。20歳くらいまでの成長期によく運動をし、カルシウムを十分にとり、陽にほどよくあたるようにして、最大骨量を少しでも大きくしておく、年をとってから、多少骨量が減少しても、骨粗鬆症にはなりません。すでに、この年代をすぎている人でも遅すぎることはありません。いまずぐ、骨を丈夫にするための生活を始めましょう。

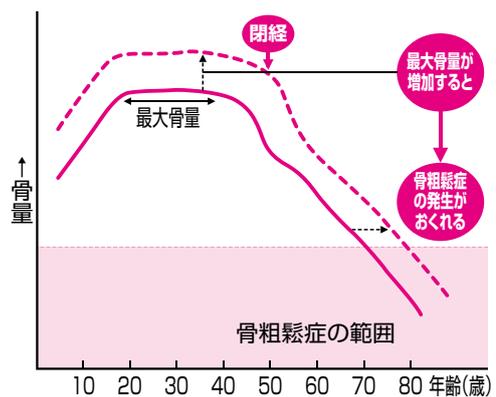
⑦極端なダイエットをしたことのある人や現在している人



⑥月経不順、無月経などがあつた女性や、現在その状態にある女性



一生の骨量の変化と骨粗鬆症の予防



今日から
いかせる



健康
知識

骨粗鬆症を 防ぐ生活

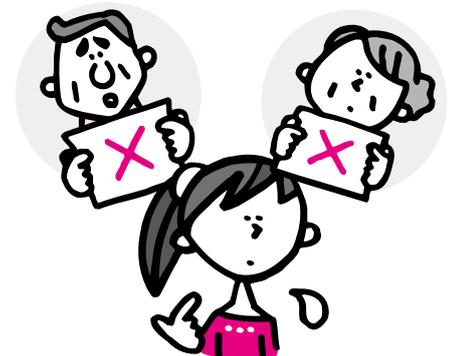
② 家の中に閉じこもりがちで、運動不足の人



⑤ 胃腸が弱く、消化不良を起こしやすい人



⑧ 家族に骨粗鬆症の人がいる人



① もっとカルシウムの摂取量を増やそう

骨粗鬆症の第一の予防は、カルシウムたっぷりの食事をとることです。カルシウムは骨や歯を硬く保つほか、筋肉の収縮や神経系の働きにもかわる大切な栄養素。その99%は骨や歯に蓄えられており、食事からの摂取量が不足すると骨から補給されるため、骨のカルシウム貯蔵量が減っていきます。

カルシウムを多く含む食材

① 牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト、
プロセスチーズなど

② 豆

木綿豆腐、納豆、生揚げ、
いんげん豆など

③ 海藻

ひじき、わかめ、
こんぶ、のりなど

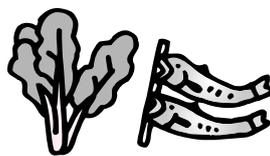


④ 魚

ししゃも、しらす干し、
わかさぎ、いわしなど

⑤ 野菜

小松菜、チンゲンサイ、
切り干し大根など



② こまめにからだを動かそう

食事ですとったカルシウムは、運動して骨に負荷をかけると沈着しやすくなります。生活の中でこまめにからだを動かし、よく歩くようにしましょう。



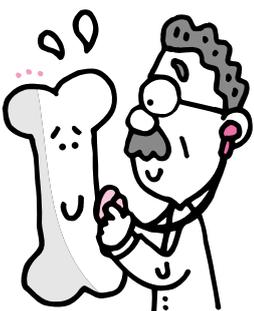
③ 日光浴をし、タバコ・お酒は控えめに

日光はカルシウムの吸収を助け、タバコやお酒のとりすぎは吸収を妨げます。



④ 定期的に骨量を測定しよう

骨粗鬆症は自覚症状のないまま進むこともあるので、定期チェックが不可欠です。



不動七重の滝

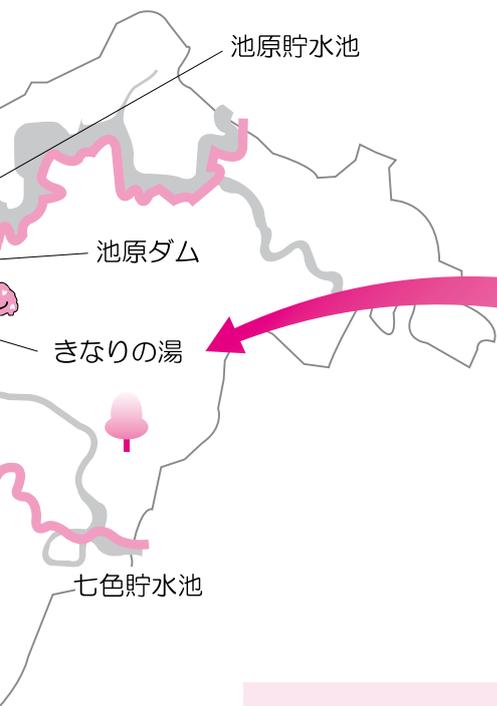
不動七重の滝は、「日本の滝100選」にもその名を連ねる大峯きっての名瀑と言われ、下北山村の北の玄関口「前鬼橋」から村道を約6kmほど進んだところにあります。

滝は七段で落差100m、水量豊かな前鬼川の流れが、水飛沫を上げながら滝壺に落ちゆく姿は正に絶景で、水面のエメラルドブルーと滝の白のコントラストが非常に美しく、訪れる者の目を奪い足を止めます。

林道の展望台からは七重の滝の全望が見渡せます。また、遊歩道もあり、迫力のある滝を眼前で楽しむこともできます。



下北山村は奈良県の南東部に位置し、南部は和歌山県北山村、東南部は三重県に隣接し、西側には世界遺産に登録された紀伊山地の霊場と参詣道「大峰奥駈道」が縦走しています。村内の大部分が吉野熊野国立公園にも指定され、手つかずの自然が溢れる緑豊かな村です。もともと紀伊国に属しその北部の山里であることから北山郷と呼ばれ上組、下組に分かれていました。明治22年の市町村制の実施とともに上組は上北山村、下組は下北山村となりました。



きなりの湯

日帰り温泉として人気の高い下北山温泉「きなりの湯」。「きなり」とは日本独特の価値意識で、混ざり気のない純粹という意味です。泉質はナトリウム炭酸水素塩泉で、肌に優しい美人の湯として知られています。入浴後には肌がつるつる、すべすべとなり、特に女性の方々には高評価をいただいております。

隣接する「きなり館」には、囲炉裏の雰囲気を生かした食事処きなり亭や90畳の大広間があり、ゆったりと食事や休憩に利用することができます。



きなりの郷冬物語(イルミネーションコンテスト)

年末年始にかけて、村の観光拠点となるスポーツ公園の玄関口一帯をイルミネーションで飾り、村の新たな魅力を発見してもらうイベント。イルミネーションコンテストは個人作品の出展による創意工夫をこらしたもので、毎年テーマに沿った作品が展示されます。色とりどりのイルミネーションで飾られたスポーツ公園は「きなりの湯」の冬の風物詩になりつつあります。



至 北山村

前鬼「小仲坊」

1300年以上もの歴史がある前鬼は、世界遺産登録された紀伊山地の霊場と参詣道の大峰奥駈修行の第29番の行場で宿泊地にもなっており、修験道の開祖である役の行者に従事した二鬼の前鬼・後鬼によって守護してきたとされる聖地です。

前鬼・後鬼の5人の子孫(五鬼熊・行者坊、五鬼継・森本坊、五鬼上・中之坊、五鬼助・小仲坊、五鬼童・不動坊)は各々の宿坊を建て自給自足の生活をしながら、修験者の世話をし自身も修行を続けてきました。しかし、時代の流れとともに相次いで前鬼を去り、現在ではここ小仲坊だけが宿坊を続けています。

このように大峯・奥駈道登山の入口となるこの場所は古くからさまざまな言い伝えがある歴史の地です。また、奈良県の文化財指定を受けている桁の巨樹群生地がこの地にあり秋になると多くの実を付けます。



大和野菜「下北春まな」

奈良のブランド「大和野菜」にも選定されている下北春まな。下北山村で古くから自家野菜として栽培されてきた漬け菜で、この地域の気候でしか栽培できないと言われており、大和真菜とは同じ種でも全く違う味になってしまうそうです。大ぶりの丸い葉は厳しい冬の昼と夜の寒暖により、葉肉の厚い独特の風味を醸し出し、いっそう美味しくなり、ご飯を包み「真菜めはり」にするなど山仕事のご馳走として親しまれてきました。

商品開発された「春まな漬」(浅漬)は冷凍保存されており、冷蔵庫に入れておくと一年中緑が鮮やかなままで美味しく召し上がっていただけます。

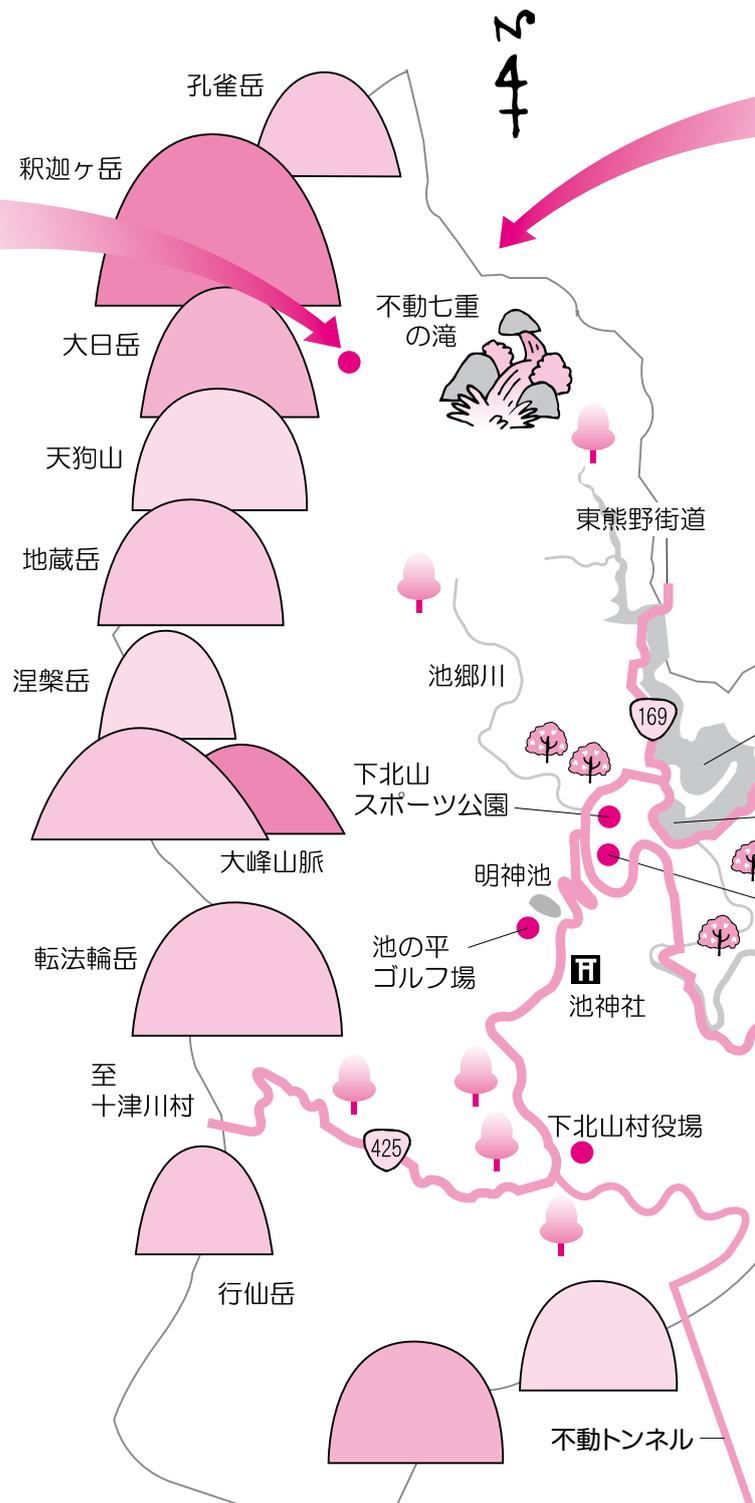


料理法：めはり(ご飯を葉でくるんだおにぎり)、漬物、味噌和え、すき焼き



下北山村役場

<http://www.vill.shimokitayama.nara.jp/>
産業・建設課 TEL 07468-6-0016



さくら祭り

桜の開花に合わせて毎年4月初旬に開催する下北山村で一番のイベント。会場はスポーツ公園のイベントステージ周辺。地域の特産品、近隣の市町村からの出店が立ち並び、芸能演奏などのステージアトラクションが多くの観光客を楽しませます。





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。

インディアカ最高です!



今回の「すこやかさん」は、元気いっぱい三郷町役場の職員さんと結成している「三郷エンジェル」の皆さんです。ストレス発散の秘訣は「インディアカ」というスポーツにあるとのこと。「三郷エンジェル」は、平成19年度第14回夏季大会優勝、平成20年度関西ブロック大会第2位、第21回全国スポレク祭りIN滋賀出場し、数々の戦歴をもつ強豪チームとなり、今年7月4日開催の第5回全日本インディアカトーナメント出場決定しています。元気の素は、もちろんチームメイトと家族や職場の皆さん、そして「インディアカ」のおかげ。三郷エンジェルの天賦的存在(笑)の窪順司さんを中心にチームメイトの皆さんにお話を伺いました。

「インディアカ」ってどんなスポーツなのでしょう?

三郷エンジェルの皆さん ブラジルの伝統的な「ベテカ」という遊びをドイツで改良してつくられたスポーツです。南米でインディアンがトウモロコシの葉を束ねて作ったものを打ち合って遊んでいたのが原形とされています。羽根のついたボールを手で打ち合うゲーム

で、バレーボールとバドミントンや羽つきをミックスしたゲームですね。

ボールにつけられた4枚の羽根を直接手で打つため、ボールをコントロールしやすく扱いやすいので、初めての方でも楽しめること間違いなしです。ルールはバレーボール(6人制)とほとんど同じ。まずは「やってみよう〜」で、ハマること間違いなしです!



試合中チームメイトに迷惑を掛けることがありますが、そんな時は仲間が必ず助けてくれます。

三郷エンジェル皆さんの「声」

- ・週1回の練習ですが、やはり体を動かすことで健康につながります。
- ・運動不足の解消になり、健康を保てます。
- ・1年間に試合の数も多く、ストレス解消にもなっています。
- ・娘に対して「継続は力なり」まじめにコツコツ練習しなければ上達しないと身をもって教えることができました。

「インディアカ」が元気の素と思えるところは?

窪さん いい汗をかき、1つのことに夢中になり、チームメイトと会えること。ただ、これもすべて健康あってのものだと感じています。また、職場で今まで挨拶も交わさなかった同僚も、廊下で会うと会話をするようになり絆を感じますね。

「インディアカ」をはじめたキッカケは?

窪さん 友人から「一緒にインディアカしない?」って誘いがありました。自分自身、年齢的にも50歳前後になりますが、気持ちはまだまだ30代!とはいえ…振り返ってみるとやはり体力は低下し、代謝も悪くなっていると感じ、体力維持と健康管理のため一念発起し、「インディアカ」をはじめました。

チームの皆さんとは?

窪さん 「共に喜び、共に苦しみ、そして共に楽しむ」、チームとは私にとって兄弟姉妹のように大切なものです。

三郷エンジェル皆さんの「こえ」

- ・仲良くインディアカを楽しんでいます。
- ・皆さん親切で助け合っています。
- ・高校のクラブ活動みたい。



「インディアカ」から得たものは何でしょうか?

窪さん チームワークの大切さですね。毎週チームメイトに会えることで、友達の輪が広がりますし、チーム一丸となって1つの目標に向かって練習することで団結力も深まります。体力・技術的なことで

チームの皆さんへ。窪さんはどんな方ですか?

三郷エンジェル皆さんの「コエ」 ムードメーカー的な存在で、もちろん職場でも頼りにされ、もうすぐ50歳を迎えますが、年齢を感じさせない明るさと元気を持ち合わせた、とってもエネルギーな方です! ※この話になると窪さん、仕事中の厳しい顔から一転…とっても嬉しそうな表情をされていました。

最後に。今後の目標はありますか?

窪さん 日頃の練習成果を発揮する試合で、1勝でも多く勝つこと。そしてインディアカを多くの方に知っていただき、競技人口を増やすことです。

三郷エンジェル皆さんの「Voice」

- ・関西で注目を浴びるチームに!
- ・チームみんなに追いつけるよう頑張りたい!
- ・関西ブロック優勝!



三郷エンジェルの皆さん、どうもありがとうございました。

ウエルエイジング、それは、季節や毎日の暮らしを楽しみながら、自然に、上手に年を重ねていくこと。今回は、世界を舞台に活躍されているヴァイオリニストの川井郁子さんに、多忙な日々をウエルエイジに暮らす秘訣についてお聞きました。

年齢を重ねるということについて、昔の自分が想像していたことと今の自分が実際に感じていることは、全然違いました。人はいろいろなことを感じ、経験し、新しく挑戦することによって変わっていくわけで、年齢によって変わっていくのではないんですよね。

私にとっては、娘を産んだことが大きな経験でした。一番の核となるものに出会えたというか、一番美しいものを知ったというか。彼女の存在によって、これまで知らなかった自分の感性が花開き、今はそれを存分に味わっているという感じですね。人はきっかけさえあればいくつ

ウエルエイジな毎日

「いくつになっても人は変われる」

ヴァイオリニスト 川井郁子さん



始めたんです。するとこれがすごく楽しいし、気持ちがいい。これまで使っていなかった筋肉が刺激されて、姿勢だけでなく体調もよくなったんですよ。週に2回レッスンがあるんですが、かなりハマっています(笑)。

子育てと仕事の両立は大変ですが、自分自身が元気であるために、そして娘のためにも、時には人の力も借りるようになっています。全部自分でやらなきゃと思いつめると、どこかに歪が生じてしまう気がして。親族じゃなくても、手伝ってもらったり手伝ってあげたり。そういう循環がうまくできれば、誰もが自分らしさを失わずにイキイキできるんじゃないかしら。

周りを見ていても、輝いている人に年齢はまったく関係ないと気づくんです。60代でも常に新しいことに挑戦して、どんどんきれいになっていく人がたくさんいますから。私も、冒険心や好奇心はいつまでも持ち続けていきたいですね。

かわいいいくん

になっても変われると思うんです。メンタル面はもちろん、フィジカル面でも。たとえば、娘はバレエに夢中なのですが、私も最近一緒に習

1968年、香川県生まれ。東京芸術大学卒業。同大学院修了後、ヴァイオリニストとしてデビューし、国内外の交響楽団を始め、世界的指揮者とも共演。2005年に結婚、2006年には長女を出産。自ら川井郁子マザーハンド基金を設立するなど、社会活動を積極的に行っている。現在、大阪芸術大学教授。

倶楽部すこやか★なら共済

当組合のホームページでは、共済への各種届け出やイベント情報、組合員様へのお知らせを常に最新の状態で掲載しています。加えて、皆さまの健康生活をサポートする健康情報コンテンツも掲載。ぜひご利用ください。

▼奈良県市町村職員共済組合ホームページ <http://www.kyosai-nara.jp/>

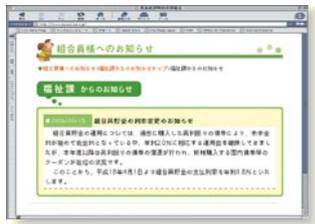
各種サービス（共済のしおり） 申請書類（PDFファイル付き） よくある質問

届け出や手続きでわからないことがあれば、こちらをご覧ください。申請書類はここからダウンロードできます。



組合員様へのお知らせ

最新ニュースやイベント、更新情報が一目でチェックできます。



健康情報コンテンツ

症状チェックから病気の情報、病院探し、健康レシピまで。

気になる症状をチェック トリアージュ笑顔



症状に合わせて、画面の質問に答えていくと、可能性のある病名と適切な対処方法が検索できます。

病気やケガを調べる 家庭の医学



2000もの病気を詳しく解説した家庭医学書。関連項目へリンクしており、幅広い情報が得られます。

近所の病院を調べる 笑顔de発見Myドクター



専門医や休日診療の病院を調べたい。そんなとき、9万5千件の医療機関から検索できます。

便利なメニュー集 メニューBOOK365日



カロリーと塩分を抑えた栄養バランスのよいメニューを紹介。生活習慣病の改善や予防にも役立ちます。

ちょっとおかしいと思ったら、健康情報コーナーにアクセスして！



アクセス方法

- ① トップページ「健康情報」からご覧になりたいコンテンツをお選びください。
- ② 「コンテンツご利用にあたって」をよくお読みのうえ、ご利用いただく場合は、「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。