

すこやか

奈良県市町村職員共済組合



長岳寺

10

2009
共済ニュース
No.219

出産費等に関する改正について

02

年金支給開始年齢未満で退職される皆さまへ
年金の概算額を計算することができます

12

ウェルエイジな毎日 武藤敬司さん 23

も く じ

出産費等に関する改正について	02
高額介護合算療養費制度について	03
組合員証等の取扱いについて／ 共済組合への届出口座の確認について／ 公務上のケガや病気は組合員証で受診できません／ ジェネリック医薬品希望カードをご活用ください	04
新規保健事業について／衛生管理者研修会・食生活健康講座を開催しました	05
入学・修学貸付のご案内	06
特定保健指導について	08
退職一時金の返還について	10
ボーナスは組合員貯金へ	11
年金支給開始年齢未満で退職される皆さまへ／ 年金の概算額を計算することができます	12
知ってる?共済Q&A／やむを得ない事情で勤務を休んだとき	13
生活習慣病予防シリーズ 塩漬け食生活	14
健康づくりシリーズ 腰痛	16
シリーズ わがまち自慢／天理市	20
シリーズ すこやかさん!／読書からつながる健康とコミュニケーション	22
シリーズ ウェルエイジな毎日／武藤敬司さん	23



いちよう並木

組合員の現況(平成21年8月末現在)

組合員数	男 9,549人	女 4,804人	計 14,353人
任継組合員数	393人		
被扶養者数(任継除く)	18,067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。

出産費等に関する改正について

(平成21年10月1日～)

緊急の少子化対策の一環として、出産に係る経済的負担を軽減し、安心して出産できるよう健康保険法施行令等が一部改正されたことに伴い、地方公務員等共済組合法施行令の一部も改正され、暫定措置として平成21年10月1日から平成23年3月31日までの間の出産について、次のとおり出産費・家族出産費の引き上げ及び医療機関等への直接支払制度が創設されました。

出産費等の支給額の引き上げ

平成21年10月1日から平成23年3月31日までの出産について、出産費等の支給額が右のとおり4万円引き上げられました。

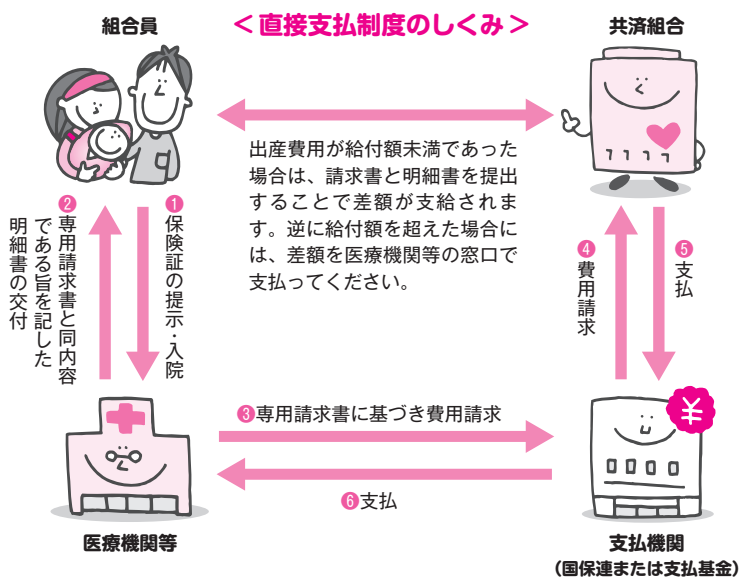
したがって、産科医療補償制度加入医療機関等で出産した場合は420,000円(死産を含み、在胎週数第22週以降のものに限る)、それ以外の場合は390,000円が支給されることになります。

■ 出産費等の 支給額の比較	改正前	改正後
	平成21年9月30日 までの出産	平成21年10月1日から 平成23年3月31日までの出産
産科医療補償制度 に加入している 医療機関等	380,000円	420,000円
産科医療補償制度 に未加入の 医療機関等	350,000円	390,000円

出産費等の医療機関等への直接支払制度

出産する医療機関等で退院するまでの間に手続きを行うことにより、共済組合が出産費等を直接医療機関等へ支払うことができます。これにより組合員等は、出産費等の額を超えた分のみを医療機関等へ支払えばよいことになります。なお、出産費用が出産費等の額を下回る場合、差額は組合員からの請求(出産費用の領収・明細書の写し等の添付要)に基づき組合員に支払われます。

※退職後でも当共済組合に1年以上の加入期間があり、退職後6ヵ月以内の出産である等の要件を満たせば出産費を受けることができます。退職後に直接支払制度を利用する場合には、当組合の資格喪失証明書が必要となります。



■ 手続きの流れ

直接支払制度

(平成21年10月1日から
平成23年3月31日までの間)

退院までに直接支払制度を活用することを書面により
医療機関等と合意する。

出産費用が出産費等の支給額を超えた場合に超えた分を医療機関等に支払う。

※この直接支払制度を希望しない場合は、従来どおり出産後、医療機関等へ費用を支払った後において、共済組合へ請求書(出産費用の領収・明細書の写し等の添付要)を提出することとなります。

※直接支払制度の実施について、厚生労働省より準備等が整わないなどの事由により直ちに実施が困難な医療機関等にあつては、例外的に適用を猶予する措置が講じられていますので、事前に医療機関等に確認願います。

※直接支払制度の創設により、従来の受取代理制度は、平成21年9月30日で廃止されました。

高額介護合算療養費制度について

医療保険制度においては、自己負担額が高額になると高額療養費の支給が、また介護保険制度においては、高額介護サービス費等が支給され、その負担軽減が図られているところですが、両方の負担が長期間にわたり重複して生じている世帯にあっては、高額療養費等の支給を受けてもなお重い負担となることから、医療と介護における1年間の自己負担額を軽減する目的で、高額介護合算療養費制度が設けられました。

介護保険サービスを受けている人がいる世帯で、医療保険と介護保険の自己負担額を合算した額が一定額を超えた場合、超えた分が払い戻される制度「高額介護合算療養費制度」があります。

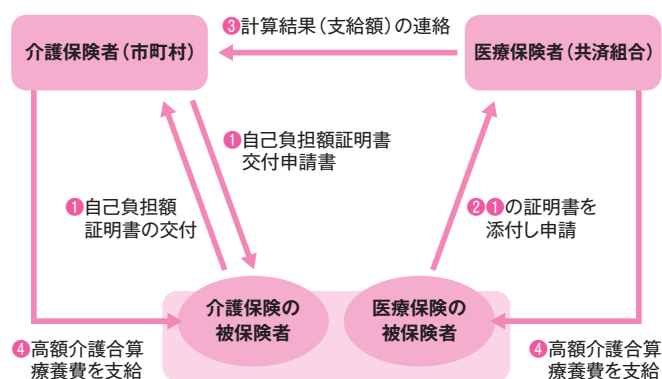
1年間(8月～7月)の医療保険・介護保険の自己負担額の合計が基準額を超えた場合に、その超えた金額が支給されます。

なお、初年度の平成20年度については、計算期間の途中の4月1日から制度が施行されることから、当該期間を同日から平成21年7月31日までにした場合で(12→16カ月間)、自己負担限度額が通常の基準額の4/3倍を超えた場合には、その超えた金額と、通常の8月～7月の1年間で計算した場合の金額を比較し、大きいほうの金額が支給されます。この初年度の支給申請が、平成21年8月から開始されました。

申請手続き

- ① 介護保険者(市町村)に「自己負担額証明書交付申請書」を申請し、交付を受けてください。
- ② ①の証明書を添えて、共済組合に請求してください。
- ③ 共済組合は支給額の計算を行い、介護保険者に連絡する。
- ④ 共済組合は、組合員等に対し「高額介護合算療養費」を支給する。介護保険者は、③の連絡を受け、組合員等に対し「高額介護合算療養費」を支給する。

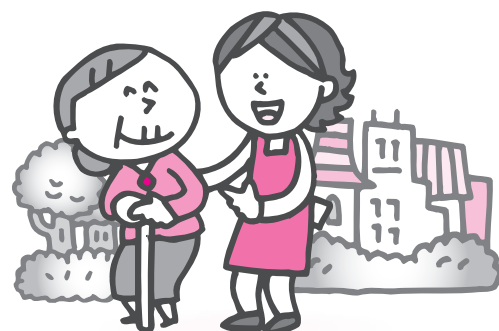
■支給までの流れ



高額介護合算療養費制度の限度額

※平成20年4月～平成21年7月の16カ月間で計算する場合については[]内の金額が適用されます。

		70～74歳	69歳以下
現役並み所得者 (上位所得者)		67万円 [89万円]	126万円 [168万円]
一般		56万円 [75万円]	67万円 [89万円]
低所得者	I	31万円 [41万円]	34万円 [45万円]
	II	19万円 [25万円]	



組合員証等の取扱いについて

「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、有効期限がついていないことからさまざ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。

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。

結婚等により氏名が変わった方、口座名義の変更はお済ですか。

毎月2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。

公務上のケガや病気は組合員証で受診できません

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。従って、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でない場合は、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。

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。自宅から近い、普段から通院している等、本人の恣意的な理由で医療機関を変更することは認められていません。

公災基金が認定した以外の医療機関で受診した場合の医療費は、全額（共済組合負担分7割分＋本人負担3割分）自己負担となります（※共済組合負担分については、返還いただくこととなります）。

ジェネリック医薬品希望カードをご活用ください

ジェネリック医薬品で家計の負担を軽くしませんか？

※ジェネリック医薬品希望カードは、所属所を通じ組合員（被扶養者を含む）の皆さまに配布いたしております。

新規保健事業について

〔施設優待割引のご案内〕

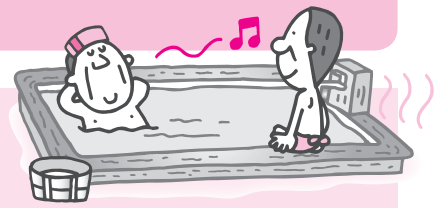
平成21年10月1日より、組合員または被扶養者が下記施設の当日の入館料・宿泊料を優待料金で利用できるようになりました。

ただし、年末年始・ゴールデンウィーク・お盆につきましては、優待除外期間となりますので、ご注意ください(年末年始・ゴールデンウィーク・お盆の具体的な期間につきましては直接施設に問い合わせください。)

■ 優待対象施設

奈良健康ランド・奈良プラザホテル

〒632-0084 天理市嘉幡町600-1
TEL 0743-64-1126
FAX 0743-64-3291



■ 優待料金

奈良健康ランド

入館料 **850円**(一般料金 1,050円)

※利用する当日、組合員証または組合員被扶養者証を提示することで、優待料金にて入館することができます。

奈良プラザホテル

宿泊料 一般料金から **20%割引**

※予約の際に、奈良県市町村職員共済組合の組合員であること、また宿泊者名を連絡し、利用する当日、組合員証または組合員被扶養者証を提示することで、優待料金にて宿泊することができます。

※キャンセル料については、施設規定により下記のとおり徴収されますので、ご注意ください。
当日キャンセルされた場合は、50%
当日連絡なしによる不泊の場合は、100%
前日キャンセルの場合は、20%

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・特定保健指導の現状および今後の課題について」	奈良県 福祉部 保険福祉課 主幹 大原 賢了
12:00 ▶ 13:00	昼食	
13:00 ▶ 14:00	講演・実技 「基礎代謝を上げ、内臓脂肪を燃焼させるために」	奈良県 健康づくりセンター 総務課 中野 正英 運動指導士
14:00 ▶ 14:10	休息	
14:10 ▶ 15:40	講演 「これからの衛生管理者の役目について」	東京都 結核予防会 顧問 島山 雅行
15:40 ▶ 15:50	閉会の挨拶	

時間	内容	講師
9:45 ▶ 10:00	受付	
10:00 ▶ 10:10	開会の挨拶	
10:10 ▶ 13:10	調理実習 「生活習慣病予防のヘルシークッキング」 ※レシピはHPに掲載しています。	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
13:10 ▶ 14:50	講演 「生活習慣病予防は、まず食事から」	畿央大学 健康科学部 健康栄養学科 教授 南 幸
14:50 ▶ 15:00	閉会の挨拶	

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。

衛生管理者(健康管理担当者)研修会

開催日時：平成21年6月16日(火)

午前10時20分から

開催場所：猿沢荘 奈良県奈良市池之町3

参加人員：31名

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や講座を開催しています。今年度は、衛生管理者(健康管理担当者)研修会を6月16日(火)に、食生活健康講座を9月16日(水)に下記の内容でそれぞれ実施しました。



食生活健康講座

開催日時：平成21年9月16日(水)

午前10時00分から

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：25名

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る、講座を開催いたしました。

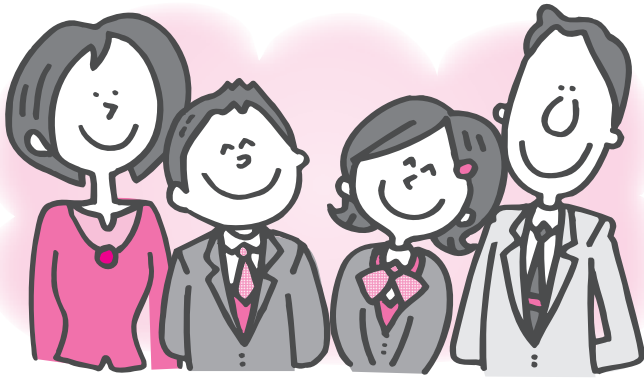
入学・修学貸付のご案内

今年も受験のシーズンがやってきました。

合格に伴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。

※高等学校等への支払期限の過ぎた貸付けはできませんので、資金計画はお早めに!(左記〔注7〕参照)

入学貸付	修学貸付
<p>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)</p>	<p>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)</p>
組 合 員	
<p>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)</p>	<p>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)</p>
<p>1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)</p>	<p>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〕</p>
<p>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。</p>	
<p>年利 0.06%〔注6〕</p>	
<p>貸付け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</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	
<p>毎月 1日・15日 ※休日の場合は翌日となります。</p>	
<p>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。</p>	



- 〔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学年ごとの申込みとなり、1年間分を借り受ける場合は毎年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し込む場合は、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になります。
- ・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）により補っています。
- 〔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になり、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、合格発表があつてから入学金・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カ月間貸付けの申込みをすることができます。
- また、高等学校等の2年目以降におきまして、高等学校等からの費用明細等の通知が遅く、高等学校等への学費等の支払期限が貸付日に間に合わない場合があります。このような場合には、高等学校等からの通知が届いた以後、最初に到来する貸付締切日に修学貸付を申し込んでいただくと、貸付日が高等学校等への学費等の支払期限を過ぎる貸付けであっても、申込みをすることができますので、まずは所属所の共済組合事務担当課にご相談ください。

借用事由
借受資格
提出書類
貸付金の限度額等
貸付金利率
一部負担金
償還方法および期間
申込締切日
貸付決定日
貸付金送金日

特定保健指導について

特定保健指導とは、対象者が自らの生活習慣における課題を認識し、行動変容と自己管理を行うことで生活習慣病を予防・改善することを目的に行うものです。

今回は、特定健康診査受診後に、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。

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**(リスク要因がない人)
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**(リスク要因が少ない人)
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、保健指導終了後に実践に移し、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人)
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ていないところもあり、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。

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、いずれかの公的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おりますが、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、退職一時金をお受け取りいただくことがあります。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、実際に退職していなくても、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、退職一時金をお受け取りいただいています。

やがて、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という制度も存続していました。

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で、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。男性は、昭和49年10月31日までの退職者。女性は、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)未滿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受け取っていただくこととなっ

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受け取られた一時金については、現在の地方公務員等共済組合法に基づき年金受給権発生に伴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、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額としての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に同じですから、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、特例として退職一時金を全額受給し、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、いわば掛け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(*)。

※退職一時金の全額受給者については、本年8月に配布しました「公務員共済年金のお知らせ」の年金加入記録「加入制度」(*)の表示があります。

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(※)を合わせた金額を返還していただく必要があります。

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(すで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。

※利息はその受け取られた退職一時金の額にその受け取られた日の属する月の翌月から退職共済年金または障害共済年金(以下「退職共済年金等」という)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、複利計算された額となります。

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、一括で、または分割して返還していただくこととなります。

ただし、返還すべき金額を退職共済年金等の受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を申し出(請求書中に希望する返還方法の記載欄あり)することにより、年金額からその1回に受け取っていただく額の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。

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21年12月のボーナス積立は、平成20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となりますので、留意ください。

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21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くように、所属所の共済組合事務担当課へお申し出ください。

前記の締切りまでに報告がなされない、積立額の変更ができず、平成20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年利1.2%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、任意の金額を預入れできる臨時積立も行っていますので、こちらのほうもぜひ、ご利用ください。



知ってる？共済Q&A



やむを得ない事情で勤務を休んだとき

病気やケガ、家族の介護など、やむを得ない事情で勤務を休んだとき、共済組合からどのような給付を受けることができますか？



組合員が病気やケガ、家族の介護など、やむを得ない事情で勤務を休み、給料の全部または一部が出なくなったときには、共済組合が次のような手当金を支給します。

なお、手当金は日額計算で支給され、週休日(土・日曜日)は支給対象に含まれません。また、給料の一部が支払われていて、その額が各手当金よりも少ない場合には、差額分が支給されます。

●傷病手当金

組合員が公務以外の病気やケガで勤務を休み、給料の全部または一部が出なくなった場合に、休業4日目から支給されます。

[支給額]

1日につき給料日額(給料の1/22の額) × 2/3 × 1.25

[支給期間]

病気、ケガについては1年6カ月間

結核性の病気については3年間

〈注意〉給料の一部が支給されている場合又は、退職・老齢を給付事由とする年金、障害共済年金、障害基礎年金若しくは障害一時金を受けることができる場合は、調整されます。また、出産手当金を支給されている場合には、その期間中は傷病手当金は支給されません。

●休業手当金

組合員(任意継続組合員を除く)が不慮の災害、家族の病気やケガなどで勤務を休み、給料の全部または一部が出なくなった場合に支給されます。

[支給額]

1日につき給料日額(給料の1/22の額) × 0.6

[支給される場合と支給期間]

支給される場合	支給期間
① 家族(被扶養者)の病気やケガ	欠勤した全期間
② 配偶者(※)の出産	14日以内の欠勤した期間

③ 組合員の公務によらない不慮の災害、または被扶養者の不慮の災害	5日以内の欠勤した期間
④ 組合員の結婚、配偶者(※)の死亡、または被扶養者などの結婚や葬祭	7日以内の欠勤した期間
⑤ ①～④以外で、組合員の配偶者(※)、子または父母で被扶養者でない人の病気やケガなど	7日以内の欠勤した期間

※被扶養者でない配偶者および内縁関係にある人も含みます。

〈注意〉①のうち、介護休業手当金の支給対象に該当するときは、次の介護休業手当金を参照してください。なお、傷病手当金・出産手当金が支給されている場合には、その期間中は休業手当金は支給されません。

●介護休業手当金

要介護状態にある家族の介護のために、組合員(任意継続組合員を除く)が介護休暇をとるときに支給されます。

[支給額]

1日につき給料日額(給料の1/22の額) × 0.4 × 1.25

[支給期間]

介護休業開始の日から3カ月を超えない期間

〈注意〉同一の介護について、雇用保険法の介護休業給付の支給を受けられるときは支給されません。介護休業手当金が支給される場合も、同法の規定に準じた上限額があります。なお、この手当金は、初めて介護休業の承認を受け、2週間以上の休業を一括して請求した組合員に支給されます。

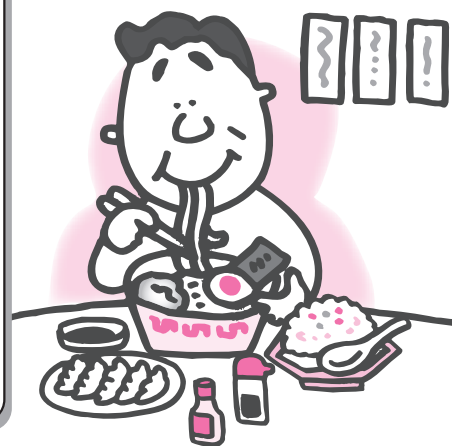
休業給付には上記のほか、「出産手当金」「育児休業手当金」があります。詳しくは所属所の共済事務担当課又は、共済組合保険課にお問い合わせください。

健康は生活習慣から

塩漬け食生活

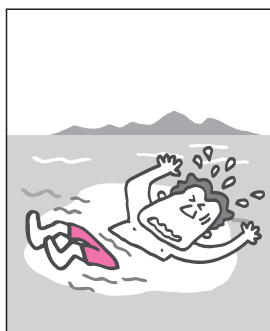
- ラーメン、そばなどの汁は残さずに飲む。
.....
- みそ汁は何杯でもおかわりする。
.....
- 外食が多い。
.....
- ご飯のときは漬け物を必ず食べる。
.....
- うす味の料理は物足りない。
.....
- 何にでも塩、しょうゆ、ソースなどをかける。
.....
- インスタント食品やレトルト食品をよく食べる。
.....
- 酒のつまみには、たらこや塩辛などをよく食べる。

塩漬け
食生活度を
チェック!



5以上

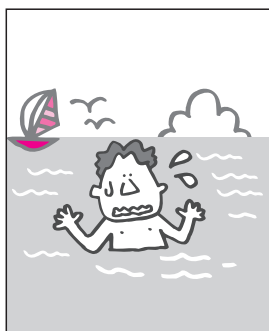
中近東の死海



あなたの食生活は、生物が棲めないくらいの塩分摂取量です。本気で減塩に取り組まないと大変なことになります。

2~4

海



あなたの食生活は、しょっぱい海のような塩分摂取量です。上記でチェックした項目の改善をして、減塩に努めましょう。

0~1

川



真水で塩分は含まれていません。海へ流されていかないよう、塩分を控えぎみの食生活を今後も続けてください。

あなたの
塩漬け食生活度を
スイミングスポット
にたとえると

成人のナトリウム(食塩摂取)の目標量/日

男性 10g未満 女性 8g未満

厚生労働省



こんなに多い! 食品に含まれる塩分量

外食・テイクアウト



チャーシューメン
7.2g



ポークカレー
4.4g



スパゲッティミートソース
4.1g



幕の内弁当
10.6g

インスタント食品・加工食品



インスタントラーメン
(袋めん) **5.6g**



即席みそ汁
(22g) **2.1g**



たくあん
(3切れ) **1.3g**



きゅうり塩漬け
(5切れ) **1.6g**

その他



ロースハム
(50g) **4.2g**



さつまいも揚
(65g) **1.2g**



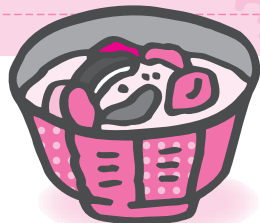
ポップコーン
(20g) **0.3g**



せんべい
(33g) **0.4g**

減塩のコツ 10カ条

- 1 何にでも、塩、しょうゆ、ソースをかけない。
- 2 ラーメンやそばの汁はなるべく残す。
- 3 外食を控える。
- 4 インスタント食品や加工食品の塩分に注意する。
- 5 塩の代わりに香辛料や柑橘類で味を調える。
- 6 みそ汁は具たくさんにする。
- 7 漬け物を食べ過ぎない。
- 8 味付けに酢を活用する。
- 9 かつお節やこんぶなどでだしをしっかりとって、塩分を抑える。
- 10 食べ過ぎない。



**塩分をとり過ぎると
高血圧になるリスクが
高くなります**

塩分は私たちの体に必要なものですが、とり過ぎると高血圧になりやすくなるほか、動脈硬化を促進させて脳卒中を引き起こしたり、腎不全、心不全などの引き金にもなります。また、塩分をとり過ぎると細胞壁を傷めるので循環器の病気だけでなく、胃潰瘍や消化器系のがんを引き起こす危険も高くなります。

健康維持、生活習慣病予防に重点を置いて策定された1日の塩分摂取量の目標は10g未満(女性は8g未満)とされています。

ます。健康維持のためには、食生活や食習慣を見直し塩分をとり過ぎないようにすることが大切です。

なお、外食メニューや加工食品(干物、ハムなど)、インスタント食品、スナック菓子などには塩分が多く含まれているので、これらはなるべく控えるようにしましょう。



香辛料や柑橘類を上手に使って減塩しましょう。

今日から
いかせる

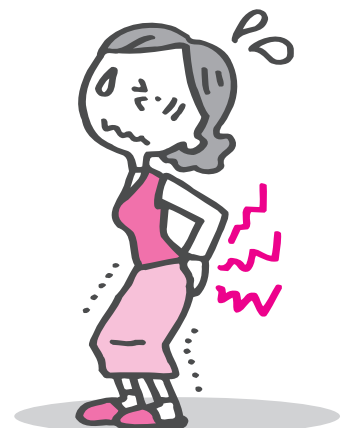


健康
知識

腰痛

朝、顔を洗おうとかがんだとき、ちよつと身体をひねつたとき……。
ふとした拍子に腰に痛みを感じた経験を持つ人は多いようです。

治療法は、痛みの程度や原因によって異なります。
痛みが起こったときはまず安静に。そして痛みの分析をしてみましょう。



「痛いっ！」
腰痛発作が
起きた
ときには……

まず、安静にして様子をみてください

腰の痛みは多くの場合、数日間安静にすることによってやわらいでいくものです。したがって、痛みを感じたら、あわてず、まず安静にして、少しの間様子をみてください。その後、早めに受診する必要があるものなのか、痛みが軽くなるまで待つてもよいものなのかを判断するようにしましょう。

あなたの腰痛の痛みを分析してみましょう

腰痛は、起こり方や程度、痛みの性質などがそれぞれどんな組み合わせで起きたかによって、原因をある程度推測することができます。症状を詳しくメモしておき、受診する際に持参するとよいでしょう。

腰痛が起きた

楽な姿勢をとれば、痛みがやわらぐ。

じっとしていても痛む。
発熱、おう吐、下痢、頻尿、
下肢の麻痺や、手足のしびれ感などを伴う。

そのまま安静を保ち、
痛みが軽くなってから
受診する。

すぐに
受診する

その他の症状を
伴うとき。

腰痛だけか、
あるいは
下肢の麻痺、
しびれを伴うとき。

内科へ

整形外科へ

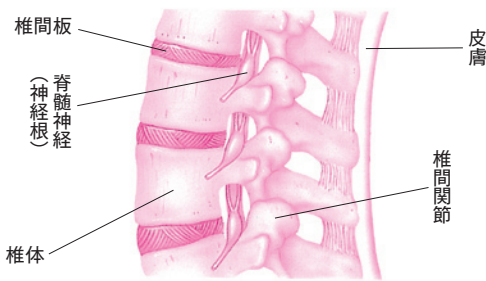
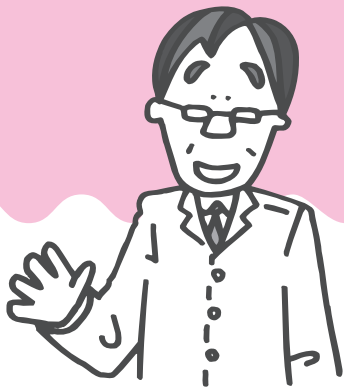
あなたの腰痛の症状は？

※当てはまるものを○で囲んでみましょう。

1 痛みの 起こり方は？	2 痛みの 程度は？	3 痛みの 性質は？	4 下肢のしびれ、 痛みは？
急性	激痛	安静にしていても 痛い	有
慢性	鈍痛	じっとしていれば 痛くない	無

腰痛はなぜ起こる？

腰の痛みや下肢にしびれを感じたときは、原因をきちんと調べておくことが大切です。



1 脊椎(背骨)の疾患

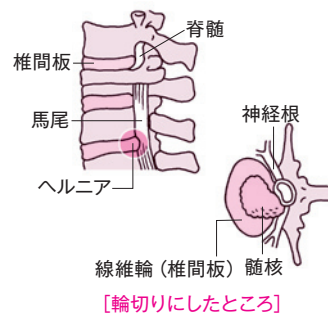
脊椎は、「椎骨」と呼ばれる骨が積み重なって、柱を形成しています。前方部分は椎体で、椎体と椎体の間には「椎間板」と呼ばれる軟骨があり、クッションの役割を果たしています。椎体の後ろ側には「脊柱管」があり、中を脊髄や神経が束になって通っています。また、その後方には椎間関節があり、上下の椎骨がつながっています。

脊椎に疾患があると、脊椎を支えている筋肉、椎間板、椎間関節、あるいは神経組織に障害を生じ、腰や下肢に痛みを感じるようになります。

また、20歳を過ぎると、椎間板が老化してきますので、重い物を持ち上げたり、急に腰をひねるなどの動作にはとくに注意が必要です。

● **腰椎ねんざ** ……腰をひねったりしたときに起こる、腰椎関節のねんざです。

● **椎間板ヘルニア** ……椎間板がこわれて後方に飛び出し、神経を刺激します。

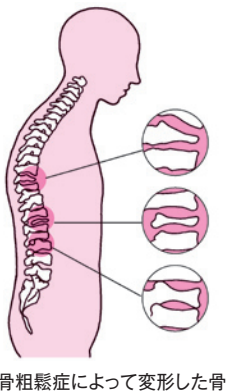


椎間板ヘルニアは、椎間板内の髄核が線維輪の断裂口から押し出されたりして神経を圧迫するものです。

● **腰椎すべり症** ……脊椎がずれて神経を圧迫し、痛みを感じます。

● **脊柱管狭窄症** ……神経が通っている管が狭くなることによって、しびれや痛みを感じます。

● **骨粗鬆症** ……骨量が少なくなって骨がスカスカになり、つぶれたり変形したりします。



2 内臓の疾患

腰痛症状を伴うことがある内臓の病気としては、主に次のものがあげられます。

● 子宮筋腫

● 卵巣腫瘍

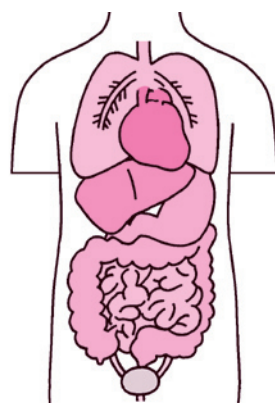
● 尿路結石

● 急性すい炎

● 肝臓や胆のうの病気

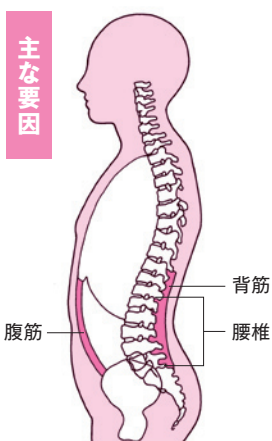
● 胃・十二指腸潰瘍

● 大動脈瘤



3 腰の筋肉疲労

脊椎は、腹筋と背筋によって前後から支えられています。これらの筋力が衰えたり、悪い姿勢を続けていたりすると、脊椎を支えられず、脊椎の後ろ側に圧力が加かって筋肉が疲労し、腰の痛みを引き起こす原因になります。



主要要因

- 運動不足
- 肥満
- 悪い姿勢
- 妊娠

効果は？副作用は？ 痛みを抑える

治療法

あれこれ

いったん腰痛が起きると長い付き合いになることが多いため、さまざまな治療法を試す人も多いようです。しかし、単に表面的な痛みを抑えても、根本にある病気を治さなければ何にもなりません。腰痛が起きたら、まず原因をきちんと調べることが大切です。その後、医師の指導の下で、自分の症状に合った治療を行うようにしましょう。

※場合によっては、保険診療の適用となる場合がありますので、担当医師にご相談ください。

① ふだんの姿勢を見直す

日常生活における姿勢に注意するだけで、腰の筋肉の疲労を防ぎ、腰痛をなくすのに十分な効果を上げることができます。

② 腰痛体操

腰の後ろやももの裏側などの筋肉を伸ばすことで、腰痛を改善していきます。

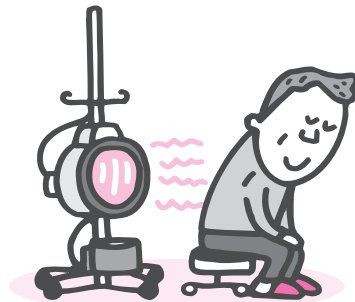


③ 薬による治療

痛みが強いときには、消炎鎮痛剤や筋弛緩剤しんかんざいを服用することがあります。服用によって、胃の痛みなどの副作用があったときは、医師に申し出てください。

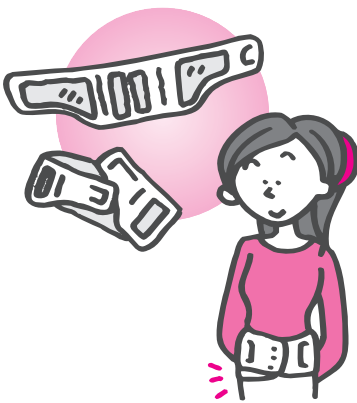
④ 温熱療法

血液循環をよくして筋肉疲労を改善します。蒸しタオルや、温湿布などを使用します。



⑤ コルセット

痛みが激しいときには効果がありますが、長期に渡って着用していると、かえって腰のまわりの筋肉を弱くしてしまいますので、注意が必要です。



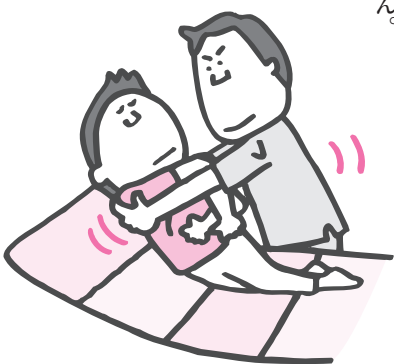
⑥ 鍼灸しんきゅう

鍼や灸でツボを刺激することにより、痛みを軽減します。治療を受けたときは、医師に報告するようにしてください。



⑦ カイロプラクティック

背骨や骨盤の歪みを、力を加えることによって矯正しようとする治療方法ですが、まだ医学的に確立されたものではありません。高齢者や骨粗鬆症、神経が刺激されて痛みを感じている人には向きません。



暮らしの 中での 腰痛予防

腰痛はさまざまな原因がからみあって起こります。予防には、まず、心身が健康であることが大切です。

⑧ 牽引

坐骨神経痛を伴う場合に行われます。治療中に痛みを感じたり、しばらく経っても効果が表れないようなときは、医師に申し出てください。

⑨ 神経ブロック

局所麻酔薬を痛みの原因となっている神経などに針で注入し、神経を短期間麻痺させ痛みを取り除きます。即効性があり、効果も高いので、飲み薬や理学療法などでも治らず、日常生活に支障がある場合に適用されます。ただし、排尿排便、歩行などに障害がある人には適用できません。

① カルシウムの多い食品をとるようにしましょう

誰でも歳をとると、骨がもろくなってきます。とくに女性は閉経後にその傾向が強まり、骨粗鬆症になる危険性が高くなりますので、カルシウムの多い食品を意識して食卓にのせるようにしましょう。

カルシウムを多く含む食品

乳製品、小魚類、海藻類、豆腐などの大豆製品、ごま、小松菜などの野菜類



② 太りすぎ、やせすぎに気をつけましょう

太りすぎると、余分な体重が腰への負担となるうえ、おなかがり出すために腰が反って腰痛の原因になります。逆に、やせすぎても脊椎をしっかり支えられなくなり、適切な体重を維持するようしましょう。

③ 適度なスポーツを

とくに腰痛に効果のあるスポーツとしては、水泳があげられます。水中歩行やクロール、背泳などを自分のペースで行ってください。なお、バタフライや平泳ぎは、指導者の下で行うようにしましょう。また、1日に20〜30分程度歩くだけでも十分に効果があります。

④ 自分の身体に合った家具を

使用するようにしましょう
いすや机、流し台、ベッドなどは、自分の身体に合ったものを選び、正しい姿勢を保つようにしましょう。

⑤ 身体を冷やさないようにしましょう

冷たいものの飲みすぎや食べすぎ、冷房の効きすぎなどに注意しましょう。

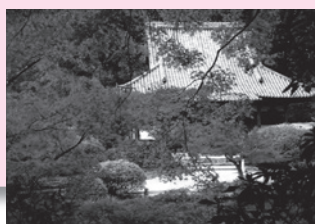
⑥ 発育期のスポーツのしすぎに

注意しましょう

骨や筋肉が十分成長していないのに過激なスポーツを続けると、腰を痛めることがあります。発育期のスポーツは、無理せず楽しく行える程度のもにしましょう。



ちやうがくじ
長岳寺



弘法大師が開いたとされる名刹。わが国最古の玉眼仏である本尊の阿弥陀三尊像をはじめ、貴重な文化財を今に伝えている。



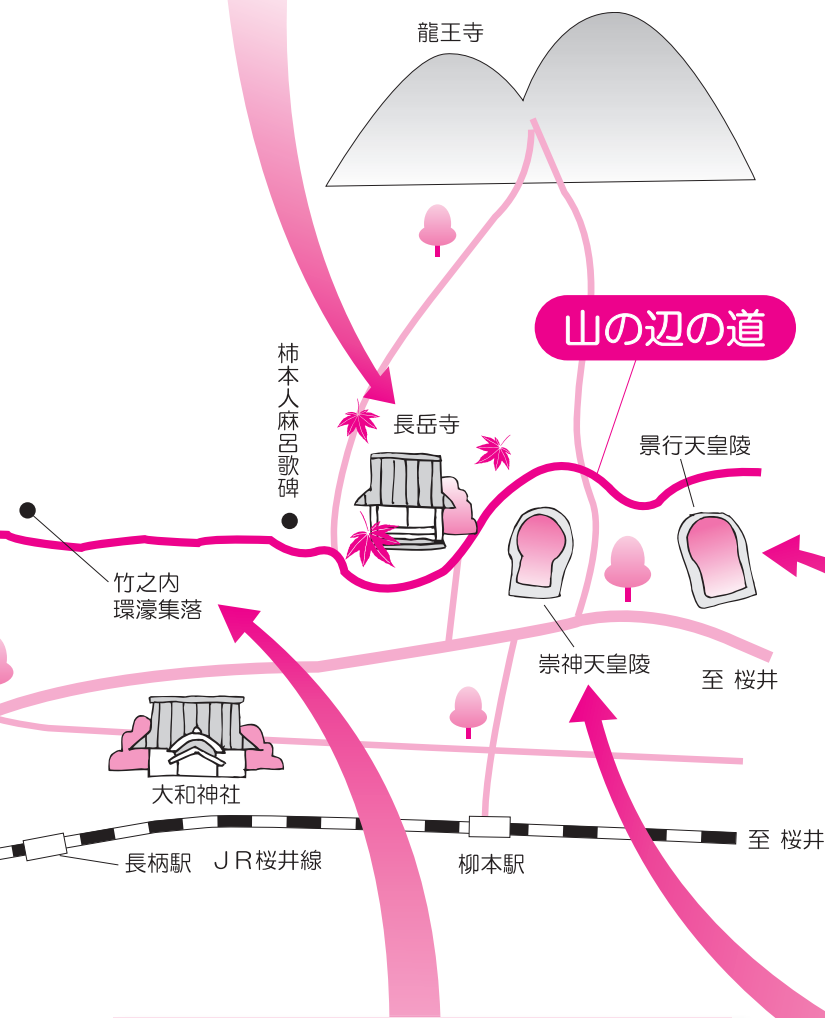
青垣四周する奈良盆地は、日本文化発祥の地、いかにすれば日本人のこころのふるさと。その東部中央に位置するのが天理市です。

市内には、日本最古ともいわれる山の辺の道をはじめ数々の文化財や史跡が散在し、訪れるひとを古代のロマンとミステリーの世界へいざないます。

日本最古の道「山の辺の道」を歩く——。

はるか縄文、弥生に源を持ち、今もなお未来へ続いていく道。奈良盆地の東南にある三輪山のふもとから東北部の若草山に並んでいる春日山のふもとまで、盆地の東端を山々の裾を縫うように通っています。

山の辺の道



けいこうてんのうりよう
景行天皇陵

日本武尊の父と伝えられる第12代景行天皇の陵墓。全長約300mの威風堂々とした姿は、4世紀の古墳としてわが国随一の大きさを誇る。



たけのうち かんごうしゅうらく
竹之内 環濠集落

中世、大和では長く続く乱世に人々は自らの暮らしを守るために一考し、村の周囲に濠をめぐる外敵を防いだのが環濠集落。



竹之内や萱生の集落には今も濠の一部と竹やぶが残り、その知恵をみることができる。

すじんてんのうりよう
崇神天皇陵



大和平野を一望する大和朝廷の創始者・第10代崇神天皇の陵墓(232m)。また、隣接の史跡櫛山古墳は、双方中円墳という珍しい墳形が特徴。

いそのかみじんぐう
石上神宮



日本最古の壮重雄健な拝殿、
幻の大寺内山永久寺から移築さ
れた摂社出雲建雄神社拜殿など
国宝が並び建つ境内を自由に歩
く鶏たちがつくる風景は異世界の
ような悠厳な雰囲気が漂う。

やとぎじんじや
夜都伎神社

別名「春日神社」と呼ばれ、奈良の春日大社
と同じ四神を祀っている。



うちやまえいきゅうじあと
内山永久寺跡

かつては「関西の日光」と呼ばれ五
町四方の寺院と五十余の堂塔を有す
る大寺院でしたが、今では本堂だけ
がその面影をかすかに伝えている。桜
の頃はベストショットの場所として知ら
れている。



てくてくてんりウォーキングフェスタ2009 開催!

素晴らしい観光資源を広く市内外に紹介し、市民の方には「ふるさと天理」の良さを再発見していただくとともに、地域の活性化を図るため「てくてくてんりウォーキングフェスタ2009」を開催します。

テーマ 『道、径、みち。未知なるてんり、見つけ旅。』

開催日 平成21年11月14日(土) 荒天中止

場所 天理駅前広場(受付・出発)→天理駅前広場(解散)
長柄駅前広場(受付・出発)→天理駅前広場(解散)

- コース
- 家族で歩くぞコース【家族向けコース・約8km 天理駅出発】
 - ほちほち山の辺を歩きたいコース【一般向けコース・約12km 長柄駅出発】
 - しっかり山の辺を歩きたいコース【健脚向けコース・約21km 天理駅出発】
 - 山頂からの景色を見たいコース【登山コース・約18km 天理駅出発】

参加費 無料

参加申込 当日受付

備考 コースイベント、スタンプラリー、抽選会
定説説明有り。

お問い合わせ てくてくてんりウォーキングフェスタ実行委員会事務局
天理市役所 観光課内

TEL 0743-63-1001

FAX 0743-62-2880



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。



読書からつながる健康とコミュニケーション

こんにちは。私は下北山村の保健師、掛川です。今回は皆さんに、私の健康法とストレス発散についてご紹介させていただきます。

読書でストレス発散の健康法

私の健康法は、ズバリ「読書」です。……読書?地味だな、と思われたかもしれません。しかし、読書は時と場所を選ばず、最も手軽にできるストレス解消法の1つ。本に没頭し、その世界観に浸る。現実から少し離れた時間を手に入れるのには、読書は最適なんです。

私は仕事から帰宅後、入浴時に半身浴をしながら読書をしています。この読書入浴法は半身浴のよさ(ぬるめのお湯にゆっくりと浸かることにより、血液循環が活発になって体の新陳代謝も高まり、冷え性の改善効果やリラックス効果が得られる)と、読書のよさを同時にできるのでストレス発散には最適です。

また、読書入浴法は、自宅の場合誰にも邪魔されずに1人だけの空間で1人の時間を楽しめます。皆さんも仕事から帰り、ホッと一息する時間…それが入浴時だという方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。その時、読書をプラスすることで2倍に時間を楽しむことができると思います。

あまり知られていませんが、読書に集中すると横隔膜の運動が活発になり肺が鍛えられ、軽い運動の効果もある…などと言われています。読書は精神面でのストレス解消だけでなく、身体面での健康にも繋がっているのです。

読書から広がる世界

私は歴史小説、実用書、ミステリー、純文学などジャンルを問わず何でも読みます。その中でも史実をもとにした本を読むと、

実際にその地域を見聞したくなり、旅行に出かけます。その際には、各都道府県の「郷土事典」や、司馬遼太郎さんの「街道をゆ



く」等を読み、その街の歴史・文化を展望することで旅行の楽しさが倍増します。

また、本の中に自分自身を投影することで、自己成長や多角的な視点を持つことに繋がっているように感じています。私は保健師という職業柄、様々な方にお会いする機会があります。その際に対象となる方の感情の機微に通じることを、読書を通じて獲得しているように思います。

つまり、読書には「疑似体験」の意味もあるのだと思います。まだ見たことも体験したこともない、そういった世界に誘(いざな)ってくれるのが、読書です。手にとったその本がフィクション・ノンフィクションに関わらず、実際に体験したような気分にさせてくれる、また時には実際に経験してみたい、という気にさせてくれます。

読書は至福の時

私が働いている下北山村は山間部の僻地です。本屋さんはもちろん、図書館も村内にはありません。そのような中で、少しでも小さな頃から本に親しんでもらおうと、私が勤務する保健センターで



は、乳幼児健診で絵本を全員配布しています。また、育児サークルで絵本の読み聞かせボランティアの方を招くなど、本に接する機会を多く設けるようにしています。

絵本を通じて子どもの情緒の安定や、保護者が子どもに絵本の読み聞かせをすることで親子間の絆やコミュニケーションを深める機会になれば、と考えています。

みなさんも、日々のストレス発散のためや、親子間のコミュニケーションをはかるためなど、色々な場面で読書を活用されませんか?至福の時間が待っていますよ。

日本プロレス界を牽引する存在として、絶大な人気を誇る武藤敬司さん。その鍛え上げられた肉体を見てみると、エイジングなど無縁かと思われませんが、その裏には自己の心身と向き合う努力が積み重なっていました。

ここ数年、健康をテーマにした「武藤塾」という講演を一般の方に向けて行っています。プロレスは柔軟性も瞬発力も持久力も必要とされるので、選手は常にトータルなトレーニングをしているんです。それを皆さんにも活用していただけたら、と。肉体づくりにはトレーニングと休養と栄養の三角関係が成立していることが不可欠です。筋肉は練習をいくらやっても栄養が入ってこなければ育たないし、休息をとらなければ過度な負担がかかって故障につながる。皆さんとプロレスラーとで肉体の構造が違うわけじゃないですから（笑）、そういう基本的な話をしたりしているんです。

ウェルエイジな毎日

「頑張る姿で人を元気にしたい」

プロレスラー 武藤敬司さん



デビューして今年で25年なんですけど、いくらトレーニングをしても新陳代謝は変わってくるし、肉体的には変化はあります。でも、もちろん現役であ

むとう・けいじ

1962年、山梨県生まれ。84年、新日本プロレスに入門。海外遠征のち、闘魂三銃士として活躍。2002年、全日本プロレスリングに移籍し、同年9月に代表取締役社長に就任。社長兼エースとして日本プロレス界全体を牽引する。多くの栄冠を誇る「プロレスリングマスター」。山梨県の観光大使も務める。

る以上、「若い奴には負けてたまるか」というプライドもありますから、これは絶対に大事という試合の前は、2週間でも3週間でもピタッと酒はやめます。一滴も飲まない。そこまで節制して、いい試合をしてお客さんからバーンと反応が返ってきたときに、本当に快感なんですよね。そのケジメというかメリハリが大切なんです。

俺のファンが支持してくれているのは、俺の「頑張る」だと思うんですよ。「あ、こいつが頑張っているんだったら俺も」って、元気にさせてるんじゃないかな。俺自身も、ファンの人たちの反応はもちろん、周りで頑張っている人たちのエネルギーを吸収して、それを自分のエネルギーにしているから頑張れるんですね。「あの後輩頑張ってるなあ」とかね。人はお互いのエネルギーを吸収しあって元気になれる。それはきつと年齢や職業には関係なく、どんな人でも同じだと思いますよ。

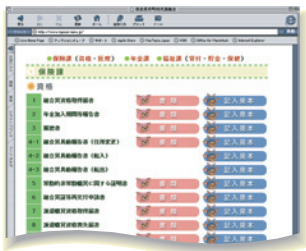
倶楽部すこやか★なら共済

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/>

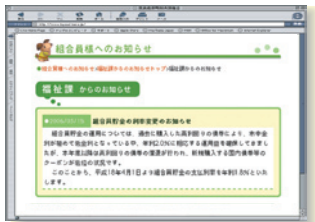
各種サービス（共済のしおり） 申請書類（PDFファイル付き） よくある質問

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。



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！



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。



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て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。