

すこやか

奈良県市町村職員共済組合



1

2010
共済ニュース
No.220

退職に伴う共済制度のご案内

03

短期財政の健全化にご協力を

08

ウェルエイジな毎日 八塩圭子さん

23

も く じ

新年のご挨拶	02
退職予定の皆さんへ 退職に伴う共済制度のご案内	03
退職後の医療制度について	04
任意継続組合員の方も組合員貯金に預け入れできます!/ 貸付未償還残高のある方は、退職後直ちに全額償還してください	05
特例による退職共済年金の請求手続きについて	06
定年退職後再就職したら年金はどうなる?/ 年金支給日および各種届出にかかる Q&A	07
短期財政の健全化にご協力を	08
配偶者の国民年金加入の届出をお忘れなく	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	11
「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/ 『共済事務研修会』を開催しました	12
知ってる?共済Q&A/遺族共済年金とは	13
生活習慣病予防シリーズ 快眠	14
健康づくりシリーズ 血圧をコントロールする	16
シリーズ わがまち自慢/野迫川村	20
シリーズ すこやかさん!/ジョギングで健康づくり!	22
シリーズ ウェルエイジな毎日/八塩圭子さん	23



弓手原地区のオコナイ (県指定無形民俗文化財)

組合員の現況 (平成21年11月末現在)

組合員数	男 9,526人	女 4,794人	計 14,320人
任継組合員数	395人	被扶養者数 (任継除く)	18,094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】

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す

組合員の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。

昨春秋の政権交代に伴い、日本の社会保障制度は「大転換期」ともいえる状況に直面しています。国の政策がどう変わっていくのか、また、それが地域住民と組合員の皆さまにどのような影響を及ぼすのか、私たちは短期・長期の二つの視点から慎重に見守っていかなければなりません。

たとえば、新政権は「マニフェスト」で後期高齢者医療制度の廃止を約束しています。この制度は、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になっていたため、当共済組合の財政に深刻な影響をあたえました。それがどのようなスケジュールでどう改革されるのかは、組合財政の今後に大きくかわっていくことでしょう。

また年金については、長期的展望の下で各種年金の二元化と税負担のあり方が議論されることになっていきます。これも組合員と年金受給者の皆さまの生活に直結する問題です。さらに地方分権の推進と財源移譲など、将来の職場のあり方や雇用情勢、共済組合の運営に大きな影響を及ぼす課題が山積しています。

「大転換期」は多事多難の時代でもあります。そのような時期に理事長を務めるものとして、より一層の努力を心に誓っております。格別のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

末筆ながら、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 (元東吉野村)

新年おめでとうございませす

皆さまにおかれましては、健やかなる新年を迎えられたことと存じます。

昨年も私たちを取り巻く職場の情勢は非常に厳しいものでした。財政難を理由とする人員削減や賃金据え置きなど、組合員の皆さまは苦渋の選択を迫られたことと思います。共済組合も例外ではありません。歳入状況が深刻であるのもちろんです。前期および後期高齢者医療制度への財政支援や財政調整金支払いによって極めて困難な運営を強いられました。

そうした状況の中で昨秋、政権が交代し、医療や年金などに大きな変化が生じようとしています。新政権は「マニフェスト」でさまざまな項目を掲げましたが、なかでも後期高齢者医療制度の廃止、長期的な視点での年金の一元化、地方分権の推進と財源移譲などの公約は、皆さまの生活に直接の影響を及ぼすと同時に、組合のあり方や財政にも大きくかわってくるものです。

しかし、このような政策がプラスの効果をもたらすとしても、それまでにはかなりの時間がかかることでしょう。したがって、今後とも財政収支のバランスがとれるよう、一層の内部努力が求められています。より有効な予算計画の策定と実行のために、更なる努力を心がけていく所存です。

当組合は、従来から健診・保健指導に力を入れてまいりました。厳しい状況の中で共済制度を維持していくには、皆さまのご助力が不可欠です。「生活習慣病は自らが予防・克服する」を合い言葉に、健康づくりを日頃の習慣にさせていただくようお願い申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。



[特集]

退職予定の皆さんへ

退職に伴う共済制度 のご案内



退職後の医療制度について P. 4

任意継続組合員の方も
組合員貯金に預け入れできます! P. 5

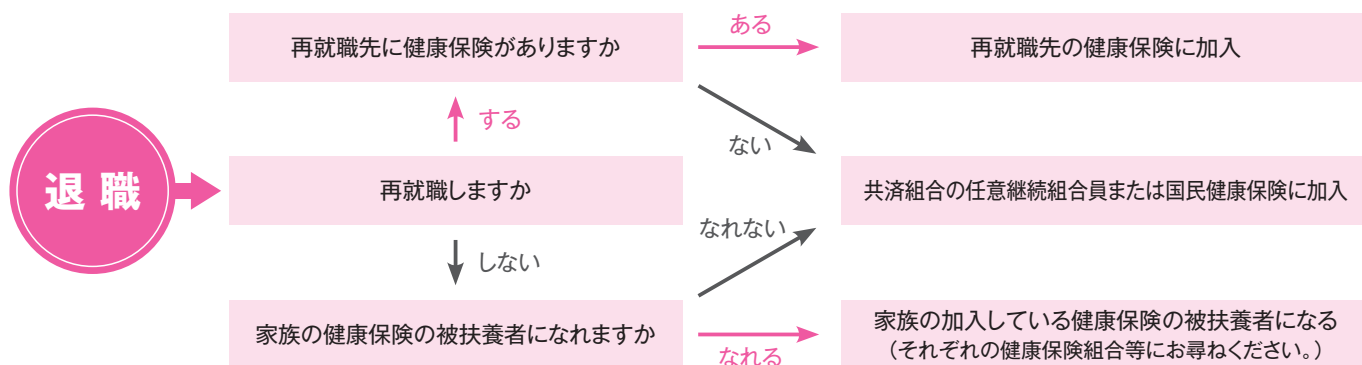
貸付未償還残高のある方は、
退職後直ちに全額償還してください P. 5

特例による退職共済年金の
請求手続きについて P. 6

定年退職後再就職したら年金はどうなる?
年金支給日および各種届出にかかる Q&A P. 7

退職後の医療制度について

組合員が退職したときは、翌日から組合員としての資格がなくなりますので、次のいずれかの医療保険制度（平成20年4月1日から実施された長寿（後期高齢者）医療制度に該当する場合を除く）に加入しなければなりません。



[任意継続組合員制度]

この制度は、退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が退職したときに、掛金（所属所の負担金分も含めた額）を負担することによって2年間に在職中と同様の短期給付（任意継続組合員の期間内に発生した傷病手当金・出産手当金・休業手当金・育児休業手当金・介護休業手当金を除く）が受けられ、福祉事業のうち貸付事業（高額医療貸付・出産貸付）および貯金事業を利用することができます。

●加入の手続き

「任意継続組合員資格取得申出書」を所属所共済事務担当課を通じて、退職日から20日以内に共済組合へ提出してください。なお、在職時に交付を受けられました組合員証等は、すべて共済組合へお返しください。

●任意継続掛金

区分にかかわらず、下記の算式による①②のいずれか低い方の額です。また、40歳以上65歳未満の方は、介護掛金も必要です。掛金の払込方法は、区分にかかわらず①年払い、②半年払い、③毎月払いの3つの方法から選択していただけます。なお、①年払いと②半年払いについては割引があります。

また、任意継続掛金を納付期限までに納付されない場合には、任意継続組合員の資格を喪失することとなります。

※ ①年払いまたは②半年払いにて任意継続掛金を前納された方が、途中で任意継続組合員の資格を喪失される場合は、申し出によりその後の未経過分の任意継続掛金は返還いたします。

区 分	掛金月額
組合員期間が15年以上で退職時の年齢が55歳以上の方 (55歳以降で初めての退職であること)	① 退職月の給料 × 0.7 × 掛金率
	② 全組合員の平均給料月額 × 掛金率
上記の要件に該当しない方	① 退職月の給料 × 掛金率
	② 全組合員の平均給料月額 × 掛金率

(注) 平成21年度の任意継続掛金率は、短期105.6125/1000 介護11.0/1000です。
平成21年度の全組合員の平均給料月額は332,000円です。
平成22年度の任意継続掛金率と全組合員の平均給料月額はまだ確定していません。

●任意継続組合員証・任意継続組合員被扶養者証

任意継続組合員証等は、任意継続掛金を納付していただいた期間に応じて発行します。たとえば年1回払いで1年分を前納していただくと、1年先までの有効期限を付けた任意継続組合員証等をお渡します。

●任意継続組合員制度と国民健康保険の比較

	保険料	届 出	給付内容
任意継続組合員制度	退職月給料等 × 掛金率	共済組合（退職後20日以内）	法定給付の他 附加給付あり
国民健康保険	所得や資産等を基準に算定	居住地の市町村（退職後14日以内）	法定給付のみ
国民健康保険退職者医療制度 (退職共済年金等の受給者)	所得や資産等を基準に算定	居住地の市町村（退職後14日以内）	法定給付のみ

任意継続組合員の方も組合員貯金に預け入れることができます!

任意継続組合員も組合員貯金に加入できます。

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1.2%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、次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。

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。

	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

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。

貸付未償還残高のある方は、 退職後直ちに全額償還してください

在職中に共済組合より、普通・特別・住宅・災害・在宅介護の各貸付けを借り受けている方が退職され、未償還残高がある場合につきましては、直ちに全額返済していただくことになります。

返済方法は、共済組合指定の振込用紙(指定振込用紙ご使用の場合は、振込手数料は無料)により、所属所共済組合事務担当課を通じ、返済していただくことになります。

特例による退職共済年金の請求手続きについて

～今年度末退職される皆さまへ～

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、特例の退職共済年金の請求手続きが必要となります。

【支給要件】次のいずれにも該当するときに受給権が発生します。

- ①60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

*組合員期間のほかに厚生年金保険の被保険者、私立学校教職員共済組合制度の加入者、国民年金の期間(第3号被保険者、免除期間を含む)

平成22年3月までに60歳になられる方
(昭和25年4月1日以前生まれの方)

平成22年4月以降に60歳になられる方
(昭和25年4月2日以後生まれの方)

退職共済年金の請求はお済みですか?

退職共済年金が決定されている。
または、請求中である。

請求していない。

平成22年4月以降に、年金を受け取ることが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。
(退職後、住所が変更となる場合には、共済組合へご連絡ください)
(詳細は、すこやか10月号12ページ参照)

特例の退職共済年金の請求手続きが必要となります。
年度末は事務が集中する時期です。速やかに事務処理が行えるよう60歳に到達されましたら、請求手続きを行ってくださいますようお願いいたします。
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。

退職時に

退職改定の手続きが必要となります。
改定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。

退職後、民間企業等へ再就職される場合は、7ページをご覧ください。

退職改定に伴う年金証書は、平成22年6月初旬に皆さまのお手元に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22年6月15日となります。
(共済組合が定めた期日までに年金請求を行った場合に限りです。)

また、共済組合の期間のほかに被用者年金制度(厚生年金保険の被保険者、私立学校教職員共済組合制度の加入者等)の期間があり、上記の支給要件に該当された場合は、その制度における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、年金事務所等(元社会保険事務所)へ確認を行ってください。

定年退職後再就職したら年金はどくなる？

他の被用者年金制度の被保険者等である間の支給制限について

年金受給者が再就職した場合には、給与と年金に応じて年金の一部に支給制限がかかる場合があります。その内容は、以下のとおりです。

Q 支給制限対象者は？

A 退職と障害を支給事由とする年金受給者で、次に掲げる制度(ア〜ウ)の被保険者等となり、給与がある者が対象となります。

退職と障害を支給事由とする年金受給者が、

- (ア) 厚生年金保険の被保険者となったとき
- (イ) 私立学校教職員共済組合の組合員となったとき
- (ウ) 国会議員・地方議会議員となったとき

再就職され、ア〜ウに該当する場合、共済組合へ「年金受給権者再就職届(他制度加入用)」を提出いただく必要があります。

この届出がない場合は、年金が正しく支給されず、過払金が発生する場合がありますので、速やかに手続きをお願いします。

Q 支給停止はいつから開始されるのでしょうか？

A 平成16年3月までの支給制限では、退職した年は停止の対象から除かれていましたが、新支給制限では上記に掲げる制度の被保険者等である間、要件を満たせば直ちに年金の支給を一部停止することになります。

Q 支給停止額はどのように計算されるのでしょうか？

A 厚生年金等の加入時におけるボーナスを含む収入の月額(<注1>基準収入月額相当額)と共済年金(厚生年金部分と定額部分)の月額(<注2>基本月額)の合計額が48万円に達するまでは、満額の年金を支給します。これを超える場合は、収入の増加2に対し年金額の1を支給停止します。

$$\text{支給停止額} = (\text{基準収入月額相当額(注1)} + \text{基本月額(注2)} - 48\text{万円}) \times 1/2 \times 12$$

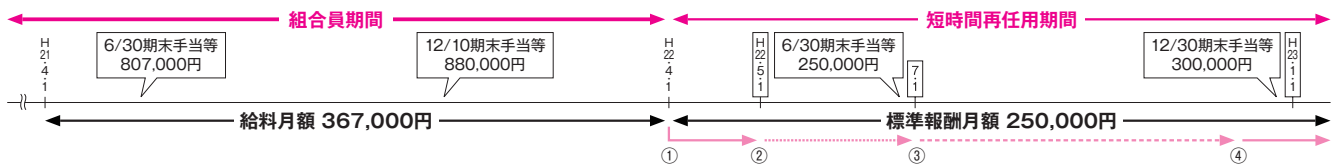
(注1) 基準収入月額相当額 …… 他の年金制度等の標準報酬月額+直近1年間のボーナス総額×1/12

(注2) 基本月額 …… (厚生年金相当部分+定額部分)×1/12

【事例】3月31日定年退職した者が、引き続き短時間の再任用(再雇用)により厚生年金に加入した場合

退職時点における退職共済年金 2,200,000円(厚生年金部分2,040,000円 職域部分160,000円)

→共済年金支給制限にかかる年金の月割り額は、職域部分+加給年金を除き1/12とするので2,040,000/12月=170,000円…年金の月割り額



【制限方法】年金の月割り額と基準収入月額相当額(※)の和が48万円を超えた場合、超えた額の1/2を1月当たり停止。

(※) 基準収入月額相当額=標準報酬月額+直近1年間の期末手当等の合算額/12

①この月に厚生年金に加入するので、4月は支給制限はありません。

②平成22年5月における基準収入月額相当額=250,000円+(807,000+880,000)/12=390,583円
 停止額={(170,000+390,583)-480,000}/2×12=483,498円 制限後の年金額 1,716,502円

③平成22年7月における基準収入月額相当額=250,000円+(880,000+250,000)/12=344,166円
 停止額={(170,000+344,166)-480,000}/2×12=204,996円 制限後の年金額 1,995,004円

④平成23年1月における基準収入月額相当額=250,000円+(250,000+300,000)/12=295,833円
 停止額={(170,000+295,833)-480,000}/2=0円 よって支給制限はありません。

※ポイントとして、②③の時点においては、前年公務員の期末手当等も制限の対象基礎となりますので支給制限がかかる可能性が高くなります。

年金支給日および各種届出にかかるQ&A

Q 年金の支給は年何回ありますか？

A 年金の支給期日は、2.4.6.8.10.12月の各15日で、支給日の属する月の前月2カ月分を支給します。15日が土日祝日に当たる場合は、前日となります。

Q 氏名、住所、年金の受取金融機関の変更の手続きはどうすればよいのですか？

A 氏名や住所、年金の受取金融機関の変更については、「年金受給権者異動報告書」に必要事項をご記入いただき、下記の添付書類と併せて提出する必要があります。

(添付書類)

氏名変更… 年金証書

口座変更… 様式内に金融機関の確認印の押印又は

口座名義および口座番号の確認できる預貯金通帳の写し

※住民基本台帳ネットワークシステムの確認が取れない場合は、住民票等の添付が必要となります。

Q 「年金加入期間確認通知書」の請求手続きは、どうしたらよいのですか？

A 「年金加入期間確認通知書」を発行するには、共済組合の窓口にお越しいただくか、「年金加入期間確認請求書」をご請求いただき、必要事項を記入・押印の上、共済組合に提出してください。

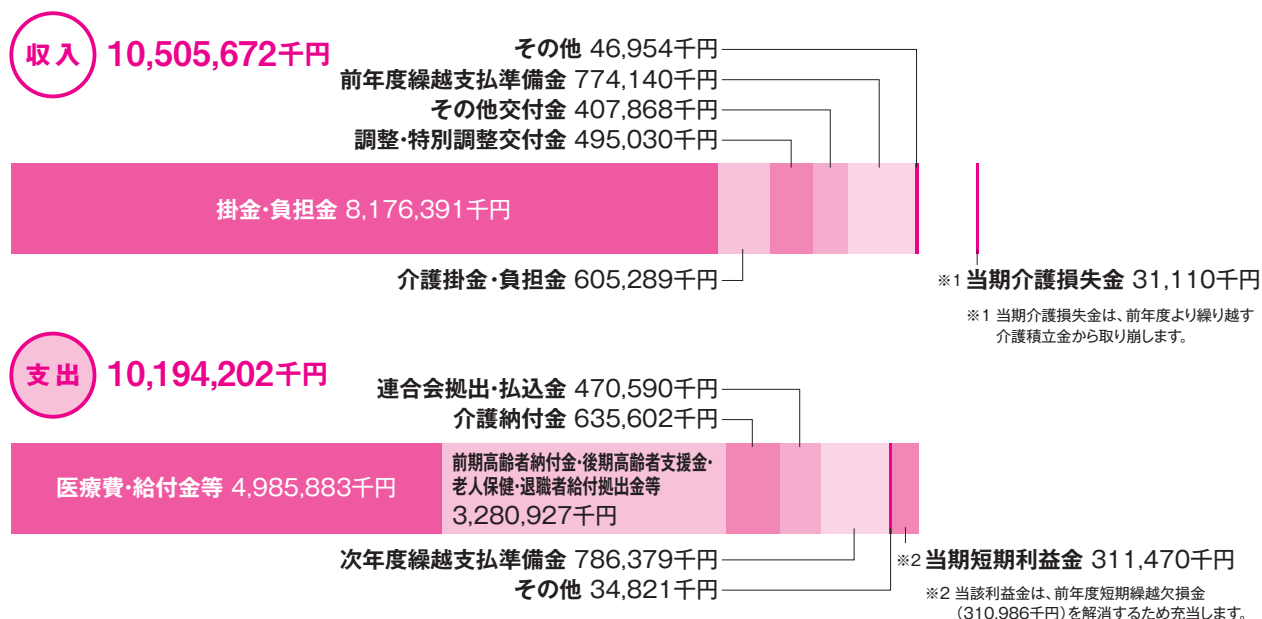
Q 失業給付を受けることとなった・失業給付の受給が満了した場合は、どのような手続きが必要ですか？

A 雇用保険による失業給付(基本手当)を受給することとなった場合は、ハローワークに求職の申出を行った翌月から、失業給付の支給期間が満了するまでの間、退職共済年金(職域部分を除いて)を支給停止することになりますので、至急共済組合年金課に連絡し「雇用保険法による給付との調整事由該当非該当届書」を提出してください。また、失業給付の支給期間が満了した場合についても、支給停止を解除することになりますので、共済組合に届出書を出してください。

短期財政の健全化にご協力を

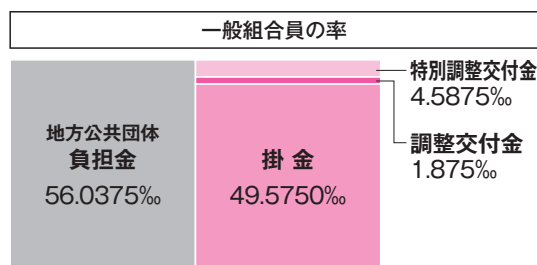
共済組合の短期経理は、組合員と被扶養者の皆さんの病気やケガ、出産、死亡、休業などに対して給付を行う経理ですが、その収入は、主に皆さんの掛金と所属所からの負担金で賄われています。また、支出のほとんどは、医療費及び各種給付金と前期高齢者納付金・後期高齢者支援金・老人保健・退職者給付拠出金で占められています。

平成21年度予算



支出では、医療費・給付金は前年度対比で約1億4千万円程度の増額となり、全体の約49%、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等の拠出金が全体の約32%となり合計で約81%を占めています。

また、収入の大半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が好転しないことから、本年度も引き続き全国市町村職員共済組合連合会が実施する財政調整事業から約4億9千万円程度の調整及び特別調整交付金を受けています。



* 皆さん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(56.0375%)から連合会より受ける交付金に相当する率(6.4625%)を除いた49.5750%です。

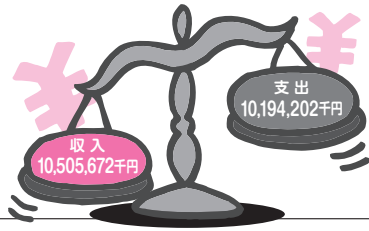
共済組合名	平成20年度	平成21年度	平成21年3月末
	短期掛金率(‰)	短期掛金率(‰)	※ 扶養率(人)
奈良県	51.3375	* 56.0375	1.26
滋賀県	45.50	48.125	1.03
京都府	47.625	47.625	1.14
兵庫県	48.75	48.75	1.18
和歌山県	49.375	49.375	1.09
全国平均	47.15	48.625	1.08

※ 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(次頁の表及びグラフからも大阪府は除かれています)。

奈良県

■平成21年3月末 扶養率 全国4位

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。

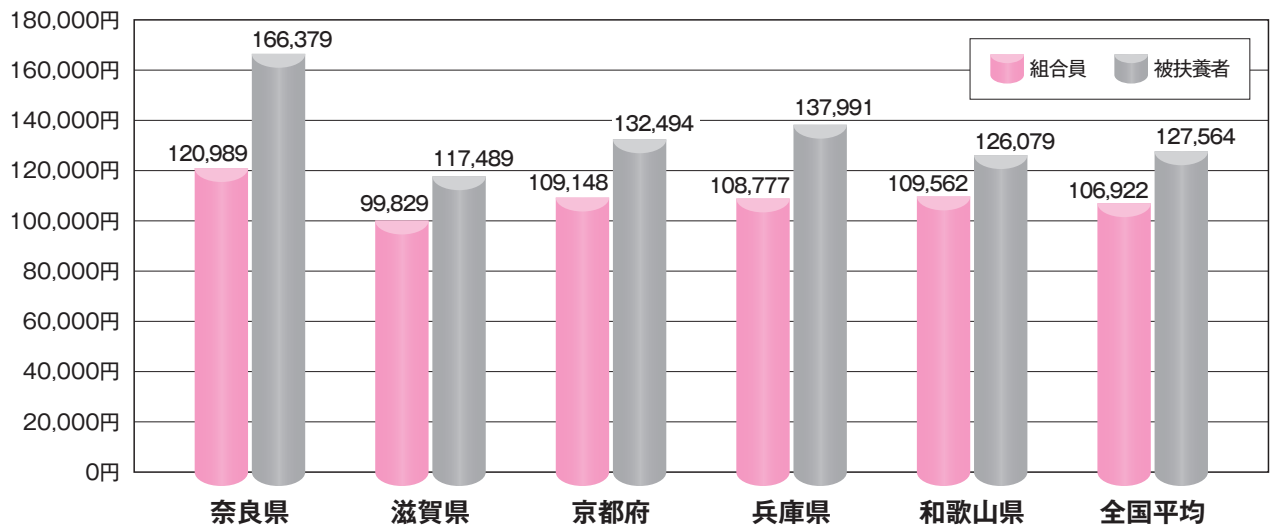


■ 平成20年度決算による医療費等の比較

共済組合名	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	120,989	166,379	73.11	70.70
滋賀県	99,829	117,489	64.18	65.70
京都府	109,148	132,494	69.06	65.62
兵庫県	108,777	137,991	67.49	67.17
和歌山県	109,562	126,079	72.77	61.69
全国平均	106,922	127,564	66.96	67.79

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。

■ 組合員1人当たり医療費年額

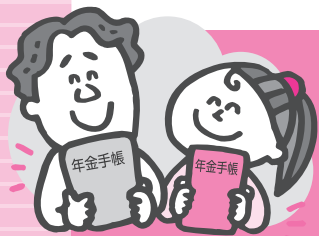


奈良県

■ 組合員1人当たり医療費年額 …… 組合員分 **全国1位** / 被扶養者分 **全国1位**

■ 1ヵ月当たり受診率 …………… 組合員分 **全国2位** / 被扶養者分 **全国12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、皆さんも、短期財政の厳しい現状をご理解いただき、適正な受診で医療費の節約にご協力いただくようお願いいたします。



配偶者の国民年金加入の届出をお忘れなく

被扶養者である配偶者の国民年金に関する届は、共済組合を経由する場合と、ご自分で直接届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済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、共済組合を経由しますが、次のような場合は、皆さんの配偶者がご自分で住所地の市区町村にある国民年金窓口または、住所地を管轄する年金事務所(旧社会保険事務所)の国民年金窓口へ届出をしなければなりません。

なお、この届出がなされませんと、国民年金の加入期間に未納期間が生じることとなり、年金の受給資格や年金額に影響が出るようになりますので、くれぐれも届出もれのないようご注意ください。

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、
被扶養者であった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。
(組合員が退職し、共済組合の任意継続組合員となっている場合も同様です)

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 …… 共済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月以降は年金事務所(旧社会保険事務所)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、年金事務所(旧社会保険事務所)へお問い合わせください。



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9日(金)と10月14日(水)に、また、健康づくり教室を11月27日(金)と12月4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21年10月9日(金)・10月14日(水)午前9時35分から

開催場所：奈良県市町村会館(橿原市大久保町302番1)

参加人数：1回目(10月9日)78名、2回目(10月14日)70名

時 間	内 容	講 師
9:00 ~ 9:30	受 付	
9:35 ~ 9:45	開講の挨拶	
9:45 ~ 10:15	ビデオ上映 「妻のブログ」—50歳代のライフプラン—	
10:20 ~ 11:50	人生100年「体力・知力・お金力」 —元気で過ごすセカンドライフの秘ケツとは?—	ファイナンシャル・プランナー 土井 紀彦
11:50 ~ 12:50	昼 食	
12:50 ~ 14:20	「楽しく・賢く生きるための経済設計」 —知って得する金の話—	金融・投資・教育コンサルタント 須原 光生
(10分程度)	休 憩	
14:30 ~ 15:50	「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3つのテーマでセミナーを開催いたしました。

健康づくり教室

開催日時：平成21年11月27日(金)—40歳未満対象・12月4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)

参加人数：1回目(11月27日)15名、2回目(12月4日)16名

時 間	内 容	講 師
10:00 ~ 10:20	受付(更衣)	
10:20 ~ 10:30	開会挨拶	
10:30 ~ 12:00	体力測定	
12:00 ~ 13:00	昼 食	
13:00 ~ 13:50	—生活習慣を見直し、メタボリック・シンドロームを予防・改善しよう!—	(財)奈良県健康づくり財団 健康運動指導士 廣瀬 久美
13:50 ~ 14:00	休 憩	
14:00 ~ 16:00 (休憩時間を含む)	—活動的な生活で身体活動を増やそう—	(財)奈良県健康づくり財団 健康運動指導士 中野 正英
16:00	閉会(更衣)	

現在の体力水準と体力バランスの判断、現在の生活習慣を見直し、メタボリック・シンドロームの予防・改善のための食事や身体活動量増加の方法についての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2,025名中123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21年10月15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被扶養者を含め共済事業・給付等とのかかわり、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、公務が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	
10:05～10:15	「ライフイベント」共済事業のご案内について	総務課
10:15～11:30	「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
11:30～13:00	休 息	
13:00～14:15	「ライフイベント」年金事業について	年金課
14:15～15:30	「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
15:30～16:10	「i-NARA0909 共済組合例規・財務・事務ヘルプ集」について	情報システム管理室
16:10～16:25	質疑応答	
16:25～16:30	閉 会	



知ってる？共済Q&A



遺族共済年金とは

53歳男性。最近、大学時代の友人が亡くなりました。ショックを受けましたが、同時に「自分に万一のことがあれば…」と心配になりました。そのような場合、共済年金はどうなるのでしょうか。



遺族共済年金が支給されます

組合員が在職中または退職後に死亡したときは、遺族に共済組合から「遺族共済年金」が支給されます。また妻が40歳以上65歳未満で、下記④の条件に該当する場合、遺族共済年金に一定額(中高齢寡婦加算)を加算して支給しています。

なお、子のある妻または子がいる場合には、国民年金から遺族基礎年金が支給されます。その場合は、共済組合の中高年齢寡婦加算は停止されます。

(注) 子とは、18歳到達年度の末日までの子または20歳未満で1・2級の障害状態にある子となります。

●年金を受ける条件は？

遺族共済年金は、次のいずれかに該当したときに支給されます。

- ① 組合員が死亡したとき
- ② 組合員が退職後、組合員期間中に初診日のある病気やケガにより、その初診日から5年以内に死亡したとき
- ③ 障害等級1～2級の障害共済年金の受給権者が死亡したとき(旧法による受給権者も含む)
- ④ 退職共済年金の受給権者または、その受給資格期間を満たした人が死亡したとき

●受けられる年金額は？

遺族共済年金は、公務等によらない死亡(公務や通勤による傷病以外での死亡)か公務等による死亡(公務中や通勤中の傷病による死亡)かによって、支給額が異なります。また、公務等によらない死亡の場合でも、左記①～③と④は算定方法が異なるので注意が必要です。

遺族共済年金の算定方法は非常に複雑です。組合員期間や組合員であった時期によって給付乗率が違いますし、物価スライド率も変化します。また、さまざまな経過措置や地方公務員災害補償法などの調整もあります。図に公務等によらない遺族共済年金(①～③の場合)の算定方法を示しましたが、これはあくまで一般的な例です。個々のケースについては、共済組合年金課にお問い合わせください。

●受けられる期間は？

遺族共済年金の受給権をもつ人は、概ね次のいずれかの条件に当てはまるまで年金を受け取ることができます。なお、その人が受給権を失った場合でも、年金の受給権をもつ遺族がほかにもいるときは、その遺族に年金が支給されます。

- ① 死亡したとき
- ② 婚姻したとき(届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある者となったときを含む)
- ③ 直系血族及び直系姻族以外の者の養子となったとき
- ④ 死亡した組合員であった者との親族関係が離縁によって終了したとき
- ⑤ 子または孫が18歳に達した日以後の最初の3月31日が終了したとき(1級、2級の障害状態にある子は除く。)
- ⑥ 障害等級の1級又は2級に該当する障害の状態にある子又は孫について、その事情がなくなったとき
- ⑦ 遺族共済年金の受給権を取得した当時30歳未満である妻が同一給付事由である遺族基礎年金の受給権を取得しないときには、当該遺族共済年金の受給権を取得した日から5年を経過したとき
- ⑧ 遺族共済年金と同一給付事由である遺族基礎年金の受給権を有する妻が30歳に到達する前に遺族基礎年金の受給権が消滅したときは、当該遺族基礎年金の受給権が消滅した日から5年を経過したとき

公務等によらない遺族共済年金の算定方法(①～③の場合)

★厚生年金相当部分

$$\begin{aligned} & \text{平成15年3月31日以前の組合員期間(A)} \\ & \text{平均給料月額} \times \frac{7.125}{1000} \times \text{Aの月数(注)} \times \text{物価スライド率} \\ & + \\ & \text{平成15年4月1日以後の組合員期間(B)} \\ & \text{平均給与月額} \times \frac{5.481}{1000} \times \text{Bの月数(注)} \times \text{物価スライド率} \end{aligned}$$

★職域年金相当部分

$$\begin{aligned} & \text{平成15年3月31日以前の組合員期間(A)} \\ & \text{平均給料月額} \times \frac{1.425}{1000} \times \text{Aの月数(注)} \times \text{物価スライド率} \\ & + \\ & \text{平成15年4月1日以後の組合員期間(B)} \\ & \text{平均給与月額} \times \frac{1.096}{1000} \times \text{Bの月数(注)} \times \text{物価スライド率} \end{aligned}$$

× $\frac{3}{4}$ +

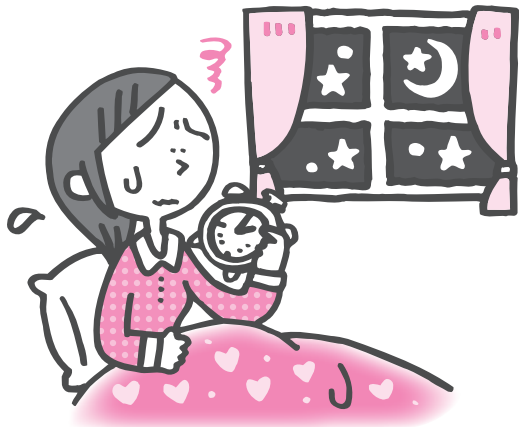
× $\frac{3}{4}$

(注) 支給要件に①、②、③に該当する場合で、組合員期間が300月(25年)未満のときは、300月としますが、この場合、平成15年4月1日前後に組合員期間があるときには、その前後の月数に応じて300月を按分します(短期要件)(法第99条の2①、15年改正政令附則5条③)。

ただし、死亡した者に厚生年金等の期間もある場合、遺族共済年金を短期要件で決定すると遺族厚生年金等の決定ができなくなるため注意が必要です。

健康は生活習慣から

快眠



- 寝酒をよくする。
.....
- 朝、起きたときに体がだるい。
.....
- 睡眠をとっても、日中眠い。
.....
- 寝る時間、起きる時間がまちまちだ。
.....
- 昼寝を1時間以上する。
.....
- なかなか眠れなかったり、夜中に何度も目が覚める。
.....
- 家族や友人に「いびきがうるさい」と、よくいわれる。
.....
- 夜更かしが多く、睡眠時間は5時間以下のときが多い。

快眠度を
チェック!



4以上

ラスベガス



眠らない街・ラスベガスのように、あなたの目も夜のほうがバッチリ。寝ても疲れがとれないときは医師に相談を。

1~3

東京



誘惑の多い街・東京と同じように、あなたの生活も乱れがち。不摂生な生活で睡眠不足が続くと生活習慣病を引き起こすので注意。

0

アフリカの大地



太陽が昇ると起き、暗くなったら眠る自然の大地のような生活をしているあなたは、朝の目覚めもスッキリ。よい睡眠がとれています。

あなたの快眠度を
世界の国や街に
たとえると

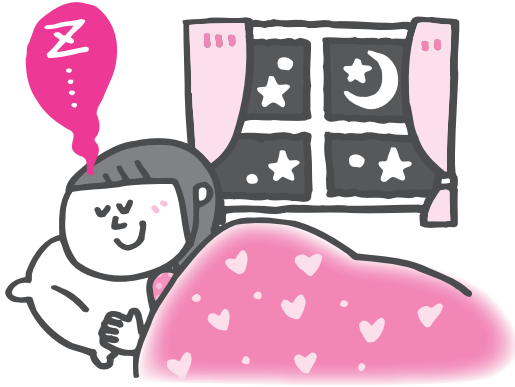
快眠は、規則正しい生活から

睡眠は、休養の基本。睡眠で十分な休養をとることは、生活習慣病の予防にもつながります。

睡眠については解明されていない点もありますが、①脳と体を休める、②疲労回復作用、③（睡眠中に）病原体を退治する免疫物質がつくられるなどの役割や効用があるといわれています。

なお、睡眠は量より質。長時間眠っても疲れがとれていなければ、それは質が悪いということなのです。

質のよい睡眠は、規則正しい生活から得られます。快い眠りを得るためにも、夜更かしなど悪い生活習慣とはサヨナラしましょう。



健康づくりのための睡眠指針

快適な睡眠のための7か条(厚生労働省)

1

快適な睡眠でイキイキ健康生活

- 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止。
- 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇。
- 快適な睡眠をもたらす生活習慣（定期的な運動習慣は熟睡をもたらす／朝食は心と体の目覚めに重要／夜食はごく軽く）。

2

睡眠は人それぞれ。日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター

- 自分に合った睡眠時間を守り、8時間にこだわらない。
- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る。
- 年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのがふつう。

3

快適な睡眠は、自らつくり出す

- 夕食後のカフェイン摂取は寝つきを悪くする。
- 「睡眠薬がわりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする。
- 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分に合った寝具の工夫。

4

寝る前に自分なりのリラックス法を。眠ろうとする意気込みが頭をささせる

- 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス。
- 自然に眠くなってから寝床につく。眠ろうと意気込むとかえって逆効果。
- ぬるめの入浴で寝つきよく。

5

快適な睡眠で目が覚めたら日光をとり入れて、体内時計をスイッチオン

- 同じ時刻に毎日起床。
- 早起きが早寝に通じる。
- 休日に遅くまで寝床で過ごすと、翌日の朝がつかなくなる。

6

午後の眠気をやりすごす

- 短い昼寝でリフレッシュ。昼寝をするなら午後3時前の20～30分。
- 夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響。
- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと。

7

睡眠障害は、専門家に相談

- 睡眠障害は「体や心の病気」のサインのことがある。
- 寝つけない、熟睡感がない、十分眠っても日中の眠気が強いときは要注意。
- 睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意。



今日から
いかせる



健康
知識

あなたの 血圧値は？

血圧をコントロールしないで、
高血圧のままにしておくと、
動脈硬化になり、脳卒中、心
臓病、腎臓病などを引き起こ
します。そのため、高血圧は、
早期に発見し、コントロール
することが大切です。

コ
血
ン
圧
ト
を
ロ
ー
ル
す
る

あなたは自分の血圧値を知っていますが

血圧が高いだけでは自覚症状は現れま
せん。高血圧を発見しコントロールするに
は、定期的に血圧を測定することが欠か
せません。

あなたの血圧値

最大血圧(収縮期血圧)

mmHg

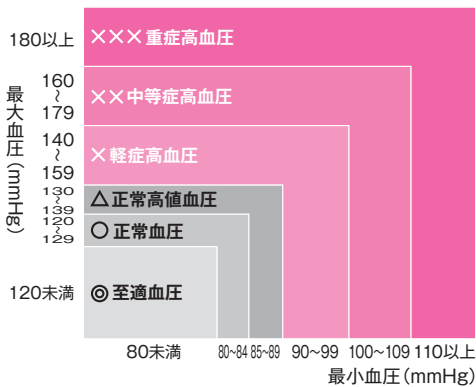
最小血圧(拡張期血圧)

mmHg

● 正常域は、
最大血圧139mmHg以下、
最小血圧89mmHg以下です。

● 血圧の区分

高血圧かどうかは、高血圧治療ガイド
ラインの基準をもとに判断されます。
それによると「最大血圧139mmHg



(日本高血圧学会・高血圧治療ガイドライン2004より)

以下、最小血圧89mmHg以下」を正常域、
「最大血圧140mmHg以上、最小血圧
90mmHg以上」を高血圧とさだめていま
す。正常域の中でも「最大血圧119mm
Hg以下、最小血圧79mmHg以下」が最
も望ましい血圧とされています。

高血圧はメタボリックシンドロームと 大いに関係しています

心筋梗塞や脳血管障害につながるとい
われるメタボリックシンドローム。その
診断基準の1つに血圧が入っています。
「最大血圧130mmHg以上、最小血圧85
mmHg以上」がそれです。高血圧を改善す
ることは、メタボリックシンドロームを
改善することにもつながるといえます。



定期的に 血圧を 測定しよう

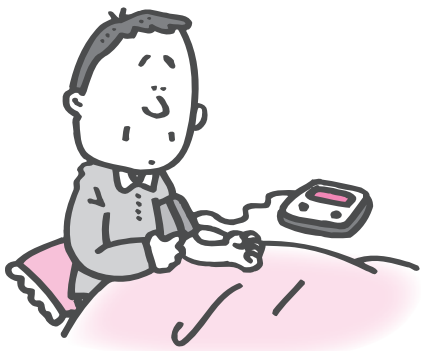
血圧は、日常のさまざまな動作や精神状態によって、刻々と変化しています。階段を上り下りした後や緊張しているときなどは、血圧が高くなります。ですから、血圧は、リラックスした状態で測定しましょう。測定は朝、夜1回ずつでけっこうですが、長期間にわたり(月、年)測り続けましょう。その値は必ずメモしておいてください。

家庭で血圧測定するときは

病院の外來で血圧を測定すると、緊張して血圧が高くなる人がいます。そのため、体の状態をより正確に知るには、家庭で測定した血圧値を参考にするのがよいといわれています。

家庭で血圧測定するときのツツ

- ▼朝起きて排尿後座って1回、寝る前に1回など、時間を決めて毎日長期間測り、測定値を記録する。
- ▼朝は降圧薬をのむ前に測る。
- ▼朝の家庭血圧がいつも135mmHg以上/85mmHg以上なら高血圧!!理想は125mmHg未満/75mmHg未満。



▼安定した姿勢で、リラックスして測る。



▼食事の直後は血圧が下がるのでさける。



「血圧が高い」といわれたら

隠れている病気がないかどうかを調べます。とくに若い人で血圧値が異常に高い場合や、高齢者でも急に高くなった場合は、十分な検査が必要です。腎臓などの病気が発見されたときは、その病気の治療をすると同時に血圧を下げるための治療を開始します。

原因になる病気がない場合(大部分の人はこのタイプです)は、8ページ以降を参考に、血圧を下げるための対策をたて、それを実行しましょう。

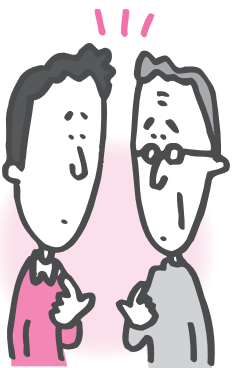
「正常です」といわれたら

現状維持を心がけましょう。年をとるにつれて、血圧は上昇する傾向にありますから、高血圧にならないよう予防してください。

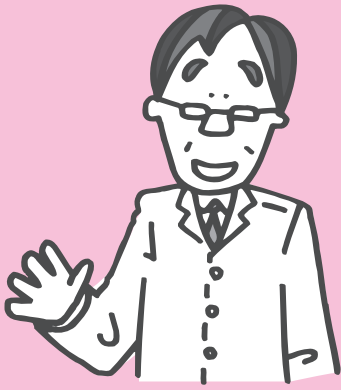
高血圧の8割以上は 原因不明です

高血圧は、腎臓病やホルモン分泌の異常などが原因で起こる二次性高血圧と、原因がよくわからないままに血圧が高くなる本態性高血圧の二つに分けられます。高血圧の8割以上は本態性高血圧です。はっきりした原因はわかっていませんが、塩分のとりすぎ、肥満、ストレスなどが複雑にからみあって血圧が少しずつ高くなるのではないかと考えられています。

本態性高血圧には遺伝も関係していると考えられています。両親や祖父祖母などが高血圧の場合は、とくに注意が必要です。



血圧のコントロールは生活習慣病予防の基本



なぜ、血圧のコントロールが大切なのですか

高血圧が怖いのは、そのまま放っておくと、動脈硬化が進み、脳卒中、虚血性心疾患、心不全、腎不全などの命にかかわる病気になる危険性が高まることです。血圧を正常にコントロールし、いつまでも血管を若々しく保つようしましょう。

脳

●脳卒中(脳梗塞、脳出血)

高血圧で脳の血管が破れたり(脳出血)、脳血管の動脈硬化により、脳の血流が悪くなり、血管に血栓がつまると(脳梗塞)、脳卒中の発作が起こります。

心臓

●虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)

心臓の筋肉に栄養や酸素などを送り込んでいる冠状動脈が硬化すると、狭心症や心筋梗塞などを引き起こします。いずれも命にかかわる重大な病気です。

●心不全

高血圧のため、心臓に負担がかかる状態が長く続くと心臓が肥大します。肥大した心臓が順調にはたらかなくなると、息切れや呼吸困難などの症状が現われ始め、ついには心不全を起こし、死に至ることもあります。

腎臓

●腎不全、尿毒症

腎臓は血液をろ過して尿を作っています。そのため、腎臓にはたくさんの血管が走っています。高血圧が長く続くと、

図1 高血圧から引き起こされる病気

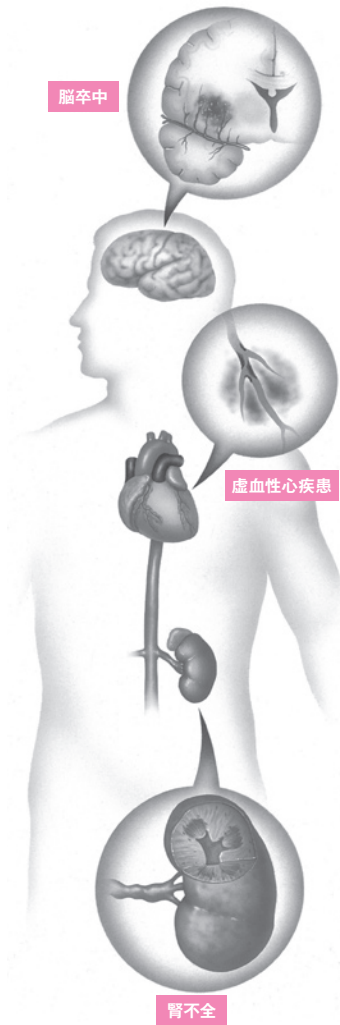
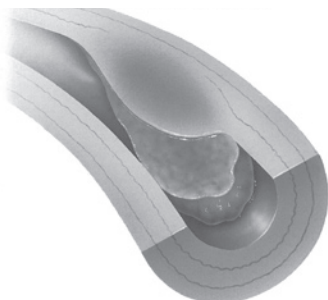


図2 動脈硬化を起こした血管に血液の塊(血栓)ができてつまります。



血圧が高いと、なぜ動脈硬化になるのですか

血圧が高い状態が続くと、血管に高い圧力がかかり、動脈の内壁が厚くなり、表面の細胞が傷ついてきます。その結果、内壁に、たとえばコレステロールのような血液中のさまざまな成分が沈着するようになり、血管は厚く弾力性がなくなるのです。

こうした血管に動脈硬化が起こり、腎臓のはたらきが低下して、ついには腎不全や尿毒症を起こし、死に至ることがあります。

血圧コントロールの
ポイントとは

塩分の制限、 肥満の解消、 ストレス解消

高血圧の原因は不明ですが、
いくつかの危険因子があるこ
とははっきりしています。

高血圧の危険因子

● 塩分のとりすぎ

塩分のとりすぎが高血圧と密接なかかわりをもっていることは、疫学的な調査や高血圧自然発症ラットなどを使った実験で確かめられています。



● 精神的・身体的ストレス

暑さ寒さの気温の変化、緊張や怒りによる精神的ストレス、過労などの身体的ストレスは、血圧を上昇させます。



● 喫煙

喫煙は血管を収縮させるため、血圧を上昇させることが確かめられています。



● 肥満

太りすぎると心臓に負担がかかり、血圧が高くなります。実際、標準体重を20%こえると、高血圧が生じる危険性は2〜3倍になるといわれています。



血圧を上手にコントロールするには、

1 塩分の摂取量は1日10g以内

(高血圧の人は6g未満)に抑える。



2 肥満を解消する。



3 上手に気分転換したりリラックスして精神的なストレスを解消する。



4 禁煙。



5 毎日、適度な運動をする。
などを実行することが欠かせません。



体質によって、塩分に敏感な
人とそうでない人がいる

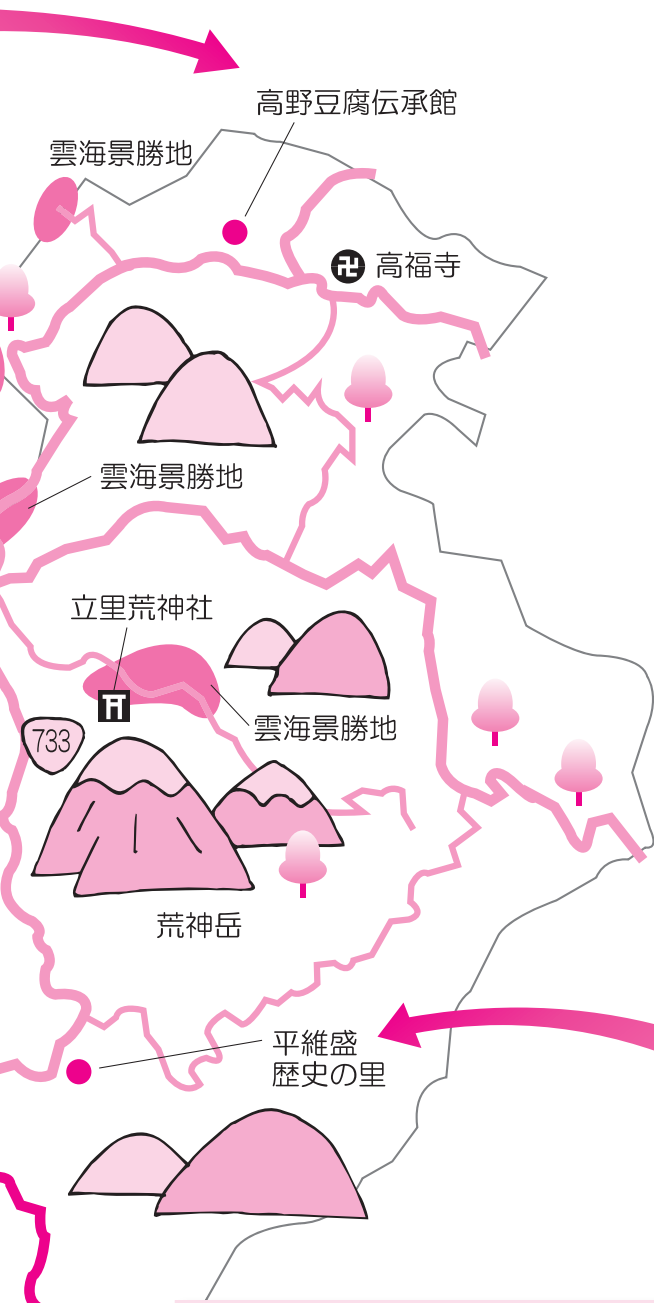
塩分に対する反応には個人差があると報告されています。同じように塩分制限しても、血圧が下がる人とそうでない人がいるということです。塩分を制限しても、なかなか血圧が下がらない場合は、主治医に相談し、各人に合った対策をたてましょう。



奈良県の西南端に位置する野迫川村。

村の北部には古くから開けた信仰の山・高野山があり、南には高野龍神国定公園の一部である伯母子岳や護摩壇山が険峻な山容を見せて連なっています。

地勢は全般に急峻で標高が高いため、冬季は寒冷で多量の降雪があり、夏季は冷涼で避暑地として広く知られています。



たいらのこれもり

平維盛歴史の里

平維盛は熊野・吉野の山中を流浪の末、ここ野迫川村でその生涯を終えたと伝えられています。歴史資料館では、数々の資料を展示・保存すると同時に、維盛にまつわる多くの伝承を映像・ジオラマ・レプリカなどを駆使して再現しています。また、野迫川村の自然が生かされた敷地内には、維盛塚を中心に花鳥風月の庭、ツツジ園、散策の路、展望台などが整備されています。伝説のロマンに思いを馳せ、心和む散策のひとつをお過ごしください。



わさび

野迫川のわさびは、伯母子岳の溪流の清らかな水と豊かな自然の恩恵を受け、栽培されています。野迫川のわさびがおいしい理由は、この地域で古来大切に守ってきた在来種の親株から種を自家採種していること。野迫川の気候風土に合っている苗だからこそ、香りの高いおいしいわさびができるのです。



こうや どうふ でんしょうかん
高野豆腐伝承館の「凍りとうふ」

高野豆腐伝承館で作られるのは、全国的にも珍しい手作りの「凍りとうふ」。江戸時代、高野山の僧が創始したといわれた、その製法は、村の厳しい寒さが適しており、品質の良い高野豆腐が各方面に出荷されていました。伝統の製法を後世に伝えるべく、手作りにこだわった逸品。もちろん無添加です。



ホテルのせ川

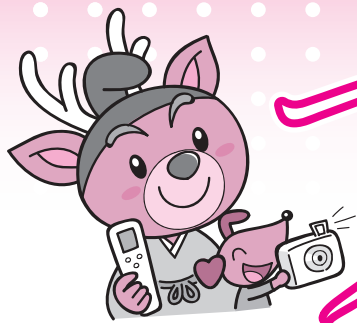
「ホテルのせ川」は変化に富んだ四季のうつろい、美しい自然のふるさと、川原樋川の溪流と伯母子岳のふところにいだかれた素晴らしい環境の中にある本格的リゾートホテル。日帰り温泉としても利用できます。



みや むか きたいまにし
宮の向い・北今西キャンプ場

川原樋川のせせらぎを聞きながら、吊り橋を渡れば、そこが「宮の向い・北今西キャンプ場」です。場内にはテントサイト18張のほか、快適にアウトドアが楽しめるバンガロー8棟、バーベキュー・共同炊事場棟を完備。芝生広場やちびっこ広場、林間遊歩道も整備され、ハイキング、川遊び、溪流釣り、バードウォッチングなど野迫川の自然を思う存分満喫できます。





すこやかさん!



このコーナーでは、健康で元気がいっぱい、笑顔いっぱいの素敵な人・素敵な仲間をご紹介します。



【市町村職員駅伝大会(平成14年 月ヶ瀬村)】

ジョギングで健康づくり!

今回のすこやかさんは、元気ハツラツ天理市役所にお勤めの仲川利勝さん。健康の秘訣は「ジョギング」とおっしゃっていますが、実は本格的なランナーのようで42.195kmもなんのその!

“すこやか”でいられる理由を探ってみました。

ジョギングをはじめたきっかけをおしえてください

30歳の頃、市民体育課へ異動になったのがきっかけです。スポーツを普及する業務に携わり、陸上や水泳、バレーボール、テニス、バドミントン、空手道と、様々な競技に接し、一時ですが自らも体験する機会を得ました。

それまでスポーツ音痴だった私が、気が付けば市民体育大会の駅伝や水泳大会に競技者として参加していました。以来、ジョギングは28年間続けているスポーツです。

継続できている秘訣はなんでしょう?

もちろん、家族の支えが大きいです。妻は多趣味で、さをり織りやパッチワーク、料理や英会話、時にはバードウォッチングなどやります。趣味は違えど、お互い熱中するものがあることは、互いの理解にもつながるのかもしれませんが。それと、一緒に練習できる仲間、チームとして参加できる仲間。活動後は、酒を飲みながら、自由に語り合い、支え合える大切な存在です。

ジョギングをしているときに考えることは?

ズバリ、走った後の「ビール!」(笑)

走っている最中、途中でやめようと思うことはありますか?

普段の練習ができていないにもかかわらず、急に長い距離を走ろうとすると、体力がもたなくて、止まってしまうことがあります。大会では一緒に走る多くのランナーや沿道の声援があって、つつい無理をして限界までがんばってしまうのですが。

走ることについて「一人自分との戦いで孤独である。」と考える人が多いかも知れませんが、私は、一人で参加する大会であっても、初めて出会う多くのランナーや声援をおくってくれる人たちから無限の勇気と活力、そして生きる力を与えてもらっていると思っています。



【四万十川ウルトラマラソン】

走ることから得たものはなんでしょう?

健康・体力・気力を培うことができたと思います。細々とでも続けていることで、健康と仕事と遊びのバランスがとれているのではないのでしょうか。

定年を前にして思うことは、これまでお世話になった多くの先輩や職場の仲間を支えられて今の自分があるということ。共に助け合い、共に悩み、喜びを分かち合うため心をひとつにすることの大切さを実感しています。感謝感謝です。



【サロマ100kmウルトラマラソン】

どうもありがとうございました。最後に今後の抱負を

走ることは、生涯にわたり可能な限り続けていきたいと思っています。もっとも、高齢になれば走るというよりもウォーキングに変わっているのかも知れませんが…(笑)

仲川さんの思い出に残っているレース

- 1 篠山ABCマラソン(25回参加)。デカンショのふるさと、マラソン大会の初参加が昭和57年の大会でした。マラソン完走(制限5時間)は1回のみ、思い出の多い大会です。
- 2 小豆島オーリーブマラソン(8回参加)。醤油の香り漂う町並みと岬の分教場跡、映画「24の瞳」撮影場前を走る海岸コースです。南港からのフェリー、しばしの船旅が楽しみです。
- 3 サロマ100kmウルトラマラソン(6回参加)。北の大地、広い牧草地と牧場の牛、そして、サロマ湖とオホーツク海を臨む原生花園は絶景です。現地漁協のホタテのサービスは最高です。
- 4 四万十川ウルトラマラソン(3回参加)。四万十川の豊かな自然、地域あげての歓迎と「もてなしのこころ」がありがたい。5時30分のスタート、暗闇の沿道、あしもとを照らすかがり火は、まことに幻想的です。

仲川さんの夢

奈良マラソン・東京マラソン・ホノルルマラソンへ参加すること。60kmウルトラマラソンを完走すること。

アナウンサーを経て、現在は執筆家や大学教授としても活躍する八塩圭子さん。年齢を重ねるごとに輝きを増す八塩さんが、毎日をより快適に、自分らしく生きるコツについて、たくさんのお話を教えてくれました。

今の生活は、会社員として働いていた頃に比べると、時間的な拘束は短くなりました。でもその分、頭を切り替えなければならぬ機会が増えたような気がします。たとえば、午前中に原稿を書いたら、次はインタビュー取材を受けて、その後は大学で授業をしたり。毎日いろいろなやらなければならぬこと^がありますが、でも、朝起きて1日の予定についてあれこれ考えたりはしません。あれもやらなきゃ、これもやらなきゃ、なんて考えると暗くなってしまうから（笑）。

先々のことが気になるのは人間の性だ^がと思いますが、先のことよりも、今、目の前にあるこ

ウェルエイジな毎日

「先のことより
『今』を自分らしく
フリーアナウンサー八塩圭子さん



とに集中することのほうが、重要だし有意義だと思っ^ています。何事も計画通りに進むわけではなく、これをやれば何か得られるという保証もありません

1969年、東京都生まれ。上智大学法学部卒業。
1993年テレビ東京入社。報道局経済部の記者を経てアナウンス室に異動し、報道情報番組などで人気を博す。
2002年に結婚。2003年には同局を退社しフリーアナウンサーとして活動を開始。コメンテーターや執筆活動のほか、2009年4月より学習院大学経済学部特別客員教授として教鞭をとるなど、多方面で活躍中。

から、自分らしさを失わずに過程を楽しんだほうがいい。特に、若いときは、自分はこうあるべき^と頑なにやりがちですが、ほどほどに手を抜くことも、人が成長するためには必要なこと。だから、頑張るよりも、無理しないことを大切にしたいんですよ。投げ出さなければ追求め過ぎない、という感じでしょう。アナウンサーの仕事も大学教授の仕事も、100点満点というのがないので、持続していくこと、そして任務を全うすることがモットーですね。

好きな言葉に「船がきたら乗る」というのがあって、私は、誰かに誘われたり、声をかけてもらったら、基本的には断らないようにしているんです。ちよつと億劫^{おっくう}だな、と思っても、素敵な出会いや興味深い体験が待っていたりするから。大きな流れには抗わないけれど、船がきたらタイミングを逃さずに乗る。これが、無理せず自分らしく生きるコツだと思っています。

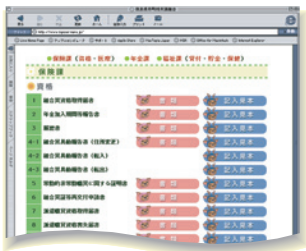
倶楽部すこやか★なら共済

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/>

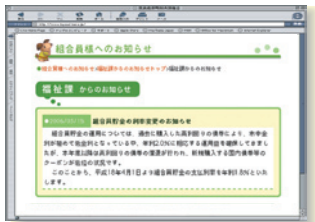
各種サービス（共済のしおり） 申請書類（PDFファイル付き） よくある質問

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トップページの「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。