

すこやか



奈良県市町村職員共済組合



8

2007
共済ニュース
No.209

ヘルシータイム 田村亮さん

02

平成18年度決算のあらまし 04

平成19年9月から長期給付(共済年金)にかかる掛金率が引き上げられます。

08

被扶養者の資格継続調査へのご協力について 09

09

も く じ

- シリーズ ヘルシータイム/田村亮さん 02
- 平成18年度 決算のあらまし 04
- 平成19年9月から長期給付(共済年金)にかかる掛金率が引き上げられます 08
- 長期給付(年金業務)ホームページの変更 08
- 被扶養者の資格継続調査へのご協力について 09
- 組合員証等の取り扱いについて 09
- 共済組合への届出口座の確認について 09
- 事故にあったとき 10
- 育児休業手当金(6月後支給分)の給付率の変更について 11
- 団体信用生命保険および債務返済支援保険中途加入者の募集のご案内 12
- 貸付事業に関するQ&A 14
- PR HP健康情報コンテンツ/「Myドクター」のご案内 15
- 奈良県市町村職員共済組合からのお知らせ 15
- 生活習慣病予防シリーズ 高脂血症を防ぐために 16
- 平成18年度電話健康相談利用状況 18
- 貸付申込時における疎明資料の追加について 18
- 平成19年度保健事業 健康対策に関する保健講座等のご案内 19
- 健康づくりシリーズ 健康診断で生活習慣病を早期発見 20
- シリーズ わがまち自慢/王寺町 24
- シリーズ すこやかさん!/ストレスに負けない!! 消防組合3人娘 26
- 元気レシピ③/アジのたたきの献立 27



写真：王寺町提供 ※関連記事：わがまち自慢

組合員の現況(平成19年6月末現在)

組合員数 男10,116人 女5,010人 計15,126人
任継組合員 310人 被扶養者数(任継除く) 21,471人



田村 亮

食事も運動も
自然体で楽しむ

これといった健康法を
意識しないまま還暦に

田村四兄弟の末っ子で、「正統派二枚目」として知られる田村亮さん。今年60歳になるはずだが、すらりとした体型や張りのある肌、軽い身のこなしなど、とても還暦には見えない若々しさだ。その田村さんに若さの秘訣を聞いてみた。

「なんでしょうねえ。うーん、若さや健康を保つために、とくに意識していることってないんですよ。この業界、若く見える人が多いですからねえ」

しかし、田村さんの話からは早寝早起きであること、「外食よりも自宅で家庭料理派」であることが伝わってくる。

**早寝早起きして
毎朝毎晩自宅で家庭料理**

田村さんの起床時間は毎朝五時〜五時半。「朝起きると、まず緑茶と梅干しですね。それから時間があるときは45分〜1時間程度自宅の近くをウォーキング。でも、毎日必ず続けるとは決めてないんですよ。早朝口



5:30	起床。緑茶と梅干しを食べて、ウォーキングへ
7:30	朝食(和食。納豆は欠かさない)
9:00	自宅を出発
10:00	楽屋入り。メイクなど本番に向けて準備
11:00~13:30	昼公演
14:00	昼食(奥様手づくりのお弁当)
16:00~19:00	夜公演
20:00	帰宅後、夕食(和食の場合は日本酒、洋食の場合 はワインを軽くたしなむ)
21:00	入浴、台本読みなど
22:00 就寝	就寝

(東京での舞台に出演した日)

わたしの
お気に入り



知人から楽屋見舞いにいただいた紀州梅干し。「この大きさなら毎朝1個、もう少し小ぶりのものだと、2個食べてます」

毎日口に入れる食べ物がいちばん大切。 曾祖母、祖母の知恵をいかしていますよ。

食事も運動も 楽しむことが大切

ケがある日や雨の日はやらないし、冬場なんか、かぜをひいたらそれこそ仕事に影響するし。毎日やると決めちゃうと、自分がつらくなるから」

そして、どんなに早い時間帯の仕事が入っていても、朝食はしっかりとする。

「朝は食べないとダメですね。ご飯にみそ汁に焼き魚といった和食です。それに納豆は毎朝必ず食べますね。とくに好き嫌いもないので、だされたものを食べる。食事はかみさんまかせですね」

夕食ももっぱら奥様の手料理で、和食・洋食・中華、さらにはフレンチやイタリアンまで、毎日バラエティに富んだ料理がテーブルに並ぶという。

「僕が言うのもおかしいけど、かみさんは料理上手(笑)。僕は成年なんですけど、成年生まれはうまい飯を食わせると尻尾振って帰ってくる“という言い伝えがあるんですよ(笑)。かみさんがどこかで聞いたらしいんだけどね」

最近の田村さんは長期公演の舞台が続ぎ、1年先までスケジュールが埋まっている状態。この日も翌日から名古屋・御園座での公演に出発するため、荷物をまとめて名古屋に送った直後だった。

「朝の梅干しは一か月分荷物につめて送りましたよ。楽屋道具の中にバランスボールも入れておきました。今、自宅用と楽屋用

と二つもってるんです」

楽屋や自宅リビングにバランスボールを置いておき、気分が向いたときに乗ってバランスをとる。楽屋では昼公演と夜公演の合間に、自宅ではテレビを見ながらバランスボールの上に座ったり横になったり。

「これ、乗っかってるだけで腹筋を使うから、本当に疲れますよね。こうやって座ってるだけでもすごく腹筋を使うんですよ」

そういながらバランスボールに乗る田村さんは、心底リラックスした笑顔だ。その様子からは健康増進や若さを保つための努力や義務といった雰囲気はなく、あくまでも自然体に見える。

「栄養バランスやカロリーを気にするよりも、楽しく食事することがいちばんからだにいいと思うんですよ。そのほうが消化もいだろうし、栄養も身につくと思うし。お茶漬けとみそ汁と、さけの塩焼きだけでもいい。あくおいしかった、さあ仕事に行くぞ、と思えるのがいちばんですね」

● たむら りょう 俳優。1946年京都府生まれ。父は往年の大スター・阪東妻三郎で四兄弟の末っ子。長男・高廣さん(故人)、三男・正和さんも俳優として活躍。次男は会社経営。小学1年生で東京に移る。商社マンをめざし成城大学経済学部に進むも、在学中に映画デビュー。東宝入り後は青春スターとして人気を博し、その後も「最後の忠臣蔵」「暴れん坊将軍」などテレビドラマで話題を呼ぶ。

「朝の梅干しは一か月分荷物につめて送りましたよ。楽屋道具の中にバランスボールも入れておきました。今、自宅用と楽屋用

総括事項

所属所数

市	12
町	15
村	12
一部事務組合等	33
合計	72

組合員数

組合員数	15,589人
被扶養者	22,399人
扶養率	1.44人

(任意継続組合員含む)



平均給料月額

平均給料月額		平均給料月額 (円)
一般組合員 (特別職)	長期	338,975 (513,093)
	短期	339,598 (542,126)
市町村長組合員	長期	607,184
	短期	754,708
特定消防組合員	長期	321,087
	短期	321,087
継続長期組合員	長期	0
任意継続組合員	短期	298,402

() 書きは特別職を示す。

平成18年度 決算のあらまし

去る7月4日、第131回組合会が開催され平成18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各種手当金を給付する経理です

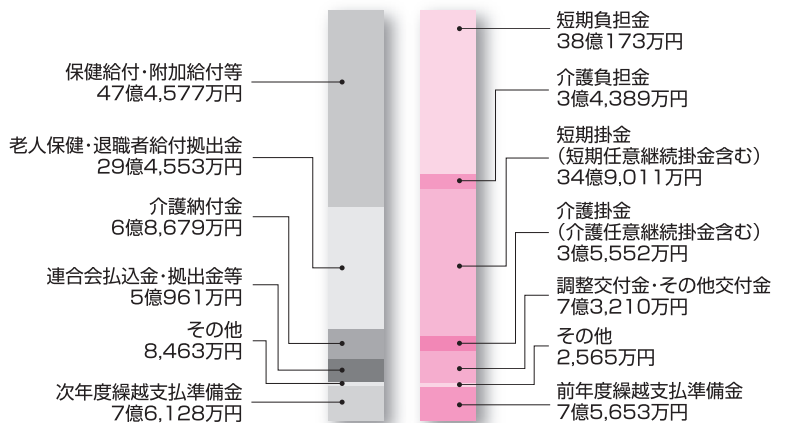
本年度は、組合員の減少により、収益の大部分を占める掛金・負担金が減少となりました。一方、費用につきましては、医療費などにかかる給付金、高齢退職者の医療費として負担する退職者給付拠出金などが大幅な増加となりました。その結果、本年度は2億2808万円(当期短期損失金2億4018万円、当期介護利益金1210万円)の当期損失金が生じることとなりました。

このうち当期短期損失金の処分につきましては、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金(1億2775万円)を取り崩して一部補てんを行うこととしたしましたが、なお欠損金が生じるため、翌年度に短期繰越欠損金として1億1243万円を繰り越します。また、当期介護利益金につきましては、前年度より繰り越した介護積立金にそのまま積み増し、翌年度に繰り越します。

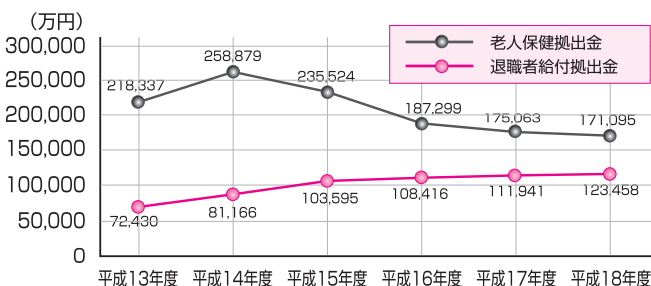
ご覧いただけますように、本年度は非常に厳しい状況となりました。今後もお一層、医療費増高の分析と対策等に取り組み、健全な経理となるよう努めます。

支出合計 97億3,361万円

収入合計 95億553万円



拠出金の推移



平成18年度医療給付実績

	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	132,949	▲2,632	238,141	▲19,682	181,742	▲555
家族	162,449	▲3,091	292,741	▲18,849	211,951	5,715
合計	295,398	▲5,723	530,882	▲38,531	422,268	7,351

長期経理

退職後の年金を給付する経理です

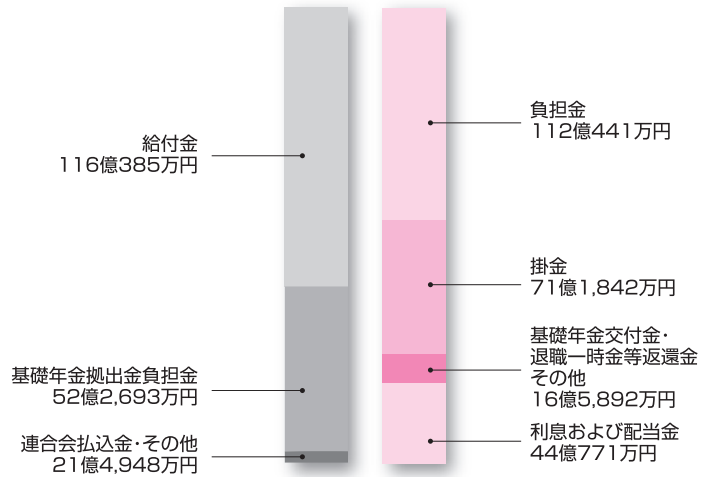
長期経理におきましても、組合員数の減少、二方面年金受給者数の増加という傾向は免れません。本年度の決算では、前年度より年金受給者数が298人増加し、給付総額は116億384万円となり、前年度より2億3583万円増加いたしました。厳しい状況ではありますが、収支の結果、54億920万円の利益金が生じたので、この額をこれまでの積立金に積み増し、将来の年金の原資として積み立てることといたします。

なお、平成19年度からは、全国市町村職員共済組合連合会における年金の一元の処理が開始され、各都道府県の市町村共済組合等の年金資産がこの連合会において一括して管理、運営されることとなり、年金の支給に関しても連合会が行うこととなります。

よって、平成19年度から当組合における長期経理につきましては、組合員の皆さまや所属所から払い込まれた掛金・負担金をいったんお預りし、連合会に払い込む経理となります。

支出合計 189億8,026万円

収入合計 243億8946万円



成熟度 31.10%

成熟度とは1人の組合員が、何人の退職年金受給者を支えているかをあらわすものです。

$$\frac{\text{退職年金受給者数}}{\text{組合員数}} \times 100 = \text{成熟度 (\%)}$$

(任意継続組合員は除く)

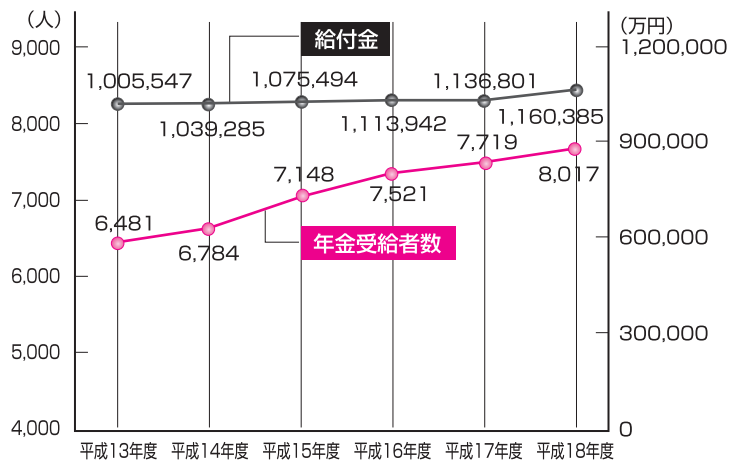
平成18年度

$$\frac{4,754}{15,266} \times 100 = 31.10\%$$

※退職受給者数：退職共済年金（通算退職年金相当の年金の受給者を除く）、退職年金、減額退職年金の受給者数。障害年金、遺族年金の受給者数は含まない。

※組合員数：長期適用組合員の合計。

年金受給者数と給付金の推移



業務経理

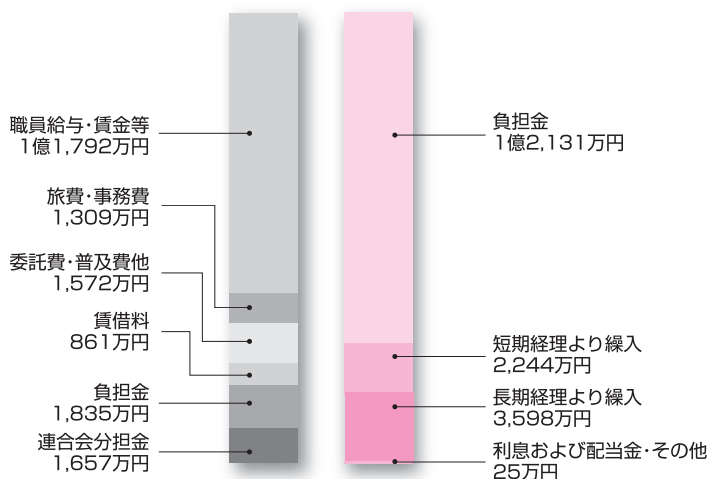
共済組合を運営するための経理です

この経理は、主に当組合における長期給付や短期給付に要する人件費や事務費、そして当組合の一般的な運営経費等を担っています。

財源につきましては、地方公共団体からの負担金、短期および長期経理からの繰入金とされており、本年度の収益合計は、その他の諸収益を含み1億7998万円（前年度より193万円の減）となりました。一方、費用合計は1億9026万円でありましたため、収支差引の結果1028万円の損失金が生じました。この損失金の処分につきましては、前年度より繰り越した積立金を一部取り崩し補ってまいります。

支出合計 1億9,026万円

収入合計 1億7,998万円



保健経理

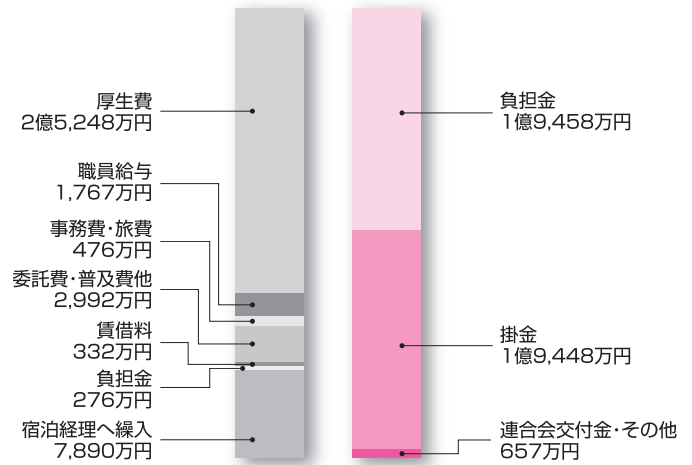
健康診断などの保健事業を実施するための経理です

保健事業（厚生費）の内訳

項目	決算額(万円)	概要
保健関係	成人病検診	3,774 受診者数 5,658人
	大腸検査	254 受診者数 1,242人
	精密検査	1,017 受診者数 1,210人
	歯科検査	951 受診者数 5,591人
	婦人科健診	1,115 受診者数 2,103人
	人間ドック	13,610 受診者数 6,783人
	電話健康相談	156 相談件数 394人
	メンタルヘルス相談	10 相談件数 9人
	医薬品配布	53 新規組合員へ救急箱セット263人
保養関係	保養施設利用助成(直営)	2,236 8,943人
	保養施設利用助成(その他)	562 2,811人
表彰関係	健康家庭表彰	274 1年表彰 380人 3年表彰 43人
	球技大会または体育大会助成	210 15所属所
図書関係	保健関係図書	748 -
講座関係	食生活健康講座	15 参加者 23人
	健康づくり教室	24 参加者 58人
	衛生管理者研修会	8 参加者 21人
	ライフプランセミナー	42 参加者 88人
その他	災害見舞金	9 3人
	旅費	24 -
	諸謝費	3 -
	事務費・電算処理費用等	155 -
計	25,250	-

支出合計 3億8,981万円

収入合計 3億9,563万円



この経理は、組合員やそのご家族の皆さま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、助成事業等の事業を実施しています。

本年度の収益につきましては、掛金・負担金、連合会交付金等併せまして3億9,563万円で、事業等に要した費用は、3億8,981万円でありました。よって、収支差引において582万円の当期利益が生じたので、積立金に積み増しし、翌年度に繰り越したいします。

今後におきましても、組合員やそのご家族の方々の健康増進等に役立つよう努めます。

宿泊経理

「共済会館やまと」を運営するための経理です

本年度におきましても、施設経営の健全化計画のもと、宿泊、宴会などの各部門に売上目標を設定し運営いたしました。

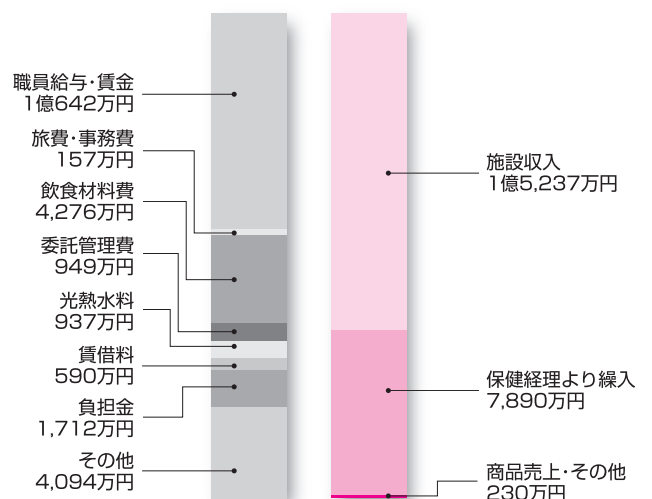
結果、本年度におきましては、収益および費用の額とも2億3,357万円と同額となり、当期損益金は生じませんでした。

しかしながら、施設収入については前年度よりも減少しており、非常に厳しい施設経営となっております。

これまでの各部門の目標設定の達成努力はもちろんです、営業内容に工夫を凝らし、サービスの充実に努め、集客増員を目指します。

支出合計 2億3,357万円

収入合計 2億3,357万円



平成18年度施設利用状況

宿 泊	年間利用客数	8,056人
	総売上高	6,651万円
宴 会	年間利用件数	865件
	総売上高	6,536万円
会 議	年間利用件数	1,167件
	総売上高	1,902万円
ラウンジ	年間利用客数	5,370人
	総売上高	149万円

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

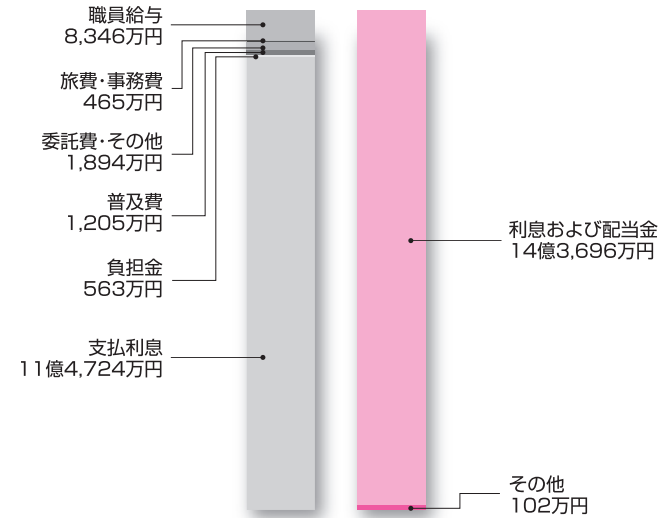
平成18年4月より、貯金の支払利率を1.8%（前年度まで2.0%）とさせていただきます。本年度は、前年度に比べ貯金者数が153人減少しておりますが、加入者1人当たりの貯金額については26万円増加しており、貯金総額で20億1,592万円の増加となりました。

収支の状況につきましては、収益総額14億3,798万円に対し、費用総額12億7,197万円であり、本年度は1億6,601万円の当期利益が生じました。

この利益金は、欠損金補てん積立金に積み立て、次年度に繰り越したします。

支出合計 12億7,197万円

収入合計 14億3,798万円



平成18年度貯金の状況

貯金額	646億1,574万円
貯金者数	10,928人
組合員加入率	71.58%
支払利率	年利1.8%

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

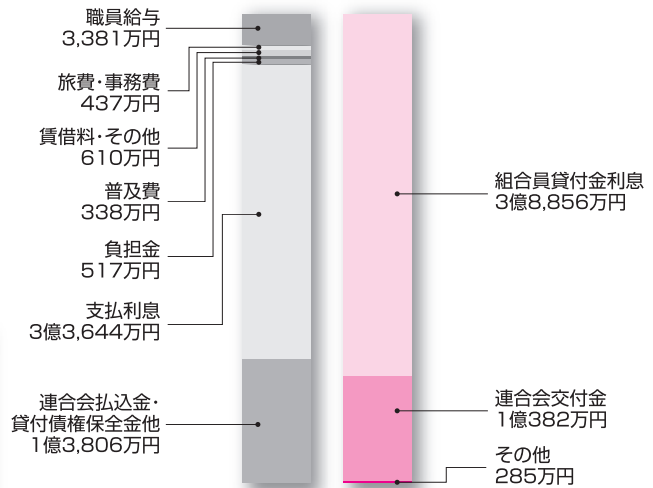
組合員の皆さまにご利用いただいております貸付金の総額は、前年度に比べ16億3,405万円減の16億3,458万円、貸付件数は493件減の6,183件でした。

収支の状況につきましては、貸付金利息などによる収益4億9,523万円に対し、支払利息などによる費用が5億2,733万円でした。

収支の結果、3,210万円の当期損失が生じました。この損失金は、前年度までの欠損金補てん積立金を一部取り崩し処分いたします。

支出合計 5億2,733万円

収入合計 4億9,523万円



平成18年度末貸付金の状況

種類	件数(件)	金額(万円)	割合(%)	
普通貸付	2,159	137,649	8.44	
住宅貸付	3,187	1,402,983	85.99	
災害貸付	新規	23	9,208	0.56
	再貸付	3	989	0.06
	小計	26	10,197	0.62
在宅介護対応住宅貸付	78	16,835	1.03	
特別貸付	医療	3	127	0.01
	入学	181	8,535	0.52
	修学	436	45,937	2.81
	結婚	98	8,260	0.51
	葬祭	12	872	0.05
	小計	730	63,731	3.90
高額医療貸付	2	28	0.01	
出産貸付	1	35	0.01	
合計	6,183	1,631,458	100.00	



平成19年9月から

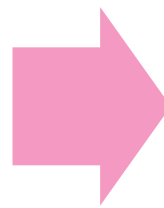
長期給付（共済年金）にかかる掛金率が引き上げられます

平成16年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、平成19年9月分から長期給付に係る掛金率が、次のとおり引き上げられます。

●一般・特定消防・継続長期組合員

(単位：千分率)

区分	平成18年9月～平成19年8月
給料に対する割合※	88.075
期末手当等に対する割合	70.46

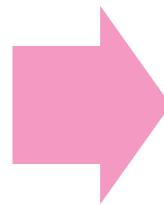


区分	平成19年9月～平成20年8月
給料に対する割合※	90.2875(+2.2125)
期末手当等に対する割合	72.23(+1.77)

●市町村長・特別職

(単位：千分率)

給料に対する割合※	70.46
期末手当等に対する割合	70.46



給料に対する割合※	72.23(+1.77)
期末手当等に対する割合	72.23(+1.77)

※ 給料に係る掛金を算定する場合には、掛金率を基本給に乗ずることになっています。基本給には、諸手当は含まれていないため、給料に対する割合は、手当分を考慮する必要がありますので、手当率（1.25）を乗じて調整されています。

（ ）書きの数値は、引き上げ率を表しています。

なお、平成20年9月に長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

●一般・特定消防・継続長期組合員

●市町村長・特別職

(単位：千分率)

給料に対する割合	92.5(+2.2125)
期末手当等に対する割合	74.00(+1.77)

給料に対する割合	74.00(+1.77)
期末手当等に対する割合	74.00(+1.77)

長期給付（年金業務）ホームページの変更

本年4月から、長期給付事業（年金業務）の一元的処理を全国市町村職員共済組合連合会が行うことになりましたので、本組合の長期給付にかかるページにつきましては、全国市町村職員共済組合連合会のホームページにリンクさせることといたしましたのでお知らせいたします。

年金に関する手続きのご案内や制度解説、よくある質問などお知りになりたい情報が掲載されていますのでご覧ください。

なお、全国市町村職員共済組合連合会のホームページアドレスは、次のとおりです。

●ホームページアドレス

<http://www.shichousonren.or.jp/>



被扶養者の資格継続調査へのご協力について

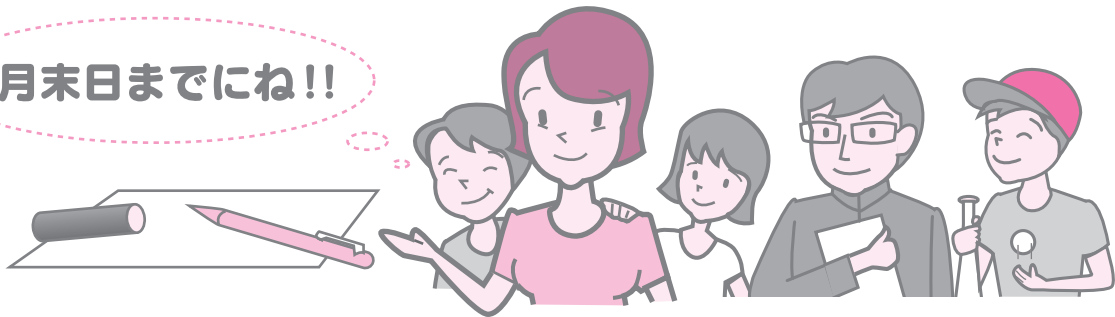
前回の共済ニュースすこやか(No.208)においてお知らせしておりますとおり、現在、被扶養者の資格継続調査を実施(実施期間：平成19年7月1日から同年9月末日まで)しています。

平成19年5月1日現在扶養手当の支給対象になっていない被扶養者がおられる組合員の皆さまには、所属所の共済事務担当課を通じて「被扶養者資格確認届書」を配布しています。

この調査は、被扶養者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重要なものですので、「被扶養者資格確認届書」に必要事項の記入および捺印のうえ関係書類を添付して、必ず実施期間終了日(平成19年9月末日)までに共済事務担当課を通じて、当組合へご提出くださいますようお願いいたします。

(既に「被扶養者資格確認届書」等をご提出いただいております組合員の皆さまにつきましては、ご協力ありがとうございました。)

9月末日までにね!!



組合員証等の取り扱いです

「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**取り扱いには十分にご注意ください。

もし**紛失**された場合は、有効期限がつかないことからさまざま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です

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みですか。

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。

事故にあつたとき

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

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ことになります。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、共済組合に手続きが必要ですので、その手続きについてご案内します。

●事故にあつたとき

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方もお

られますが、人身事故扱いにできなかったことにより、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い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. 加害者にかかる自動車損害賠償責任保険について
5. 加害者にかかる任意保険（対人）調査書
6. 誓約書

共済組合指定様式

7. 交通事故証明書（人身事故扱いのもの）1通

自動車安全運転センター

●車の同乗中事故にあつたとき

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柱に衝突したなど）を起こしたときに、同乗者がケガをした場合は、ケガをした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、「●事故にあつたとき」①～④の手続きをしてください。

※同乗者が配偶者・子・父母については、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い義務があることを再確認させてください。

第三者の行為によって起きた事故にもかかわらず、警察に事故の届け出をせず、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。

《問い合わせ先》

奈良県市町村職員共済組合 保険課
電話0744-29-8264(課直通)

育児休業手当金(6月後支給分)の給付率の変更について

雇用保険法等の一部を改正する法律の施行にともなう関係政令の整備等に関する政令が平成19年4月23日に公布され、改正法附則第76条および第77条において地方公務員等共済組合法の一部および改正令第4条において地方公務員等共済組合法施行令の一部が改正され、育児休業手当金の給付率の引き上げが行われることになりました。

1 変更内容

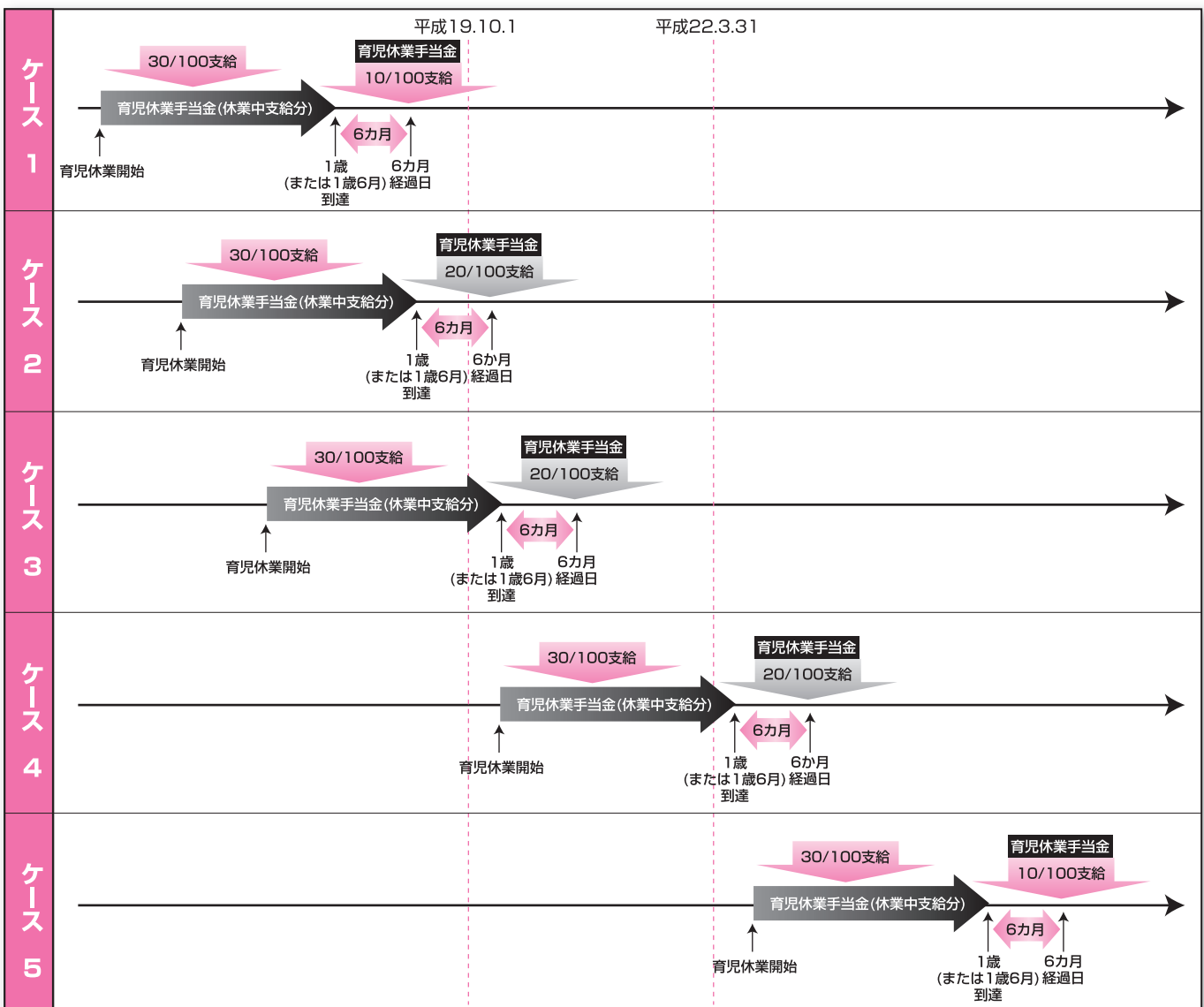
平成22年3月31日までに育児休業を開始した組合員に支給する育児休業手当金のうち、育児休業をした組合員が当該育児休業が終了した日(その日が当該育児休業に係る子が基準年齢に達した日後であるときは、当該育児休業に係る子が基準年齢に達した日)後引き続き6月以上組合員であるときに支給する給付(「育児休業手当金(6月後支給分)」)の給付率が100分の10から100分の20に引き上げられ、育児休業手当金の給付率が100分の40から100分の50に変更されました。(参考例:下表を参照ください。)

2 施行期日

平成19年10月1日

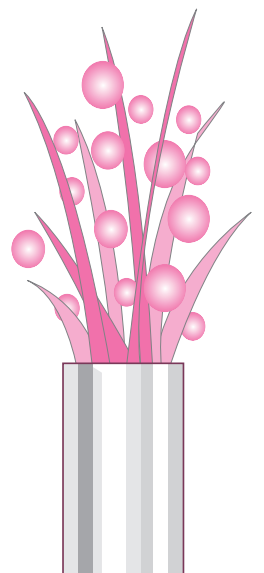
育児休業手当金(6月後支給分)に係る給付率の引き上げ

条件	①平成22年3月31日までに育児休業を開始した組合員 ②平成19年10月1日以後に育児休業が終了した日後引き続き6月以上となった組合員
支給対象となる例	・育児休業手当金支給満了日：平成19年3月30日 → (6ヵ月) ・6ヵ月経過日：平成19年10月1日



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) 中途加入要領

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、ご本人やその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。

■募集対象者

- 現在、共済組合より貸付金を借り受けている方で、次の3点すべてを満たす方が対象となります。
- ①平成19年12月1日現在の年齢が、満70歳未満の方。
 - ②平成19年9月末日現在において、1口ごとの貸付金残高が50万円以上の方。
 - ③次の告知事項に抵触しない方

健康状況(告知事項)

私は、団体信用生命保険への加入を申し込むにあたり告知日(申込日)現在、正常に就業し、かつ3年以内に左記の病気で連続2週間以上の入院をしたことはありません。

○狭心症・心筋梗塞・心臓弁膜症・先天性心臓病・心筋症・高血圧症

○脳卒中(脳出血・脳梗塞・くも膜下出血)・脳動脈硬化症

○精神病・ノイローゼ・てんかん・自律神経失調症・アルコール中毒

○ぜんそく・慢性気管支炎

○胃潰瘍・十二指腸潰瘍・潰瘍性大腸炎・慢性すい臓炎

○慢性肝炎・肝硬変・慢性腎炎・腫瘍・ポリープ

○糖尿病・リウマチ・膠原病

■保険金額

平成19年9月末日の貸付金残高を10万円単位に切り上げた額。

■特約保証料

前記の保険金額10万円に対し、月額20円。

■特約保証料の徴収

1年分の特約保証料を加入申込書により指定された預金口座から口座振替の方法で自動的に引き落としします(口座振替日：平成19年12月25日)。

【特約保証料の計算例】

●平成19年9月末日の貸付金残高が495万円の場合。

495万円÷500万円(10万円単位に切り上げ)

500万円÷10万円×20円

＝1000円(月額)

1000円(月額)×12月

＝1万2000円(年間徴収額)

■保障期間

平成19年12月1日から1年間(1年経過後は、償還完了まで毎年9月末日の貸付金残高を基準に同様の方法により特約保証料を算定し、毎年12月に1年分を自動的に引き落とし、1年単位で自動更新されます。)

■申込方法および申込締切日

申込用紙(団体信用生命保険事業加入申込書兼告知書兼口座振替申込書)に必要事項を明記のうえ、平成19年9月21日までに所属所の共済事務担当課を経由し、共済組合へ提出してください。

ただし、複数の貸付けを借り受けている場合は、それぞれについて申込みが必要になります。

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、次の要領に基づいて中途加入の募集を行いますので、ぜひ加入ください(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。

■注意事項

- 団体信用生命保険(だんしん)は、次のような場合には、保険金が支払われないことがありますので、ご注意ください。
- ① 加入申込時の「告知」に虚偽があったとき。
 - ② 保障の開始日から1年を経過する前に自殺したとき。
 - ③ 戦争その他の変乱により死亡または高度障害になったとき。
 - ④ 加入者の故意により高度障害状態となったとき。
 - ⑤ 加入者の詐欺の行為があったとき。
 - ⑥ 保障開始日前の障害または疾病により高度障害状態となったとき。

債務返済支援保険加入要領

■募集対象者

現在、共済組合より貸付金を借り受けている方で、次の5点すべてを満たす方が対象となります。

- ① 団体信用生命保険(だんしん)を同時に申し込んでいる方。
- ② 新規加入時の年齢が、満18歳以上満60歳未満の方。
- ③ 元本・利息を償還中の方(修学貸付において修学中は利息のみの償還となるため、修学中の修学貸付は債務返済支援保険に加入することはできません)。
- ④ 団体信用生命保険(だんしん)に加入できる方のうち、過去3年以内に次の告知事項に掲げる病気により治療・投

薬を受けていないこと。

過去3年以内に左記の病気で医師の治療・投薬を受けたことがありません。

一過性脳虚血発作(TIA)、心不全、大動脈瘤、不整脈(心房粗細動など)、じん肺症、慢性肺気腫、クローン病、下垂体・副腎機能障害(クッシング病、巨人症、アジソン病など)、重症筋無力症、血友病、再生不良性貧血、悪性リンパ腫、エイズ、HIV感染症、認知症(痴呆)、パーキンソン病・症候群、網膜色素変性症、黄斑部変性症

- ⑤ 申し出期限までに組合に適用を申し出た方。

■保険金額

平成19年9月末日の貸付金残高を基に年間償還額(毎月償還額とボーナス償還額の合算額)を12で除し、1円未満の端数があるときは、その端数を切り上げた返済金相当額(平均返済月額)。

■保険料

返済金相当額(平均返済月額)1万円に対し、月額165円とし、1円未満の端数があるときは、その端数を四捨五入した金額を月間保険料とする。ただし、返済金相当額(平均返済月額)が1万円未満の場合は、月額165円。

■保険料の徴収

団体信用生命保険(だんしん)の特約保証料の徴収と同じです。

【保険料の計算例】

● 毎月償還………2万5000円

ポナナス償還………10万円の場合

2万5000円×12月＝30万円…①

10万円×2回＝20万円…②

(①+②)÷12月＝4万1667円…③

③÷1万円×165円＝688円…④

④×12月＝8256円(年間保険料)

■保険期間

団体信用生命保険(だんしん)の保障期間と同じです。

■申込方法および申込締切日

団体信用生命保険(だんしん)の申込方法および申込締切日と同じです。

■注意事項

債務返済支援保険におきまして、次のような場合には保険金が支払われないことがありますので、ご注意ください。

- (1) 故意または重大な過失により被った身体障害。
- (2) 自殺行為、犯罪行為または闘争行為により被った身体障害。
- (3) 麻薬、あへん、大麻または覚せい剤、シンナー等の使用により被った身体障害。
- (4) 戦争、暴動などによって被った身体障害。
- (5) 妊娠、出産、早産または流産により被った身体障害。
- (6) 頸部症候群(むちうち症)または腰痛でいずれも他覚症状のないもの。
- (7) 自動車または原動機付自転車の無資格運転または酒酔運転による傷害。

(8) 地震、噴火または津波による身体障害。

(9) 精神病、知的障害、アルコール依存および薬物依存等の精神障害。

(10) 発熱時の他覚症状のない感染。

(11) 退職後に開始した就業障害。

(12) 保険期間開始前に発生していた身体障害による就業障害。

(13) 告知義務違反、通知義務違反により解除された場合。

なお、右記以外でも、適用申込み時の所定の告知事項(健康状況)に合致していない場合には、保険料は支払われません。

※ 団体信用生命保険(だんしん)および債務返済支援保険に加入される場合は、ご面倒でも、必ず加入手続きのご案内等を一読し、保険契約内容についてご確認ください。



貸付事業に関する



Q&A

Q 完了報告書の提出について教えてください。

A 普通貸付(120万円を超える貸付金または、既に借り受けた普通貸付金の未償還金との合算額が120万円を超えることとなる貸付金)、住宅貸付および災害貸付の借受人は、当該貸付の対象とした事由が完了したときは、完了報告書(細様式第5号)に次表の書類を添付し、それぞれの提出時期に所属所長を経由して理事長に提出しなければなりません。

ただし、敷地購入(抵当権を設定する貸付に限る。)の場合にあつては、当該敷地の移転後直ちに抵当権設定の登記を行った土地登記簿謄本および抵当権設定契約証書を所属所長を経由して理事長に提出するものとし、当該敷地上に住宅を建築したときは、完了報告書に次表の書類(所有権移転後の土地登記簿謄本を除く。)を添付し、所属所長を経由して理事長に提出していただくことになります。

貸付けの種類	事由	添付書類		提出時期
普通貸付	自動車等の購入	費用支払いに係る領収書の写しおよび検査証(250cc以下の二輪の小型自動車にあつては原動機付自転車申告済証又は軽自動車届出済証)の写し		貸し付けた日から30日以内
	その他	費用支払いに係る領収書の写し		
住宅貸付	住宅の新築増築、改築又は修理	抵当権を設定しない場合	1. 工事完了後の写真(貸付申込時と同角度より撮影のもの) 2. 建物登記簿謄本(修理の場合を除く。) 3. 住民票(貸付申込時において、当該住宅に居住していなかった場合に限る。)	工事完了後直ちに
		抵当権を設定する場合	1. 工事完了後の写真(貸付申込時と同角度より撮影のもの) 2. 土地登記簿謄本 3. 建物登記簿謄本 4. 住民票(貸付申込時において、当該住宅に居住していなかった場合に限る。) 5. 抵当権設定契約証書(注1)	
	住宅の購入	抵当権を設定しない場合	1. 所有権移転後の建物登記簿謄本(土地付住宅購入の場合は、所有権移転後の建物および土地登記簿謄本) 2. 住民票	所有権移転後直ちに
		抵当権を設定する場合	1. 所有権移転後の建物および土地登記簿謄本 2. 住民票 3. 抵当権設定契約証書(注1)	
	住宅の敷地の購入	抵当権を設定しない場合	1. 所有権移転後の土地登記簿謄本および当該敷地上に建築された建物登記簿謄本 2. 住民票	建物の所有権登記完了後直ちに
		抵当権を設定する場合	1. 所有権移転後の土地登記簿謄本および当該敷地上に建築された建物登記簿謄本 2. 住民票 3. 抵当権設定契約証書(注1)	
災害貸付	住宅又は住宅の敷地に係る災害	前記住宅貸付の事由に該当する書類(敷地の修復については、住宅貸付における住宅の修理に同じ。)		前記住宅貸付の事由に該当する時期
	家財に係る災害	費用の支払いに係る領収書の写し		貸し付けた日から30日以内
在宅介護対応住宅貸付		前記住宅貸付の事由に該当する書類		前記住宅貸付の事由に該当する時期
退職派遣者の借換貸付		1. 金融機関が発行した借用証書の写し又は領収書等の写し 2. 抵当権設定契約証書		貸付後直ちに

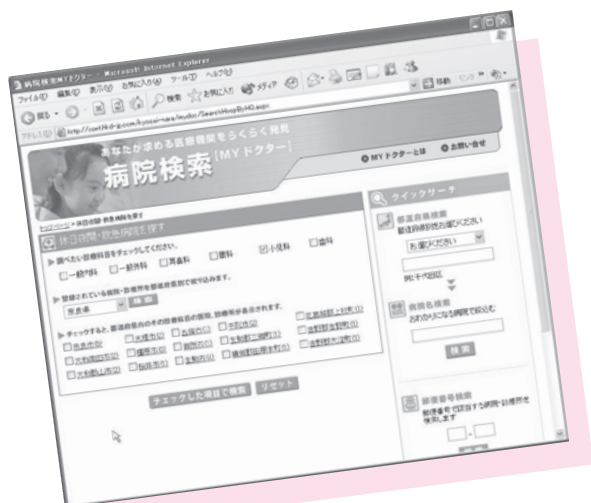
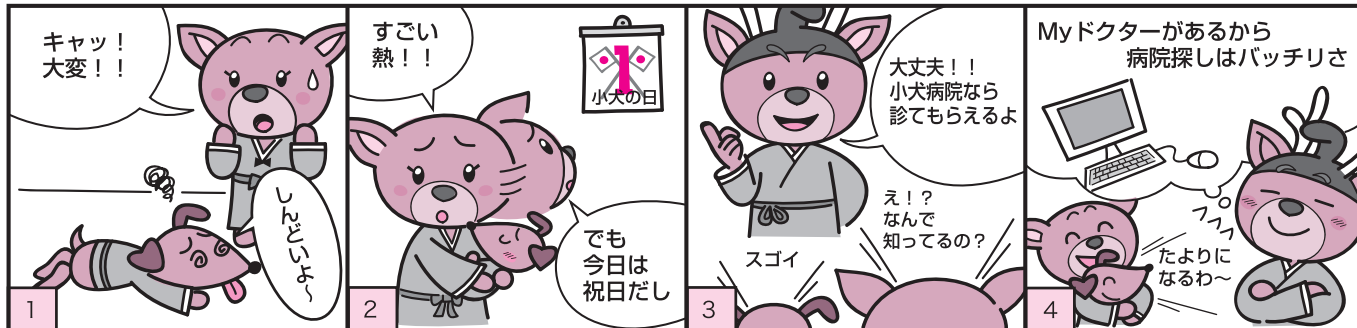
(注1)法務局のオンライン庁にインターネットで登記申請した場合は、抵当権設定契約証書には法務局の受付印が押されないため、この場合は、「登記識別情報(登記申請後、法務局より発行)」も添付してください。

※完了報告と申込みの内容が相違しているとき、または、完了報告書の提出がなされないときは、貸付けを取り消し当該借受人に対し、未償還元利金の即時償還をしていただくことになります(奈良県市町村職員共済組合貸付規則第16条第4項)ので、完了報告書は必ず提出くださいますようお願いいたします。



ホームページで病院探し

▼すこやか君「Myドクター」で病院探しの巻



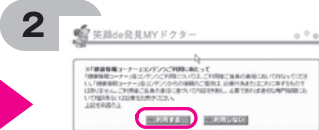
▶「Myドクター」とは

症状にあった専門医を探したい。
ご近所の病院を探したい。
休日診療している病院を探したい。
そんな時すぐに9万5000件の医療機関リストから目的にあった病院を検索できるサイトです。

便利な検索機能が充実！

- 病院名、郵便番号からクイックサーチ
- 休日夜間・救急病院情報も搭載
- 医師の性別、年代でも絞り込みできる

ご利用方法



- 1 なら共済HPトップページ・健康情報コーナーの「笑顔de発見Myドクター」をクリックしてください。
- 2 「コンテンツで利用にあたって」をよくお読みのうえ、「利用する」をクリックしてください。
- 3 パスワードを入力しログインしてください。パスワードは、組合員証の「保険者番号」です。

倶楽部すこやか★なら共済 <http://www.kyosai-nara.jp/>

奈良県市町村職員共済組合からのお知らせ

昼休み時の業務対応について

平成19年7月2日（月）より、組合員並びに年金受給者等に対するサービス向上策の一環として、昼休み時間帯につきましても業務を行っています。

これによりまして、業務開始時間（8時30分）から業務終了時間（17時15分）までフルタイムで業務していますので、年金相談をはじめ、業務に関するお問い合わせ等にご利用ください。

今後も、よりよいサービスを目指しますので、よろしくお願いいたします。

高脂血症を防ぐために

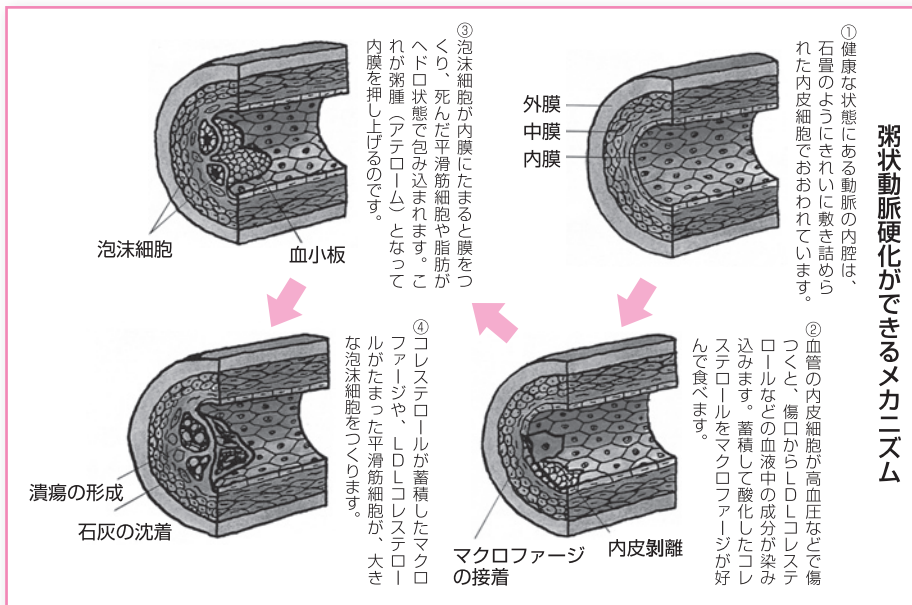
監修：寺本民生（帝京大学医学部内科教授）

高脂血症から 動脈硬化になるしくみ

●放置すると心筋梗塞や脳梗塞を招くことも…

コレステロールや中性脂肪は、そのままでは血液中に溶け込めないため、アポたんぱくという水溶性のたんぱく質と結合して血液中を流れています。コレステロールを多く含むリポたんぱくにはLDLとHDLがあります。LDLは、肝臓で生産されたコレステロールをからだの細胞に運び、HDLは、からだの余分なコレステロールを回収して肝臓に戻ります。

ところがコレステロールが過剰になってLDLが増えすぎると、血管壁のマクロファージ（大貪食細胞）という細胞がLDLをためこんで、動脈の一部にアテロームといって、粥状の動脈硬化巣をつくって血流を妨げるようになり、動脈硬化を起すことになります。このように、高脂血症を放置すると、動脈硬化が、やがて心筋梗塞や脳梗塞といった重大な病気を招きかねません。



高脂血症というのは、血液中のコレステロールか中性脂肪（トリグリセリド）が高い状態をいいます。それ自体はあまり問題となることはありませんが、この状態がつづくと動脈硬化を引き起こすという点で問題です。中性脂肪値が高いだけでは、動脈硬化の危険性は低いのですが、中性脂肪が高い場合の多くはコレステロール値も高いので、動脈硬化には中性脂肪値も問題になります。

高脂血症の三つのタイプ

高脂血症には、次の三つのタイプがあります。どのタイプも放置すれば動脈硬化を招く危険性がありますが、特に危険性が高いのは③のタイプです。自分がどのタイプなのかを確認しましょう。

- ① コレステロール値だけが高い人
- ② 中性脂肪値だけが高い人
- ③ 両方とも高い人

高脂血症の検査（血液検査）

高脂血症かどうかは症状からはわかりにくいので、定期的に血液検査を受ける必要があります。

検査では、総コレステロール（血清コレステロール）、HDLコレステロール、中性脂肪（トリグリセリド＝TG）を測定します。LDLコレステロール値は、この三つの値をもとに求められます。

中性脂肪は食事の影響が出やすいので、正確な検査を行うには、採血前12～16時間の絶食と、2～3日の禁酒が大切です。

高脂血症の診断基準

検査ではLDL値は測定しませんが、ほかの値をもとに簡単に求められます。この基準値を超えたらだちに高脂血症と決まるわけではありませんし、基準値内ならまったく問題がないというわけでもありません。特に、基準値の境界周辺の検査値が出たら、食事や運動などによって、基準値内にコントロールすることが大切です。

●診断基準 日本動脈硬化学会ガイドライン2004

総コレステロール	220mg/dl以上
LDLコレステロール	140mg/dl以上
HDLコレステロール	40mg/dl未満
中性脂肪	150mg/dl以上
LDLコレステロール値	$(\text{総コレステロール} - (\text{HDLコレステロール} - (\text{中性脂肪}) \times 0.2))$

高脂血症を防ぐ三つの原則

① 肥満・糖尿病に注意

太っている人や糖尿病がある人はそうでない人に比べて、血液中のコレステロールや中性脂肪の値が高い傾向にあります。したがって、高脂血症を防ぐには、肥満や糖尿病に対する注意が必要です。

② アルコールは控える

高脂血症のなかでも中性脂肪が高いタイプでは、アルコールが原因となっている場合が少なくありません。また、アルコールの飲みすぎは肥満にもつながります。したがって、高脂血症の予防には、アルコールをひかえめにすることが大切です。

③ 週3回以上、適度の運動を(ウォーキングでよい)

適度の運動は肥満の予防や解消に効果があるだけでなく、HDLコレステロールを上昇させることもわかっています。運動は週3回以上のペースで、長期間つづけることが大切です。その意味で、ウォーキングは気持ちの面でも負担にならず、おすすめできます。歩数計をつけて、1日1万歩を目標に歩きましょう。

コレステロール・中性脂肪を下げる食事

高脂血症の治療の基本は食事療法です。コレステロール・中性脂肪が高いといわれている人は、まず食生活の見直しをはじめましょう。

1

1日の摂取エネルギーを抑える

(標準体重 $\times 25 \sim 35$ kcalが目安)
過剰なエネルギー摂取は高脂血症を招きやすいだけではありません。肥満によって、心臓にも負担をかけることとなります。

標準体重 \parallel
身長(m) \times 身長(m) $\times 22$



2

脂肪の量は総エネルギーの25%以下に

脂肪の量を全体的にひかえたうえで、血清コレステロール値を上げる動物性脂肪(肉の脂身、バター、ラードなどは減らし、植物油を多めにとります。



3

魚を食べると心筋梗塞にならない?

魚に含まれる不飽和脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸)は、血をかたまりにくくさせるので、脳梗塞・心筋梗塞を防ぐ効果があります。



4

食物繊維をひやす

食物繊維は、食物に含まれるコレステロールの吸収を妨げ、胆汁酸(コレステロールの吸収を助ける)を吸着し、便とともに排出するので、血清コレステロール値を低下させます。



5

甘いものやアルコールを制限する

中性脂肪が高い人は、中性脂肪の合成を高める砂糖、果物、アルコールをひかえるようにします。とくに就寝前の摂取は高脂血症をつくりやすくします。

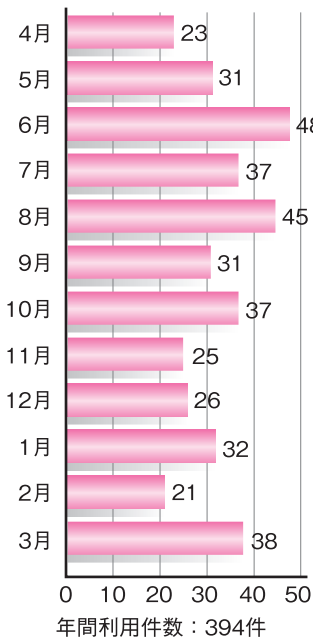


平成18年度電話健康相談利用状況

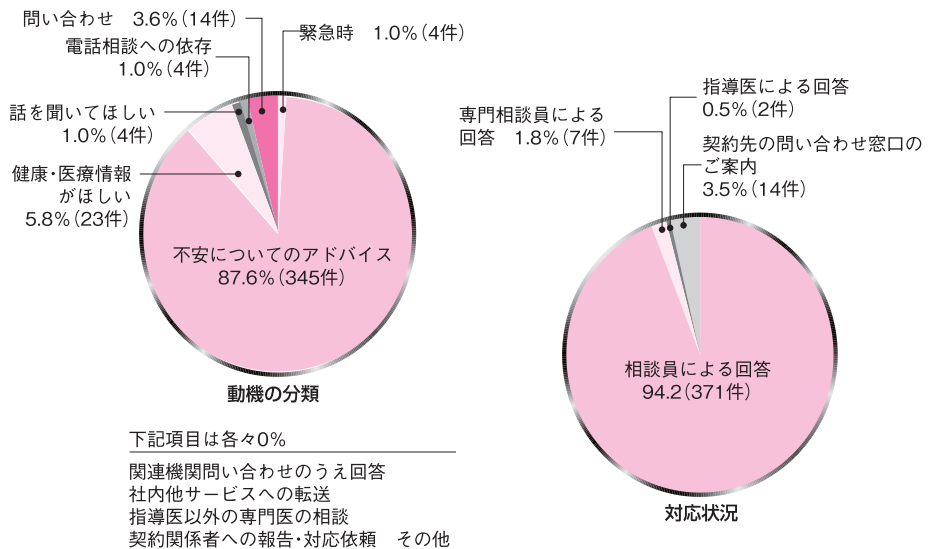
平成18年度保健事業で実施しました電話健康相談は394件ありました。

その内、相談への動機で、「不安についてのアドバイス」がもっとも多く345件の相談を受けました。内訳は次のとおりです。

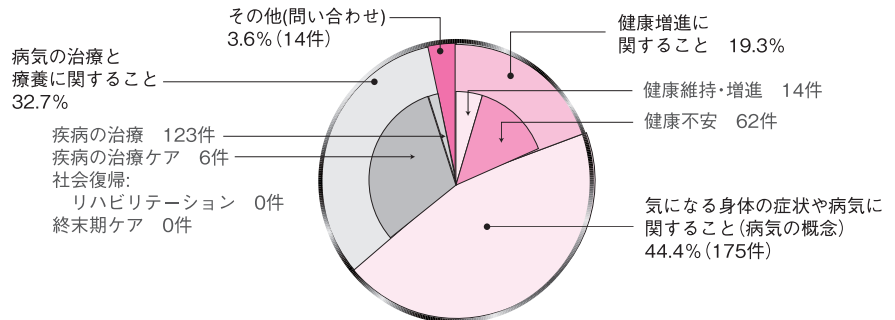
1. 平成18年度年間・月別相談件数



2. 相談への動機の種類と対応状況



3. 相談ステージと相談内容



貸付申込時における疎明資料の追加について

各種貸付け(高額医療貸付・出産貸付を除く)の申込みをされる際に、「借入状況等申告書」を添付書類として提出していただいております。本組合以外の金融機関等から借受けている場合には、住宅ローン等の1回償還額の記載が必要となっております。

次の①または②に該当する組合員が新たに貸付け(高額医療貸付・出産貸付を除く)の申込みをされる場合において「借入状況等申告書」に①または②の記載がない(完済のため)場合は、**完済したことが確認できる書類※1**の提出が下記の貸付決定日(※2)より必要となりました。

- 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・在宅介護対応住宅貸付・災害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。

※1. 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。

※2. 添付の開始貸付決定日

平成19年8月1日貸付決定日より開始します。

普通貸付、特別貸付の締切日……平成19年7月31日(火)

住宅貸付、在宅介護対応住宅貸付、災害貸付……平成19年7月25日(水)

(注)上記締切り年月日は本組合における締切日ですので、所属所における締切日は各所属所担当課にご確認ください。

4. 相談対象者の年齢と相談内容による対応件数

	症状	病気	メンタルヘルス	女性の健康と妊娠・出産	育児	健康管理	検査の知識	薬の知識	栄養と食生活	高齢者と健康	医療・福祉の制度	性の健康	暮らしの情報	病院・医療機関・施設	計
乳幼児 一歳未満	17	8			8	3									36
幼児期 1歳～5歳	25	20	5		8	6	1	6			1				72
学童期 6歳～11歳	20	14	7		4			1						1	47
思春期 12歳～19歳	5	5	2	2		1		2							17
20代 20歳～29歳	3	5	1	3			1								13
30代 30歳～39歳	23	19	5	2	1	1	3	3	1					3	61
40代 40歳～49歳	14	16	11				4					1		2	48
50代 50歳～59歳	13	8	3				3	2						2	31
60代 60歳～69歳	2	2	1								1				6
70代 70歳～79歳	4	9					2	1			2				18
80代 80歳～															
不明	7	14	2	1	1	1	1	1					1	2	31
計	133	120	37	8	22	12	15	16	1	0	4	1	1	10	380

※対応件数394件の内、その他(問い合わせ)の件数(14件)を除いています。

5. 相談内容の詳細トップ30

	相談内容	件数
1	子供の発熱・高熱	12
2	薬の知識その他	8
3	ケガをした、ケガ、外傷	6
4	手足がしびれる	6
5	気分障害、躁うつ病、うつ病、躁病	6
6	腹痛	5
7	水痘(水ぼうそう)	5
8	ノロウイルス感染症	5
9	運動機能の発達	5
10	異物を飲み込んだ	4
11	虫に刺された(ハチ、ムカデ、クモ)	4
12	めまい	4
13	子供の眼脂、充血(めやにができる、目が赤い)	4
14	目についての症状その他	4
15	ウイルス性気道感染症(風邪症候群、感冒)	4
16	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	4
17	学童期の発育・発達その他	4
18	ツベルクリン反応とBCG、予防接種	4
19	インフルエンザワクチン、予防接種	4
20	専門医その他	4
21	子供嘔吐	3
22	発熱	3
23	子供の頭痛	3
24	子供の便秘(便が出ない、便が硬い、便の量が少ない)	3
25	月経の異常	3
26	発疹がでる	3
27	腰痛	3
28	運動器疾患その他	3
29	インフルエンザ	3
30	ヘルパンギーナ	3

平成19年度保健事業

健康対策に関する保健講座等のご案内

保健講座の開催日と実施内容(予定)

保健講座等	開催日・開催場所	実施内容
食生活健康講座	・平成19年9月7日(金) ・畿央大学	・調理実習 「食物繊維をしっかりとろう」 ・講演 「栄養バランスと食育」
第1回 ライフプランセミナー (退職準備型)	・平成19年10月3日(水) ・奈良県市町村会館大研修室8F(予定)	・基調講演 「退職後のライフプランと家庭経済設計」 ・講演 「退職後のライフプランと生きがい」 ・講演 「退職後の健康づくりと健康体操」
第2回 ライフプランセミナー (退職準備型)	・平成19年10月24日(水) ・奈良県市町村会館大研修室8F(予定)	
健康づくり教室 〈健康教室〉	・希望する所属が指定した日 ・健診場所を提供した所属所の施設で開催	保健、栄養または運動指導 ・健診結果の変動をチェック ・生活習慣チェックと改善(行動目標と自己評価)
健康づくり教室 〈運動教室〉 ・40歳未満の組合員	・平成19年11月9日(金) ・奈良県健康づくりセンター3F	40歳未満の方または40歳以上の方を対象にしたプログラムで実施 基本項目 ・体力測定 ・栄養指導 「運動と栄養バランス」 ・運動指導 「自分の身体活動量を確認してみよう」
健康づくり教室 〈運動教室〉 ・40歳以上の組合員	・平成19年11月16日(金) ・奈良県健康づくりセンター3F	

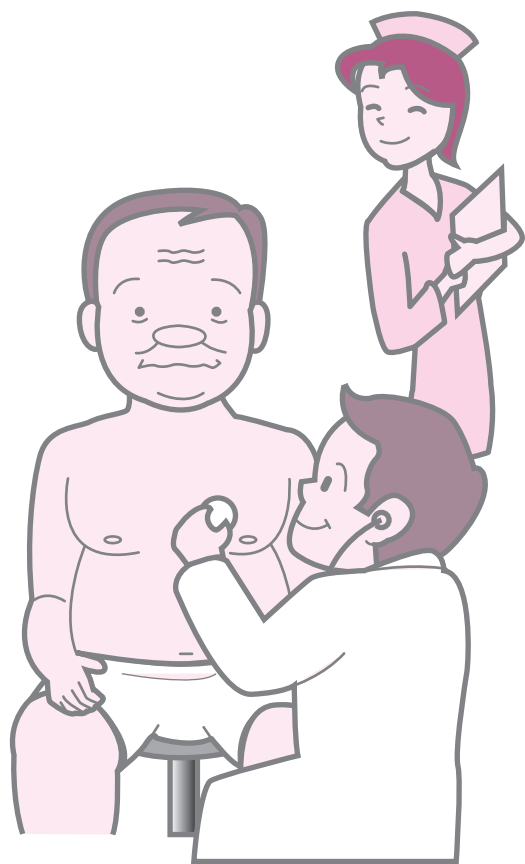
※講師等の都合により実施内容を変更する場合があります。 ※保健講座等の詳細については、後日各所属所に通知します。
※ライフプランセミナーの会場は、都合により、かしはら万葉ホール(レセプションホール5F)に変更する場合があります。



健康診断で 生活習慣病を早期発見

自分の体と生活習慣病との 距離を知る大切な機会

職場で定期的に行われる健康診断。皆さんはきちんと受けていますか。健診は、健康なうちから受けることで、今の体が生活習慣病とどの程度の距離があるかを確認できる大切な機会です。がん、心臓病、糖尿病といった生活習慣病は、ほとんどの場合、自覚症状がなのまま進行します。しかし、健診を受ければ、自分では感じることもない体の異変を数値という形で明確に把握できます。



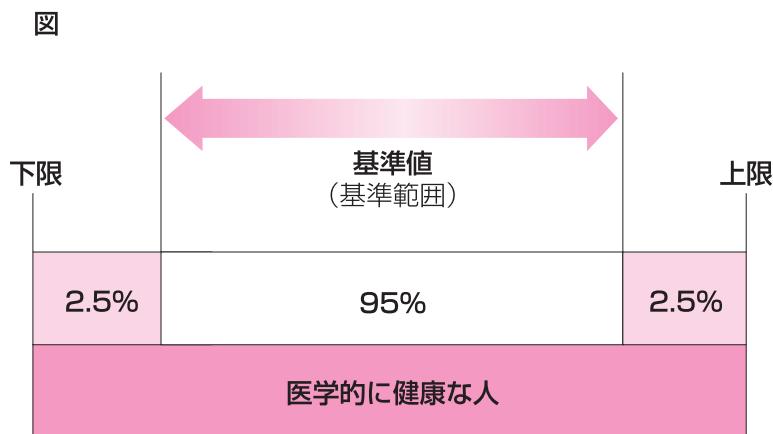
す。病気は早期に発見し早期に治療すれば、回復も早いもの。健康診断は、自覚症状のない病気を発見するうえで欠くことのできない重要な医療行為なのです。

基準値はどのように 決められているか

検査結果が正常の範囲内かどうかを判断する「物さし」が、「基準値」です。基準値は、一体どんな基準で決められているのでしょうか。

一般的には「健康な人の95%が含まれる検査値の中央部分」とされています。つまり、健康な人の検査データのうちの、上限2.5%と下限2.5%、計5%を除いて、残り95%

の人の数値を基準値(基準範囲)としています(図)。
基準範囲は、集団基準値といわれるものですが、個人の基準値もきちんと把握しておく必要があります。というのも人によっては健康時の数値が、基準範囲を超えていることがあるからです。
繰り返し検査を受けて、自分自身のふだんの検査数値を知っておき、自分なりの基準値を把握しておく
と安心です。



検査結果は大切に保管を

生活習慣病の多くは、長期にわたって徐々に進行し、少しずつ体をむしばんでいきます。

また、他の病気が関連して、思わぬ異常が出ることもあるのです。

検査で異常な結果が出た場合、以前の数値と比較すれば、異常に至るまでの経過を推測することができます。短期間に進行したものか、長期的なものか、また隠れた病気があるかなどが分かれば、治療方針を立てるうえで非常に有効です。

そんなときの判断材料にもなるので、検査結果は大切に保管しておきましょう。

健診後に「再検査」「要精検」の通知がきたら、必ず受けるようにしてください。

健診で行われる検査は、主にスクリーニング検査（ふるいわけ検査）なので、病気の診断には再検査が欠かせません。

再検査を受けなければ、せっかくの病気の早期発見・早期治療のチャンス逃すこととなります。

こんな変化にご注意!



前回、前々回と比べ、急に大きく検査結果が変わった



この2~3年、基準値と異常値の境界域あたりが続いている



基準値内であっても、年々異常値に近づいている

「健診」と「検診」はどう違う？

「健診」は体に異常がないことを確認するための検査で、本共済組合が行う「健康診断」に当たります。健診の目的は生活習慣病の予兆をいち早く見つけだすこと。そして生活習慣を見直し、改善することで病気の発症を防ぐことにあります。一方「検診」は、特定の臓器の異常や病気を見つけるもので、胃がん検診や肺がん検診といったがん検診などがこれに当たります。基本的には健診が、病気の発症を未然に防ぐ一次予防で、検診は病気の発生を早期に発見し、早期に治療するための二次予防という違いがあります。





検査項目とからだの関係

ここでは、健康診断の検査項目が、体のどこを調べるものか見てみましょう

全身

血液

- 赤血球
- ヘモグロビン(血色素)
- ヘマトクリット など

代謝・内分泌

- 尿糖
- 血糖(空腹時/2時間後) など

部位別

胸部(肺)

- 胸部エックス線検査
- 喀痰検査 など

肝臓・胆道・膵臓

- GOT(AST)
- GPT(ALT)
- γ-GPT など

大腸・直腸

- 便潜血反応

乳房・子宮

- 乳がん検査
- 子宮がん検査

目・耳

- 視力
- 聴力 など

心臓・血管

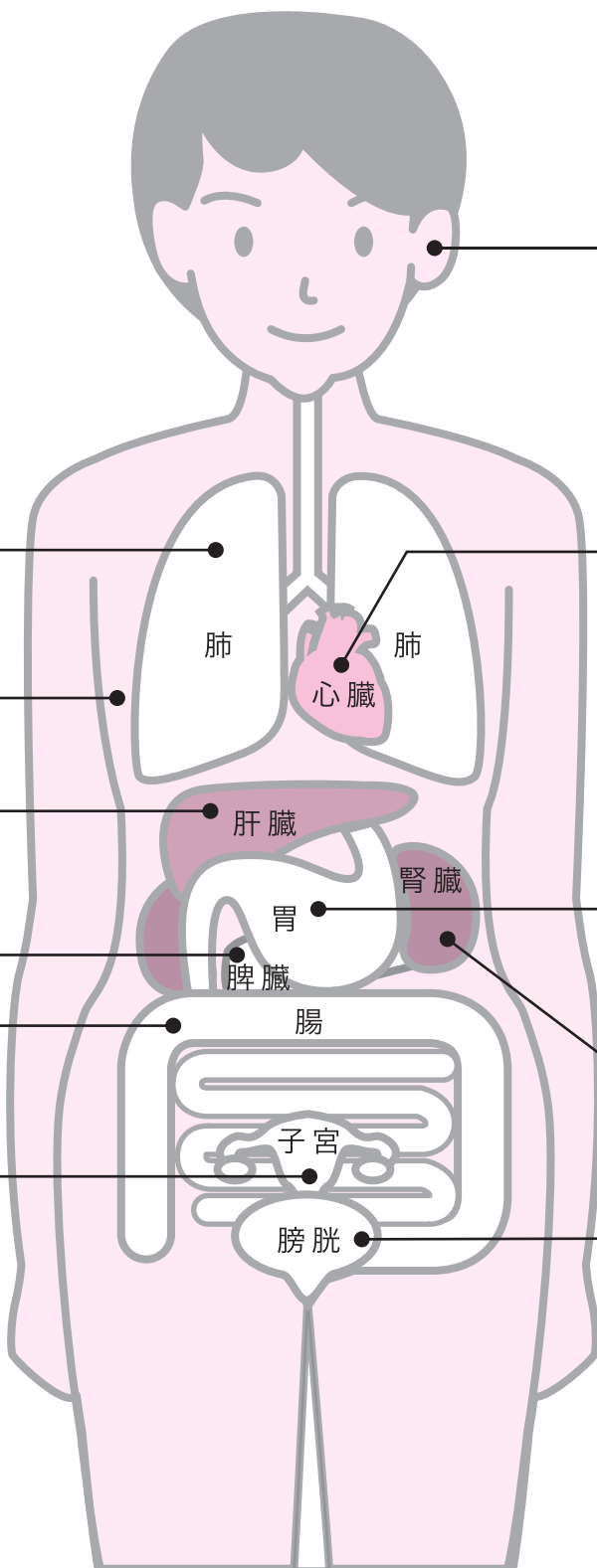
- 血圧測定
- 総コレステロール
- HDLコレステロール
- 中性脂肪
- 心電図
- 眼底検査 など

胃・十二指腸

- 胃部エックス線検査

腎臓・尿路系

- 尿タンパク
- 尿潜血
- クレアチニン など



検査項目基準値一覧

※健診機関によって、検査方法が異なり基準値などが違う場合があります



出典：日本人間ドック学会

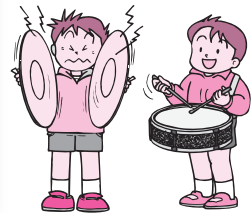
検査項目		記号	基準値	検査でわかること
血	圧測定	BP	収縮期血圧140mmHg未満 拡張期血圧90mmHg未満	血圧を測ることで心臓や血管への負担を推測
血液検査	総コレステロール	T-CHO	220mg/dl未満	高値では肥満症、動脈硬化性疾患が疑われる
	HDLコレステロール	HDL-C	40mg/dl以上	血管内壁にへばりついた動脈硬化を起こす因子を取り去る
	中性脂肪 (トリグリセリド)	TG	150mg/dl未満	血液中に増えすぎると、高脂血症や動脈硬化の危険因子に
	血糖	FBS	110mg/dl未満(空腹時) 140mg/dl未満(2時間後) ※上記両者を満たした場合	血液中のブドウ糖のこと。 糖尿病のほか、膵炎や甲状腺機能亢進症などで高くなる
	グリコヘモグロビン	HbA1c	5.8%以下	過去1~2か月の血糖の状態がわかるので、血糖値コントロールの指標になる
	GOT (AST)		35単位/l以下	心臓、肝臓、筋肉組織の異常を示す。 検査値は壊れている細胞の程度
	GPT (ALT)		35単位/l以下	大半が肝細胞に存在するので、高値では肝臓の病気が
	γ-GTP		55単位/l以下	肝臓や胆道に障害があると高くなる。 アルコール性肝障害を発見する手がかりに
	赤血球数	RBC	男性400~539万個/mm ³ 女性360~489万個/mm ³	貧血を見つける手がかりになる。 検査値が急に動いたら要注意
	ヘモグロビン (血色素)	Hb	男性13.0~16.6g/dl 女性11.4~14.6g/dl	おもに貧血の検査
	ヘマトクリット	HCT	男性38.0~48.9% 女性34.0~43.9%	貧血の検査の一つ。低いと血液がうすく、高いと粘性が高い
	クレアチニン	CRE	男性1.1mg/dl以下 女性0.8mg/dl以下	腎機能を検査。高値では腎機能障害が疑われる
尿検査	尿糖		陰性(-)	血糖値が高くなると尿中に出てくるため、糖尿病発見の手がかりになる。
	尿たんぱく		陰性(-)	多いと、腎機能障害が疑われる
	尿潜血		陰性(-)	尿中の赤血球を調べる検査。 検出されれば、尿路のいずれかに異常が



おうじ
王寺町

(写真提供:王寺町)

イベント情報



「夢おこし王寺ベルフェスタ」(表紙写真)

毎年9月23日に王寺町の代表的なイベント「夢おこし王寺ベルフェスタ」が開催されています。世代を超えた交流の場として、約3万の人々が集う一大イベントとなっています。前日から始まる「24時間耐久リレーマラソン」は、全国から多くのランナーが参加されています。(平成18年 52チーム)さらに、当日行われる「ベルパレード」では、吹奏楽演奏やバトンチーム、幼稚園、保育園児などが町内の商店街をにぎやかにパレードします。また、趣向をこらしたイカダで葛下川を下る「ふれあいウォーターライド」、アマチュアバンドコンテスト「ベル ミュージック スクランブル」など多くの催しのほか、食べ物の屋台や金魚すくい、ミニSLなど遊べるコーナーもあり、幅広く参加できるお祭りとなっています。

お問い合わせ 王寺町ベルフェスタ実行委員会(王寺町役場内)TEL:0745-73-2001(内線206)

達磨寺

王寺町にある史跡のなかで、最も著名なのが達磨寺です。達磨寺は王寺駅から約800m南下した国道168号線沿いにあります。現在は臨済宗南禅寺派で、本堂の下に古墳(6世紀末頃の円墳)がある珍しいお寺です。

『日本書紀』推古天皇21年(613)条には、聖徳太子が片岡で飢人に出会い、助け、埋葬した説話が記されていますが、この説話に登場する飢人はやがて太子信仰の隆盛とともに達磨大師の化身であるといわれるようになり、現在も本堂の下にある古墳が、太子が助け、埋葬したという達磨大師の墓であるとの伝承が生まれました。達磨寺はこの古墳(=達磨大師の墓)を整備するかたちで、鎌倉時代に開かれたと考えられています。また、室町時代には足利将軍の援助によって大規模に復興されました。



平成16年(2004)に新築された本堂内には、本尊の木造聖徳太子坐像、木造達磨坐像をはじめ、多くの文化財が展示されており、江戸時代の寛文7年(1667)に建立された方丈では、美しい庭とともに静寂のひとときを味わうことができます。

王寺駅前再開発事業

大正15年、町制施行により誕生した王寺町は、奈良県西の玄関口として古くは大和川の舟運で栄え、近代以降は大阪・奈良間を結ぶ国道や鉄道が集中する交通の要衝として発展してきました。中でも鉄道は、明治22年、大阪鉄道(現JR大和路線)の開通以来、JR和歌山線、近鉄生駒線、近鉄田原本線の4線が王寺に発着し、1日の乗降客10万人を数える奈良県第一のターミナルを形成しています。その王寺駅北側において、王寺町百年の大計として市街地再開発事業を実施するとともに周辺整備を行いました。

中でも平成16年に完成したJR王寺駅北側の再開発ビル「リーベル王寺」は、21世紀の生活都心にふさわしいまちづくりの拠点となっています。大型ショッピングセンターや多様な専門店街、住居スペースが整い、行政の窓口でもある「地域交流センター」を核に、交通、住宅、商業、文化などの総合的な都市機能を備えています。



水と緑のネットワーク



王寺町では、豊かな自然を大切にしまちづくりを基本に、個性的で住みやすいまちづくりを進めています。王寺町内を水と緑で囲まれた、素晴らしい環境に整備し、人と人との出会いからコミュニケーションの場として、また、体力づくりの場や健康づくりの場として幅広く利用されています。

1 緑の環状線(グリーンベルト) 自然に親しめる憩いの場

道路に街路樹や緩衝緑地の設置・歩道のカラー舗装化・公衆トイレ等を設置して、住民が、体力・健康づくりのために外に出て、歩くことが楽しくなるような町並みを形成しています。



2 水辺空間(大和川・葛下川)

地域の共有財産である大和川・葛下川を子どもからお年寄りまで、誰もが憩える場として、スポーツ・レクリエーション等が行えるように遊歩道や広場・ゲートボール練習場・植栽等を整備しました。また、水辺周辺のポイントづくりとして、冬期にやわらぎ会館玄関横や葛下川遊歩道にイルミネーションを点灯しています。このイルミネーションは、住民・企業の皆さまに寄付金(和基金)を募り、地域の活性化や歩きたくなる空間づくりを目的に、付近を行き交う人達に華やかな光を放ち、心に安らぎと潤いが得られることを願い点灯しています。

3 明神山自然の森

大和川をはさんで、信貴山と向かい合う明神山(標高273.7m)は、金剛山脈の最北端にあり、西側は大阪府に属しています。この頂上からは、360度のパノラマが楽しめ、大阪平野や奈良盆地を一望でき、晴れた日には、明石海峡大橋を見ることができます。山頂や山道には、山ツツジやユリを植栽、ハイキングや自然散策が楽しめるよう、遊歩道を整備し、身近なところでおおらかな自然環境を満喫することができます。



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。

すこやかさん！

第3回

ストレスに負けない!! 消防組合3人娘



左から岡嶋さん、瀧井さん、武田さん

岡嶋 留美(33歳)
中和広域消防組合 通信指令課

人に喜ばれるような仕事につきたいと思ったのが、この仕事を選んだきっかけです。

現在は、通信指令課で業務しているので、夜勤明けは、やはり眠たいですね。寝る時間があれば、寝るようにしています。(割と、どこでも眠れる体質なのかも…)

普段から、健康面は気になりますね。体力をつけるため、エレベーターは使わず階段を歩くよう心がけたり、ジョギングを兼ねて犬と散歩したり、また、ヨガ教室に行き柔軟な体づくりにも心がけています。

特に疲れがたまった時は、リンパマッサージをしている友人に、マッサージをしてもらい心身ともに癒してもらったり、人とたくさん話して、ストレスを発散したりして、体調管理には気をつけてます。



通信指令室の岡嶋さん

こんにちは。私たち3人は中和広域消防組合の職員です。1人は通信指令課、他の2人が橿原消防署のポンプ隊として24時間体制で勤務しています。いつ119番通報がかかってきて救急や火災の出動があるか分からない、そんな緊迫した空気の中での仕事です。それに、まだまだ女性が少ない私たちの職場…。男性に相談しにくい事もありますよね!? では、私達がどのようにうまくストレスや勤務での疲れと付き合っているのか、普段の生活やストレス解消法を紹介します。

瀧井昌子(34歳)
中和広域消防組合 橿原消防署

私の元気の元は…、趣味のバレーボールでしょうか…?

仕事とは全く関係のないところで、たくさん笑って笑われて!?そして練習は真剣に一生懸命に体を動かしていると元気が出てきます!!最近、隔日勤務のため毎週練習できる環境ではなくなったので少々ストレスもたまりぎみですが、そこは、よく寝て・よく食べて「幸せだな〜♪」って思いながら次の日の活力にしています。かなり単純ですよ(^-^)

武田 さゆり(22歳)
中和広域消防組合 橿原消防署

私がストレスをためないために心掛けていることは、自分だけの『癒しの空間・時間』を作ることです。この仕事に就くまでは毎日のようにスポーツをしたり、遊びに行ったりするのが私のストレス解消法でした。

ただ、勤務体制が不規則な私にとって、前のようにいつも時間の都合が合う仲間が回りにいるとは限りません。だからこそ、最近は特に1人の時間がとても大切な時間になっています。

特に仕事でへとへとに疲れた時などは、自分の部屋でくつろいだり、真っ昼間から入浴することで心も体もリフレッシュさせています。

その他にも、買い物に行き服などを衝動買いするのも大好きです。

日々の生活の中にストレスは必ず存在します。だからこそ『ストレスはためないで発散する!!』これが大事だと思います



アジのたたき の献立

新鮮なアジが手に入ったらぜひたたきに。
夏ならではの味覚です。
かぼちゃは夏場の貴重なビタミン源。
男性も努めて食べましょう。



488kcal
6.1単位

献立のアレンジ

塩分制限のある人

アジのたたきのしょうゆを小さじ1/2に。酢の物のしょうゆを小さじ1/3にする。みそ汁のだしを1/2カップ、みそを小さじ1 1/3にする。

+1単位(80kcal)

かぼちゃとなすのいため煮の油を小さじ1 1/2にする。ごはんを200gにする。

-1単位(80kcal)

かぼちゃとなすのいため煮は油でいためずに煮る。ごはんを130gにする。

●豆腐のみそ汁

材料(1人分/64 kcal)

豆腐	50g(1/6丁)
あさつき	5g
だし	3/4カップ
みそ	小さじ2

作り方

- 豆腐は大きめの四角に切る。
- あさつきは1cm長さに切る。
- 鍋にだしと豆腐を入れて温め、みそをとき入れ、あさつきを加えてひと煮する。

●ごはん

150g(1人分/252 kcal)



●かぼちゃとなすのいため煮

材料(1人分/105 kcal)

かぼちゃ	50g
なす	40g
さやいんげん	10g
サラダ油	小さじ1弱
砂糖	小さじ1 1/3
しょうゆ	小さじ1
だし	1/3カップ

作り方

- かぼちゃは3cm幅のくし形に切る。
- なすは縦4つに切り、さらに横半分に切る。
- さやいんげんは沸騰湯でゆで、斜めに2つに切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、なす、かぼちゃの順に入れていため、油がまわったら調味料とだしを加える。かぼちゃがやわらかくなったらさやいんげんを加え、ひと煮する。

●アジのたたき

材料(1人分/78 kcal)

アジ(生食用、三枚おろし)	60g
ねぎ	5g
しょうが	少量
青じそ	2枚
花穂じそ	2本
しょうゆ	小さじ1

作り方

- アジは腹骨をすき取り、頭のほうから皮をむく。包丁でたたいて細かくする。
- ねぎ、しょうがはみじん切りにし、アジと混ぜる。
- 器にアジと青じそ、花穂じそを添えて盛り、しょうゆを添える。

●きゅうりともやしの酢の物

材料(1人分/21 kcal)

きゅうり	20g
もやし	40g
練りごま	小さじ1/3
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
だし	小さじ1

作り方

- きゅうりはせん切りにする。
- もやしは根を除いて沸騰湯でゆでる。
- 練りごま、調味料、だしを混ぜ、きゅうりともやしをあえる。

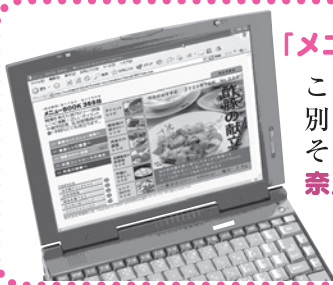
奈良共済ホームページのお知らせ

「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!

「メニューBOOK365日」があなたに合った健康レシピを見つけます



夏 真っ盛り だから やまとのスタミナ鍋に

鶏肉・豚肉・ニラ・キャベツなどをニンニク入り特性スープで煮込む、
超人気のお鍋です。
仕上げはうまみエキス凝縮の絶品ラーメンを…

決定!



写真は4人前

うまい!そしてヘルシー!

なるほど～主な食材の健康効果

- ニンニク：体力増強、抗菌、殺菌作用、血栓防止、動脈硬化予防
 - ニラ：スタミナ増進、動脈硬化予防
 - キャベツ：動脈硬化予防、血栓防止
 - 豚肉：疲労回復、高血圧予防
 - 鶏肉：動脈硬化予防、皮膚機能維持改善
- 食材効能豆辞典より

3,500円

※先付け、牛肉のたたき、ごはん、漬物付き
お申込みは、3名様以上からとなります。

8月10日は、「や・ま・と」の日
飲み物半額デー

詳しくはフロント係までお問い合わせください。

※掲載されているお料理の内容および器は一部変更になる場合がございます。

充実のラインナップにて組合員皆さまのご利用を心よりお待ちしております。

「共済会館やまとHP」に観光案内特集が登場!!

<http://www.kyosai-nara.jp/yamato/>

県内の各名所等にて行われる催し事を「奈良の伝統行事」「秘仏等特別公開」「各種イベント」に分けて
毎月で紹介していきます。(「What's New」にて随時アップ)

〈奈良市近辺の催し事にお越しの際は、当会館でお食事を!〉

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

共済会館

やまと

〒630-8264 奈良市鍋屋町15番地

TEL(0742)24-5021

FAX(0742)24-5023

<http://www.kyosai-nara.jp/yamato/>