

すこやか

奈良県市町村職員共済組合



朝もやの藤原宮跡

11

2007
共済ニュース
No.210

ヘルシータイム 秋野暢子さん

02

平成20年4月から特定健康診査および
特定保健指導がスタート!

08

附加給付(入院附加金および結婚手当金)の
廃止予定について

14

平成20年1月1日から貸付利率(特例)が上がります!!

04

も く じ

シリーズ	ヘルシータイム/秋野暢子さん	02
	組合員の皆さまへ 平成20年1月1日から貸付利率(特例)が上がります!!	04
	入学・修学における資金繰りをお考えの方へ 入学・修学貸付のご案内	05
	短期財政の健全化にご協力を	06
	平成20年4月から特定健康診査および特定保健指導がスタート!	08
	披扶養者の健康診断等に関する調査結果について	09
	平成20年度からの委託定期健康診断検査項目(予定)	10
	福祉課からお知らせ	10
	生活習慣病の程度と階層化による保健指導レベル	11
	保健指導階層化の流れ	12
	年金支給開始年齢未満で退職される皆さまへ	13
	年金の概算額を計算することができます	13
	附加給付(入院附加金および結婚手当金)の廃止予定について	14
	「後期高齢者医療制度」に関するQ&A	15
	生活習慣病予防シリーズ 狭心症・心筋梗塞を防ぐ	16
	衛生管理者(健康管理担当者)研修会を開催	18
	ボーナスは組合員貯金へ	18
PR	HP健康情報コンテンツ/「メニューBOOK365日」のご案内	19
	健康づくりシリーズ 内臓脂肪を減らす生活を実践しよう	20
シリーズ	わがまち自慢/橿原市	24
	「共済事務研修会」を開催しました	25
シリーズ	すこやかさん! /人との交流を深め、健康を支えたパドミントン	26
☒	元氣レシピ④ /なすと牛ひき肉の重ね焼きの献立	27



冬の虫観察会

写真: 橿原市提供 ※関連記事: わがまち自慢

組合員の現況(平成19年9月末現在)

組合員数 男 10,092人 女 4,979人 計 15,071人
任継組合員 330人 被扶養者数(任継除く) 21,360人



秋野 暢子

毎日汗をかくことで
ストレスも体外へ

ダイエットから学んだ
規則正しい生活ルール

女優の仕事以外に、ダイエットに関する本の出版や講演も多い秋野暢子さん。出産を経ても、20年前と同じプロポーションを保っている。

「ダイエットはただやせればいいのではなく、快適な日々を過ごせるからだを維持することが大切です。このことに気づいたのは、20代前半に無理なダイエットをして、自分自身が体調をくずしてしまったから。ダイエットは最終的に健康にたどりつかなくてはいけないと思うようになりました」

それ以来、守っている生活ルールが「早寝早起き、バランスのいい食事、運動」である。おかげで、大きな病気をしたことはないという。

「朝は目覚ましを使わなくても六時に目が覚めてしまうんです。早起きをすると二日を有意義に使えますよ。夜は自然に眠くなるので、娘と一緒に八時に寝てしまうことも(笑)。寝不足は、イライラの原因になるし、集中力も欠けてしまうと思います」

子どもにもやさしい
ひと工夫した料理

子どもの成長のためにも、食事はとくに大切だと考えている秋野さん。どんなに仕事が忙しくても料理は手抜きしない。

「献立は野菜、豆、海藻などを組み込んで、



6:00	起床
6:30	朝食(和食がベース)
7:30	運動(5kmジョギング、ピラティス)
10:00	仕事へ
12:00	昼食
17:00	帰宅
18:00	夕食
19:30	入浴
20:00	ベッドに入る(娘と読書や会話を楽しむ。いちばんのリラックスタイム)
21:00	就寝

わたしの
お気に入り



納豆菌をドリンクにした「ポリグル」、煮だした豆はご飯と一緒に炊いてもいい「大豆茶 黒豆茶セット」、久高島の海水100%の「SOの塩」。

将来の元気な自分を想像すれば、 運動を続けることも苦にならないと思いますよ

運動を習慣づけるには 長いスパンで考える

早起きの秋野さんは、運動が朝の日課。「5kmのジョギングとピラティスをしています。それ以外にも仕事の合間や休日には、ジムでキックボクシングやボクシング、夜は筋トレをすることも。とにかく一日一回は汗をたくさんかくようにしています。汗をかくと気持ちがいいし、ストレス解消になるんです。運動は代謝をよくするためのいちばん簡単な方法じゃないかしら」

もちろん、このような運動メニューを、最初から実行していたわけではない。

「いきなりハードなトレーニングをするのは無茶！ たとえば、五分のウォーキングを翌日は六分にするなど、少しずつ増やしていくのが、続け

栄養のバランスをとるようにしています。あとは低農薬や減農薬など、できるだけ安心な食材を使うこと。基本的には娘のリクエストに応じていますが、トンカツなら油で揚げずに衣をつけて Grill するなど、カロリーを抑える工夫をしています」

旅番組などで出張も多い秋野さんは、日本各地の食への関心も高い。二年前立ち上げた自身の通販サイトでは、全国で出合ったおもしろくてからだにいい食材や食品を販売している。右ページで秋野さんが手にしているミックススパイス「デユカ」もその一つだ。

「いきつけのフランス料理店『ブティ・ボワン』のシェフが考えたブレンドなんです。ごまやクミンシード、コリアンダーなどが入っていて、代謝をよくしたり、便秘解消など、からだへの効能も考えられていますよ。うちでは、オリブオイルに入れてパンにつけたり、チャールンに入れて大活躍しています」

味や効能だけでなく、料理にいかせることもセレクト基準になっている。

るポイントです。つらいと感じたら、運動量を減らしてもいい。無理をしないことが大切です」

加齢による基礎代謝の低下もふまえて、今は若いころより運動量が増えているという。

「病気になるからだをつくるのは自分自身です。歳をとっても毎日元気で楽しいと思える自分を想像すれば、運動を続けることも苦にならないと思いますよ」

信頼できる医師の アドバイスも必要

ポジティブな考え方で、規則正しい生活を楽しんでいる秋野さんだが、専門的なことはかかりつけの婦人科医に頼っている。

「年に二度の定期検診。二か月に一度は血液検査をしています。どんなに健康な生活だと思っても、糖質が少し足りないといわれたり、自分では判断できないこともたくさんあります。健康なうちから、ホームドクターを見つけておくと、体調の微妙な変化にもすぐ気づいてもらえるでしょう」

ホームドクターも秋野さんの体調には太鼓判を押している。秋野さんの血液の状態は、病院では健康な人の模範例として紹介されているそうだ。

あきの ようこ 女優。大阪府出身。

1974年、NHK銀河テレビ小説「おおさか三月三年」でデビュー。NHK朝の連続テレビ小説「おはようさん」の主役で注目を集め、数多くのドラマや映画、舞台で女優の活動を続ける。現在は、MBS 毎日放送「みかさつかさ」よみうりテレビ「情報ライブ ミヤネ屋」などのバラエティー番組や旅番組の司会、講演など幅広く活躍中。「秋野暢子のキレイにやせる本」をはじめダイエットや美容に関する著書も多数。通販サイト「秋野暢子がえらぶ、あーいいモノ！」では健康食品やダイエットグッズなどを販売している。

組合員の皆さまへ
平成20年1月1日から

貸付利率(特例)が上がります!!

共済組合の貸付事業にかかる組合員への貸付けは、預託金管理経理から借り入れた資金により行っています。

このたび、預託金管理経理の余裕金(※1)を他の経理単位に貸し付ける場合の利率の特例利率が見直されたことにもない、特例利率を変更することになりました。

共済組合の貸付事業にかかる組合員への貸付利率は、原則は奈良県市町村職員共済組合貸付規則第7条第1項に規定する3.46%(災害貸付2.88%、在宅介護対応住宅貸付3.20%)ですが、長期給付事業の財政の安定に配慮して、現在2.26%(災害貸付1.88%、在宅介護対応住宅貸付2.0%)の特例利率が適用されています。

しかしながら、被用者年金の一元化(関連法案を平成19年4月13日閣議決定・同日第166回通常国会提出)において、これまで共済組合の独自資金であった長期給付積立金は厚生年金の積立金と共通財源に位置づけられ、共通ルールに基づき、全国市町村職員共済組合連合会において管理・運用を行うこととされたことなどから、預託金管理経理の余裕金を貸付経理等へ貸付けを行う場合の利率が引き上げられました。

さらに、共済組合の貸付金利と市中金利との適合を図ることなどから、共済組合の貸付事業にかかる組合員への貸付金特例利率2.26%(災害貸付1.88%、在宅介護対応住宅貸付2.0%)は、平成20年1月1日から平成20年6月30日の間は2.46%(災害貸付2.05%、在宅介護対応住宅貸付2.20%)に、平成20年7月1日から平成21年6月30日の間は2.66%(災害貸付2.22%、在宅介護対応住宅貸付2.40%)へと段階的に引き上げられることとなりました。

また、下表のとおり財政融資資金利率(※2)が一定の率を上回る場合、財政融資資金利率の金利に応じた変動利率により貸付利率(特例利率)(※3)が設定されることとなります。

※1 預託金管理経理の余裕金：平成19年4月1日から全国市町村職員共済組合連合会から預託金として運用を委ねられている資金で、いわゆる長期給付積立金。

※2 財政融資資金利率：国債の市場流通金利を基準として財務大臣が毎月定める利率。

※3 特例利率：財政融資資金利率の金利に応じた変動利率。

◎奈良県市町村職員共済組合貸付規則附則

(利率：%)

財政融資資金利率	普通・特別住宅貸付	災害貸付	在宅介護対応住宅貸付	備 考
3.2～	3.46	2.88	3.20	特例期間が終了した日の属する月の末日(理事長が必要と認める場合には、当該末日の翌日以後3月以内の日で理事長が定める日)
3.1	3.36	2.80	3.10	毎年の1月1日および7月1日から、1月1日にあつては直近の10月1日、7月1日にあつては直近の4月1日における財政融資資金利率に0.26%を加えた利率
3.0	3.26	2.72	3.00	
2.9	3.16	2.63	2.90	
2.8	3.06	2.55	2.80	
2.7	2.96	2.47	2.70	
2.6	2.86	2.38	2.60	
2.5	2.76	2.30	2.50	
～2.4	2.66	2.22	2.40	財政融資資金利率の改定日(理事長が必要と認める場合は、その日から3月以内で理事長が定める日)

◎平成20年1月1日から平成20年6月30日までの間

(利率：%)

財政融資資金利率	普通・特別住宅貸付	災害貸付	在宅介護対応住宅貸付	備 考
2.6～ 上段19年度 下段20年度	2.86	2.38	2.60	特例期間が終了した日の属する月の末日(理事長が必要と認める場合には、当該末日の翌日以後3月以内の日で理事長が定める日)
	3.26	2.72	3.00	
2.5	2.76	2.30	2.50	毎年の1月1日および7月1日から、1月1日にあつては直近の4月1日における財政融資資金利率に0.26%を加えた利率
2.4	2.66	2.22	2.40	
2.3	2.56	2.13	2.30	
～2.2	2.46	2.05	2.20	財政融資資金利率の改定日(理事長が必要と認める場合は、その日から3月以内で理事長が定める日)

◎平成20年7月1日から平成21年6月30日までの間

(利率：%)

財政融資資金利率	普通・特別住宅貸付	災害貸付	在宅介護対応住宅貸付	備 考
3.0～ 上段20年度 下段21年度	3.26	2.72	3.00	特例期間が終了した日の属する月の末日(理事長が必要と認める場合には、当該末日の翌日以後3月以内の日で理事長が定める日)
	3.46	2.88	3.20	
2.9	3.16	2.63	2.90	毎年の1月1日および7月1日から、1月1日にあつては直近の4月1日における財政融資資金利率に0.26%を加えた利率
2.8	3.06	2.55	2.80	
2.7	2.96	2.47	2.70	
2.6	2.86	2.38	2.60	
2.5	2.76	2.30	2.50	
～2.4	2.66	2.22	2.40	財政融資資金利率の改定日(理事長が必要と認める場合は、その日から3月以内で理事長が定める日)

入学・修学における資金繰りをお考えの方へ

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。合格にともな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。

	入学貸付	修学貸付
借用事由	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〉	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〉
借受資格	組 合 員	
提出書類	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れ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）	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れ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）
貸付金の 限度額等	一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）	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〕
貸付金利率	特例利率 年利 2.26%〔注5〕（本則の貸付金利率 年利 3.46%） ※貸付金利率は、平成20年1月1日から2.46%、平成20年7月1日から 2.66%に上がります（財政融資資金利率により変動）。	
一部負担金	年利 0.06%〔注6〕	
償還方法 および期間	貸付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	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。
申込締切日	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。	
貸付決定日	毎月 1日・15日 ※休日の場合は翌日となります。	
貸付金送金日	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）	

〔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学年ごとの申込となり、1年間分を借受ける場合は毎年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込みの場合は、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。

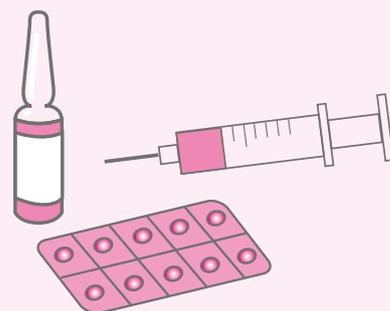
（※）全国市町村職員共済組合連合会が行う保全事業について、全国市町村・都市職員共済組合は、共同して保険料（払込金）を負担し急増している貸付事故による未回収債権を保険金（交付金）により補ってしています。

〔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、合格発表があってから入学金・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ヵ月間貸付けの申込みをすることができます。

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まの病気やケガ、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、主に皆さまの掛金と所属所からの負担金で賅われています。支出のほとんどは、医療費および各種給付金と老人保健・退職者給付拠出金で占められています。

平成14年度の医療保険制度改革で、老人保健制度の対象年齢が引き上げられた結果、支出項目のなかの老人保健拠出金は平成15年度以降毎年少しずつ減額していますが、退職者給付拠出金は毎年増額しています。また、収入のほとんどを占める掛金・負担金は、組合員数の減少や給料引き下げにより財政状況は好転せず、本年度も引き続き全国市町村職員共済組合連合会の財政調整事業の基準掛金率を超えています。このため、同連合会から調整交付金および特別調整交付金を受けています。



平成19年度予算

収入 10,088,278千円

その他	5,951千円
前年度繰越支払準備金	763,786千円
その他交付金	371,618千円
調整・特別調整交付金	753,087千円

掛金・負担金 7,553,271千円

介護掛金・負担金 640,565千円

当期介護損失金33,921千円 (注1)

(注1) 当期介護損失金には、前年度介護積立金を取り崩して充当します。

支出 9,980,795千円

連合会拠出・払込金	500,113千円
介護納付金	673,838千円

医療費・給付金等
4,921,499千円

老人保健・退職者給付拠出金
3,077,538千円

次年度繰越支払準備金	778,198千円
その他	29,609千円

(注2) 当期短期利益金 141,404千円

(注2) 当期短期利益金は、前年度短期繰越欠損金に全額充当します。

平成19年度予算による短期掛金率の比率

(一般組合員の率)

地方公共 団体 負担金 50.60%	特別調整交付金 7.325%
	調整交付金 1.875%
	掛金 41.40%

*皆さま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(50.60%)から連合会より受ける交付金に相当する率(9.20%)を除いた41.40%です。

	平成18年度	平成19年度	平成19年3月末
	短期掛金率(‰)	短期掛金率(‰)	※扶養率(人)
奈良県	46.05	* 50.60	1.43
滋賀県	40.60	40.60	1.15
京都府	42.75	42.75	1.28
兵庫県	41.25	41.25	1.31
和歌山県	41.50	41.50	1.22
全国平均	41.92	42.61	1.21

* 扶養率…組合員一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。以下の表も同じです。

奈良県：扶養率 全国 第4位

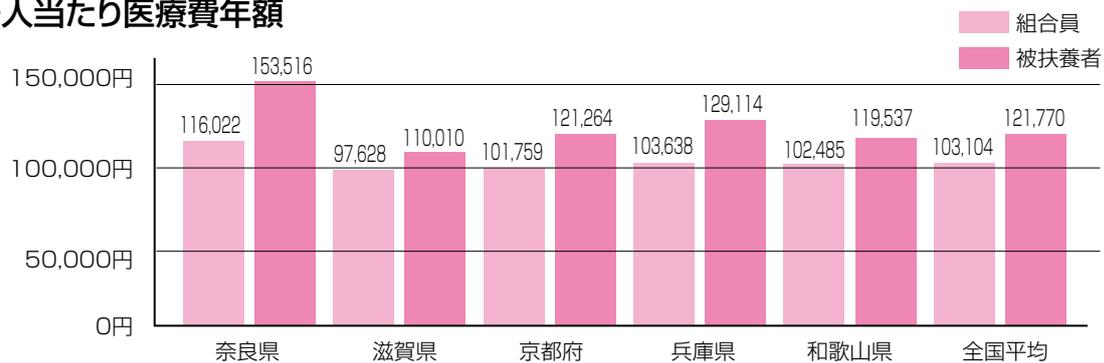
被扶養者からは、掛金等を徴収しないため、扶養率が高ければ掛金・負担金率が高くなる傾向にあります。

平成18年度決算による医療費等の比較

	組合員一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	116,022	153,516	70.74	60.57
滋賀県	97,628	110,010	63.88	58.62
京都府	101,759	121,264	67.17	58.15
兵庫県	103,638	129,114	67.26	61.07
和歌山県	102,485	119,537	72.49	62.64
全国平均	103,104	121,770	65.37	60.03

上記の組合員一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。

組合員一人当たり医療費年額



奈良県：組合員一人当たり医療費年額

組合員分 全国第3位 被扶養者分 全国第4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。また一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、皆さまも、短期財政の現状をご理解いただき、適正な受診で医療費節約にご協力いただくと幸いです。

平成20年4月から

特定健康診査および特定保健指導がスタート!

平成20年4月から40〜74歳までの組合員および被扶養者のすべての方を対象に特定健康診査および特定保健指導がスタートします。このことから、特定健康診査および特定保健指導に関する現状を把握するため、当該健診対象者(被扶養者)の皆さまに調査のお願いをした結果をとりまとめましたので次ページに掲載いたしました。

なお、今回の調査において、組合員、被扶養者の皆さまにご理解とご協力をいただきお礼申し上げます。

特定健康診査および特定保健指導等の概要について

特定健診は、糖尿病等の生活習慣病、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の有病者・予備群を減少させるため、保健指導を必要とする人を抽出するための健診項目とされています。

また、問診には内臓脂肪の蓄積にかかる生活習慣を問う項目が含まれ、メタボ対策を重視したものになっています。特に腹囲(おへそ回り)の測定、またはCTスキャンによる内臓脂肪、面積の検査をすることは、メタボの判定において重要な基準の一つになります。(健診項目は10ページの資料1)

保健指導は、健診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、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)を行うこととし、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。

保健指導の概要

保健指導対象者の選定と階層化

資料2 生活習慣病の程度と階層化に(11ページ) による保健指導レベルを参照

※情報提供・動機づけ支援・積極的支援(階層化)による保健指導レベルの詳細は、12ページの資料3 健診・保健指導のあり方を参照)

情報提供

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する。

動機づけ支援

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、保健指導終了後実践に移り、その生活が継続できることを目指す。

積極的支援

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す。

医療保険者もいっしょになって取り組みます

平成17年度の国民医療費は約33兆円(厚生労働省 平成17年度国民医療費の概況)、一人当たりに換算すると、約25万円にもなります。

その多くが生活習慣病に起因する疾病によるものです。

特定健診・保健指導の実施開始年の平成20年度と比べ、平成24年度までに糖尿病などの生活習慣病を10%減らすことを目標とします。さらに平成27年度までには、平成20年度と比べ25%減らすことを目標とします。

共済組合の平成24年度までの目標値

- ① 共済組合における特定健診実施率 1178% (平成19年8月現在)
- ② 特定保健実施率 1145%
- ③ メタボ該当者・予備群の減少率 1110%

平成25年度から新たな高齢者医療制度において支援金の加減算措置の指数となりません。

このことから、自分の医療費の負担を減らす意味でも、健診や保健指導をしっかりと利用して、健康のための生活改善に取り組みんでいただくこととなります。

被扶養者の健康診断等に関する調査結果について

奈良県市町村職員共済組合福祉課
平成19年8月31日現在

※被扶養者対象者数および回収者数

被扶養者数	21,481人	内訳	7,516人(男) 13,965人(女)	被扶養者にかかる対象者の割合	25.24%	平成19年6月7日現在(任継組合員にかかる被扶養者除く)
対象者(40歳以上75歳未満の被扶養者)	5,421人	内訳	494人(男) 4,927人(女)			
回収者数	4,802人	内訳	(男) 407人 (女) 4,395人			
アンケート回収率	88.58%					

[質問事項および回答] ()の数値は回答者数

1) 被扶養者の性別(男女構成割合)

男(407人)	8.48%	女(4,395人)	91.52%
---------	-------	-----------	--------

2) 被扶養者の現在の年齢

平均年齢	53.42歳
------	--------

3) 被扶養者が組合員と別居している場合の居住地の状況

別居(516人)	10.75%	内訳	■県外(44人) 0.92%	■県内(472人) 9.83%
----------	--------	----	----------------	-----------------

4) 被扶養者が受診された健康診断(特定のがん検診を除く)の直近の期日

① 2年以内(2,519人) 52.46%	② 5年以内(479人) 9.98%	③ 6年以前(252人) 5.25%	④ 受診していない(1,552人) 32.31%
--------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------

5) 4)で「①②」と答えた方で、受診した健康診断

*4)①②の回答者数計:2,998人

①居住地市町村が実施する健康診断	(1,096人)	36.56%
②共済組合による健康診断(人間ドックを含む)	(1,052人)	35.09%
③被扶養者の勤務先の健康診断	(405人)	13.51%
④①~③以外で、被扶養者の意思(個人的な健診)による人間ドック等	(271人)	9.04%
⑤その他	(174人)	5.80%

6) 4)で「②③④」と答えた方で、近年受診しなかった理由

*4)②③④の回答者数計:2,283人

①元気だから	(1,149人)	50.33%
②時間がないから	(392人)	17.17%
③健康診断が行われているのを知らない	(172人)	7.53%
④病気等治療中のため	(447人)	19.58%
⑤その他	(123人)	5.39%

7) 今後の健診機関についての希望(複数可)

*回答者数計:6,260件

①居住地市町村内の健診(医療)機関で受診したい	(2,663件)	42.54%
②共済組合が実施する人間ドックを受診したい	(2,163件)	34.55%
③被保険者の勤務先の健康診断を受診したい	(206件)	3.29%
④土・日・祝日でも受診できる健診機関で受診したい	(1,041件)	16.63%
⑤その他	(187件)	2.99%

所属所別回収状況一覧表

平成19年8月末日現在

所属所名	回収率(%)	回収者数(人)	対象者数(人)
奈良市	89	813	913
大和高田市	75	207	277
大和郡山市	100	245	245
天理市	79	181	230
橿原市	70	201	289
桜井市	90	178	197
五條市	97	181	186
御所市	96	161	167
生駒市	87	305	349
香芝市	99	182	184
葛城市	95	142	150
宇陀市	74	187	254
山添村	100	38	38
平群町	100	73	73
三郷町	100	54	54
斑鳩町	68	47	69
安堵町	94	34	36
川西町	100	57	57
三宅町	100	34	34
田原本町	80	78	98
曾爾村	100	13	13
御杖村	95	20	21

所属所名	回収率(%)	回収者数(人)	対象者数(人)
高取町	100	40	40
明日香村	66	37	56
上牧町	100	104	104
王寺町	100	67	67
広陵町	97	75	77
河合町	91	94	103
野迫川村	100	8	8
十津川村	100	35	35
吉野町	86	54	63
大淀町	59	63	107
下市町	81	30	37
黒滝村	89	17	19
天川村	92	24	26
下北山村	95	19	20
上北山村	69	11	16
川上村	100	29	29
東吉野村	100	25	25
三室園	100	6	6
宇陀衛生	100	4	4
退職手当	100	1	1
管理組合	50	1	2
共済組合	100	22	22

所属所名	回収率(%)	回収者数(人)	対象者数(人)
上下衛生	—	—	—
西和衛生	100	4	4
西和消防	100	85	85
山辺行政	100	84	84
奈良市水道局	85	69	81
香王環境	100	3	3
宇陀消防	100	51	51
吉野行政	100	30	30
王寺診療	—	—	—
山辺環境	100	1	1
中和消防	100	116	116
曾御行政	100	1	1
中吉消防	95	37	39
香広消防	100	60	60
国保中央病院	100	41	41
葛城行政	100	2	2
南和衛生	100	11	11
東宇陀環境	88	7	8
奈良水質	100	2	2
資金貸付回収	100	1	1
静香苑環境施設	—	—	—
合計	88.58	4,802	5,421

平成20年度からの委託定期健康診断検査項目(予定)

資料1

平成19年度委託定期健康診断検査項目		
診 察	問診(質問)	
	(自覚、現疾病、既往歴)	
	計 測	身長
		体重
		肥満度(BMI)・標準体重
		理学的健康診(身体診察)
血圧測定		
視力検査		
聴力検査	会話法(診察時)	
	1000、4000Hz	
胸 部	X線検査	
	かくたん検査(医師が必要と認める者)	
心機能 心電図検査(12誘導心電図)		
血液検査	血液一般	貧血
		血色素測定(Hb)
	肝機能	赤血球数(RBC)
		AST(GOT)
		ALT(GPT)
	脂 質	γ-GT(γ-GTP)
		中性脂肪
		HDLコレステロール
	代謝系	TCH(総コレステロール)
		血糖(空腹時または随時)
尿検査	腎 臓	尿蛋白[半定量]
	代謝系	糖尿 尿糖[半定量] (血糖測定時省略可)

平成20年度委託定期健康診断検査項目			特定健康診査検査項目	
診 察	問診(質問)		○ ○	
	(自覚、現疾病、既往歴、 服薬歴、喫煙歴等)			
	計 測	身長		○ ○
		体重		○ ○
		肥満度(BMI)・標準体重		○ ○
		腹囲または 内臓脂肪面積(CTスキャン)		○ ○
理学的健康診(身体診察)		○ ○		
血圧測定		○ ○		
視力検査			○	
聴力検査	会話法(診察時)		○	
	1000、4000Hz		○	
胸 部	X線検査		○	
	かくたん検査(医師が必要と認める者)		○	
心機能 心電図検査(12誘導心電図)			○ □	
血液検査	血液一般	貧血	○ □	
		血色素測定(Hb)	○ □	
	肝機能	赤血球数(RBC)	○ □	
		AST(GOT)	○ ○	
		ALT(GPT)	○ ○	
	脂 質	γ-GT(γ-GTP)	○ ○	
		中性脂肪	○ ○	
		HDLコレステロール	○ ○	
	代謝系	LDLコレステロール	○ ○	
		血糖(空腹時)または	○ ○	
尿検査	腎 臓	尿蛋白[半定量]	○ ○	
	代謝系	糖尿 尿糖[半定量] (血糖測定時省略可)	○ ○	
ヘマトクリット値			□	
ヘモグロビンA1c(HbA1c)			○ ○	
眼底検査			□	

- … 必須項目
 □ … 医師の判断に基づき選択的に実施する項目
 赤字は平成20年度からの追加検査項目

福祉課からお知らせ

(保健事業)

平成19年度保健事業で成人病健診や委託定期健康診断を実施しました

共済組合は、平成19年5月下旬から10月下旬にかけて健康保持増進を目的として30歳以上の組合員を対象に成人病健診(巡回健診<一次検査>)、ならびに労働安全衛生法に基づく定期健康診断の検査

業務を巡回健診に併せて実施しました。

健診を受診された組合員の方々には、所属所を経由して「成人病健診定期健康診断個人通知書」を送付します。

成人病健診や人間ドックなどの健康診断の結果を生活習慣改善に役立てましょう

本組合の成人病健診や人間ドックまた職場の定期健康診断など(以下「健康診断等」という)は、現在の健康状態をチェックし、生活習慣病などの病気を早期発見・治療(二次予防)すること、そしてもう一つは、健康診断等の結果を参考に生活習慣を改善(一次予防)することにあります。あなたは健康診断等を受けっぱなしにいませんか。気になる数値があれば職場の産業医や保健師、管理栄養士等の保健指導や栄養指導を受けるようにしましょう。検査結果を理解し、その結果を生活習慣改善につなげることが、健康診断等を二倍活用することにつながります。自分の健康は自分だけのものではありません。家族みんなの幸せのため、健康診断等の結果を生かして健康管理に役立てましょう。

人間ドック受診者の皆さまへ

平成19年度の人間ドック受診期間は、平成19年4月20日から平成20年3月19日まで(期限を経過すると受診できません)です。指定医療機関では、翌年の1月から3月にかけて例年予約で満杯状態になります。受診日を早めに指定医療機関へ予約して人間ドックを受診してください。

生活習慣病の程度と階層化による保健指導レベル

資料2

STEP 1

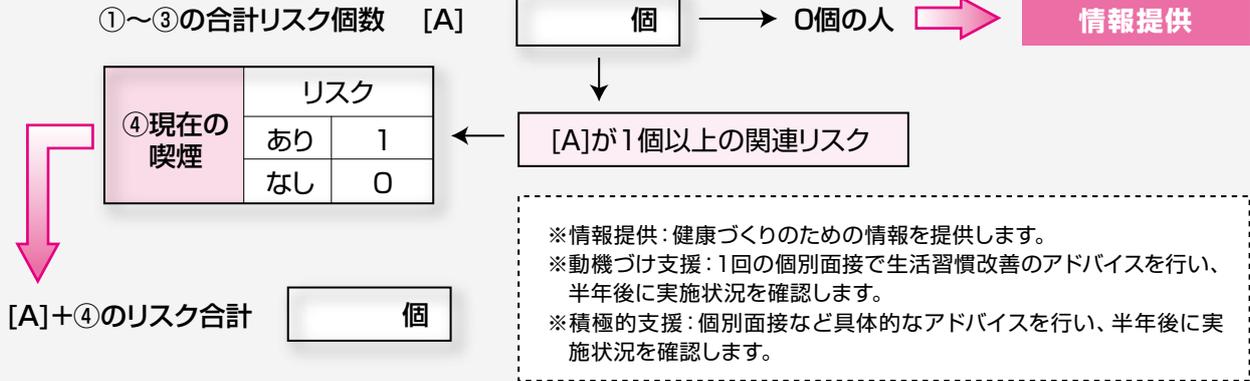
肥満のタイプ	腹囲 男85cm以上、女90cm以上 (1)	特定保健指導の対象とならないのは次のいずれかの場合です。 ○高血圧、糖尿病、高脂血症で服薬中の人 ○腹囲も、BMIも引っかからない
	腹囲は該当しないが、BMIが25以上 (2)	

生活習慣病の程度	太っていても健康	生活習慣病予備群	生活習慣病予備群
	以下、全て満たす場合	以下、どれか一つ該当	以下、どれか一つ該当

STEP 2

階層化の追加リスク		単 位	基準値	リスク	保健指導判定値	リスク	受診勧奨判定値	リスク
①血糖	空腹時血糖	mg/dℓ	~99	0	100~125	1	126~	1
	HbA1c	%	~5.1	0	5.2~6.0		6.1~	
②脂質	中性脂肪	mg/dℓ	~149	0	150~299	1	300~	1
	HDL コレステロール	mg/dℓ	40~	0	35~39		~34	
③血圧	収縮期	mmHg	~129	0	130~139	1	140~	1
	拡張期	mmHg	~84	0	85~89		90~	

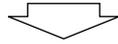
STEP 3



	肥満タイプ			
	(1)		(2)	
	腹囲が	男85cm以上 女90cm以上	腹囲は該当しないが BMI 25以上	
リスク数	40~64歳	65~74歳	40~64歳	65~74歳
1	動機づけ支援	動機づけ支援	動機づけ支援	動機づけ支援
2	積極的支援		動機づけ支援	
3	積極的支援		積極的支援	
4	積極的支援		積極的支援	

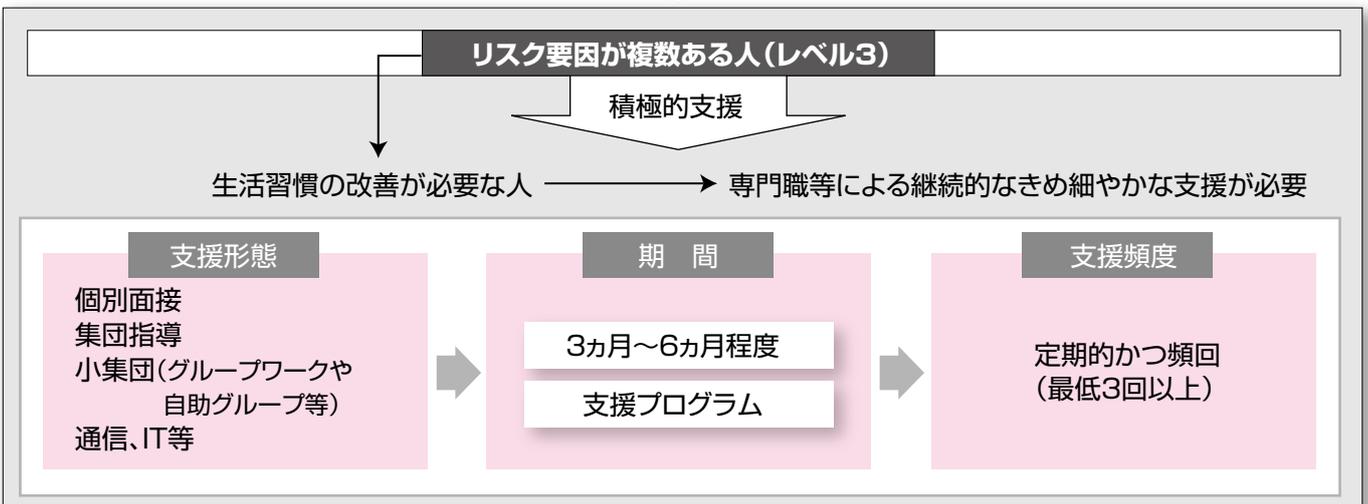
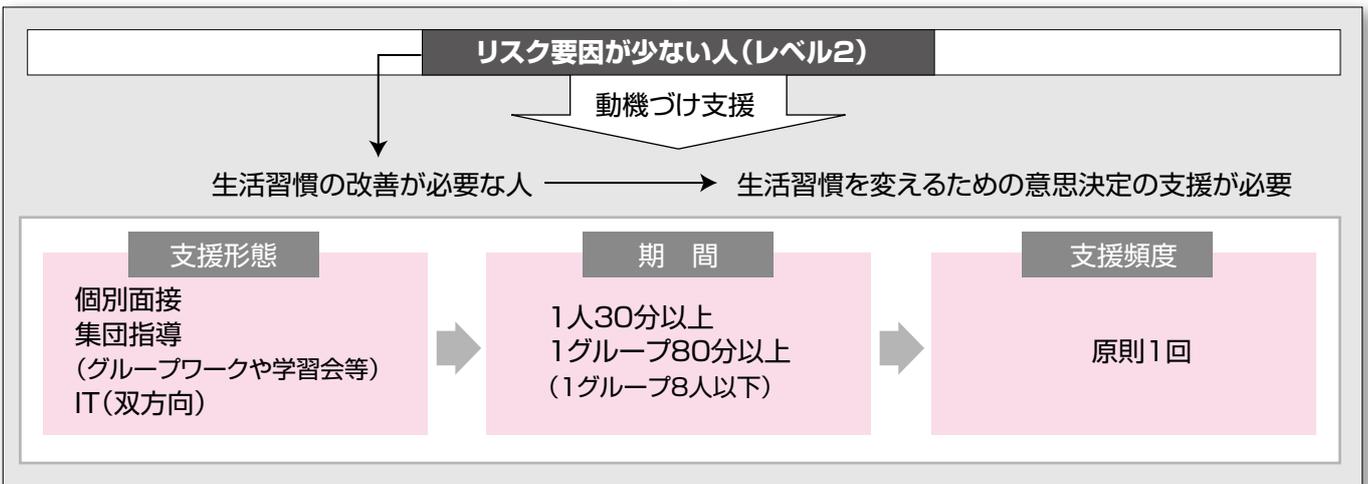
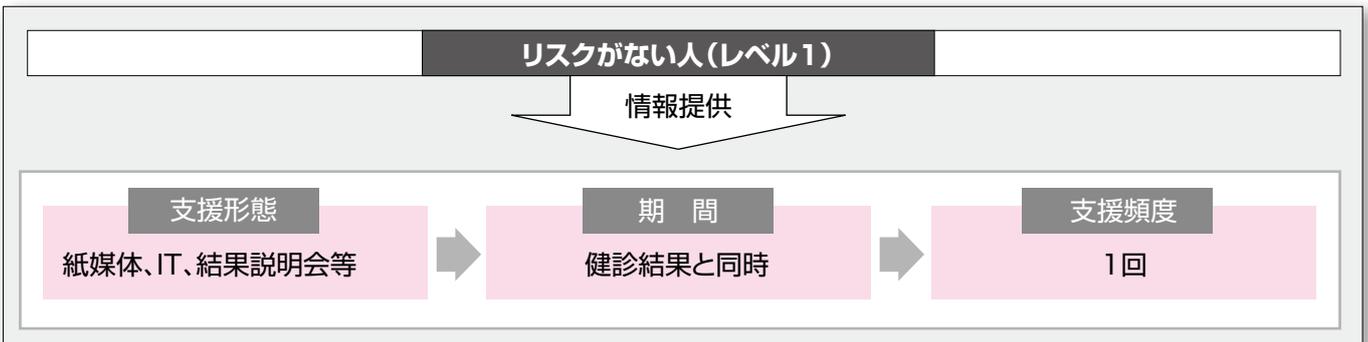
保健指導階層化の流れ

「健診結果」および「問診」により
対象者を判定



保健指導の対象者がリスク要因の数によって
三つの支援レベルに分類されます。

新しく実施される健康診断では、治療が必要と判断されなくても、「生活習慣病の発症危険度」を三段階に分類し、受診者のレベルに応じて、生活習慣指導などを行うこととなります。



年金支給開始年齢未満で退職される皆さまへ

退職後住所が変わったら届出をお願いします

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

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

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

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

共済年金の請求書は、**最終の勤務先へ所属所へ提出してください**

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

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

年金の概算額を計算することができます

全国市町村職員共済組合連合会のホームページでは、生年月日と組合員期間、現在の給料月額を入力することで、退職共済年金の概算額を計算することができますので、年金試算を希望される場合には、ご利用ください。

(ただし、あくまでも試算であって、年金額を保証するものではありません。また、法律改正によって年金額が変動する場合があります。)

計算ページが表示されます



◆年金自動計算シミュレーション

あなたが入力する現在の給与月額から加入期間中の現時点における平均給料月額等を予測して、年金額を計算します。

以下の内容に同意してからご利用ください。
なお、あなたの実際の平均給料月額等を使用して計算したものではありませんので、ご注意ください。

- この年金試算シミュレーションは、おおよその年金額を簡易に試算するものであり、本来の年金額とは異なります。
- この年金試算シミュレーションは、現在の給与月額を基準として現時点における年金額の試算を行いますので、年齢の若い方は実際の年金額と大きく異なることがありますのでご注意ください。
- 期間が複数になる場合及び昭和61年3月31日以前に退職されている方は、この年金試算シミュレーションでの試算ができません。『年金額試算依頼書』で、あなたが所属している(いた)共済組合までご確認ください。
- 二重しくはごめい
- 退職共済年金の受給要件は、原則、組合員期間等が25年以上必要となります。

退職共済年金の試算には、下記の項目が必要となりますので入力してください。

生年月日
昭和 年 月 日

組合員期間を計算します
就職(共済組合加入)年月日を入力してください
昭和 年 月 日

退いて退職(予定)年月日を入力してください
平成 年 月 日

組合員期間算出

あなたの組合員期間は 年 月 月です

計算の基礎となる平均給料月額及び平均給与月額を算出します。

平均給料月額とは、平成15年3月31日以前の組合員期間にかかる毎月の給料(基本給)の平均額のことです。平均給与月額とは、平成15年4月1日以後の組合員期間にかかる毎月の給料及び期末手当の1月あたりの平均額のことをいいます。

年金額の試算にはこの2つが必要となりますので、この金額を簡易に計算します。

現在の給料月額(既に退職された方は退職時の給料月額)と平均給料月額及び平均給与月額を入力してください

現在の給料月額 ^{※1}	平均給料月額の算出 用係率 ^{※2}	=	平均給料月額
円	× 0.80		円
平均算出			
平均給与月額	平均給与月額の算出 用係率 ^{※2}	=	平均給与月額
円	× 1.50		円
平均算出			

※1 現在の給料月額は給与手厚のついていない基本給の額を入力してください。
※2 現在の給料月額に対する平均給料月額及び現在の給料月額に対する平均給与月額の比率については、組合員期間の長短と給料月額の関係で、個人差が発生します。概ね下記の範囲内となり、入力する倍率の数字が大きいほど、試算結果の金額は高くなります。

平均給料月額 = 現在の給料月額の0.75～0.85倍
平均給与月額 = 現在の給料月額の1.4～1.55倍

なお、一般組合員の平均としての目安は、
平均給料月額 = 現在の給料月額の0.80倍
平均給与月額 = 現在の給料月額の1.50倍
となります。



●ホームページ⇒<http://www.shichousonren.or.jp/>

附加給付(入院附加金および結婚手当金)の 廃止予定について

標記のことについて、皆さまご承知のとおり当共済組合の短期経理においては、平成14年度に全国市町村職員共済組合連合会から調整交付金を、平成15年度からは調整交付金と特別調整交付金(財源は国、地方公共団体、全国連合会等の負担)を受ける財政調整事業の対象組合となり、以後、平成19年度現在(短期財源率は、80.96%で市町村共済組合の中で全国第2位の高率。)もその状況が継続しており、組合員数の減少、給料の引下げ、医療費や退職者給付拠出金等の増加などの影響により、今後も短期給付財政は厳しい状況となることが予測されます。

また、総務省自治行政局の予算における事業運営の基本方針において、附加給付の給付水準等については、短期給付財政の厳しい状況等を十分勘案し適正に努めるよう指導がなされており、当共済組合の予算時における事前協議の場においても附加給付内容の見直しにかかる自助努力を求められていることおよび当共済組合の附加給付の実施状況と、財政調整事業の対象組合となっている全国の他の市町村共済組合(12組合)を比較すると、現物給付にかかる附加金(一部負担金払戻金・家族療養費附加金等)を除き、現金給付にかかる附加金(出産費・埋葬料附加金等)の実施は一部の給付かあるいは全廃しているのが現状であり、これらの市町村共済組合との均衡に十分配慮し、当共済組合として短期給付制度の安定した運営が確保されるよう適切に対処する必要があります。

このことから当共済組合において、短期給付部会、職員側議員協議会、理事会および本年7月4日開催の組合会に方向性を諮り附加給付の見直しについて審議いただいた結果、短期給付財政を取り巻く状況等を総合的に判断し、将来の健全な事業運営に資するためには、附加給付の見直しはやむを得ないとされ、下記の「入院附加金」および「結婚手当金」の給付について、平成20年4月1日付をもって廃止する方針が決定されましたのでお知らせいたします。

なお、見出しにおいて「予定」といたしておりますのは、短期給付等にかかる当組合定款の一部変更に関して、総務省自治行政局への協議と認可手続きに期日を要するためです。

記

★廃止予定の附加給付種別

- 入院附加金(組合員が療養〈公務に基づく療養を除く〉のため引き続いて7日以上入院した場合・1日につき300円)
- 結婚手当金(組合員が結婚(届け出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある場合を含む)した場合・1件につき30,000円)

★廃止予定年月日(定款の一部変更施行日)

平成20年4月1日(平成20年3月31日までは従前どおり)

「後期高齢者医療制度」に関するQ&A

Q 平成20年4月から「後期高齢者医療制度」が始まると聞きましたが、この制度は、なぜ必要なのでしょう。

A 老人医療費は、平成18年度推計で11.1兆円となり国民医療費の約3分の1を占めており、高齢化の進展にともない、今後も増加する見通しです。

75歳以上の後期高齢者は、生理的機能や日常生活動作能力の低下による症状が増加するとともに、生活習慣病を原因とする疾患を中心に、入院による医療が増える特性があることから、後期高齢者が将来にわたり安心して医療が受けられるようにするために、国民皆保険を堅持し、増大する医療費を安定的に賄うため、持続可能な制度を構築することとされ、現役世代と高齢者世代の負担を明確にして、公平でわかりやすい制度とするため独立した医療制度とされました。なお、現在は昭和58年に発足した老人保健制度により、医療費が賄われています。

Q 「後期高齢者医療制度」の運営主体はどこですか。

A 後期高齢者医療の事務を行うため、都道府県の区域ごとに全ての市町村が加入して設立された地方公共団体である「後期高齢者医療広域連合」が運営主体となり、保険料の決定や医療の給付を行います。

Q 「後期高齢者制度」では、どのような人が被保険者となるのですか。

A 以下の方々です。

- 75歳以上の方
- 65歳から74歳で一定の障害の状況にあることにつき広域連合の認定を受けた方
- 老人医療受給対象者の方
- 老人保健制度において、市町村の障害認定を受けている方

Q 現在、加入している共済組合等の保険証はどうなるのですか。

A 後期高齢者制度に該当するの方々については、共済組合等の保険者から脱退することとなりますので、保険証（組合員証・組合員被扶養者証等）は共済組合へ返還していただくこととなります。

なお、この脱退にともなう共済組合への手続き等の取扱いにつきましては、現在、総務省において検討中ですので、わかり次第、各所属所へ連絡いたします。

Q 保険証は広域連合から発行されるのですか。

A 被保険者一人ひとりに、広域連合から「後期高齢者医療被保険者証」が発行されますので、これを提示し医療機関で受診してください。

Q 後期高齢者医療の保険料はどうなるのですか。

A 被保険者一人ひとりが、後期高齢者医療保険料を負担することとなります。

保険料額は、その方の所得に応じて負担する「所得割」と被保険者全員が等しく負担する「被保険者均等割」の合計額です。

この保険料は、広域連合が年度ごとに保険料額を決定し、市町村が決めた支払期ごとに納付します。

ただし、年金から自動的に保険料が支払われる仕組みが導入されます。

Q 医療給付の財源は、どうなっているのですか。

A 医療給付に要する財源は、後期高齢者の保険料が1割、現役世代の保険料からの支援金4割、公費5割という割合で負担され、財政責任が明確化されるとともに、安定的な保険財政の運営が図られます。

Q この医療制度により、どのような医療給付が受けられるのですか。

A 広域連合から被保険者に給付される主な医療給付の種類は、次のとおりです。

療養の給付・入院時食事療養費・入院時生活療養費・保険外併用療養費・療養費・訪問看護療養費・移送費・高額療養費・高額介護合算療養費など。

これらの給付は、新たに設けられる高額介護合算療養費を除き、現行の老人保健制度等で給付されているものと基本的に同じ種類です。

Q 医療機関で受診した場合の患者負担は、どうなりますか。

A 後期高齢者医療の被保険者が医療機関で受診した場合の患者負担は、これまでと同様に、かかった費用の1割（現役並み所得者は3割）を医療機関の窓口で支払います。

Q 広域連合と市町村の役割分担は、どのようになっているのですか。

A 主な基本的な役割は、次のとおりです。

広域連合は、被保険者証等の交付・保険料の決定・医療の給付などです。

市町村は、各種届け出の受け付け・被保険者証等の引渡し・保険料の徴収などです。

後期高齢者医療制度の詳細等については、広域連合または市町村の窓口へお問い合わせください。

狭心症・心筋梗塞を防ぐ

監修・堀 正二(大阪大学大学院医学系研究科循環内科教授)

冠状動脈に血液が流れない

狭心症

狭心症は、心臓に栄養を送る冠状動脈の内腔が動脈硬化によって狭くなったり、血管が激しく収縮(攣縮)したりして、心臓の筋肉(心筋)に十分な酸素が送られなくなり、一時的に酸素不足(虚血)になった状態です。

冠状動脈が狭くなる



心筋梗塞

冠状動脈の動脈硬化巣が破れ、血栓により血管が詰まって血液の流れが完全にとだえてしまうと、心筋には酸素や栄養がまったく送られなくなり壊死(えいし)してしまうのが心筋梗塞です。

冠状動脈が完全に詰まる



こわいのは心筋梗塞への移行

狭心症がこわいのは、ほうっておくと心筋梗塞に移行することがあるからです。

狭心症の主な症状は、胸全体が締めつけられるような痛みや圧迫感、息苦しさです。また、胸以外に下あごや歯首やのど、肩、上腹部腕などに痛みや圧迫感がおこることもあります。

狭心症のすべてが心筋梗塞に移行するというわけではありませんが、気になる症状やいつもと違う感じがあつたら、ためらわずに医師の診察と検査を受け、的確な治療を受けることが大切です。

狭心症の二つのパターン

1 労作狭心症



からだを動かしたときは心筋の酸素消費量が増えますが、冠状動脈硬化によって心筋に十分な酸素がいきわたらなくなると狭心症の発作がおこります。階段を上ったときなど労作時や興奮したときにおこり、安静にすると数分で治まるのが特徴です。

2

血管攣縮性 狭心症

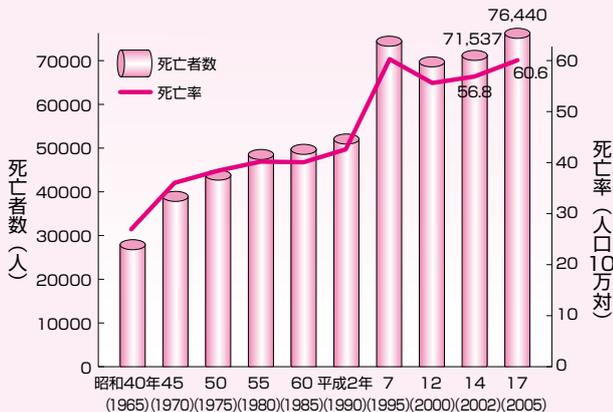


就寝中や安静時に冠状動脈がけいれん(攣縮)し、血管が極端に細くなって酸素不足がおこる発作です。けいれんの原因はよくわかっていません。攣縮が激しく、冠状動脈が狭窄をおこして血流がとだえると、心筋梗塞につながることもあります。

心臓病は、がんについて死亡原因の第2位。なかでも狭心症や心筋梗塞の増加は著しく、心臓病で亡くなる人の50~60%を占めています。動物性脂肪に偏った生活の欧米化により、肥満や動脈硬化をもたらし、大きな要因と考えられています。早期に治療しないと命とりになる重大な病気です。

虚血性心疾患の死亡者数・死亡率の年次推移

1965年には人口10万対30もなかった死亡率が2005年には60.6と2倍以上になっています。



資料 厚生労働省「人口動態統計」

心臓の異常を見つけてくれる検査

心電図検査

1 安静時心電図

心筋が収縮することによって発生する微量の電流を波形に記録する検査です。

あおむけに寝て、両手足と胸部に電極をつけます。検査時間は5〜10分。苦痛はまったくありません。

2 負荷心電図

ベルトコンベア(トレッドミル)の上を歩いたり自転車(エルゴメーター)をこいだりして、運動したときの心電図の変化を調べます。検査時間は30分程度です。検査中に胸の痛みなどが現れたときには、ただちに申し出ること。虚血性心疾患と診断されたときは、冠状動脈造影検査などの精密検査が必要で

●トレッドミル法

ベルトの動きにあわせて走る



だんだん上がる

●エルゴメーター法

血圧も測定する



ペダルをこく

●心電図検査

胸部に6カ所、両手足におおの一つずつ電極をつけ、心臓の活動によって心臓の筋肉に発生する電流の変化を誘導して記録する

胸部の電極



手足の電極

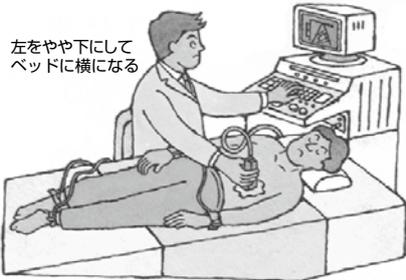
3 ホルター心電図

テープレコーダーのような心電図記録計と連結した電極を胸につけて24時間の心電図を記録し、どんなときに発作がおきるのかを調べます。心電計をセットする日と取りはずす日(翌日)は、必ず決められた時刻に病院へ行かなければいけません。コンピュータで解析した診断結果は約1週間後にわかります。

心臓超音波検査(心エコー)

心臓に超音波を当て、はね返ってきた反射波を映像として画面に映し出すことによって、心臓の動き、機能の異常、障害の部位やひろがり具合などを、リアルタイムで調べることが出来ます。

検査時間は約30分。超音波を通してやすくなるために胸にゼリーを塗りますが、苦痛はありません。



左をやや下にしてベッドに横になる

超音波診断装置
心臓の断面や血流の状態をカラー表示

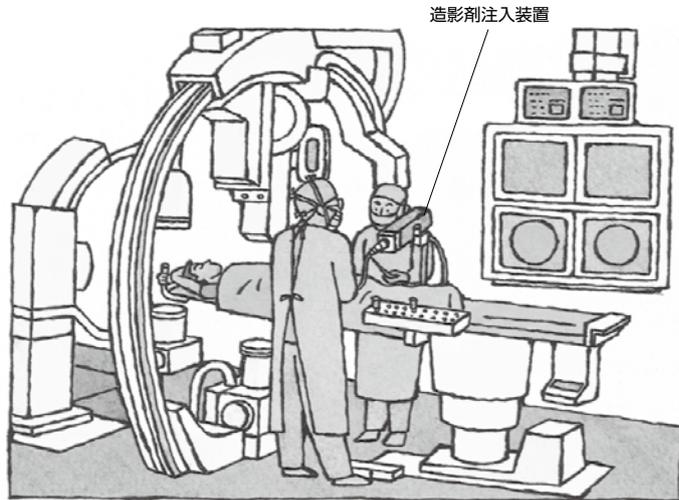
超音波を通してやすくなるため、ゼリーをぬり、ろっ骨とろっ骨の間にプロベをおしつける

冠状動脈造影検査(心臓カテーテル検査)

心臓の冠状動脈に造影剤を注入して撮影し、どこがどの程度つまっているのかを正確に診断します。

通常、検査は入院して行います。局所麻酔をして前腕か大腿部の皮膚を少し切り、冠状動脈入り口までカテーテルを挿入して造影剤を注入します。カテーテルを挿入するときや造影剤を注入するときに痛みや灼熱感があります。

冠状動脈造影検査



造影剤注入装置

衛生管理者（健康管理担当者）研修会を開催

この研修会は、各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者の方々に出席していただき、職場における健康管理の推進、健康診断の円滑な実施等を図るため、毎年開催しています。

今年も、平成19年7月6日(金)に「共済会館やまと」にて下記の日程で開催しました。

日程表

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	「職場における健康増進対策の今後の方向性について」 ー平成20年度からの新たな健診体制をふまえてー	奈良県福祉部 健康安全局健康増進課 健康増進推進グループ 主任調整員 和家佐 日登美
12:00~13:00	昼食	
13:00~13:50	健診後の保健指導 「メタボリックシンドロームに着目した新しい健診・保健指導」 ーレベル区分に応じた保健指導ー	(財)奈良県健康づくり財団 保健師 前屋敷 明江
13:50~14:00	休息	
14:00~14:50	健診後の運動指導「健康づくりのための運動指導」 ー生活習慣病予防のためにー	(財)奈良県健康づくり財団 健康運動指導士 河野 光雄
14:50~15:00	休息	
15:00~15:50	健診後の栄養指導「内臓脂肪を減らす食事」 ーメタボリックシンドローム予防のためにー	奈良市総合医療検査センター 管理栄養士 堀江 真規
15:50~16:00	閉会	



和家佐 日登美



前屋敷 明江



河野 光雄



堀江 真規

※当日講師の都合により、講演時間を変更しました。

講演の概要

★職場における健康増進対策の今後の方向性について

医療制度改革によりメタボリックシンドロームに着目した新しい健診・保健指導が平成20年度から保険者に義務づけられた経緯とその必要性および健康増進法、労働安全衛生法や地方公務員等共済組合法が行うそれぞれの役割の重要性などをふまえ、「職場における健康増進対策の今後の方向性について」ご講演をしていただきました。

★健診後の保健指導、栄養指導および運動指導

厚生労働省が示している「標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)」を基に、平成20年度から始まる新しい健診・保健指導について、保健、栄養および運動指導の各指導内容を衛生管理者および健康管理担当者の方々を対象にした内容で、成人病健診担当検査機関の担当者により概要説明を行っていただきました。



ボーナスは組合員貯金へ

期末・勤勉手当(ボーナス)からの積立では、定例積立となっております。ご注意ください。

平成18年10月より、貯金規則等が改正されたことにより、期末・勤勉手当(ボーナス)から積立される貯金額は給与から控除されることになり、定額を積立する定例積立になりました。

このことにより、平成19年12月に支給される期末・勤勉手当(ボーナス)からの積立額は、平成18年12月のボーナス時に積立した額を給与から控除されますのでご注意ください(所属所によっては取り扱いが異なる場合がありますので、ご注意ください)。

また、毎月およびボーナス(6月・12月)の定例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19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きますように、所属所の共済組合事務担当課へお申し出ください。

右記の締切りまでに報告がなされない場合、定例額の変更ができず、平成18年12月に積立した額がボーナスから控除されますので、ご注意ください。



ホームページで 献立づくり



▼すこやか君ヘルシー料理で病気を退治の巻

▶「メニューBOOK365日」とは

今日の献立をどうしよう…
糖尿病や高血圧の人向けの献立は難しそう…
冷蔵庫の残りもので作れる料理はないかしら…
そんなとき、約1000種の料理から
目的に合った献立を検索できるサイトです。

こんなことも調べられます!

- 症状別レシピ ●消費カロリー計算
- 体重コントロールの基本 ●外食の塩分・カロリー検索

ご利用方法

次の順でアクセスできます。

- 1 なら共済HPトップページ
- 2 健康情報欄「メニューBOOK365日」ボタン
- 3 案内画面
- 4 ログイン画面
- 5 パスワード入力
- 6 コンテンツ画面



ログインにはパスワードが必要です。
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/>



内臓脂肪を減らす 生活を実践しよう



厚生労働省によると、40〜74歳の男性の二人に一人、女性の五人に一人が、メタボリックシンドロームまたは予備群だといえます。放置すると、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気を引き起こす危険があるメタボリックシンドローム。今回はメタボリックシンドロームの主要原因である内臓脂肪(胃や腸などのまわりにつく脂肪)を減らすための「ツツを「食事」と「運動」の両面で紹介します。

過食、飲みすぎ、運動不足が 内臓脂肪をためる

おなかがせりだしている、ベルトがき

つい……。こんな徴候がでていたら、内臓脂肪がかなりたまっているのかもしれない。

内臓脂肪がたまる生活上の大きな原因が「過食」と「運動不足」です。

ある疫学調査では、メタボリックシンドロームの人の特徴として「食事量が多い」「飲酒量が多い」「早食い」などがあげられました(表1)。

食事の量が多いと、必然的にエネルギー量も多く摂取されることとなります。また、欧米化している現代の食事は高エネルギーのものが多く、少量のつもりでもエネルギーのとりすぎにつながります。

表1 メタボリックシンドロームの人の特徴(オッズ比>1)

第1位	食事量が多い	1.96
第2位	飲酒量が週451g*以上	1.79
第3位	早食い	1.64
第4位	動物性脂肪過多	1.31
第5位	飲酒量が週151~450g	1.29

*ビール大びん3本以上、日本酒3合以上に相当。

■オッズ比とは、その関連の強さの指標のこと。オッズ比が1より大きいほどその因子が病気を悪化させ、逆にオッズ比が1より小さいほど予防していることを意味する。

早食いも食事量が多くなる要因です。胃はいっぱいになつているにもかかわらず、早食いのため、脳が満腹と感じる前につい食べすぎてしまいます。飲酒量の多さが問題となるのは、やはりエネルギーが高いことと糖質が多いことです。糖質は中性脂肪の原料なので、アルコール量が多くなるほど中性脂肪の産生が増加し、内臓脂肪を増やすこととなります。

一方、メタボリックシンドロームではない人は、運動習慣があり、バランスのとれた食事をしているということが同じ調査でわかりました(表2)。労働時

間が短ければそのぶんからだを動かす時間がとれます。逆に労働時間が長ければ時間に追われた生活となり、運動どころか、長く歩くこともあまりできなくなるでしょう。夕食も遅い時間にとるとなると空腹が長く続くこととなります。そうすると一度の食事から最大限に栄養とエネルギーを吸収してしまい、脂肪をため込むことになってしまいます。

表2 メタボリックシンドロームではない人の特徴(オッズ比<1)

第1位	1日1時間以上の速歩	0.74
第2位	労働時間7時間以下	0.77
第3位	バランスのとれた食事	0.80
第4位	週1時間以上の運動	0.84

**男性は年齢とともに
女性は閉経後から
たまりやすい**

喫煙も悪影響をおよぼします。喫煙者は非喫煙者よりも二・二倍、過去に吸っていた人は二・二倍メタボリックシンドロームになりやすいという結果が調査で得られました。喫煙がインスリン抵抗性を高め(体内の糖分の消費が悪くなる)、HDLコレステロール値の減少(動脈硬化を促進する)に寄与しているのではないかと考えられます。

過去の喫煙者の倍率が高いのは、タバコをやめると食欲がわき味覚もよくなるので過食となり太ってしまい、内臓脂肪も増えてメタボリックシンドロームになってしまうからです。単に禁煙だけをすればいいのではなく、禁煙後の体重管理も大切となります。

内臓脂肪の増加には生活習慣以外の要因として、年齢や性別も関係があります。

男性の場合、年齢が上がるにつれてメタボリックシンドロームの診断基準値(腹囲85cm以上)にあてはまる人が増加します。疫学調査では、二十歳代では29%、三十歳代では39%、四十歳代では約半数の人が該当しました。年齢が上がるにつれ、基礎代謝が減る、労働時間が長くなり運動する時間がとれなく

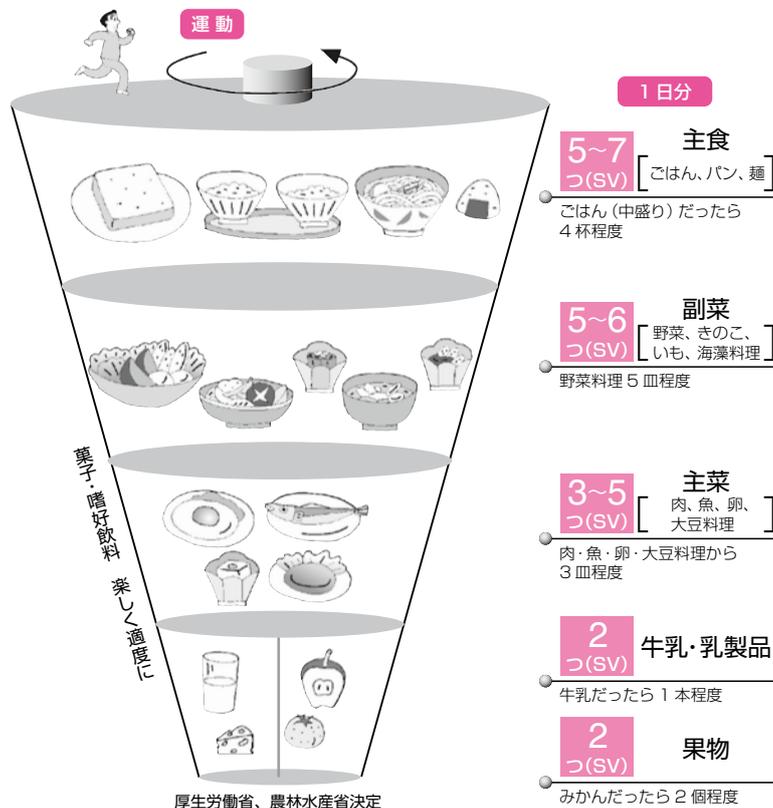
なる、自動車の利用が増える、飲酒量が増すことなどが考えられます。

女性は、二十〜四十歳代では基準値(腹囲90cm以上)に該当する人は少なく、五十歳代以上から増え始める傾向です。若い頃は体形についての意識が強く、食事量をセーブしている現代の風潮が見られます。一方五十歳以降に増えてくるのは、閉経による女性ホルモンのかかわりが影響しているようです。

**内臓脂肪を減らしていく
効率的な食事のとり方とは**

食事面でまず気をつけたいのは、食事量を「腹八分」で抑えることです。今日はこれだけを食べるという量をあらかじめ決めておいたほうがよいでしょう。おなががすいていると、量を多くとりがちですが、最初から少なめにしておくことがポイントです。ゆつくり食べていけば脳の満腹中枢を刺激

図1 食事バランスガイド



※SVとはサービング(食事の提供料の単位)の略

図2 1エクササイズに相当する活発な身体活動

運動		生活活動	
 軽い筋力トレーニング ：20分	 パレーボール ：20分	 歩行：20分	
 速歩：15分	 ゴルフ：15分	 自転車：15分	 子どもと遊ぶ ：15分
 軽いジョギング ：10分	 エアロビクス ：10分	 階段昇降：10分	
 ランニング：7～8分	 水泳：7～8分	 重い荷物を運ぶ：7～8分	

*厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」より

するので、その量で十分となります。おつきあいの食事やバイキングなど、自分がどれだけ食べたかわからなくなるときは、要注意です。

早食いも量を多くとってしまいうたさつそく改めたいところです。直しづら場合、食事を楽しむ、ゆっくり味わうように意識することが大切です。

栄養素ではエネルギーの高い、動物性脂肪(肉の脂、バターなど)のとりすぎに気をつけましょう。たんぱく質や糖質の熱量が1gあたり4kcalなのに對

し、動物性脂肪は9kcalもあります。お酒の飲みすぎにも気をつけましよう。一日に日本酒なら一合程度、ビールなら中びん一本程度に抑えます。

現代人に不足しているといわれる野菜は、積極的にとりたいたいものです。食事の最初に野菜を食べておくと満腹感が得やすく、あとで食べるものが少量となります。野菜の多くはエネルギー量が少ないので、摂取エネルギー量も少なくすみます。ドレッシング、マヨネーズをかけすぎれば効果はあり

内臓脂肪は食事で摂取したエネルギーと、運動で消費するエネルギーの差によって蓄積されるものです。摂取エネルギーが少々多くても運動量を

なぜ運動に内臓脂肪を減らす効果があるのか



ませんが、硬い野菜(根野菜)にじんごぼう、れんこん、大根などの煮物はドレッシングなどが不要ですし、食物繊維を増やすことができるので、レタスなどよりも効果があります。

厚生労働省と農林水産省が発表した生活習慣病予防のための指針「食事バランスガイド」(21頁図1)を参考に、一日に何をどれだけ食べればよいか、把握しておくといでしょう。

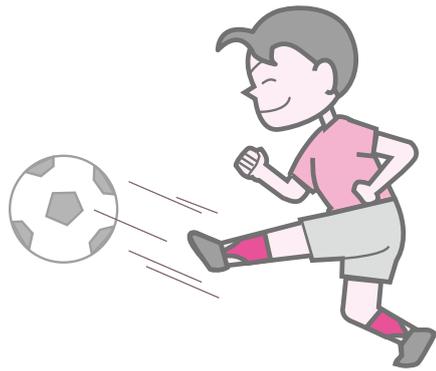
増やして消費エネルギーを多くすれば、内臓脂肪がたまりにくくなります。すし、インスリン抵抗性が改善されエネルギーが消費されやすくなります。

また、筋肉を動かすことによつて、さらに糖分が筋肉に取り込まれるようになるので、血糖値が下がります。中性脂肪も運動で消費され、HDLコレステロール値(善玉コレステロール)は増加します。つまり、運動によつてメタボリックシンドロームの診断基準に該当する項目の改善も期待できます。

では、どんな運動をどのくらい行えばよいでしょうか。厚生労働省が2006年7月に発表した「健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド)」では、生活習慣病予防だけでなく、メタボリックシンドロームの該当者および予備群のための運動量の目安も盛り込まれています。

この指針では、身体活動を運動、生活活動とに分け、それぞれ次のように定義しています。

- ・**身体活動**：安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動き(運動・生活活動)のこと。歩行、床掃除、庭仕事など。
- ・**運動**：身体活動のうち体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの。速歩、ジョギン



グ、テニス、水泳、サッカーなど。
・生活活動：身体活動のうち運動以外のものをいい、職業活動上のものも含む。洗濯、炊事、オフィスワーク、ピアノ演奏など。
 身体活動の強さについては単位に「メッツ」をもちい、量については「エクササイズ」(メッツ・実施時間)と呼びます。
 生活習慣病の予防に必要な運動量は、一週間の合計が23エクササイズ以上となる身体活動(運動・生活活動)を行い、そのうち4エクササイズ以上は活発な運動を行うこととされています(図2)。
 1エクササイズとは、「軽い筋力トレーニング」なら20分、「ゴルフ」は15分が該当します。これらを合計して一週間23エクササイズ以上(活発な運動

図3 内臓脂肪減少シート

腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分に合った腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？ cm

②当面目標とする腹囲は？ cm
メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？
 確実にじっくりコース(①-②) cm ÷ 1cm/月 = か月
 急いでがんばるコース(①-②) cm ÷ 2cm/月 = か月

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は？
※
 (①-②) cm × 7,000kcal = ④ kcal
 ④ kcal ÷ か月 ÷ 30日 =

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー kcal

運動で kcal

食事で kcal

*厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」より

4エクササイズ(含む)になれば、生活習慣病の予防に必要な運動量の目標を達成できます。
 内臓脂肪を減らすための運動量は、活発な運動の4エクササイズを10エクササイズ程度かそれ以上に増やします。たとえば「速歩」を30分間、週五行行くと、10エクササイズに相当します。食事の摂取量を変えないでも運動を10エクササイズ実行すると、一か

月で1〜2%の内臓脂肪が減らせるといわれています。「内臓脂肪減少シート」(図3)をもちいて、目標を立ててみるとよいでしょう。
 しかし、これまで全然運動を行っていない人に明日から運動しなさいといつても、それはむずかしいことです。日常生活のなかでからだをできるだけ動かすことから始めてみましょう。バスに乗っていたのを一停留所分歩い

てみる、エレベーターを使わずに階段を使う、気分転換に庭掃除をする、そういうことから徐々に慣らしていけばよいのです。
 まったくできない運動より、自分が過去にやっていたことやできることを、単独または仲間と行うなど、自分の好みで選ぶとよいでしょう。要は食事と同様に長続きさせることがいちばん大切なのです。



かし はら
榎原市

(写真提供:榎原市)

今井町 「重要伝統的建造物群保存地区」

「大和の金は今井に七分」といわれるほど繁栄した今井町



称念寺を中心とした寺内町今井は、東西600m・南北310m、約17.4ヘクタールの地区内は、見通しのきく道路はなく、ほとんどが一度屈折させてありま

す。その理由は、敵の侵入に備えて、その遠見、見通し、弓矢・鉄砲の射とおしを不可能にするといった軍事目的によるものでしたが、江戸時代中頃には富裕な商人の生命、財産等を外部から守るといものに変貌しました。

現在も、今井町の大半の民家は江戸時代以来の伝統建築様式を保っており、国の重要文化財の指定を受けた9軒の家屋には、今も居住されています。このように今井町は、全国的にも珍しい集落であり、訪れた人は作り物ではない本物の歴史の重みを感じるとともに、時間をさかのぼったような錯覚にとらわれることでしょう。

藤原宮跡 「特別史跡」

大和三山に囲まれた藤原宮跡は、中国の都城制を模して造られた日本最初の本格的な宮都の跡地です。この宮都は天武天皇が計画し、皇后の持統天皇が完成させ、694年に遷都されました。最近の研究では、都の範囲が東西約5.3キロ、南北約4.8キロという広大なことがわかり、都の中心である、藤原宮は一辺が1kmの正方形で、面積は約100ヘクタールもある広大な敷地となっています。



大和三山 「名勝 大和三山(香具山・畝傍山・耳成山)」



大和三山と呼ばれる^{かぐ}香久山・^{うねび}畝傍山・^{みみなし}耳成山は三角形に位置し、その美しい姿はあらゆるところから眺められるほか、視点によって趣が異なります。それゆえ、古くから人々に愛でられ、多くの歌にその名を残しています。とりわけ、畝傍山を女性にたとえ、男性に見立てられた耳成山と香久山が恋争いをしたという歌も詠まれています。

本薬師寺跡 「特別史跡」

西ノ京にある薬師寺の前身にあたる寺の跡です。現在では、建物の基礎となる礎石や土壇等を残すだけとなっていますが、礎石の配置から大寺だったことが想像されます。現在は、本薬師寺跡周辺の休耕田を利用してホテイアオイが栽培されており、8月中旬から9月にかけて見頃を迎えます。



橿原市昆虫館

子どもたちが地球上に生息している昆虫を、パネルや標本・映像などで、楽しみながら学習できる標本展示室を設置しています。また、ヤシやハイビスカスなど、亜熱帯地方の植物や花が咲く中を、四季を通して優雅に舞う沖縄地方に生息する日本最大のチョウ、オオゴマダラなどのチョウや金属光沢の羽をもつハチドリが、蜜を求めて飛び交うトロピカルな楽園ムードただよう放蝶温室を設けています。そのほかにも、子どもたちがもっと昆虫に興味を持ち、親しめるよう虫の観察会やふれあいルーム、展示会などさまざまな行事も行っております。また、外観のユニークなデザインにも注目です。



橿原市ホームページ

<http://www.city.kashihara.nara.jp/>

(社) 橿原市観光協会ホームページ

<http://www.welove-kashihara.jp/>

『共済事務研修会』を開催しました

去る平成19年10月23日、奈良県市町村会館8階大研修室にて「共済事務研修会」を右記日程表のとおり開催しました。

今回の研修会では、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・給付等との関わり、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」に絞り研修をしました。

初めての試みでしたが、「結婚のときはどうなるの?」、「出産した場合の手続きは?」、「家の建築資金が必要なんです…」など、組合員の事由発生ごとに共済組合事務担当者の方々がどのような手続きや書類を渡せばいいかを順次紹介していくことにより「わかりやすかった。」とのご意見もいただきました。

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

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

共 済 事 務 研 修 会

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

時 間	内 容	担当課
9:50～10:00	受 付	
10:00～10:00	開 会	
10:05～10:35	「ライフイベント」 共済事業のご案内について	総務課
10:35～11:30	「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 憩	
13:00～14:10	「ライフイベント」 保健事業・貯金事業・貸付事業について	福祉課
14:10～15:05	「ライフイベント」 年金事業について	年金課
15:05～15:40	共済事務ヘルプについて	情報システム 管理室
15:40～15:45	「共済会館やまと」より	宿泊事業部
15:45～15:55	質疑応答	
15:55～16:00	閉 会	



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4回



人との交流を深め、健康を支えたバドミントン

今回は、いつもハツラツとしている天理市(天理市立病院勤務)板谷 俊仁さんにインタビューしてみました。どうやら、その秘訣はクラブ活動のバドミントンにあるようです。



クラブ活動のバドミントンを長く続けられているようですが、はじめてから何年になりますか

A 24歳からはじめて今年で28年になります。



長く続けておられますが、継続して続けられた理由は为什么呢?

A 長期間続けられた理由は、バドミントンが屋内スポーツであることだからです。屋内なので天候や気候に左右されないの、定期的に運動ができます。それに二人いれば基礎的な練習ができるのも続けられた理由だと思います。今は、週2回練習をしています。



クラブ活動に参加したきっかけは?

A 市役所に勤務して1年がたった頃ですね。同級生から誘われました。同級生からの誘いであったので、気軽な気持ちで参加してみよう、気分転換にちょうどいいと思ったんです。学生の頃にバドミントンの経験があったことも参加しやすかった理由でしょうね。



バドミントンを続けて良かったことは?

A たくさんありますよ。まず、練習や試合を通じて、年齢・性別に関わりなく知人が増えたこと。下は10歳から上は70歳まで、クラブ活動に参加される方はさまざまです。それから、中学生時代の当時の先輩・同級生・後輩にクラブ活動を通じて出会えるので、旧交を温められるのはいいですね。何より良かったことは、妻との出会いかな。



それはそれは、ごちそうさまです! 奥様もバドミントンをされているのですか。

A 今は妻だけでなく、娘もバドミントンをしているので、夫婦間や親子間の共通の話題になっていますよ。もちろん、バド

ミントンをすることでストレスの発散や気分転換、体調の維持など、健康に役立ったことは大きな収穫です。



バドミントンで気をつけていることは?

A 私には中学・高校とケガでスポーツを中断された苦い経験があるんですよ。だから社会人になってからは、練習や試合をする前には必ず準備体操を心がけています。またケガをすれば、バドミントンができなくなることはもちろん、仕事にも支障をきたしますからね。ケガの予防は大切です。練習が終われば、使った筋肉をほぐしたり、筋や筋肉を痛めたときは氷水で冷やしたりと、若い頃以上に体の手入れに手間がかかりますよ。といっても、ひじや肩を痛めて職場には迷惑をかけてしまうことがありますからね(笑)。



今後はバドミントンを通してどんなことを目標にしていますか?

A 今後も今までどおり、バドミントンを通して人との交流を深めて、健康を維持できればと思っています。それから、娘と混合ダブルスで試合にでられるようにしたいですね。妻はすでに女子ダブルスの試合に出場していますから、妻の指導を受けながら、家族一緒にバドミントン続けていければと思います。



板谷さん、いつまでも「すこやかさん」でいてくださいね。

A がんばります(笑)。



なすと牛ひき肉の 重ね焼きの献立

なすを使ったグラタン風の一品。
なすは油を吸いやすいため素焼きにして
カロリーを抑えます。
ホワイトソースは少量なので缶詰でも。

528kcal

6.6単位



献立のアレンジ

塩分制限のある人

パンをごはん165gに替える。

+1単位(80kcal)

ブロッコリーのサラダのドレッシングにサラダ油小さじ1を加える。パンにマーガリン小さじ1 1/2を塗る。

-1単位(80kcal)

パンを60gにする。

日光がビタミンDを作る

骨の形成に欠かせないビタミンDは、魚やきのこに含まれるほか、日光に当たると皮膚に合成されます。また、きのこのこのある成分もビタミンDに転換します。日光浴もビタミンDの供給源というわけです。デスクワークの多い人は休日には努めて日光浴を。

●ブロッコリーのサラダ

材料(1人分/54kcal)

ブロッコリー	40g
うずら卵	20g(2個)
ラディッシュ	10g(1個)
レタス	20g
玉ねぎのすりおろし	少量
酢	小さじ1
塩	少量
だし	小さじ1

作り方

- 1.ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 2.うずら卵はかたゆでにし、殻をむく。
- 3.ラディッシュは飾り切りにする。
- 4.レタスは大きめにちぎる。
- 5.玉ねぎのすりおろしと調味料とだしを混ぜる。
- 6.器に野菜とうずら卵を盛り、5をかける。

●パン(ロールパンなど)

90g

す、5のソース、ホワイトソースの順に1/2量ずつ重ねて入れ、チーズを散らして200度のオーブンかオーブントースターでチーズがとけるまで焼く。
7.器に6を盛り、パセリをふり、プチトマトを添える。

●バミセリのスープ

材料(1人分/14kcal)

バミセリ(乾)※パスタの1種	3g
にんじん	5g
水	3/5カップ
固形スープ	1/8個
塩	少量(0.5g)

作り方

- 1.バミセリは3cm長さに切り、沸騰湯でゆでる。
- 2.にんじんは薄い菱形に切る。
- 3.鍋に水、固形スープ、にんじんを入れて火にかけ、にんじんがやわらかくなったらバミセリと塩を加え、ひと煮する。

●なすと牛ひき肉の重ね焼き

材料(1人分/247kcal)

なす	80g(1個)
牛ももひき肉(脂身なし)	50g
玉ねぎ	20g
マッシュルーム	10g(1個)
トマト	50g(1/3個)
にんにく	少量
サラダ油	小さじ3/4
小麦粉	小さじ1
水	1/4カップ
固形スープ	1/10個
ウスターソース	小さじ1
ホワイトソース	大さじ2
ピザ用チーズ	10g
パセリ	少量
プチトマト	20g(2個)

作り方

- 1.なすは斜めに輪切りにし、水に放す。水をきって天板に並べ、オーブンかオーブントースターで焼く。
- 2.玉ねぎとマッシュルームはみじん切りにする。
- 3.トマトは熱湯につけて皮をむき、種を除いて、粗く刻む。
- 4.にんにくはみじん切りにする。
- 5.フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとひき肉をいため、肉がポロポロになったら玉ねぎとマッシュルームを加えていためる。玉ねぎが透き通ったらトマトも加えていためる。小麦粉をふり入れ、軽くいためる。水、固形スープ、ウスターソースを加え、木じゃくしで混ぜながら10分煮る。
- 6.耐熱皿にサラダ油少量(分量外)を塗り、な

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



感謝の気持ちをいっぱい込めて

やまと 最後の冬物語

どれも自慢の鍋料理

食べて身体は、ほっこりと、心は和み、にっこりと。

スタミナ鍋 1人前 3,500円



●当館人気NO.1

味覚鍋 1人前 4,000円



●開業以来の名物鍋

海鮮ちゃんこ 3,500円



●ボリューム満点

各種鍋料理は
3人前からご準備します。

●グループ等でのご利用の場合、
お好きな鍋をいろいろとお試し
いただくこともできますよ。



ご宴会
充実・大満足の
オプションメニュー

- デラックスコース
プラス1,300円
付き出し(3種盛)・お寿司(5貫)
 - 飲み放題コース(2時間30分)
プラス1,200円
- ビール・日本酒・ジュース・烏龍茶・
コーラ・焼酎・ウイスキー

その他の
鍋料理

- | | | | |
|-------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> やまと鍋 | 1人前4,000円 | <input type="checkbox"/> 牛すき | 1人前5,000円・6000円 |
| <input type="checkbox"/> 地鶏鍋 | 1人前4,000円 | <input type="checkbox"/> 牛しゃぶ | 1人前5,000円・6000円 |
| <input type="checkbox"/> てっちり | 1人前5,000円 | <input type="checkbox"/> 鍋奉行 | 1人前6,300円 |

ただいま **忘年会・新年会**

予約受付中!

※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。

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/>