



奈良県市町村職員共済組合



任意継続組合員の方も組合員貯金に預入できます! ⑬ 第3号被保険者期間の年金分割制度の

ータイム 勝野 洋さん 02

2008 共済ニュース

No.211

▶∪ーズ ヘルシータイム/勝野 洋さん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	02
新年のご挨拶・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
退職予定の組合員の皆さまへ	05
配偶者の国民年金加入手続きをお忘れなく	06
「披扶養者資格確認調査」にご協力ありがとうございました	06
退職一時金の返還について	
任意継続組合員の方も組合員貯金に預入できます!	08
第3号被保険者期間の年金分割制度	
高齢者医療制度の見直しについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	··· 10
附加給付(入院附加金および結婚手当金)の廃止について	
食生活健康講座を開催・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
ライフプランセミナーを開催	
運動教室を開催・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	14
PR HP健康情報コンテンツ/「家庭の医学」のご案内 ·····	15
生活習慣病予防シリーズ 脳梗塞を防ぐために	16
知ってる? 共済Q&A ······	
健康づくりシリーズ 平成20年度から新しい健診はどこが変わる?	20
シリーズ わがまち自慢/葛城市 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	24
シリーズ すこやかさん!/子どもたちと元気いっぱい保育士さん	
🔀 元気レシピ⑤/カキの土手鍋の献立・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	27

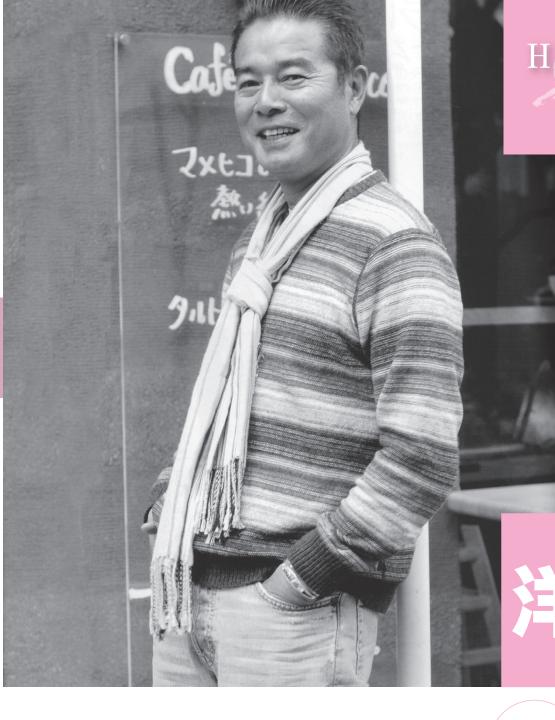


写真: 葛城市提供 ※関連記事: わがまち自慢

組合員の現況(平成19年11月末現在)

組合員数 男 10,062人 女 4,967人 計 15,029人 任継組合員 338人 被扶養者数(任継除<) 21,361人





腰痛から解放された乗馬をすることで

いう。

「地事ドラマ「太陽にほえろ!」のテキサス刑事として、颯爽とテレビ画面に登場した勝野事として、颯爽とテレビ画面に登場した勝野事として、颯爽とテレビ画面に登場した勝野

いもかけず長年の腰痛から解放されたといところが三十歳で乗馬を始めたところ、思がなくなるほどの痛みでした」なったんですね。下半身全体がしびれて感覚「大学時代、柔道の練習が原因でヘルニアに

鍛えるから腰痛にすごくいいんです」 ですか。乗馬の縦揺れ、横揺れが腹筋・背筋を 馬運動のフィットネス機器が売れてるじゃない ころ、長年の腰痛がぴたりと治まった。今、乗 馬ができなきゃと本格的に練習を始めたと したことがきっかけでした。役者ですから乗

ウエスタン乗馬を楽しんでいる。 をは山中湖畔でキャンプするなど、本格的なーターホースという品種の愛馬を所有。子どーターホースという品種の愛馬を所有。子ど県御殿場市近くの乗馬クラブに所属し、クォ 乗馬歴は今年で二六年。自宅のある静岡 アクティブに楽しむ 乗馬やサーフィンを

洋さんの 勝野



ある1日の スケジュール

6:30	起床。まず水を飲む。庭の植木への水やりや犬の散歩
	などのあと、朝食
8:00	撮影のため外出。昼食はお弁当だが、自前の浅漬けも
	必ず持参
19:00	帰宅。犬の散歩など
20:00	家族とともに夕食(和食、にんにく料理中心)
21:00	フリータイム(家族団らん、台本読みなど)
1:00	就寝



毎日1リットルほど愛飲し、弟子にも飲ませるとい う寿仙茶。はとむぎ・ウーロン・はぶ・クコなどをブ レンドしたもの。

にかくからだを冷やさない 食事はまず温かいものから食~

込むんです。ときどきカレーを入れたりも くを丸ごと入れて、やわらかくなるまで煮 ャンプ料理では、みそ煮込みうどんに、にんに

、冷野菜より温野菜 身をもって知った

腰痛に見舞われる。

う。温野菜を必ず食べることが大切なんだ、 ラダばかり食べる日が二週間ほど続いたんで けど、そればかりだと体を冷やしてしま たんです。生野菜は確かに健康的に見える すね。そのとき、久々に腰痛になって気がつい 「ハワイに滞在したとき、冷たい生野菜サ

果のある野菜から食べるのが習慣になった。 門店も経営していましたから。においもり よ。女房は家庭でできるにんにく料理の本 も出版しましたし、一時期にんにく料理専 ね。うちはこの二つがよく食卓に並びます 以来、食事の際は温野菜や体を温める効 「とくに、にんにくとしょうががいいです

も料理をするのは苦にならないという。 料理上手で知られているが、勝野さん自身 勝野さんの奥様のキャシー中島さんはお 「夕食が鍋のときは、僕が鍋奉行です。キ

しかし、勝野さんは四十歳をすぎて再び

レに行く回数は増えるが、なんとなく体調

ために水をよく飲み、健康茶も愛飲。トイ

万歩を歩く。また、からだの代謝を高める

さらに愛犬とともに散歩するなど、一日

んごを食べれば消えますよ」

か、この四年間かぜ知らずだという。 こうしたさまざまな努力が功を奏して

体型維持の秘訣は 家族の管理」

でジーパンが似合う勝野さん。 五十歳をすぎてなお、スラリとした体型

はやせますね」 うなると節制してお酒と炭水化物のとり すぎに注意します。それだけで2~3kg しいんですよ。^おなか、でてるよヘってね。こ トスーツになると子どもたちのチェックが厳 家族の管理」という言葉が返ってきた。 プロポーション維持の秘訣を尋ねると、 「家族でサーフィンをするんですが、ウエッ

る。家庭円満がなにより健康維持につなが ることが、しっかりと伝わってきた。 ーツでも食事でも必ず家族が話題にのぼ そんな勝野さんの話を聞いていると、スポ

NHK大河ドラマなどに多数出演。映画・舞台でも活躍中 たちはいずれも芸能界入り。「姿三四郎」「俺たちの朝」「毎度お騒がせします」「鬼平犯科帳」などのヒットドラマや 74年人気テレビドラマ「太陽にほえろ!」のテキサス刑事役で評判を呼ぶ。79年キャシー中島と結婚。1男二女の子ども ひろし 俳優。1949年熊本県生まれ。青山学院大学在学中に現代演劇協会に入り、俳優の道へ。





理事長

田 清(大和郡山市長)

られたこととお慶び申し上げます。 組合員の皆さまにおかれましては、さわやかな新年を迎え あけましておめでとうございます。

との一元化が検討されており、今後の国会審議の動向が注目さ れます。 にご案内のとおりです。年金制度にいたっては現在、厚生年金 連法が可決され、諸改革が随時施行されていますことは、すで をたどっております。こうしたなか一昨年に医療制度改革関 な少子高齢化の進展にともない社会保障給付費が増大の一途 さて、医療保険制度を取り巻く情勢におきましては、急速

予測されています。 れるため、当共済組合の財政状況が一段と厳しくなることが もに前期高齢者医療制度には財政調整金の支払いが見込ま 齢者医療制度に現役世代から財源の約4割を支援するとと 者医療制度に変わります。新しい制度の創設に伴って、後期高 上を対象とする後期高齢者医療制度と65~74歳の前期高齢 本年4月からは、従来の老人保健制度を廃止して、75歳以

鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。 痛感しております。なにとぞ、前任者同様の格別なご指導、ご の多い時期に理事長に就任し、ますますその責任の重大さを 以上のとおり医療保険制度改革や年金制度の改正等課題

上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。 最後に、皆さまのますますのご健勝、ご多幸をお祈り申し



辻本 職員側代表理事

恵則 (東吉野村)

皆さまにおかれましては、すこやかな新年を迎えられたこ 組合員の皆さま、あけましておめでとうございます。

護・医療・保健等の各分野で大きな改革がなされています。 社会保障制度をめぐる状況は、近年におきまして年金・介

ととお慶び申し上げます。

されます。 とした糖尿病等の予防に着目した健診・保健指導」が施行 しては「40歳以上74歳までの組合員および披扶養者を対象 年金の繰り下げ支給制度の創設など、また本年度におきま 遺族共済年金の支給方法の見直しや65歳以降の退職共済 昨年の年金制度改正では、離婚時の年金割賦制度の導入、

等の増加が組合財政に影響を及ぼすことが考えられます。 れ、また健診・保健指導の実施とデータ管理にともなう費用 これにより、従来よりも綿密かつ厳重な事業運営が求めら

願い申し上げます。 けられ、本年も充実した日々をお過ごしになられますようお つきましては皆さまも「自分の健康は自分で守る」ことを心が もない一層充実したものを、皆さまにご提供してまいります。 は力を入れておりますが、新たな健診・保健指導の施行にと を実感いたしております。当組合では、従来から健診事業に このように、保険者の役割もまた一層大きくなっていること

上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。 最後に、皆さまのますますのご健勝、ご多幸をお祈り申し

4

退職が定の組合員の書さま

再就職先に ある 健康保険が 再就職先の健康保険に加入 ありますか ない する 共済組合の任意継続組合員 再就職 または しますか 国民健康保険に加入 しない なれない 家族の加入している 家族の健康保険の 健康保険の 被扶養者に 被扶養者になる なれますか なれる

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

(注) 平成19年度の任意継続掛金率は、短期92/1000 介護11.625/1000です。

平成19年度の全組合員の平均給料月額は 338,000円です。

平成20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。

意継続組合員制度

退職後の医療制度

組合員が退職したときは、翌日から組合員とし

※平成19年4月1日から経過措置に該当する場 日から適用)を利用することができます。 貸付・出産貸付)および貯金事業(平成20年4月1 が受けられ、福祉事業のうち貸付事業(高額医療 当金・育児休業手当金・介護休業手当金を除く) よって2年間、在職中と同様の短期給付(休業手 以上組合員であった方が退職したときに、掛金 (所属所の負担分も含めた額)を負担することに この制度は、退職の日の前日まで引き続き1年

医療制度に該当する場合を除く。)に加入しなけ 療保険制度(平成20年4月1日から後期高齢者 ての資格がなくなりますので、次のいずれかの医

ればなりません。

給は廃止されました。 合を除き、傷病手当金および出産手当金の支

加入の手続き

に共済組合へ提出してください。 共済事務担当課を通じて、退職日から20日以内 任意継続組合員資格取得申出書」を所属所

また、40歳以上65歳未満の方は、介護分も必要です。 次の算式による①②のいずれか低いほうの額です。

任意継続組合員証·任意継続組合員

ときは資格喪失します。

た、任意継続掛金を納付期限までに納付されない 後の期間分の任意継続掛金はお返しします。ま り、途中で資格喪失するときは申し出によりその 前納と、毎月払いがありますが、前納は割引があ

払込方法は年1回払いもしくは年2回払いの

えば年1回払いで1年分を前納していただくと、 していただいた期間に応じて発行しますので、たと 1年先までの有効期限を付けた任意継続組合員

任意継続組合員証等は、任意継続掛金を納付

証等をお渡しします。

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

配偶者の国民主命加入手続きをお忘れなく

ります。 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ーが表表である配偶者の国民年金に関する届は、共済組合を経

国民年金窓口へ届出をしなければなりません。にある国民年金窓口または、住所地を管轄する社会保険事務所の次のような場合は、皆さまの配偶者がご自分で住所地の市区町村3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、破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

₹目45億が退職し、国忠正会等に受破保険新による場合は、記場済す。(厚生年金等の被保険者になった場合は除きます)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☆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、

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65歳に達した場合は、組合員が在職中であっても国民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。《組合員が退職して国民年金第一号被保険者になる場合は、配偶者

(参考)国民年金被保険者の種別

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1号被保険者・・・農業、自営業、学生等で第二号および

険者(65歳以上の方は除く) [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

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・・・第二号被保険者(65歳以上の方は除

国民年金第三号被保険者の届出もれの救済

ことは、社会保険事務所へお問い合わせください。 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しか認められませんでしたが、平成17年4月以降は社会保険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

りがとうございました。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

ことによるもの」です。

「就職により他の医療保険(社会保険等)に加入されていた
がは、「収入額が認定限度額を超えていたことによるもの」ま
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
調査の結果、調査対象者2750名中199名が、被扶養

で受診した医療費等は返還請求することになります。) ます。(遡及して認定取り消しをした場合、その間に医療機関し、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して、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して、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して、早急に取り消しをした場合は、勤務先の共済事務ご担当者の方を通じて、早急に取り消した。 (被扶養者)の方々の収このため、組合員の皆さまが、ご家族(被扶養者)の方々の収

今後もご協力いただきますようよろしくお願いします。

【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

60歳以上での年金受給者…180万円未満障害を支給事由とする年金受給者…180万円未満

退職一時金の返還について

を「退職|時金」として返還することがありました。発生しない方々がいらっしゃいます。こうした方々には退職時にかけた年金の原資(掛金)年金制度への加入が強制でなかった過去の制度では、年金の加入期間が足りずに年金が

金との関係をご説明いたします。 過去にこうした「退職|時金」を受給した方々の年金加入期間の取り扱いや退職共済年

1 退職一時金について

の取り扱いが大きく異なっております。公務員等共済組合法施行)前後ではそ退職一時金は昭和37年12月1日(地方

○昭和37年11月まで

昭和37年11月以前の地方公務員に対を支給していました。

○昭和37年12月以降

昭和36年4月1日から国民年金制度が施行され、全国民が何らかの年金制度に加入することができるようになりました。それにともない、通算年金通則法が制定され、一つの年金制度で一定の加が制定され、一つの年金制度で一定の加入期間(25年)を満たさなくとも、各年を満たせば年金の受給権が発生するよりました。

ととなりました。 含む全ての公務員期間は通算されるこ方公務員の年金制度も改正され、国を方公務員の年金制度も改正され、国を

2 退職一時金の受給について

退職一時金の制度は昭和54年12月31 退職一時金の制度は昭和54年12月31 とができました。

※原資控除とは

3 退職一時金を受けた方の年金について

するケースは以下の二つになります。 退職一時金を受けた方で、年金が発生

- ○原資控除をされた場合。(ただし、その原資控除をされた場合。(ただし、そ
- ○退職時に一時金で全額精算をしているした期間と再就職後の期間を合算しした期間と再就職後の期間を合算しした期間と再就職をし、精算

金は発生いたしません。 (退職時に一時金にて全額精算し、なおかつ公務員として再就職していない、またつ公務員として再就職していない、またの公務員として再就職していない、またのとが一時金にて全額精算し、なおか

4 一時金の返還について

なります。 に利息をつけて返還していただくようにに利息をつけて返還していただくようにに利息をつけて返還していただくようにに利息をつけて返還していただくように

5 返還方法について

ずれかを選択していただきます。年金の請求の際に次の返還方法からい退職一時金の返還については、退職共済

1.年金支給額からの返還

方法です。 年金の毎期支給額から1/2を返還する

るようになった時からになります。※控除開始は、実際に年金が支給され

2. 一括送金による返還

送付いたします。 申し出をいただきますと振込用紙を

任意継続組合員の方も組合員貯金に預け入れができます!

組合員貯金の資格者は、組合員(在職者)の方に限られていますが、平成20年4月より任意継続組合員の方も、組合員貯金の加入ができるようになります。

在職中に組合員貯金加入者であった組合員の方や、退職され任意継続組合員の資格取得をされる方についても組合員貯金に加入することができ、預け入れしていただくことができます。

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金を得て、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1.8%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、組合員貯金へのご加入をお勧めいたします。

任意継続組合員の貯金加入要件等につきましては、下記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てください。

①貯金の加入者

組合員(任意継続組合員を含む)。

②加入手続き

- ◎退職後引き続き組合員貯金に加入する場合は、退職後20日以内に任意継続組合員貯金申込書および任意継続組合員貯金印鑑届を共済組合事務担当課を経由して共済組合へ提出してください。
- ◎在職中に組合員貯金に加入していなかった方が、任意継続組合員の資格取得後に、新たに組合員貯金に加入する場合は、貯金に加入しようとする月の前月27日までに任意継続組合員貯金申込書および任意継続組合員貯金印鑑届を直接共済組合へ提出してください。〈所得税法(昭和40年法律第33号)第10条に規定する利子所得の非課税の適用を受けようとする場合(※1)にあっては、非課税貯蓄申告書を同時に提出してください。〉

③貯金の積立て

任意継続組合員は臨時積立のみとし、預け入れ金額は1円を単位とします。

④払い戻しおよび解約

組合員貯金一部払戻請求書および組合員貯金解約払戻請求書につきましては、直接共済組合へ提出してください。 任意継続組合員の資格を喪失する際には、必ず組合員貯金解約払戻請求書を提出ください。

送金日等については、次の表のとおり在職者と同じ取り扱いになります。

	払 戻 日 (休日の場合は前日)	締 切 日 (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

⑤貯金者の諸変更

貯金者が届出印を紛失したとき、または氏名および届出印を変更した場合は、任意継続組合員貯金諸変更届を直接共済組合に提出してください。

⑥残高の証明

貯金者より貯金残高証明願書の提出があった場合には、文書により残高を証明し、貯金者宛に直接送付します。

⑦貯金者に対する通知等

貯金送金通知書(※2)、貯金現在残高通知書(※3)、臨時積立受領書(※4)などの通知書等につきましては、貯金者宛に直接送付いたします。

8 その他

その他については、組合員と同様の取り扱いとなり、「任意継続組合員の貯金加入手続き等に関する要綱」等につきましては、当共済組合ホームページをご覧ください。

- ※1 一定の要件に該当する方は、「障害者等に対するマル優制度」を利用することができ、他の金融機関の預け入れと合わせて35 0万円までを非課税とすることができます。
 - 一定の要件に該当する人…①障害者手帳等の交付を受けている方 ②児童扶養手当を受けている児童の母である方 ③その他上記に準ずるものとして法に定められた方
- ※2 一部払い戻しまたは解約時において、送金額等を記載した通知書です。
- ※3 3月および9月の末日における貯金残高等を記載した通知書です。
- ※4 臨時積立があった場合に発行する受領書です。





第3号被保険者期間の年金分割制度

(平成20年4月施行)

今回の厚生年金保険制度の改正では、被扶養配偶者のいる被保険者が負担した保険料は共同して負担し たものであることを基本認識としつつ、離婚した場合や分割を適用することが必要な事情がある場合に限って第 3号被保険者期間の厚生年金の2分の1を分割できることとされました。

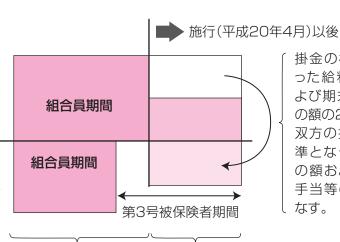
地方公務員等共済組合法においても同様の制度を設けることとし、具体的には、組合員が組合員であった期 間中に当該組合員の配偶者として被扶養配偶者を有していた場合で、両者が離婚または婚姻の取消し等をし たときには、当該被扶養配偶者は、当該組合員が組合員であった期間であって当該被扶養配偶者を有していた 期間に係る組合員期間の掛金の標準となった給料の額および期末手当等の額に2分の1を乗じて得た額をそれ ぞれ当該組合員および被扶養配偶者の掛金の標準となった給料の額および期末手当等の額とみなす特例の 適用を請求することができることとされました。

この制度は平成20年4月以降の第3号被保険者期間についてのみ適用されます。

離婚した場合の退職共済年金の分割のイメージ

扶養者(主に夫)の掛金の 標準となった給料の額お よび期末手当の額

被扶養配偶者(主に妻)の 掛金の標準となった給料 の額および期末手当の額



掛金の標準とな った給料の額お よび期末手当等 の額の2分の1を 双方の掛金の標 準となった給料 の額および期末 手当等の額とみ しなす。

平成20年4月1日後の第3号被保険者以外 の期間

→当事者の同意または裁判所の決定で双方 の掛金の標準となった給料の額と期末手 当等の額の特例の適用を請求できる(按 分割合は2分の1を限度)

施行後の第3号被保険者期間

高齢者医療制度の見直しこういて

今般「与党高齢者医療制度に関するプロジェクトチーム」において、高齢者医療制度に ついて以下のとおり取りまとめられ、政府としても実施することとされましたので、その 内容 (凍結策) をお知らせします。

1 70~74歳の方(注1)の窓口負担について

平成20年4月から平成21年3月までの一年間窓口負担が1割に据え置かれます。

- (注1) 既に3割負担をご負担いただいている方、後期高齢者医療制度の対象となる一定の障害認定を受けた方は除きます。
- (注2) 昨年の制度改正では、70~74歳の方の窓口負担については、平成20年4月から2割 負担に見直されることとされていたものを据え置くものです。

2 後期高齢者医療制度における75歳以上の被扶養者の保険料について

平成20年4月から9月までの6か月間は無料となり、平成20年10月から平成21年3月までの6か月間は、頭割保険料額(被保険者均等割)が9割軽減された額となります。



対 象 者

75歳以上の方(注1)で、後期高齢者医療の被保険者になる日の前日(平成20年3月31日または75歳の誕生日の前日)において被用者保険(注2)の被扶養者となっている方

- (注1)65~74歳で一定の障害認定を受けた方を含みます。
- (注2)政府管掌健康保険や、企業の健康保険、公務員の共済組合等、いわゆる 「サラリーマン」の健康保険であり、国民健康保険は該当しません。
- (注3)昨年の制度改正では、被用者保険の被扶養者の方については、後期高齢者医療制度の被保険者となった日の属する月から2年間、被保険者均等割を5割軽減することとされていますが、今回の措置はそれに加えて行うものです。

附加給付(人院附加金および結婚手当金)の廃止とういて

標記のことについては、平成19年11月発刊の共済ニュース「すこやか」(No.210)に廃止するに至った事由および審議経過等について、皆さまにお知らせいたしました。

本組合の短期経理(医療給付)は、平成14年度から現在においても組合員数の減少や医療費、拠出金の増加などの要因により全国市町村職員共済組合連合会および国等から財政調整交付金を受ける対象組合となっており、今後も短期給付財政は一層厳しい状況となることが予測されます。

このことから当共済組合として、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に迫られ、各審議を経てやむなく下記の附加給付について下記期日から廃止する方針(定款の一部変更は後日)を決定いたしましたので、再度お知らせいたします。

組合員の皆さまには、このような状況をご理解いただき、より一層の医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

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

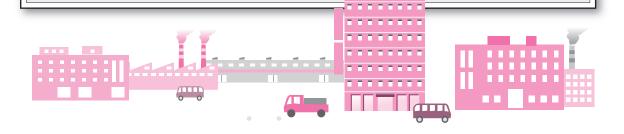
○結婚手当金

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日までの7日以上の入院による入院附加金、同年月日までの婚姻 届出による結婚手当金は給付対象となります。



• 食生活健康講座を開催

この講座では、食生活の面から健康を考えていただくことを目的に、食生活健康講座を開催しています。 今年は、平成19年9月7日(水)に畿央大学において28人の受講者を迎えて、下記の内容で実施しました。

日程表

時 間	内 容	講師
9:45~10:00	受 付	
10:00~10:10	開会の挨拶	
10:10~13:30	調理実習 「野菜たっぷりヘルシーメニュー」	畿央大学健康科学部 健康栄養学科 講師 青木 洋子
13:30~13:45	休息	
13:45~15:15	講演 「わが家の元気は健康的な食卓から」	畿央大学健康科学部 健康栄養学科長·教授 講師 南 幸
15:15~15:25	閉会の挨拶	



青木洋子先生



南幸先生

調理実習

☆「野菜たっぷりヘルシーメニュー」

- ・古代米の青野菜ご飯
- ・とり肉の中華風ロール焼き
- ・秋茄子のナムルソースかけ
- ・レタスのミルク煮
- ・豆乳かんの黒みつかけ

請演概要

☆講演「わが家の元気は健康的な食卓から」

食生活指針と食事バランスガイドを中心に、おいしく食べて健康をモットーに、「何をどれだけ、どのように」食べたらよいかを考え、見直して、生活習慣病の予防について

- 1. Quality of Life(人生の質、生活の質)の向上に、食生活が 最も大きな役割を果たすことについて
 - ・食事を楽しみましょう
 - ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 2. 健康科学、栄養学科の立場から、よりよい食生活のあり方について
 - ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランス
 - ごはんなどの穀類をしっかりと
 - ・野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚類なども組み合わせて
 - ・食塩や脂肪は控えめに
 - ・適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- 3. 食料資源の立場から、よりよい食生活の実践について
 - ・食文化や地域の産物を生かし、ときには新しい料理も
 - ・調理や保存を上手にして、無駄や廃棄をすくなく
- 4. 一人ひとりが実践するために、取り組んでほしいこと
 - ・自分の食生活を見直してみましょう





▶● ライフプランセミナーを開催

このセミナーでは、退職後の生涯生活設計を樹立するための支援を目的に次のとおりライフプランセミナー《退職準 備型》を開催しています。

今年は、平成19年10月3日(水)と24日(水)に奈良県市町 村会館にて第1回90人・第2回68人の受講者を迎えて、下記 の内容で実施しました。

日程表

口性权		
時 間	内 容	
8:45~9:00	受 付	
9:00~9:05	開講の挨拶	
9:05~9:30	ビデオ上映(上映時間25分) 「悠々人生、今からの一歩」	
9:30~12:00 (休憩時間を含む)	基調講演「ライフプランについて」 一輝くセカンドライフ・サードライフを送るために 一 第1部 「マイライフプランをつくりましょう」 【講師】株式会社FPコンサルティング 社会労務士・消費生活アドバイザー 岡崎 英子 第2部 「家庭経済設計実践術」 【講師】株式会社FPコンサルティング 1級FP技能士 岡崎 謙二	
12:00~13:00	昼 食	
13:00~14:20	「夢に向かって飛んでみる人生!」 — 笑いが私の人生を変えた — 【講師】オフィスなかがわ ユーモアコンサルタント 矢野 宗宏	
10分程度	休息	
14:30~15:50	「退職後の健康づくりと健康体操」 — いつまでも元気で生涯現役 — 【講師】奈良県健康づくり財団 運動指導士 高瀬 修二	
15:50~16:00	閉講の挨拶	













岡崎英子先生 岡崎謙二先生 矢野宗宏先生 高瀬修二先生

ビデオ上映

☆「悠々人生、今からの一歩」

近い将来に定年退職を控えた50歳代半ば以降 を対象に、退職後につながる「生きがいづくり」を中 心とした心構えをテーマにした作品を上映しました。

定年後の永きにわたるセカンドライフをどのように 考えて、何(趣味、生涯学習・再就職・地域社会活動 等)をなすべきかをじっくり考えていただく内容です。

譜演の概要

☆基調講演「ライフプランについて」

―輝くセカンドライフ・サードライフを送るために―

第一部「マイライフプランをつくりましょう」

生涯にわたって充実した生活を送るための人生設計の作成の仕方について

- ・私の人生設計
- ・ライフプランの作成手順と計画

第二部「家庭経済設計実践術 |

退職後の収入(給与、年金等)と支出(生活費、住宅費、教育文化費、保険料や住民税等)や資産管理(資産運用等)など、 家庭経済の現状を十分に把握し、理解することで、セカンドライフの見通しを明るく取り組むための設計の仕方について

☆講演「夢に向かって飛んでみる人生」

―笑いが私の人生を変えた―

退職後の人生を夢に向かって生きていくためには、生活の楽しさや人生の価値観など、自らが発想の転換に心がけ、生活 の中に笑いをつくり出すことら始める「生きがいづくり」のつくり方について

☆講演「退職後の健康づくりと健康体操」

―いつまでも元気で生涯現役―

健康管理の第一は運動です。いつまでも元気で生涯現役の体力を維持するための運動指導と手軽にできる運動について

- ・健康管理のための運動の基礎知識
- ・日常生活に活用できるストレッチ体操
- ・日常の身体活動を高める筋力トレーニングの方法など

運動教室を開催

この教室では、運動と食事バランスが日常生活の中で調和のとれた生活習慣を身につけていただくたことを目的に運動教室を開催しています。

今年は、平成19年11月9日(金)と16日(金)に奈良県健康づくりセンターにおいて第1回28名・第2回36名の参加者を迎えて、下記の内容で実施しました。

日程表

日桂表	
時 間	内 容
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	40歳未満の方または 40歳以上の方を対象に 〜栄養指導〜 「あなたのメタボリック危険度は?」 一生活習慣の見直しで、 メタボリックシンドロームをノックアウト!ー 栄養指導:奈良県健康づくり財団 健康増進課健康推進係
13:50~14:00	休 憩
14:00~16:00 (休憩時間を含む)	40歳未満の方または 40歳以上の方を対象に 〜運動指導〜 「あなたのメタボリック危険度は?」 ―新しい健診・保健指導を照準にした運動実践― 運動指導:奈良県健康づくり財団 健康増進課運動指導係
16:00	閉 会(更 衣)







金田直子先生



泉 仁志先生



実施内容

☆体力測定(あなたの体力年齢を測定)

- ・氏名、性別、生年月日、年齢
- 身長測定、体重測定と体脂肪率
- ・血圧測定(最高血圧/最低血圧・安静時心拍数)
- ・腹囲測定
- ・30秒椅子立ち上がり(脚力の筋力測定)
- · 長座体前屈 (柔軟性)
- ・併眼片足立ち (平衡性)
- · 3分歩行(心筋持久力)
- ※測定方法は、参加者自身が測定できる内容で実施しています。

☆栄養指導

- ・メタボリックシンドロームとは
- ・メタボリックシンドローム、何が怖いの?
- ・食事バランスガイド
- ・嗜好品 (アルコール、お菓子など) カロリーと運動の 消費カロリーとの関係

- ・無理なく内臓脂肪を減らすために
- ・メタボリックシンドローム改善を目指す実践例の紹介

☆運動指導

- ・体力測定の結果説明
- ・現在の身体活動量を確認
- ・身体活動量の目標設定
- ・運動実践
- ※栄養指導及び運動指導は、40歳未満の方または40 歳以上の方に添った内容で行いました。



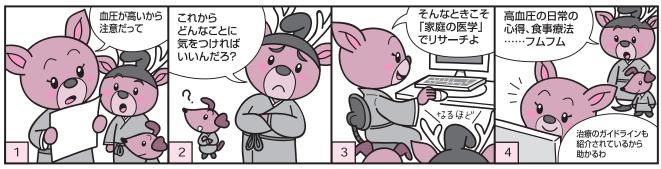
健康情報コンテンツ①

深度 家庭の医学

病気やケガを調べる



▼さわやかちゃん 「家庭の医学」 で病気をリサーチ





▶「家庭の医学」とは

自分がどういう病気なのか知りたい

治療法を選択するときの判断材料がほしい

医者にかかるべきか迷っている…

そんなとき、160余りの症状、640余りの病気の項目から 必要な医療情報を検索できるサイトです。

家庭の医学の大きな特色

- ●日常かかりやすい病気を重点的に解説
- ●知りたい項目にすぐにたどりつく
- ●診療ガイドラインをわかりやすく紹介
- ●診療・研究で活躍中の170余名が執筆

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「家庭の医学」をクリックしてください。
- 2 「コンテンツご利用にあたって」をよくお読みのうえ、「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/

ておきた

監 修

齋藤

勇

(杏林大学医学部名誉教授)

は後遺症が残りやすく、認知症者の60%以上を占めています。 脳梗塞、 きりの原因として社会問題にもなって 全体は減る傾向にありますが、 は脳出血の大幅な減少により、 は逆にふえており、 脳卒中のうち、 破れるのが脳出血です。 脳血管がつまるのが 脳卒中による死亡 認知症や寝た 脳梗塞 脳梗塞 脳卒中 最近

脈硬化が進みやすい人は脳梗塞にかかる危険性が高

おきた動脈硬化が原因でおこります。

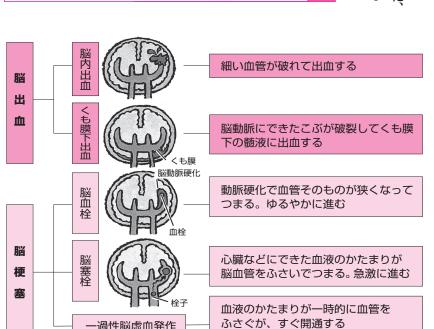
脳梗塞は、

脳血管そのものや心臓、

その他の血管に その意味で、

それに高血圧や糖尿病、 れています。 脳梗塞がふえています。これは、 動物性脂肪中心の食事や運動不足による動脈硬化 心臓病がふえたためと考えら 高齢化が進んだこ

脳卒中死亡の内訳



その他2.9%

平成17年 (2005)

脳梗塞 64.1% 脳内出血

26.4%

くも膜

下出血

1.8%

脳卒中の五つのタイプ

脳梗塞の前ぶれ症状 (数分ないし2、3時間でなおる) 脳卒中の死亡者数・死亡率の

脳卒中による死亡は減っていますが、 95年は新しい死亡診断書の周知によって ふえています。

年次推移

一過性脳虚血発作

くも膜下出血

2.4%

脳梗塞 13.3% その他7.5%

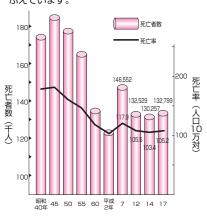
昭和35年

(1960)

脳内出血

76.8%

資料 厚生労働省「人口動態統計」



資料 厚生労働省「人口動態統計」



しび 異物常が |重に見える。

といえます。 ②血圧が高い ①動脈硬化・不整脈がある ·肥満 ③糖尿病がある ④動物性脂肪に偏った 食事をしている・喫煙

脳梗塞にかかりやすい人

動

脳梗塞発作を防ぐための検査

般的検査

気になる症状がある場合は、一度検査を受けましょう。 る検査は、日常の定期検診で受けることができます。 危険因子である動脈硬化や高血圧などをチェックす

問

家族歴、④一時的なマヒや言語障害などの有無につい 病や心臓病の有無とその治療状況、②喫煙の状態、 て質問します。 医師は、脳梗塞の危険因子である、 ①高血圧、 糖尿 3

神経学的検査

手足のマヒや平衡感覚の 異常など、運動機能に障 害がないかを調べます。 1本の線の上を歩いて



ンライトの光を目に当て くを見ます。医師は、ペ ないか調べます。 て、眼球の運動に異常が 目を大きく見開いて遠



るので、筆でほおを刺激し 左右同じに感じるかを調べ も感覚がマヒすることがあ 意識はしっかりしていて

3



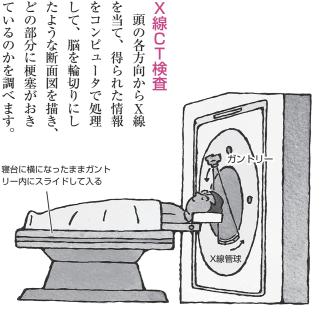
血液検査、心電図検査

脳梗塞をおこしやすい異常の有無を調べます。 どをチェックします。心電図検査では、心房細動など 血液の検査でコレステロール、中性脂肪、

画像診断

閉塞の有無を診断できます。 よりごく小さな病変のチェックや脳血管の狭窄ないし 症候性脳梗塞が診断されます。MRI検査では、CT CT検査では、 症状の出ないところに生じている無

予防するくすりを服用することもあります。 ること、 画像診断で無症候性梗塞や血管の変化が発見された 場合により脳血流をよくするくすり、 血圧や糖尿病、 脂質異常症の管理を厳重にす 血栓を



血糖値な

MR-検査(磁気共鳴断層撮影

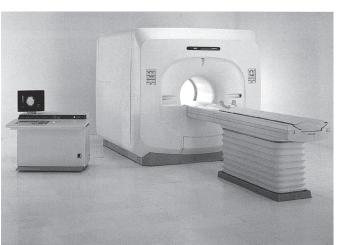
が始まります。検査時間は2分程度。苦痛はありません。

イドしてガントリーという部分まで移動し、X線撮影

検査はベッドに横になって受けます。ベッドがスラ

得られます。 磁気や電波は骨にじゃまされないので、鮮明な画像が る信号を画像化する方法です。X線CT検査に比べて、 核を強力な磁気や電波でゆさぶり、原子核から反響す からだを強力な磁場の中に入れ、体内の水素の原子

る心配もありません。検査には15分かかります。 しますが、苦痛はなく、 検査中、 **ッドンドン** という道路工事のような音が 磁気を使うのでX線を被曝す



MRI装置 (Magnetic Resonance Imaging)

(写真提供・東芝メディカル)

すこやか No.211

17

複数の年金制度に加入した場合の 年金支給について



私は、昭和23年3月10日生まれで、現在A市(昭和50年4月1日から)に勤務しており、今年度末(平成20年3月31日)に60歳で定年退職を迎えます。

A市に勤務する前に、民間会社に2年間(昭和48年4月1日から昭和50年3月31日)勤務し厚生年金に加入していたことがあるのですが、私が退職後受けられる年金は、どうなるのでしょうか。



公務員として勤務した期間(33年分)の年金は、共済組合より『退職共済年金』が、厚生年金に加入した期間(2年分)の年金は、社会保険庁より『老齢厚生年金』がそれぞれ支給されます。

年金は、それぞれの年金制度に加入された分のみ支給が行われますので、共済組合と 社会保険事務所に年金請求を行っていただくことが必要となります。(この場合は、共済年 金と厚生年金)

加入制度が変更になった場合でも年金受給要件に必要な受給資格期間は、制度を問わず、すべて通算することができます。

しかし、年金は、個々の制度から加入された分のみ支払われますので複数の制度に加入された方については、個々に年金請求が必要となります。

請求の際には、年金受給資格期間を確認する書類として、他の制度の「年金加入期間確認通知書」を提出することになります。

年金支給開始時期と 受給者となった後の手続き



今年度末(平成20年3月31日)に60歳で定年退職をし、年金請求した後、年金はいつ支給されるのでしょうか。また年金受給者となった後に自分自身が共済組合に対して手続き等を行うことはあるのでしょうか。



年金の支給は、6月(4月・5月分)に最初の年金を受給していただくこととなります。年金は、年6回に分けて支払われます。支払日は、2月、4月、6月、8月、10月、12月の15日(15日が土曜日、日曜日または祝日のときは、その直前の平日)です。それぞれの支払月の前々月分、前月分の2カ月分の年金が支払われます。年金証書につきましては、6月初旬にお手元に送付させていただくこととなりますので、請求後しばらくお待ちいただくこととなります。

また、年金決定後、年金受給者となられても、住所が変更となった場合、年金受取金融機関を変更する場合や他に年金を受給することとなった場合、また共済組合より依頼させていただく書類などを提出いただく必要があります。

年金受給者となられた後につきまして、受給者の皆さまと共済組合との間で提出書類等 の手続き等が必要となりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

障害共済年金に該当する 障害の状態について



在職中のケガや病気によって障害の状態になったときは、障害共済年金が支給 されると聞きましたが、どの程度の症状で支給されるのですか。



障害共済年金には、その人の障害の状態により、障害等級1級から3級があり、それぞれ の等級に応じて算定された年金額が支給されます。(ただし、在職中は原則として支給停 止となります。)(注1)

この障害等級を決定する場合、すべての公的年金制度において統一された障害等級 表があり、各傷病ごとに細かな認定基準が設けられています。(大まかに区分すると、下表 の「障害等級の目安 | のようになりますので参考にしてください。)

なお、実際に障害認定を受けるためには、下表に該当すること以外にも、いくつかの支 給要件があります。

また、共済組合が指定する診断書等を提出していただき、全国市町村職員共済組合連 合会において審査し等級が決定されることになります。

(注1)障害等級1級または2級に該当する場合は、原則として、国民年金の障害基礎年金も併 せて決定されます。障害基礎年金は在職中であっても、支給されます。

◆障害等級の目安(参考)

程度 状態	1級	2級	3級
日常生活能力 (注2)	身体の機能障害や長期の安静が必要な症状によって、かろうじて身のまわりのことはできるが、それ以上の活動はできないような場合。 (他人の介助なしでは、日常生活を送ることが難しい)	身体の機能障害や長期の安静が必要な症状によって、ある程度身のまわりのことはできるが、それ以上の活動はできないような場合。 がありしも他人の介助が必要ではないが、軽い家事程度の活動に限られる	発症前と大体同じような日常生活を送ることはできるが、労働をするにはかなりの制限を受けるような場合。
症 例	・両上肢または両下肢の用を全く廃したもの(両足切断等)・脳障害等による寝たきり状態・高度の認知症等により常時介護を必要とするもの	・一上肢または一下肢の用を全く廃したもの(片足切断等)・人工透析療法施行中・認知症等の精神神経症状により日常生活に著しい制限を受けるもの	・片手の親指および人差し 指を失ったもの・ペースメーカーや人工肛 門等の装着・認知症等の精神神経症 状により労働に著しい制 限を受けるもの

(注2) 障害等級1級または2級の障害共済年金を決定した方でも、車椅子や義足等を使用したり、人工透析療法を受けることによって、現に在職 され、職務に精励されている方もおります。

健康づくりシリーズ

今日から いかせる



健康 知識

TUZOFEDS TUVEREZDER

健診を請け負う共済組合が家族ぐるみで

市区町村が老人保健法にもとづいていて行う事業主健診を受け、配偶者はリーマンなら労働安全衛生法にもとづいれまでの健康診断は、例えばサラ

せんでした。まま放置している人も少なくありまま性にまかせた結果、何年も受けないスが代表的でした(図1)。しかし、自行う健康診査を自主的に受けるケー

平成20年度からは、共済組合などの平成20年度からは、共済組合などの保険者が、40歳以上74歳までの全被保険者が、40歳以上74歳までの全被保険者が、40歳以上74歳までの全被は診を行うことが義務づけられます。家族ぐるみで健診をきちんと受けるシステムにしようというのは大きな変更点といえます。

状況や予防効果などが評価され、成特定健診の実施にあたっては、実施

果次第で「後期高齢者医療制度」(23 果次第で「後期高齢者医療制度」(23 東次第で「後期高齢者医療制度」(23 東次第で、ご協力のほどよろしくお願いします。また、新しい健診を必ず受診するで、ご協力のほどよろしくお願いします。また、新しい健診を必ず受診するようにしましょう。



健康を増進する健診」へ病気を見つける健診」から

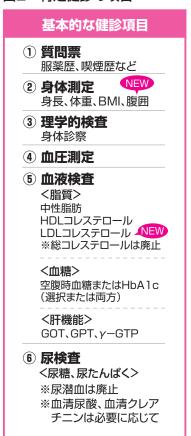
特定健診の特徴は「生活習慣病の特定健診」という点にあります。これをでは病気の早期発見・治療のためのまでは病気の早期発見・治療のためのまでは病気の早期発見・治療のためのまではっていたが、特定健診ではメタボリ

支援」「情報提供」の3段階にレベル分クに応じて「積極的支援」「動機づけした。この結果を、生活習慣病のリス健診」に分け、健診項目が定められま健診」に分け、健診項目が定められました。この結果を、生活習慣病のリスリに応じて「積極的支援」「動機づける基本的な健診」と「医師が具体的には図2のように「対象者全具体的には図2のように「対象者全

図1:従来の健診と新しい健診制度



図2:特定健診の項目



詳細な健診項目

一定の基準のもとで医師が 必要と判断したものを行う

- ① 心電図検査
- ② 眼圧検査
- ③ 貧血検査

になります。その間 定されると、 ます(22頁図3)。 などでの支援が3カ月以 動計画を立てて、 受診者自らが生 初 回 活習慣のどこが 継続していくこと 面 面 盟接で行る 談や電話、 上得 動 目 られ 標

します。例えば

看

極的

支援

上に判

いくことに主眼がおかれていることが おわかりでしょう。 いのかに気づき、行動を変え、継続

> 見つけるもの」ではなく、 ようにする、つまり したか? に悪い習慣を改善して病気にならない の」になるのです。積極的に受診 健診は受けない」と言っていませんで 今まで「病気が見つかるのが怖い 健康人生へのヒントをもらったほ これからの健診は 病



が得だと思いませんか? 健康を増進する 健康なうち 気を



家計にもお得な健診・保健指導生活の質がよくなる、

課せられることによって財政が圧迫さ

健康増進、疾病予防だけでなく、ス

す。 て健診を受けない人が多いと、共済組 か受けないかで充実度が違ってきま 保健事業も、皆さまが健診を受ける るメリットはたくさんあります。 にもお得……。健診・保健指導を受け る、家族が気持ちよく過ごせる、家計 タイルがよくなる、生活の質が向上す 共済組合によって異なるさまざまな 逆に「今は必要ないから」などといっ

合は目標が達成できず、ペナルティが

康が長期間かけて損なわれるとすれ れ、保険料が上がったり、受けられる 響は早急に、また確実に訪れます。 ば、こうした成果の評価と財政面の影 保健事業が少なくなったりします。健 して人ごとではありません。 決

診を受け、しつかりと健康管理を行 導を実施するように努めます。病気の ていきましょう。 ますので、健康意識を持って、必ず健 に把握し、より効果的に健診・保健指 防も積極的にはたらきかけていき 実

医 療保険者は、未受診の人を確

後期高齢者医療制度支援金

後期高齢者支援金 公費 保険料 4割 1割 5割 75歳以上の 共済組合など 高齢者 国・自治体など 被保険者からの保険料

医療TOPIC

後期高齢者医療制度とは

75歳以上の高齢者を対象として、平成20年度から創設 される新たな医療制度。後期高齢者医療制度の財源 は、75歳以上の人が納める保険料(1割)、国などの公費 (5割)、共済組合などの後期高齢者支援金(4割)でま かなわれます。平成25年度からはこの支援金に特定健 診・特定保健指導の成果が反映されることになります。

健診。保健指導を受けるメリ







葛城市は、平成16年10月1日に、 北葛城郡新庄町・當麻町が合併して誕 生しました。大和盆地の南西部、奈良 県の北西部に位置し、西の二上山、岩 橋山、葛城山の山並みから山麓地域に かけて豊かな自然環境に恵まれ、東に は国道24号線や鉄道の駅を中心に商 業地、住宅地が広がります。いにしえに

は二上山より葛城山、金剛山の山々は、すべて葛城山と呼ばれ、その東側、葛城 川流域を含めた地域が葛城地方とされ葛城市はその中心に位置します。市の中



央には現在の竹内街道といえる南阪奈道路が通り、葛城インターチェンジにて国道165号線大和高田バイパスにつ ながり大阪府との重要な玄関口の一部になっています。観光資源としては、當麻寺、柿本神社、笛吹神社、二上山、石 光寺、竹内街道の歴史的文化遺産を中心として市内各地に古墳時代の遺跡や古い神社仏閣が点在しています。

當麻寺(たいまでら)



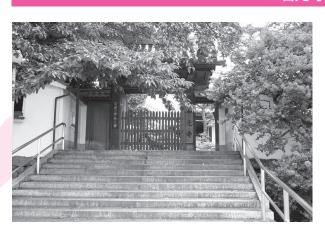
當麻寺は用明天皇の皇子麻呂子王が、河内国に建てた万法 蔵院に始まり、その後麻呂子王の孫當麻真人国見が、白鳳期に 役行者ゆかりの現在地にうつし建立されたものとされています。平 安時代の末、治承4年平家の南都攻めの際に金堂が大破し、講 堂は焼失してしまいましたが、間もなく源頼朝が施主となって再興 しました。創建当初は三論宗を奉じていましたが、弘仁14年に空

海が当寺に参籠して

から真言宗となり、のち浄土宗が興ると、當麻曼荼羅を中心とする浄土信仰の 霊場として栄え、現在は真言・浄土の両宗併立となっています。境内には、国宝 指定の本堂・東塔・西塔、国の重要文化財指定の金堂・講堂をはじめ、薬師堂・ 仁王門・鐘楼などが、独特の伽藍配置で建ち並び、塔頭も奥院・中之坊・西南 院・護念院を含め11を数えます。また国宝弥勒仏坐像や當麻曼荼羅のほかに も、多くの仏像・仏画・曼荼羅など、国宝・重要文化財指定の貴重な寺宝を数多 く伝えています。5月14日の二十五菩薩来迎会は、「當麻おねり」として名高く、 またこのころには有名な牡丹(ぼたん)の開花期(4月中旬~5月上旬)でもあ り、たいへんなにぎわいを見せています。



石光寺(せっこうじ)



當麻寺の1キロ北にあり、寺伝によると、天智天皇の時代、光 を放つところがあったので、見に行かせたところ仏像に似た形 の石があったので、その石を刻み弥勒三尊をつくって寺を建立 し、石光寺と称したのが起こりといわれています。當麻寺同様こ

の寺も中将姫ゆかりの寺で、境内に 蓮糸曼荼羅の糸を染めたという井戸 (染の井)があり、寺名も別称染寺と もいいます。また牡丹の名所として知 られ、春牡丹の開花期には花見客で にぎわい、11月下旬~2月上旬にか けて咲く寒牡丹も見事です。また、境

内には折口信夫歌碑、与謝野鉄幹・晶子の文学碑があり、平成3年に弥勒堂建て替えの際に発 見された石造弥勒仏は、現存する石仏では日本最古(白鳳時代)の貴重なものです。

葛城市の産業

葛城市における菊栽培の歴史は古く、明治時代までは旦那衆の観賞用鉢菊が盛んに作られていました。その中でも、二輪菊の生産は日本1位になり、冬季の裏作として取り組んだチューリップの生産についても近畿で2番目の産地となっています。葛城市の特色としては、日本1位の二輪菊を中心に、チューリップ、スイセン、トルコギキョウ、フリージャなどの切り花が一年を通して咲いていることです。花の流通については、主に京阪神の市場に出荷していますが、転送等により全国的に流通しています。また、大阪都市近郊の優位性を生かした産業がさかんです。特に環境

に配慮したクリーンエネルギー(太陽光発電)事業が盛んで、これからの住宅用を中心とした需要増に対応するための生産ラインが増強されるなど、プラスチック、メリヤス、パルプ、紙、酒造などの商工業、酪農にも力を注いでいます。







葛城の歴史・伝統・文化を伝える 葛城市歴史博物館

葛城市歴史博物館では、葛城市の資料を中心に古代から近世、現代までの資料を展示しています。それ以外にも、年4回の企画展、特別展を開催し、様々なテーマから

葛城地域の歴史について紹介 しております。



〒639-2123 葛城市忍海250番地1 TEL: 0745(64)1414 FAX: 0745(62)1661

開館時間	月~木 ······· 10:00~23:00 土日祝 ····· 10:00~20:00	
休館日	毎週金曜日	
利用料金	月会費 レギュラー 5,250円 デイタイム 4,725円 ナイト 4,725円	
都度利用	全施設利用	

ウェルネス新庄『葛城市体力づくりセンター』



全国に先駆けて導入した指定管理者による完全民間 委託施設。地域住民のスポーツ振興はもとより健康づくり にも役立っています。

主な施設としては、オールシーズン遊泳可能な温水プール(25m×8コース)。エアロバイク、ランニングマシン、ウエイトトレーニングができるマシンジム。週に100本を超えるレッスンを行っているスタジオ。そして温浴施設。駐車場も198台収容可能。月会費で利用できる会員のほかに1回ずつの都度利用としても施設をご利用いただけます。



〒639-2112 葛城市笛堂400-1 TEL.: 0745-69-9303

URL/http://www.wellness-shinjo.jp/

葛城市役所

[新庄庁舎]

〒639-2195 奈良県葛城市柿本166番地 TEL:0745-69-3001(代) FAX:0745-69-6456

[當麻庁舎]

〒639-2197 奈良県葛城市長尾85番地 TEL:0745-48-2811(代) FAX:0745-48-3200

http://www.city.katsuragi.nara.jp/



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。

第5回



どもたちと元気いっぱい保育士さん

今回ご紹介するのは奈良市の保育園にお勤めのすこやかさん 西川さんと川端さんです。元気いっぱいの子ど もたちを相手にいつも笑顔でやさしい保育士さん。そんなお二人のリフレッシュ法や元気の源をご紹介します。



同期との旅行も楽しみのひとつ(最前列左から1人目が川端さん、同じく最前列右から1人目が西川さん)

西川 早苗さん(奈良市若草保育園)

保育士の仕事に就いて今年で7年目になります。かわ いい笑顔で元気いっぱいの子どもたちと楽しい毎日を 過ごしながら、成長していく姿を見ることが出来ること が保育士をしていて喜びを感じる時です。

しかし、失敗して落ち込んだり、悩んだりする日もあ ります。そんなときの私のリフレッシュ法を紹介します。 1つ目は、好きな音楽を聴いたり、ライブに行くこと です。歌のフレーズに元気をもらったり、やさしい気持 ちになったり、ライブでは、思いきりはしゃいで叫んで ストレス発散します。

2つ目は、年に数回、家族といろんなところへ旅行す ることです。その旅先できれいな景色(特に自然)を見て いると『小さなことでくよくよしていたらだめだなぁ。 よし!明日からも頑張ろう!』という気持ちになりま す。もちろんおいしい料理や温泉も心と体を癒してくれ ます。

ライブや旅行などのイベント的なことばかりでなく ても、家族や友人とおしゃべりすることで、大切な人が まわりにいるという幸せを実感し、励まされ、頑張る気 持ちをもらいます。

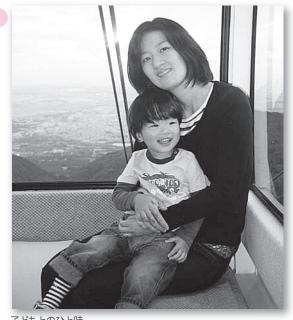
一度きりの人生だから、日々なるべく笑顔で楽しく過 ごしていきたいと思います。



保育園で同僚と(左から2人目)

川端 亜紀さん(奈良市春日保育園)

私の元気の源は、なんと言っても我が子の笑顔(^-^)。 どんなに疲れていても、息子の笑顔を見れば、吹っ飛 びます。でも、毎日ドタバタしていて、なかなか一緒 にゆっくり遊ぶ時間がもてていません。なので、でき るだけ毎日、夜寝る前には、一緒に絵本を一冊読むよ うにしています。絵本でホッと一息ついて、息子を寝 かしつけるつもりが私も一緒にzzz。息子と一緒にた ~っぷり睡眠をとっているのが本当はいちばんの元気 の素だったりして……。



子どもとのひと時

献立のアレンジ

塩分制限のある人

カキの土手鍋のだしを1カップにし、みそを小さじ2に。鶏肉ときゅうりのレモンあえの塩を0.2gに。

+1単位(80kcal)

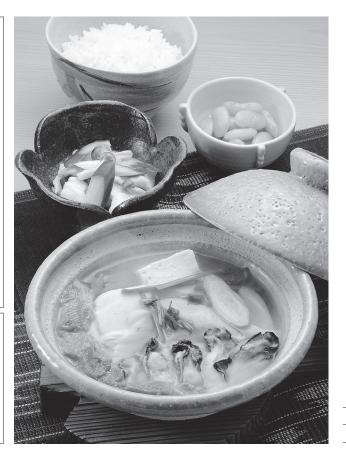
土手鍋にもち35gを加える。

-1単位(80kcal)

ごはんを110gに。

朝食抜きは頭脳にも影響

朝食をしっかり食べていますか。朝食は日中の活動源であり、脳の働きにも不可欠です。脳に必要なブドウ糖は体内で蓄えがあまりききません。朝食を抜くとブドウ糖不足となり、脳の働きが落ちると報告されています。頭の冴えは、豊かな朝食から。



5カキの土手をくずしながかければいる。 カキは風味格別。

の商立

536kcal 6.7単位

●白いんげんの甘煮

材料(1人分/56kcal)

白いんげん豆(乾)

10g

砂糖

Tug 小さじ2

■ 作り方

- 1.白いんげんは3倍容量の水につけて7時間以上おく。そのまま火にかけ、煮立った 6弱火にし、約1時間煮る。
- 2.豆がやわらかくなったら砂糖の1/2量を加えてしばらく煮、残りの砂糖を加え、さらに10分煮る。火を止め、ふたをしてそのまま冷めるまでおいて味を含ませる。
- ※煮豆は最低100gまとめて煮るとよい。

●鶏肉ときゅうりのレモンあえ

材料(1人分/23kcal)

鶏胸肉(皮なし) 15g

塩 少量(0.1g)

酒 少量

かたくり粉 少量 きゅうり 30g(1/3本)

しめじ 10g

だし
少量

レモン汁 小さじ1

塩 少量(0.4g)

だし 小さじ1

■ 作り方 ■

- 鶏肉は小さめのそぎ切りにし、塩と酒をふる。水けをきり、かたくり粉をまぶして沸騰湯でゆで、水にとって冷まし、ざるに上げる。
- 2.きゅうりは縦に2つに切り、斜めに薄く切る。
- 3.しめじは石づきを除いて1本ずつにほぐし、だしでさっと煮、冷ます。
- 4.レモン汁、塩、だしを混ぜ、鶏肉、きゅうり、 しめじをあえる。

●カキの土手鍋

材料(1人分/191kcal)

カキ 80g(6個)

豆腐(もめん) 75g(1/4丁) ねぎ 30g

ごぼう 30g せり 30g

だし 1 1/2カップ 砂糖 小さじ1

みそ 大さじ1強

酒 小さじ2 だし 小さじ2

作り方 📉

- 1.カキは目の粗いざるに入れ、海水程度の塩水の中でふり洗いする。
- 2.豆腐は四角に切る。
- 3.ねぎとごぼうは斜めに薄く切り、ごぼうは水に放す。
- 4.せりは3cm長さに切る。
- 5.小鍋に砂糖、みそ、酒、だしを入れて弱火にかけ、混ぜながらポッテリとした練りみそを作る。土鍋の縁にゴムべらを使って塗る。
- 6.5の土鍋にだしを入れて食卓用のコンロにかけ、カキ、豆腐、ねぎ、水けをきったごぼうを入れて煮る。アクをすくい取り、せりも加え、練りみそをくずし入れながら味をつけ、火が通ったものから器にとって食べる。



「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、

「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

しい栄養価を知りたい、

奈良共済ホームページへアクセス!

●ごはん

165g(1人分/252kcal)



位珍 税英名席和理

納得の 充実メニュ-

旬を食し、旬を楽しむ 至極のひとときを…



焼 吸 油 蓋 小 先 物 物 お 生うにあん 海鮮舟盛り焼き 海老くわい蒸し、 地鶏しゃぶしゃぶ鍋 鯛・貝柱・鮪・サヨリ 里芋湯葉万頭 舼 立



プラス1,000円【5,800円コース】 柿グラタン、スライスポーク冬野菜巻き



さらにプラス1,000円【6,800円コース】 牛肉のアーモンド焼き 冬野菜添え



奈良県市町村職員共済組合



〒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/