「共済ニュース　すこやか」は、年5回、4・6・8・11・1月初旬にお届けします。

すこやか

奈良県市町村職員共済組合

4
2008
共済ニュース
No.212

大台ヶ原（日出ヶ岳）からの富士山遠望

ヘルシータイム　ジュディ・オングさん　02

平成20年度事業計画・予算が議決される　04

「公務員共済ねんきん特別便」を送付します　12

「年金見込額等のお知らせ」を開始します　12

不動滝

もくじ

シリーズ　シリーズ　ヘルシータイム／ジュディ・オングさん …… 02
平成20年度事業計画・予算が議決される …… 04
医療費の窓口負担割合等が変更されています …… 10
住所変更の届出について …… 10
組合員証等は大切に …… 10
振込口座の確認を …… 10
厳しい短期財政にご理解とご協力を …… 11
「公務員共済ねんきん特別便」を送付します …… 12
「年金見込額等のお知らせ」を開始します …… 12
貯金事業のご案内 …… 13
平成20年度の介護掛金率が決定しました …… 14
給付方法と医療費のお知らせに関する同意について …… 14
短期給付における個人情報の取り扱いについて …… 14
被扶養者の異動について …… 15
退職予定者年金相談会のお知らせ …… 16
知ってる?　共済Q&A …… 17
平成20年度保健事業のご案内 …… 18
生活習慣病予防シリーズ　こうすれば1000歩増やせます …… 20
シティプラザ大阪のグルメバイキングと大阪観光ご案内 …… 22
PR　HP健康情報コンテンツ／「トリアージュ笑顔」のご案内 …… 23
健康づくりシリーズ　肥満解消からはじめる生活習慣病予防 …… 24
シリーズ　わがまち自慢／上北山村 …… 28
シリーズ　すこやかさん!／生駒市野球部員の皆さん …… 30
元気レシピ⑥／牛肉のリヨン風の献立 …… 31

紅葉の大蛇嵓

写真：上北山村提供　※関連記事：わがまち自慢

組合員の現況（平成20年2月末現在）

組合員数	男	10,042人	女	4,947人	計 14,989人
任継組合員	343人	被扶養者数（任継除く）	21,411人		

共済組合ホームページ　http://www.kyosai-nara.jp/

ヘルシータイム
Healthy Time
⑥

ジュディ・オング

バランスのよい食生活で健康を保つ

幼い頃から自然と身についた薬膳の知識

いつまでも若さと美しさを保ち続ける女性として、名前をあげられることの多いジュディ・オングさん。「魅せられて」の大ヒットから二七年の歳月が流れていることを、思わず忘れてしまう若々しさだ。また、ジュディさんといえば代々漢方医を務める家に生まれ、薬膳を日々実践していることでも知られている。

「子どもの頃から、薬膳は毎日の生活のなかに溶け込んでいました。お花の歌を覚えるのと同じような感覚で、〝こんな体調のときはこんな食事〟と覚えていきましたね」

漢方の世界では、人のからだを「温体質」と「寒体質」に大きく二つに分けて考える。「寒体質」は女性に多く、ジュディさんもどちらかといえば「寒体質」なので、日頃から冷たい食べ物・飲み物はほとんどとらないという。

「冷たくなければならないデザートもありますから、そういうものをだされたときはいただきます。でも、夏でも冷たいものをわ～っと飲んだりはしませんね。からだの中に熱がしっかり備わっているということは、五臓が動いているということ。だから、それを

ジュディ・オングさんの ある1日のスケジュール

9:00	起　床
9:30	野菜たっぷりの朝食後、身支度を整える（この日は来客があったので、朝の散歩は中止）
12:00	自宅を出発
13:00	事務所にてインタビューを受ける
16:00	出演したアメリカ映画「アメリカン・パスタイム」の試写会とパーティ、プロデューサーや関係者とのディナーに出席
22:00	帰　宅
23:30	就　寝

わたしのお気に入り

歌手として活動するようになってから、のどの炎症を抑える菊茶を愛飲。「コンサートやレコーディングだと2時間3時間と歌い続けますから」

大切なのは、からだのバランスを保つこと。まず食べ物のバランスから整えるといいですね。

妨げるようなことはしないほうがいいみたいです。とくに女性はね」

外食の前後に野菜と海藻をたっぷりと

とはいえ、仕事柄、外食の機会も多い。そんな日は、朝でかける前や夜の帰宅後などに、できるかぎり野菜や海藻類を食べるそうだ。

「外食は炭水化物とたんぱく質がほとんどですから、家で野菜をたっぷりいただくようにしています。海藻類もすごくいいですね。毎朝食べるとシミにも効きそうです。サラダでもいいし、おみそ汁でもいいですし。昆布のにんにく炒めなんて、とてもおいしいですよ。豚肉や鶏肉と煮てもいいですね」

ここで、ジュディさんならではの薬膳の知識がいきる。

「海藻というのは寒涼性食物。ですから温熱性食物のにんにくや鶏肉と合わせると、温・寒どちらにも偏らないバランスのとれたメニューになるんですね」

自分の細胞と毎朝しっかり会話を交わす

食事面だけでなく、愛犬との散歩も大切な健康法の一つ。朝、自宅から公園まで〝競歩感覚〟で約四〇分間ウォーキングするのが日課だ。

「早足で歩くとウォーキング・ハイの状態になり、〝気〟がからだ中に回るんです。それに発汗することはとても大切ですね。発汗したあとは必ず拭くこと。後頭部から下の部分が汗をかいたまま冷えると、肩こりや頭痛をおこすことも。ですから、必ずハンカチ持参です」

そして、帰宅後はしっかり朝食をとる。ジュディさん自身、料理を作ることが大好きで、自分用と愛犬用の食事を手早く用意するそうだ。

「自分で作ったほうが、何を食べればいいのかわかるんですね。朝起きたとき、その日の体調がわかるじゃないですか。今日はシャキッとしたサラダがいいとか、今日は具だくさんのおみそ汁がいいとか。それを守るのがいちばんからだにいいですね。自分の細胞としっかり話をして、朝食をいただくんです」

自分の体質を知り、偏りのないバランスのとれた食生活を毎日心がける。それを実践し続けることで健康と若々しさが保てることを、ジュディさん自身が堂々と証明しているように見受けられた。

●じゅでぃ　おんぐ　女優・歌手。台湾生まれ。3歳で来日し、11歳で女優デビュー。その後、テレビドラマ・映画・舞台に多数出演。16歳で歌手デビュー。1979年には「魅せられて」が大ヒットし、日本レコード大賞を受賞。25歳で始めた木版画では日展で毎年入選をはたし、2005年には特選を受賞。世界各地で個展を開くなど、その才能は高く評価されている。また、ボランティアにも意欲的にとりくむなど、芸能活動以外にも多彩なジャンルで活躍中。

事業計画・予算が議決される

去る3月10日、「共済会館やまと」にて第133回組合会が開催され、平成20年度事業計画および予算が議決されました。

本事業計画および予算は下表の数値をもとに計上しています。各経理の概要は次のとおりです。

平成20年度事業計画・予算の基礎数値

地方公共団体の数

市	町	村	一部事務組合等	計
12	15	12	32	71

組合員・被扶養者数（平成20年度末推計）

（単位:人）

種　別	組合員数	扶養者数	
			組合員1人当たり
一般組合員（うち特別職）	12,973(76)	17,477(99)	1.35(1.30)
長期組合員（うち特別職）	34(5)	—	—
市町村長組合員	34	43	1.10
市町村長長期組合員	5	—	—
特定消防組合員	1,678	3,516	2.10
小　計	14,724	21,036	1.43
継続長期組合員	0	—	—
任意継続組合員	339	414	1.22
小　計	339	414	1.22
合　計	15,063	21,450	1.42

平均給料月額・期末手当等総額（平成20年度末推計）

種　別	平均給料月額（円）		期末手当等総額（千円）	
	短　期	長　期	短　期	長　期
一般組合員（うち特別職）	337,059 (586,092)	336,475 (544,460)	22,075,386 (206,473)	22,000,792 (189,314)
長期組合員（うち特別職）	405,676 (400,000)	405,676 (400,000)	78,743 (10,510)	78,263 (10,386)
市町村長組合員	800,588	629,558	111,111	88,433
市町村長長期組合員	523,000	484,800	12,797	12,220
特定消防組合員	321,087	321,087	2,799,106	2,792,656
継続長期組合員	—	—	—	—
任意継続組合員	297,717	—	—	—
合　計	335,644	335,608	25,077,143	24,972,364

短期経理

この経理は、医療給付や各種給付金などにかかわる経理です。

主に組合員の皆さまから納めていただく掛金や所属所からの負担金でなる収入総額は99億6975万1千円で、一方、医療など各種給付や拠出金などによる支出総額は、102億4897万5千円となり、その結果、平成20年度は短期で2億7922万4千円の当期損失金が生じる見込みです。

なお、本年度の掛金・負担金率の引き上げについては、財政調整事業の調整基準率の引き上げ（11頁参照）や組合員数の減少等により大幅な収益の増加が見込まれないこと、費用では医療費の増加を始め新たな高齢者医療制度の創設に伴う前期高齢者納付金（約13億4千万円）・後期高齢者支援金（約13億5千万円）・病床転換支援金（約88万円）・老人保健拠出金（約1億1千万円）・退職者給付拠出金（約5億7千万円）の合計額が前年度に対し、約2億9千万円の増加、また新たに政府管掌保険への支援金（約3千4百万円）などの負担により、やむなく引き上げることとなりました。

掛金・負担金率

毎月の給料にかかる率

（単位:千分率）

種別		掛金	負担金	調整負担金	公的負担金
市町村長組合員 一般組合員（特別職）	短期	38.09	41.07	0.45	0.20
	介護	4.3	4.3	—	—
一般組合員（一般職） 特定消防組合員	短期	47.6125	51.3375	0.5625	0.25
	介護	5.375	5.375	—	—
長期組合員 市町村長長期組合員	短期	1.36	1.36	—	0.20
	介護	—	—	—	—
任意継続組合員	短期	98,95	—	—	—
	介護	10.75	—	—	—

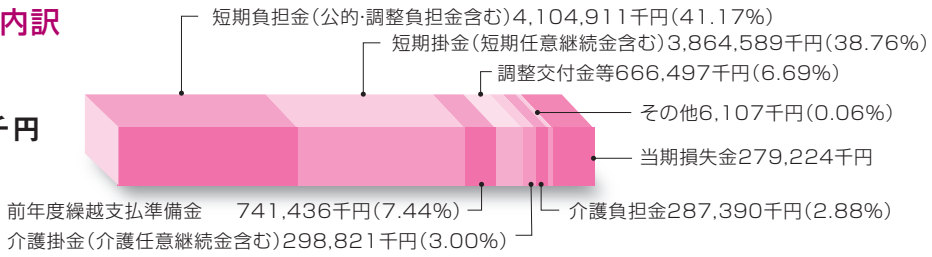
期末手当等にかかる率

（単位:千分率）

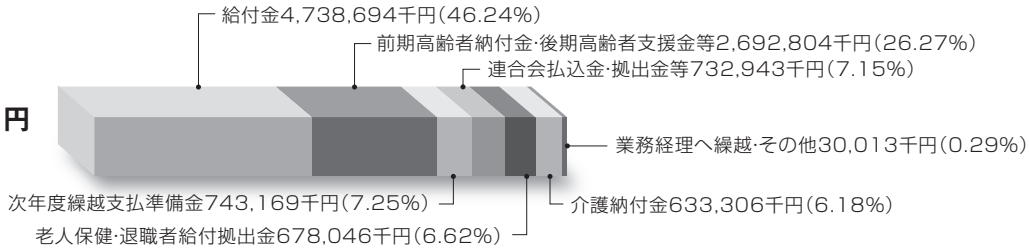
種別		掛金	負担金	調整負担金	公的負担金
市町村長組合員 一般組合員（特別職）	短期	38.09	41.07	0.45	0.20
	介護	4.3	4.3	—	—
一般組合員（一般職） 特定消防組合員	短期	38.09	41.07	0.45	0.20
	介護	4.3	4.3	—	—
長期組合員 市町村長長期組合員	短期	1.36	1.36	—	0.20
	介護	—	—	—	—

短期経理収支内訳

収入9,969,751千円



支出10,248,975千円



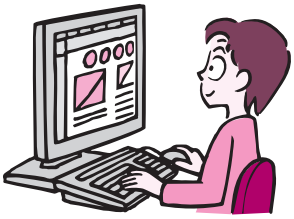
長期経理

長期経理は、各共済組合が行うこととなる業務としての、所属所からの負担金・掛金の徴収および全国市町村職員共済連合会への払い込みを行う経理です。

長期給付（年金給付）にかかる保険料率が、下表のとおり平成20年9月分から引き上げとなります。

収入においては、所属所から納付されます掛金と負担金の額となっています。なお、本年9月分より引き上げとなる掛金・負担金率と基礎年金拠出金にかかる公的負担率の4月からの引き上げ率を見込んだ額としています。

支出においては、年金給付額等は全国連合会の長期経理での予算措置となったことにより、同連合会へ払い込みとなる掛金・負担金額のみの計上となります。



掛金・負担金率

毎月の給料にかかる率

（単位:千分率）

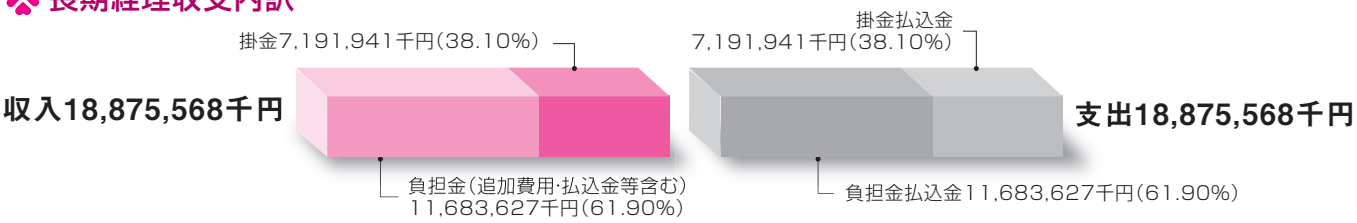
種別	4月～8月			9月～3月		
	掛金	負担金	公的負担金	掛金	負担金	公的負担金
市町村長組合員 市町村長長期組合員 一般組合員（特別職）	72.23	72.53	22.7	74.00	74.30	22.7
一般組合員（一般職） 特定消防組合員	90.2875	90.6625	28.3750	92.5000	92.8750	28.3750
継続長期組合員	90.2875	90.6625	28.3750	92.5000	92.8750	28.3750

期末手当等にかかる率

（単位:千分率）

種別	4月～8月			9月～3月		
	掛金	負担金	公的負担金	掛金	負担金	公的負担金
市町村長組合員 市町村長長期組合員 一般組合員（特別職）	72.23	72.53	22.7	74.00	74.30	22.7
一般組合員（一般職） 特定消防組合員	72.23	72.53	22.7	74.00	74.30	22.7
継続長期組合員	72.23	72.53	22.7	74.00	74.30	22.7

長期経理収支内訳

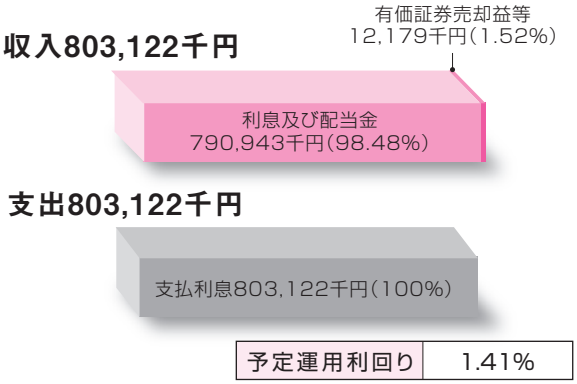


預託金管理経理

預託金管理経理は、平成19年4月からの長期給付事業の一元的処理の実施にともない、主に全国市町村職員共済組合連合会からの預託金の管理・運用を目的に行う経理です。平成20年度の資金計画は左図のとおりです。

収入において、全国連合会からの預託金および組合員への貸付資金にかかる利息等を見込みました。また支出においては、全国連合会へ払い込むこととなる運用利息等の収益分全額を計上しています。このため、この経理では、損益金は生じないことになっています。

預託金管理経理収支内訳



予定運用利回り	1.41%

業務経理

この経理は、短期給付、長期給付に要する事務費、人件費等また共済組合の全体的な経費を賄う経理です。

平成20年度における収入については、組合員1人当たりの事務費負担金は増額されたものの組合員数の減少見込みから総額では前年度に比べ370万円弱の減少見込みとなりました。

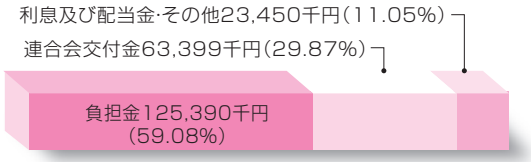
このことから、次年度以降も収入においては厳しい状況が予測されるため、単年度ごとの節減対策ではなく、根本的な業務体制等の確立が必要となります。

今年度は、旅費基準の見直し、業務体制の再構築を主として計画し、経費および人件費の抑制などを行うことで昨年度より約690万円の減少を見込みました。

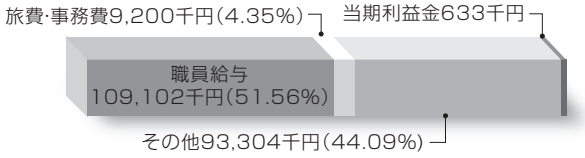
その収支の結果において、約63万円の利益金が生ずることとなりますが、予算計画以上に事務費等の節減に努めながら、より一層組合員およびその被扶養者ならびに年金受給者の方々にサービス提供ができるよう健全な経理運営に取り組みます。

業務経理収支内訳

収入212,239千円



支出211,606千円



保健経理

この経理は、組合員やそのご家族の福利厚生や健康保持・増進などを目的とした各種事業を行う経理です。平成20年度の掛金・負担金率は前年度と同率とします。

また、平成20年度から、特定健診・特定保健指導の実施、成人病健診、人間ドック助成、電話健康相談、各種講座の開催など、皆さんの健康づくりをバックアップするため、より効果的な事業を実施し、また、広報誌やホームページなどをとおして、お役に立てていただけるようなさまざまな情報を積極的に発信してまいります。詳しい保健事業の内容は18～19頁をご覧ください。

掛金・負担金率

毎月の給料にかかる率

(単位:千分率)

種別	掛金	負担金
市町村長組合員 一般組合員(特別職) 長期組合員 市町村長長期組合員	1.9	1.9
一般組合員(一般職) 特定消防組合員	2.375	2.375

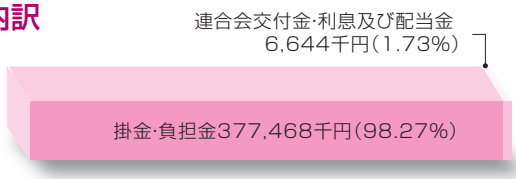
期末手当等にかかる率

(単位:千分率)

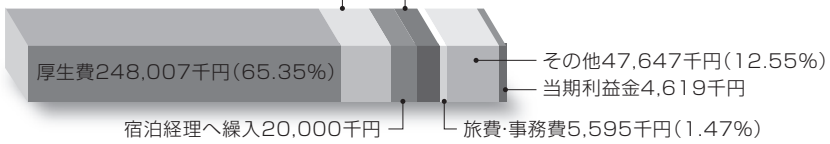
種別	掛金	負担金
市町村長組合員 一般組合員(特別職) 長期組合員 市町村長長期組合員	1.9	1.9
一般組合員(一般職) 特定消防組合員	1.9	1.9

保健経理収支内訳

収入　384,112千円



支出　379,493千円



厚生費の内訳

(単位:千円)

	項目	平成20年度
保健関係	成人病健診	35,442
	大腸検査	2,637
	精密検査	2,994
	歯科検査	9,619
	婦人科健診	11,756
	人間ドック	140,527
	電話健康相談	1,494
	メンタルヘルス相談	100
	医薬品費	772
	小計	205,341

(単位:千円)

	項目	平成20年度
保養関係	保養施設利用助成(直営)	21,823
	保養施設利用助成(その他)	5,800
	小計	27,623
表彰関係	健康家庭表彰	2,925
	小計	2,925
図書関係	保健関係図書	7,250
	小計	7,250

(単位:千円)

	項目	平成20年度
講座関係	食生活健康講座	150
	健康づくり教室	245
	衛生管理者研修会	140
	ライフプランセミナー	800
	小計	1,335
その他	災害見舞金	300
	旅費	326
	諸謝金	116
	事務費・電算処理費用等	2,791
	小計	3,533
	合計	248,007

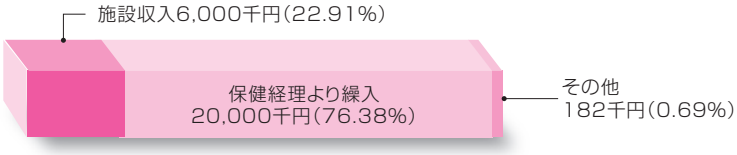
宿泊経理

平成20年4月1日から宿泊施設が自主経営から業者への委託経営に変わりますことから、この経理では、収益として賃借料、費用としては修繕費、施設にかかる固定資産や減価償却を主に計上することとなります。

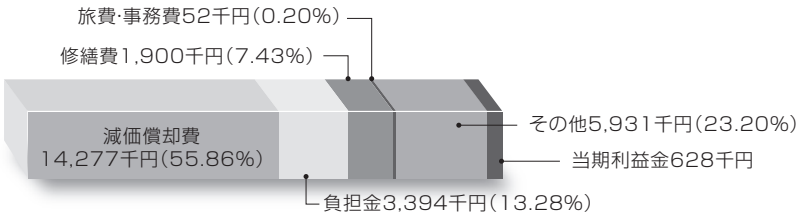
保健経理からの繰入金2000万円を収益に計上しておりますが、この額は施設の経営に支障をおよぼすような大きな修繕に備え、その準備資金として投入されたもので、今後保健経理から資金の繰り入れを行うことはありません。

宿泊経理収支内訳

収入26,182千円



支出25,554千円



貯金経理

この経理は、皆さまからお預かりしたお金を、共済組合が安全かつ効率的に運用することで収益を得て、貯金加入者の皆さまに利息として還元し、生活の安全、福祉の増進を目的とした経理です。

厳しい金利情勢が続いているなか、過去に購入した高利回りの債券により、年利1・8%に相応する運用益を確保してきましたが、本年度以降においては、高利回りの債券の償還が行われ、新規に購入する国内債券等のクーポンが低位であることから同利率を維持することが難しい状況です。このことから、期中において市場金利の変動にともなう運用益と費用の状況を勘案して、同利率の設定変更を適宜行うこととといたします。平成20年度末の貯金総額は675億7708万4千円で、貯金者数は1万1122人、加入率は72・73%を見込んでいます。

なお、収支差引によって生じる当期利益金については欠損金補てん積立金に積み立て、その結果、次年度に繰り越す積立金は24億7218万1千円になる見込みです。

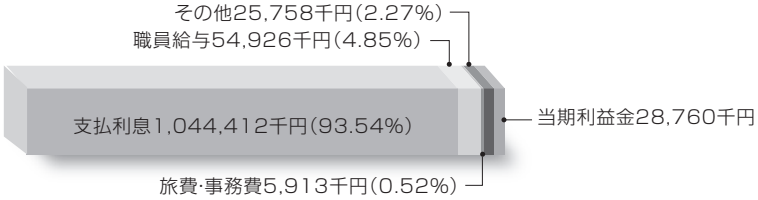
貯金の加入状況見込み

平成20年度末推計	
貯金額	67,577,084千円
貯金者数	11,122人
貯金者1人当たり貯金額	6,075千円
組合員加入率	72.73%

貯金経理収支内訳

収入1,159,769千円

支出1,131,009千円



貸付経理

この経理は、皆さまが住宅建設等にかかる資金が必要なとき、あるいはご家族の入学・修学にかかる費用が必要なとき、当組合が低金利でその資金を融資し、組合員の生活の安定を図ることを目的とした経理です。

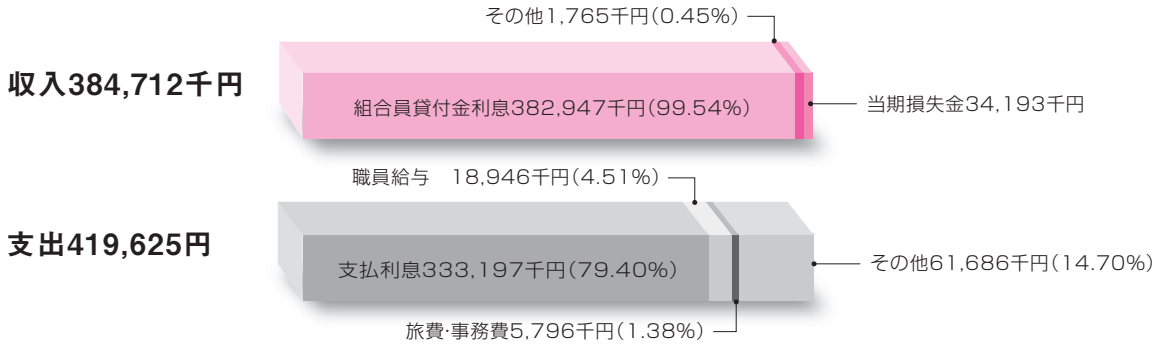
なお、平成20年度末の貸付金の状況は、貸付件数が5534件、貸付金残高が141億570万7千円になる見込みです。

貸付条件・状況

種類		貸付条件 利率(年)	最高限度額	償還期間	据置期間	貸付状況(平成20年度末推計) 件数	貸付金額	割合
普通貸付		2,46/2.66%*	2,000千円	120月	−月	1,775件	1,159,000千円	8.22%
住宅貸付		2,46/2.66	18,000	360	−	2,895	11,895,000	84.33
災害貸付	新規(阪神・淡路)	2,05/2.22 (1.72)	18,000	360	−	16 (0)	58,000 (0)	0.41
災害貸付	再貸付(阪神・淡路)	2,05/2.22 (1.72)	19,000	360	−	8 0	99,000 (0)	0.70
災害貸付	激甚災害による猶予利息	1.72	−	−	24	24	−	−
在宅介護対応住宅貸付		2.20/2.40	3,000	330	−	88	190,000	1.34
特別貸付	医療	2.46/2.66	1,000	120	−	7	9,000	0.07
特別貸付	入学	2.46/2.66	2,000	120	−	146	70,000	0.50
特別貸付	修学	2.46/2.66	7,200	150	72	490	450,000	3.19
特別貸付	結婚	2.46/2.66	2,000	120	−	85	130,907	0.92
特別貸付	葬祭	2.46/2.66	2,000	120	−	15	34,100	0.24
高額医療貸付		無利息	高額療養費相当額	高額療養費が支給されるとき、支給される額より償還する		7	10,000	0.07
出産貸付		無利息	出産費等相当額	出産費等が支給されるとき、支給される額より償還する		2	700	0.01
合計						5,534	14,105,707	100.00

*平成20年6月まで／平成20年7月以降

貸付経理収支内訳



医療費の窓口負担割合等が変更されています

平成20年4月～

1 **70歳から74歳までの方の窓口負担の割合が2割負担**（現役並み所得者である場合は3割負担）とする制度改正が昨年行われましたが、政府の凍結策により**平成21年3月までの一年間、窓口負担の割合が1割**（既に3割負担の方および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を除く）に据え置かれています。

2 **6歳（小学校就学前）に達する日以後の最初の3月31日以前の方**については、**窓口負担の割合が2割**となっています。

3 **75歳以上の方**（65歳から74歳で一定の障害認定を受けた方を含む）は、**後期高齢者医療制度**に加入します。（窓口負担の割合は1割負担。ただし、現役並み所得者の窓口負担は3割負担。）

◆後期高齢者医療制度に係る制度内容や各種手続きについては、奈良県後期高齢者医療広域連合または居住地の市町村窓口へお問合わせ願います。

住所変更の届出について

平成20年4月から「特定健康診査及び特定保険指導」が、また、「後期高齢者医療制度」が開始されましたので、当共済組合では正確な住所管理が必要となってまいります。

このため、共済組合へ届け出ている組合員の皆さまおよび被扶養者の皆さまの住所に変更が生じた場合は、速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。

組合員証等は大切に

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てください。

もし盗難や紛失があった場合、有効期限が付いていないことからさまざまなトラブルのもとになりかねません。必ず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速やかに再交付の申請を行ってください。

また、記載してある氏名・生年月日等に変更や誤りがあった場合は、速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。

退職後あるいは有効期限を経過した組合員証等は直ちに所属所の共済事務担当課を通じて共済組合へお返しください。

振込口座の確認を

共済組合へ届け出ている口座を解約したり、結婚して名義を変更していない等の理由で、給付金等の送金ができないことがあります。

また、最近は金融機関の統廃合などで口座番号が変わっていることが多くなっています。

届出口座に変更がありましたら、速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。

厳しい短期財政にご理解とご協力を

各都道府県の市町村職員共済組合間での掛金率の格差を是正するため、全国市町村職員共済組合連合会において財政調整・特別財政調整事業を行っており、一定の掛金率を超えた場合、同事業から交付金を受けることができます。

当共済組合では平成14年度から調整交付金を受け、平成15年度からは調整交付金と特別調整交付金を受けています。これらの交付金は掛金に充当しますので、皆さまの掛金はその分軽減されることになります。この交付金の財源は、各都道府県市町村職員共済組合の組合員の掛金と所属所の負担金、それに税金で賄われています。このため、交付金を受けると附加給付の基礎控除額を自由に設定できないという制約（現行、2万5千円：当組合は平成17年4月診療分から引き上げ）があります。

当共済組合は、被扶養者総数を組合員総数で除した扶養率（平成18年度）が、全国の共済組合のなかで第4位、組合員1人当たり医療費が組合員で第3位・被扶養者で第5位という高い順位です。

被扶養者の医療費は組合員全体で負担するため、被扶養者が多く、扶養率が高いと組合員の負担が重くなります。

また1人当たりの医療費が高額なことや、後期高齢者支援金・前期高齢者納付金・退職者給付拠出金等が短期財政を圧迫しています。

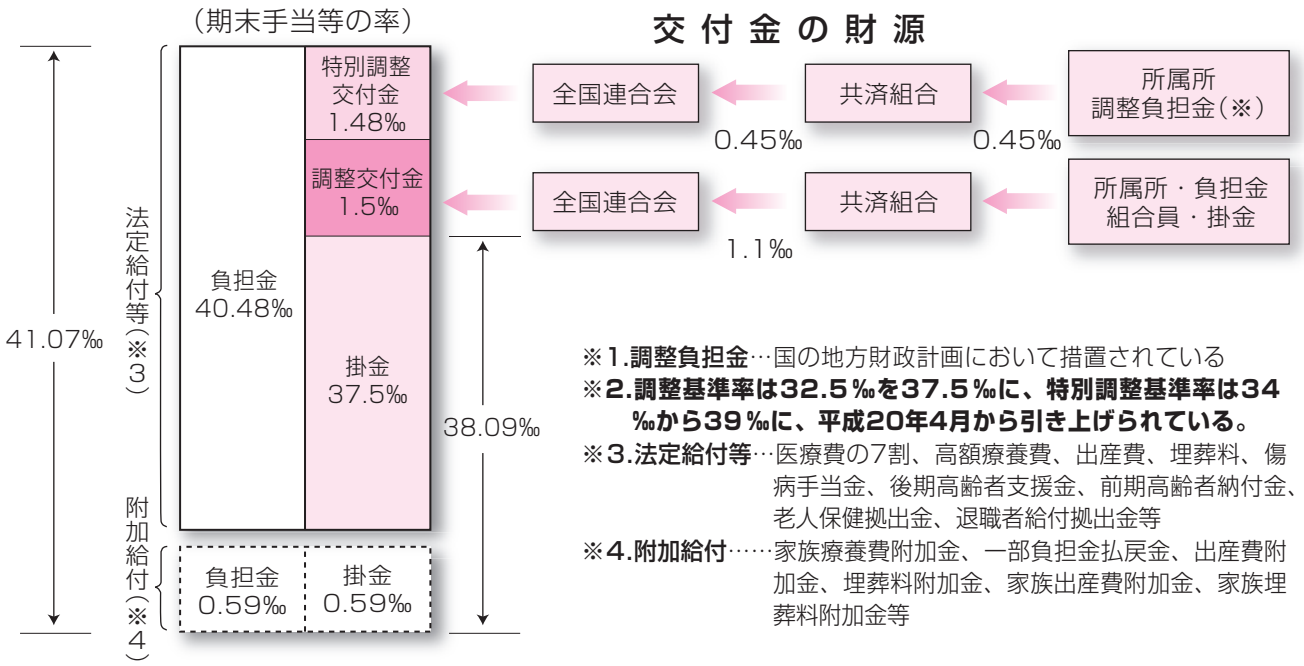
皆さまも健康に留意され医療費の節約にご協力くださるようお願いします。

平成20年4月からの短期掛金・負担金率と交付金

短期掛金率

（単位：‰）

	期末手当等の率	毎月の率
一般・特定消防	38.09	47.6125
市町村長・特別職	38.09	38.09



※1.調整負担金…国の地方財政計画において措置されている

※2.調整基準率は32.5‰を37.5‰に、特別調整基準率は34‰から39‰に、平成20年4月から引き上げられている。

※3.法定給付等…医療費の7割、高額療養費、出産費、埋葬料、傷病手当金、後期高齢者支援金、前期高齢者納付金、老人保健拠出金、退職者給付拠出金等

※4.附加給付……家族療養費附加金、一部負担金払戻金、出産費附加金、埋葬料附加金、家族出産費附加金、家族埋葬料附加金等

「公務員共済ねんきん特別便」を送付します

市町村の共済組合においても社会保険庁と同様に、共済年金にかかる年金加入記録について「公務員共済ねんきん特別便」により通知します。

ねんきん特別便の目的

共済組合で管理している公務員の加入期間で、共済年金の算定基礎となる期間と基礎年金番号の確認を目的としています。

送付対象者となる方

平成20年3月31日現在におけるすべての年金受給権者、組合員および組合員であった方に送付します。

ただし、平成20年4月1日以降の新規組合員および平成9年1月前に退職された方で、その後組合員となっていない方は除きます。

送付時期

①年金受給権者……4月18日頃

②組合員および組合員であった方（ただし、年金受給権者を除く。）……6月中旬頃

送付方法

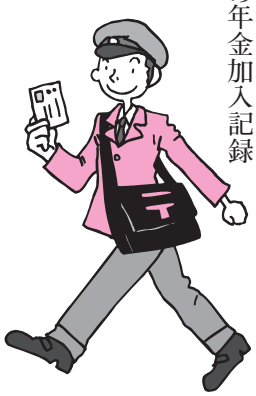
①年金受給権者および組合員であった方……全国連合会から直接本人へ郵送

②組合員……所属所経由で本人へ送付

お知らせの内容

①平成20年3月31日現在の共済組合制度の年金加入記録

②共済組合で把握している基礎年金番号



58歳になられる方へお送りします

「年金見込額等のお知らせ」を開始します

お知らせの目的

「年金見込額等のお知らせ」は、共済組合で管理している記録の確認を事前に行っていただくとともに、お知らせする年金見込額を今後の将来設計に役立てていただくことを目的としています。

お知らせの対象者となる方

平成20年4月以降に58歳になられる方（昭和25年4月2日以後に生まれた方）で組合員である方が対象となります。

お知らせの概要

58歳到達月（誕生日の前日の属する月。以下同じです。）の前月に、共済組合の組合員期間と将来の年金見込額等についてのお知らせを、共済年金制度について記載したリーフレットとともに送付します。

お知らせする内容は、次のとおりです。

①58歳到達月の前々月までの共済組合制度の組合員期間

②58歳到達月の前々月までの加入実績に応じた年金見込額

③60歳到達日（誕生日の前日）までに加入された場合の年金見込額

年金見込額は、通知作成時の記録を基に現行の算定方法により将来受給要件を満たすことを前提に試算しています。このため、この見込額と実際の年金額とは相違します。

また、今後の法律改正や物価スライドによっても年金額が変わることがあります。

「年金見込額等のお知らせ」に記載されている公務員の加入期間などに疑問や誤りがあると思われる場合は、すみやかに共済組合へお申し出ください。共済組合で確認作業を行い、その結果をお知らせします。

貯金事業のご案内

新しく組合員になられた方、まだ加入されていない方、この春から組合員貯金を始めてみませんか。

平成20年4月より任意継続組合員の方も組合員貯金に加入(詳しくは共済ニュース「すこやか」平成20年1月号8ページをご覧ください)することができるようになりました。

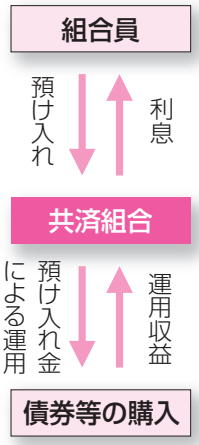
そこで、皆さまが安心してご利用いただけるよう貯金事業についてご案内いたします。

1 貯金事業の目的

組合員の生活の安定と福祉の増進を目的として、組合員の貯金の受け入れおよびその運用を行う事業です。

2 貯金事業のしくみ

組合員貯金は、お預かりしたお金を安全かつ効率的に運用することで収益金を得て、貯金加入者の皆さまに利息として還元いたします。



3 貯金の種類

貯金の種類は積立貯金で、積み立ての方法は次のとおりです。

■**定例積立**

毎月の給料から定額を控除し積み立てる(積み立てを行う場合は、500円以上で100円単位)。

■**ボーナス積立**

6月、12月の期末・勤勉手当から定額を控除し積み立てる(積み立てを行う場合は、500円以上で100円単位)。

■**臨時積立**

随時に任意の額の預入ができます。

※任意継続組合員については、臨時積立のみとなります。

4 貯金のできる人

本組合員の組合員(任意継続組合員を含む)および公益法人等への派遣制度にともなう在職派遣をされた職員です。

ただし、退職派遣者は、派遣前から加入している場合に限り継続して利用することができますが、新規での加入はできません。

本組合の組合員(任意継続組合員を含む)としての資格を喪失した場合は、解約していただくことになります。

5 貯金の申し込み

新たにこの貯金制度に加入しようとする場合は、**「組合員貯金申込書」**および**「組合員貯金印鑑届」**を所属所共済組合事務担当課を通じ、加入しようとする月の前月27日までに本組合へ提出してください。

任意継続組合員については、次のとおりです。

①在職中に貯金制度に加入していた方が、任意継続組合員の資格を取得後も引き続いて貯金制度に加入(継続加入)する場合は、**「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」**を所属所共済組合事務担当課を通じ、退職の日から起算して20日を経過する日までに本組合へ提出してください。

②在職中に貯金制度に加入していなかった方が、任意継続組合員の資格を取得後、貯金制度に新たに加入(新規加入)する場合、または、退職時に貯金を解約し、任意継続組合員の資格を取得後に貯金制度に新規加入する場合は、**「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」**を加入しようとする月の前月27日までに本組合へ直接提出してください。

6 貯金の払い戻しおよび解約払い戻し

貯金の一部払い戻しを希望する場合は**「組合員貯金一部払戻請求書」**、解約を希望する場合は**「組合員貯金解約払戻請求書」**により手続き(※)を行うことにより、**「給付金等振込口座指定届」**で登録した預金口座に直接送金いたします。

この場合、各請求書に押印する印鑑は、必ず届出印を押印してください(貯金の申し込み時に提出いただいた「組合員貯金印鑑届」または「任意継続組合員貯金印鑑届」による届出印、その後届出印を変更している場合は、「組合員貯金諸変更届」または「任意継続組合員貯金諸変更届」により届出いただいた変更後の届出印)。

※在職中の方は所属所共済組合事務担当課を通じ、また、任意継続組合員は直接本組合へ提出してください。

払戻日および各請求書の締切日

	払戻日	締切日
	(休日の場合は前日)	(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
解約払い戻し	毎月25日	解約月の15日

※締切日は共済組合への必着日であり、所属所での締切日は、共済組合への送付等の関係上異なる場合がありますのでご注意ください。

7 積立額の変更等

定例積立およびボーナス積立における積立額の変更を行う場合は、変更しようとする月の前月27日までに所属所共済組合事務担当課を通じ、本組合へ提出してください。

ただし、定例積立額の変更については、毎月可能ですが、ボーナス積立額の変更につきましては、変更を希望する期末・勤勉手当の支給月のみとなります。

8 貯金者の諸変更

姓名が変わったり、届出印を変更しようとする場合は、**「組合員貯金諸変更届」**または**「任意継続組合員貯金諸変更届」**を提出してください。

9 利息と貯金残高の通知

利息の計算は、毎年3月および9月末日に行い、同日元金に組み入れます。

また、残高については、毎年3月および9月の各末日現在の貯金額の明細を**「貯金現在残高通知書(決算)」**により所属所共済組合事務担当課を通じ(任意継続組合員には直接)、貯金加入者に通知します。

10 組合員貯金の利率

年利1・8%(平成20年4月1日現在)です。

ただし、一般の金利情勢を勘案して適宜利率変更されます。

11 その他

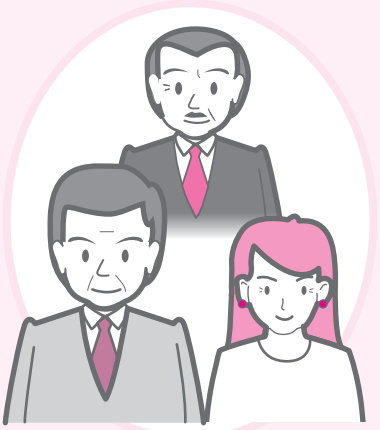
一定の要件に該当する方(例:母子家庭の母、身体障害者等)は、「障害者等に対するマル優制度(他の金融機関と合わせて元金350万円まで非課税)」を利用することができます。

40歳以上65歳未満の組合員の皆さんへ

平成20年度の介護掛金率が決定しました

医療保険者である共済組合は、介護保険に要する費用として、40歳以上65歳未満の組合員である第2号被保険者から介護掛金を、また、所属所から介護負担金を徴収し、社会保険診療報酬支払基金へ介護納付金として納付します。社会保険診療報酬支払基金では、すべての医療保険者から集まった介護納付金を一定の交付率で全国の市町村に交付し、介護保険のサービス費用に充当しています。

平成20年度の介護掛金率は、下表のようになりました。



本年度共済組合が支払う介護納付金額　6億3330万円

介護掛金率

	期末手当等の率	毎月の率
一般・特定消防	4.3	5.375
特別職・市町村長	4.3	4.3

短期給付における個人情報の取り扱いについて

組合員および被扶養者ならびに年金受給者の皆さまの個人情報は、共済組合が業務を行ううえでなくてはならないものであり、その取り扱いについては共済組合の個人情報保護に関する基本方針に基づき安全に保管し、適正に取り扱うことを最大の課題と認識し事業運営を行っています。

給付方法と医療費のお知らせに関する同意について

共済組合では、皆さまが医療機関の窓口で高額な自己負担額を支払った場合、組合員からの請求に基づかず、医療機関からのレセプトに基づき給付をしています。また、医療費増高対策の一つとして、医療費や健康に関心を持っていただくことを目的に、世帯単位で医療費のお知らせを作成しています。これらの取り扱いについては、本人の同意が求められています。つきましては、次のことについて皆さまからのご異議がなければ同意されたものとみなしますのでご了承ください。

1. 高額療養費、一部負担金払戻金等を本人の請求に基づかずに支給すること
2. 「短期給付決定及び送金通知書」（一覧表）を所属所長に送付すること
3. 「医療費のお知らせ」を世帯単位で作成すること

なお、**1**について同意されない場合は、高額療養費、一部負担金払戻金等は、組合員の皆さまがそのつど共済組合へ請求していただくことになります。

被扶養者の異動について

被扶養者の異動による手続きをお忘れなく

春は異動の多い季節です。就職で健康保険に加入したり、前年の収入が増えた方はいらっしゃいませんか。組合員の皆さまが、被扶養者の状況をいつも正確に把握し、認定要件に該当しなくなった場合は、早急に取り消し手続きをお願いします。遡及して取り消した場合、その間に医療機関で受診した医療費等は、後日共済組合に返還していただくことになります。また、就職等で新しい健康保険や国民健康保険に加入した後に医療機関で受診するときは、必ず新しい保険証を提示し、種別や番号が変更になったことを受付で申し出てください。

被扶養者の要件を欠く事由	取り消し日
就職(健康保険・国民健康保険に加入)	就職した日(健康保険・国民健康保険に加入した日)
収入の増加(給与収入や事業所得の増加) 恒常的な収入が、過去１年間の累計で１３０万円以上になったとき	給与収入の場合･･･ １３０万円以上になった月の翌月１日
	事業収入の場合･･･確定申告した日
公的年金等の受給権発生や年金額の増額改定 障害の年金または６０歳以上の年金受給者は、年金を含めた恒常的な収入が１８０万円以上になったとき（それ以外の人は１３０万円以上）	裁定通知書または改定通知書が交付された日
雇用保険受給開始	雇用保険受給開始日
離　婚	離婚届の受理日
配偶者の父母などの同居が認定要件である人の別居	別居した日
扶養者の変更	変更した日
死　亡	死亡した日の翌日

平成20年度

退職予定者年金相談会のお知らせ

現在の共済年金制度は年齢による定額部分の支給開始年齢の引き上げ、加給年金額の改定、年金外所得による一部支給停止、雇用保険法による失業給付との調整、複数年金との併給調整、65歳到達による老齢基礎年金（国民年金）および本来支給の退職共済年金の請求等、複雑になっており、退職後も報告や請求が必要となってきます。

このため、これらのことについてご案内するとともに、将来の生活設計の一助としていただくため、本年度も退職予定者年金相談会を実施いたします。

参加を希望される方は、各所属所の共済事務担当者までお申込ください。

なお、共済組合への申込締切日は6月末日を予定していますが、各所属所で取りまとめての申込みとなりますので、各所属所の締切日についてはそれぞれの共済事務担当者までお問い合わせください。

実施要領

1 対象者

平成20年度退職予定の57歳以上の組合員および57歳以上の元組合員（既退職者）（元組合員は退職共済年金が未決定者に限ります）

2 実施期間

平成20年8月1日から平成21年1月31日までの間で原則として所属所単位で実施（2ヶ所以上の所属所による合同開催も実施しています）

3 内容

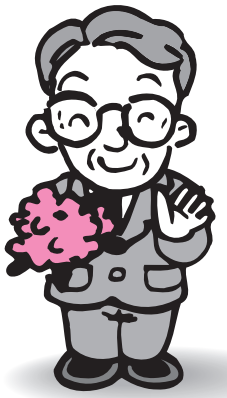
①年金額試算書による退職時の年金額の提示
②退職後の年金額の推移（老齢基礎年金制度を含む）
③退職共済年金および老齢基礎年金の一部繰上げ
④複数年金の併給調整、年金外所得による年金の一部支給停止等の年金制度の説明
⑤退職後の健康保険について
⑥参加者からの質疑応答

4 個人情報の取り扱いについて

年金相談会に提出していただく資料としての「年金相談個人情報」につきましては、相談会において作成する基礎資料と退職共済年金決定時における確認資料として使用することとし、個人に関する大切な情報として取り扱うこととします。なお、配偶者の情報につきましても同じ取り扱いといたします。

5 その他

老齢基礎年金の年金額も提示しますので、公務員以外の公的年金制度（国民年金・厚生年金等）に加入されたことのある方は、その制度の年金加入期間確認通知書を社会保険事務所等に交付請求していただき、各所属所の共済事務担当者にお渡しください。（交付まで2週間から1ヶ月かかりますので、早めに交付請求の手続きをお願いします）



共済こんなとき どうする

知ってる？共済Q&A

被扶養者の結婚時における手続きと結婚貸付について

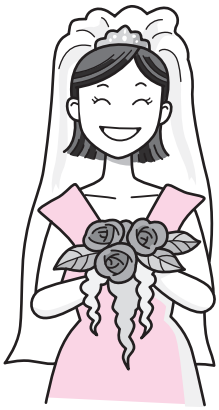
Q この春、娘が結婚します。これまで娘は、私の被扶養者として認定されていましたが、結婚を機に会社員である婚約者の被扶養者になります。この際、どのような手続きをすればよいのでしょうか。また、共済組合から娘の結婚資金を借りることができるそうですが、このことについても教えてください。

A 組合員の被扶養者となっている人が、結婚を機に被扶養者資格を喪失することになったときは、共済事務担当課を経由してすみやかに**「組合員被扶養者証」**を添えて、**「被扶養者申告書」**を共済組合へ提出してください。資格喪失後、医療機関等で受診があった場合は共済組合から返還請求（共済組合負担分等）を受けることになりますので十分に注意してください。

次にお子さまの結婚資金が必要な際は、**特別貸付（結婚貸付）**として共済組合から1万円単位で給料の6カ月分に相当する金額（当該金額が200万円を超えるときは、200万円。普通・住宅・災害・特別貸付を併せて行う場合の貸付金の限度額は別に定めていますので、私たちの共済組合または、当共済組合ホームページ※を参照してください）まで借り受けられます。**「特別貸付申込書」**に下記の書類を添えて、資金を必要とする最も近い時期に共済事務担当課を経由して、共済組合へ提出してください。

貸付申込書に添付する書類

- **費用の見積書または請求書等（業者印等が押印されたもの）**
- **案内状等婚姻の事実が確認できる書類**
- **借入状況等申告書（注）**
  他の金融機関等からの借入がある場合は、当該金融機関等からの借入状況および毎月の弁済状況を確認できる書類を添付していただきます。
  （注）本組合および他の金融機関等から受けているすべての借入金に対する毎月の償還額（期末勤勉手当からの償還を除く）が給料の 100 分の 30 に相当する額を超える場合は貸付けできません。
- **印鑑登録証明書**
- **住民票または戸籍抄本等**
  （続柄が確認できるものに限る。被扶養者を除く。）



特別貸付の決定日は、毎月1日および15日（決定日が土、日、祝日の場合は、その翌日の営業日）の2回行い、決定日の前日（土、日、祝日の場合は、その前日の営業日）が締切日となります。1日決定の貸付につきましては、当月25日（土、日、祝日の場合は、その前日の営業日）に、また、15日決定の場合は、翌日10日（土、日、祝日の場合はその前日の営業日）に給付金等振込口座指定届により届出いただいています指定口座へ送金いたします。

償還方法および償還回数については、毎月の給料から同一金額を控除し、貸付を受けた月の翌月より2月以上120月以内で返済することになっています（一回償還額および償還回数は貸付額に基づき償還表により決められています。償還表は、当共済組合ホームページ※に掲載しています）。なお、貸付金利率は変動金利で、平成20年4月1日現在、年利2.52%（一部負担率0.06%を含む）です。

※奈良共済ホームページ：http://www.kyosai-nara.jp/

平成20年度保健事業のご案内

1.疾病予防対策関係

事業の種類	実施内容	実施期間（予定）
成人病健診（一次検査）	30歳以上の組合員を対象に、健康保持増進を目的として検査機関の検診車により巡回健診を実施。 ただし、大腸検査については、30歳以上の希望する組合員についてのみ実施。 人間ドック申込者は対象外（歯科検査を除く）。 ※検査の種類 1.胃部検査　2.心電図検査（35歳を除く30歳代）　3.眼底検査（40歳以上）　4.血液検査（35歳を除く30歳代は13項目、35歳および40歳以上は4項目）　5.尿検査　6.大腸検査　7.歯科検査	5月～10月
精密検査（二次検査）	一次検査の結果、精密検査が必要と判断された場合、組合が指定する医療機関において順次実施。 ※検査の種類 1.胃部精密検査　2.大腸精密検査	6月～3月
委託定期健康診断	所属所からの申し込みにより、成人病健診と同時に実施。 ※検査の種類 労働安全衛生法第44条の規定に定める定期健康診断項目の中から、所属所より申し込みのあった項目。	5月～10月
特定健康診査・特定保健指導	早い段階で生活習慣を見直し、糖尿病等の生活習慣病の予防対策として40歳以上75歳未満の組合員･被扶養者に対して特定健康診査･特定保健指導を実施。 **1.特定健康診査** 組合員は、所属所の定期健康診断･人間ドック医療機関にて受診。被扶養者は、指定の医療機関もしくは人間ドック医療機関にて受診。 **2.特定保健指導** 特定健康診査の結果から共済組合が必要であると判断した組合員･被扶養者に対して特定保健指導を実施。	5月～3月
人間ドック助成	35歳（脳ドックは50歳）以上の希望する組合員と被扶養者を対象に、健康保持増進を目的として指定医療機関で実施。 ※コース ・日帰りコース　・1泊2日コース　・脳ドックコース ※共済組合助成額 ・組合員 20,000円、被扶養者 13,000円 ただし、節目該当年齢（40･45･50･55･60歳）の組合員 30,000円、被扶養者19,000円	4月～3月（募集20年3月）
婦人科健診	30歳以上の希望する女性の組合員と被扶養者を対象に、健康保持増進を目的として指定医療機関で実施。 ※検査の種類 1.子宮がん検査（問診･内診･頸部細胞診）　2.乳がん検査（問診･内診･触診） ※検査の費用 共済組合が全額負担（上記1および2の検査項目に限る）。	4月～3月（募集20年3月）
電話健康相談	健康医療についての電話相談（フリーダイヤル）。 ※電話番号　0120−03−1119 （通話料･相談料無料、年中無休）	年　間
メンタルヘルス相談	こころの健康についての相談（臨床心理士によるカウンセリング）。 ※相談予約専用電話 0745−72−5307（カウンセリング室直通）	年　間
救急箱配布	救急箱と外傷薬を新規組合員に配布。	7　月

2.保養関係

事業の種類	実施内容	実施期間（予定）
保養施設利用助成	組合員および被扶養者が保養のため宿泊施設を利用したときに助成（利用前に各所属所共済事務担当者において「宿泊施設利用助成券」を発行）。1人1泊につき2,000円。 ただし、「四季の宿 やまと」は2,500円の助成。 ※宿泊施設 1.四季の宿 やまと（宴集会も助成）　2.協定施設　3.契約施設	年　間

3.健康家庭表彰関係

健康家庭表彰	3年間または1年間無傷病。	7　月

4.図書・広報関係

共済ニュース配布（すこやか）	共済ニュースを年5回組合員全員に配布。	年5回
保健用リーフレット配布	健康生活を営むための参考として、リーフレットを共済ニュースの中に掲載し、組合員全員に配布。	年5回
育児指導書配布	妊娠・出産・養育の手引書として、組合員、配偶者および被扶養者の出産（予定）者に月刊誌を1年間配布。	年　間

5.健康対策関係

食生活健康講座	食生活の重要性と健康の維持増進、健康管理の普及を図ることを目的として開催。	7　月
健康づくり教室	健康保持増進を推奨するうえで、健康づくりの意識高揚と健康生活習慣の実践の促進を図るため開催。	11　月
衛生管理者（健康管理担当者）研修会	組合員の健康管理を積極的に推奨し、所属所との協力体制を図ることを目的として開催。	6　月
ライフプランセミナー	組合員の生涯生活設計を樹立するための支援を行うとともに、所属所のライフプラン事業の推進を支援することを目的として開催。	10　月

6.その他事業

災害見舞品配布	災害を受け、地方公務員等共済組合法第73条または、奈良県市町村職員共済組合定款第37条第2項の規定に該当する場合に配布。 ・短期給付の災害見舞金が2カ月以上に該当・・・……50，000円 ・短期給付の災害見舞金が0．5～1カ月該当 ・短期給付の災害見舞金付加給付のみ該当　} 30,000円	年　間
バカンスクーポン	JRの普通乗車券、長距離フェリー運賃等の割引（2割引、一部1割引）。利用条件や期間限定等があります。	年　間
旅行商品割引	共済組合が契約する旅行会社が取り扱う旅行商品の割引	年　間

保健事業のお知らせ（廃止事業と新規事業）

平成19年度に実施しました、健康づくり教室の中の「健康教室」を廃止します。かわって、生活習慣病の予防対策として、40歳以上75歳未満の組合員・被扶養者に対してリスクに応じた特定保健指導を実施します。

生活習慣病予防シリーズ

健康は生活習慣から

こうすれば1000歩増やせます

今までより、ちょっと多めに歩きましょう

ウォーキングは、とてもすぐれた運動です

「人間にとって一番よい薬は歩くことだ」。古代ギリシャの時代に、哲学者であり医師でもあったヒポクラテスが指摘していますが、「歩く効用」はさまざまな研究報告のなかで明らかにされています。たとえば、アメリカで1週間に約14km以上歩く人と約5km未満しか歩かない人を10年間にわたって調べたところ、調査中に死亡した人の割合は、よく歩く人のほうが21%も低かったそうです。また、日本の「国民栄養調査」によれば、毎日よく歩く人のほうが血液中の善玉コレステロールが多く、また、血圧も安定していることがわかっています。

ウォーキングは体を動かしながらたくさんの酸素を取り入れる「有酸素運動」の一つ。ですから、他の有酸素運動と同じように、心肺機能や基礎体力を高め、抵抗力を強化。肥満を解消したり、高血圧、脂質異常症、動脈硬化を防ぐことによって、生活習慣病のリスクを減少してくれます。

有酸素運動をするなら、ウォーキングよりもっと他の強い運動のほうが効果的と思うかもしれません。しかし、ウォーキングのよさは、「安全、手軽、簡単」であること。どんなに効果的な運動でも、負担が大きければ危険だし、だれでも簡単に、いつでも手軽にできるものでなければ、続けることができません。3拍子そろったウォーキングほど、健康づくりに最適な運動はありません。

うれしいことに、肥満のもとである体脂肪を燃焼するのは、強い運動よりウォーキングのように軽い運動のほうが効率的という研究報告もあります。

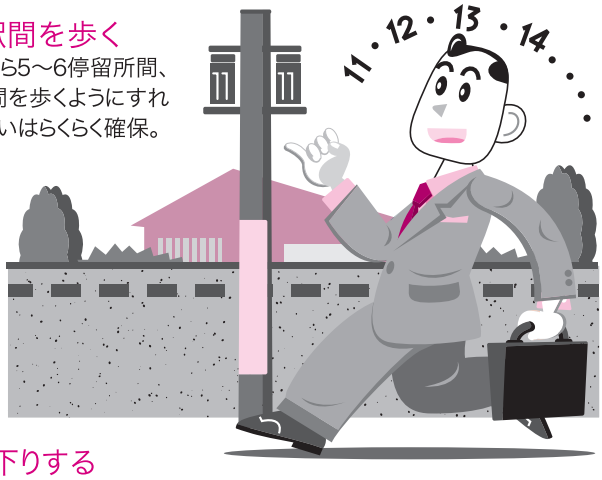
1000歩は約10分間の歩行で得られる歩数。距離としては600〜700mに相当する

電柱を21本数えるまで歩く

電柱の間隔はだいたい30m。21本数えれば約600mの距離を歩いたことに!

電車の一駅間を歩く

通勤時、バスなら5〜6停留所間、電車なら一駅間を歩くようにすれば、1000歩くらいはらくらく確保。



階段を上り下りする

エレベーター、エスカレーターは使わず、階段利用を徹底。マンションの階段、駅の階段、会社の階段、デパートの階段。足りない分は回り道してプラス。

昼休みに散歩する

食後のコーヒー、おしゃべりの時間を10分減らして歩け歩け。

遠くの店まで歩いて買い物する

今までよりも5分遠くの店まで歩けば、往復で1000歩ゲット。

身体活動量と死亡率などとの関連をみた疫学研究の結果からは、1日1万歩が理想値と考えられています。現状はどうかというと、平成16年の国民栄養調査では、男性で7532歩、女性で6446歩。一気に1万歩に増やすのは無理として、まず当面は男女とも現状より1000歩増加を目標にしましょう。

姿勢

正しいフォームで歩けば、運動効果もアップ。足腰への負担も少なくてすみます。

スピード

だらだら歩くより少し速めにさっさと歩くほうが運動効果は大。目安としては1分間に約100歩。距離にすると1分間に約70～80mです。体脂肪が最も効果的に燃えるのは、心拍数が100～130のとき。このくらいの運動の強さを目安にしてください。ただし、無理は禁物。自分の体力・体調に合わせて歩きましょう。

歩数

最終目標は1日1万歩。当面は1日9200歩（男性）、8300歩（女性）が目標。万歩計を利用して、自分が1日にどれくらい歩いているのかチェックしてみましょう。

持続時間

1回10分以上、休まずに歩き続ける。

ウォーミングアップ、クールダウンも忘れずに

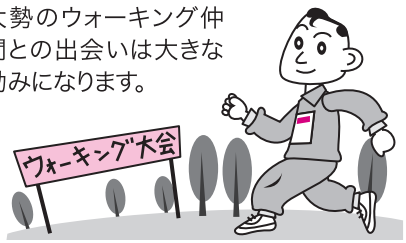
歩く前、歩いた後に軽い体操をして身体をほぐしましょう。

からだによく効く歩き方

1万歩めざしてステップアップ

たまにはウォーキング大会に参加

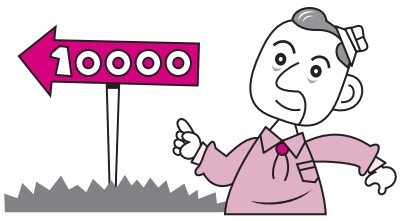
大勢のウォーキング仲間との出会いは大きな励みになります。



ウォーキング地図をつくろう

毎日違う道を歩けば、きれいな花に出合えたり、思いがけない発見があるかもしれません。

「1日に1万歩、歩かなければいけない」などと肩ひじ張らないで、もっと気楽に、歩くことをとことん楽しみましょう。それが1万歩への早道であり継続の秘訣です。



休日には森林浴ウォーキングを

自然の中を歩けば、体も心もリフレッシュできるし、歩数も増えるし、いうことなし。

ウォーキング仲間をつくる

一人より仲間と一緒に歩くのがおすすめ。夫婦ウォーキング、親子ウォーキング、友達ウォーキングもいいですね。

健康日本21 めざそう目標値

［日常生活における歩数の増加］

男性	（現状）7532歩	▶9200歩以上
女性	6446歩	▶8300歩以上

大阪の新名物・水陸両用バスと繁昌亭落語ツアー

シティプラザ大阪でグルメ料理を味わう

水陸両用バス

アクアライナー

アクアライナーについて

●大阪城・中之島を周遊する130名乗の水上バス
川面からの水の都大阪を散策

水陸両用バスについて

●昨年12月より大阪市内を運行　●日本初の水陸両用バス
●水上40分と陸上60分を走る（バスから船へ早変わり）
●10名様以上で1日5回運行）　●乗車のみの手配もできます。

繁昌亭　イメージ

Aコース　集合場所：シティプラザ大阪（9:10）
地下鉄堺筋本町駅徒歩5分

水陸両用バスと繁昌亭落語鑑賞とバイキング料理
設定日：4月14日（月）、5月14日（水）
代　金：8,000円（大人）、4,800円（小人）
（注）5月は、大・小人共300円アップ

バイキング料理　イメージ

Bコース　集合場所：淀屋橋水上バス駅（10:00）
京阪淀屋橋駅上

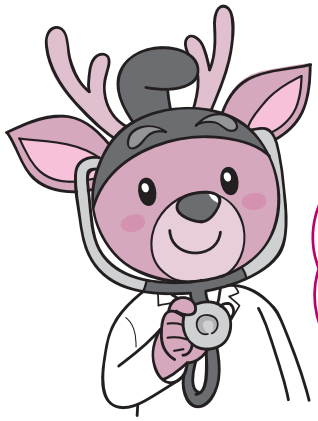
アクアライナーと繁昌亭落語鑑賞とバイキング料理
設定日：4月19日（土）
代　金：7,200円（大人）、4,000円（小人）

★お問い合わせは、シティプラザトラベルへ

大阪市中央区本町橋2-31　電話：**06-6947-7723**（平日）　Fax：**06-6947-5688**
旅行業務取扱管理者　藤田 光雲　大阪府知事登録3-2365

トリアージュ 笑顔　気になる症状をチェック

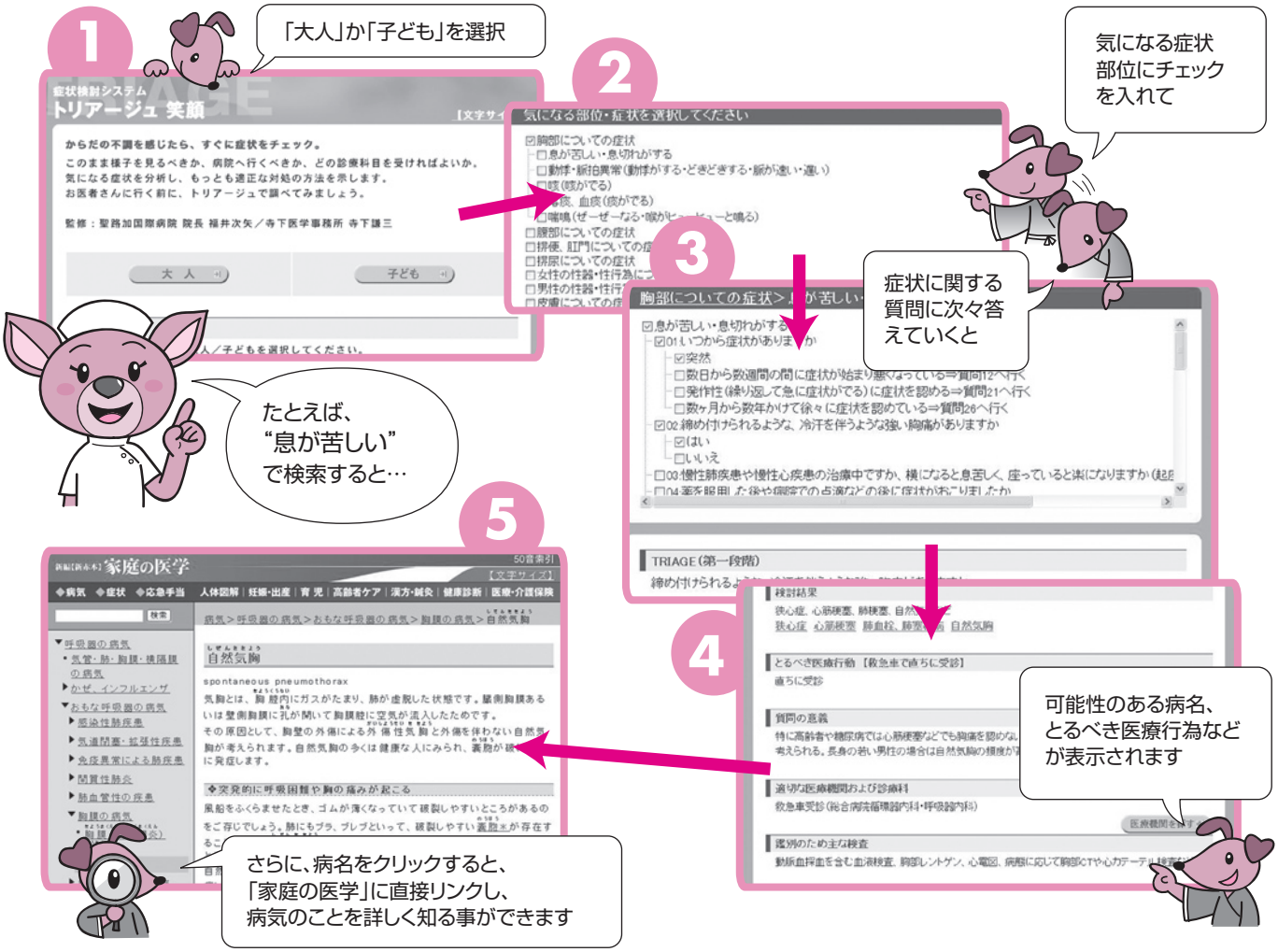
健康情報コンテンツ⑥



ホームページで症状チェック

▶「トリアージュ笑顔」とは

気になる症状を素早く正確に分析し、もっとも適正な対処法を知りたい…。
そんなとき、画面の質問に答えていくだけで、可能性のある病名と適切な対処法が検索できるサイトです。



▼ご利用方法

①

②

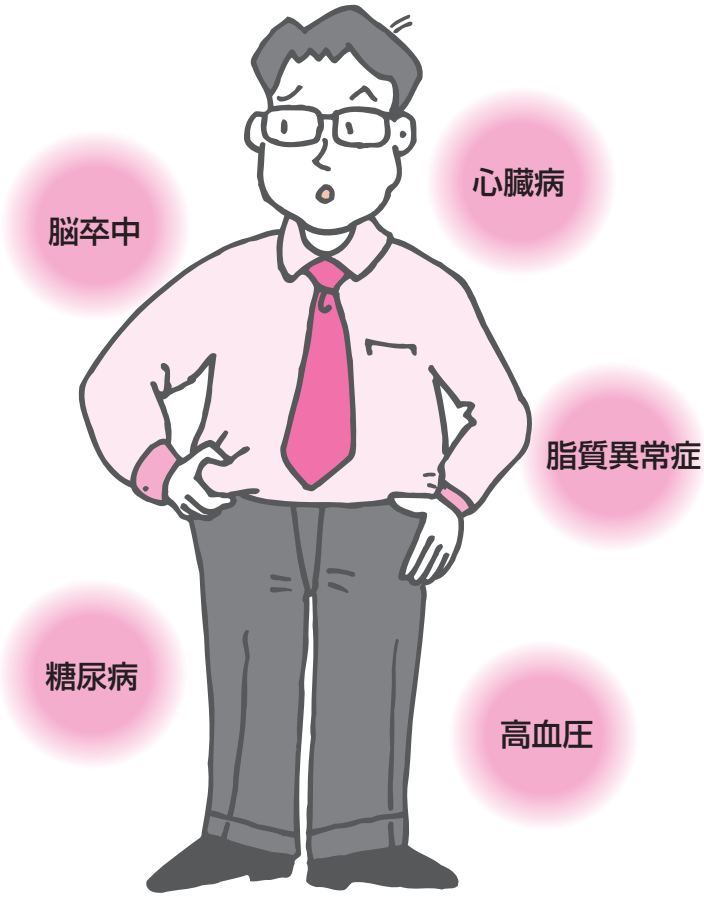
③

① なら共済HPトップページ・健康情報コーナーの「トリアージュ笑顔」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/**

肥満解消からはじめる生活習慣病予防

厚生労働省によると、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームまたは予備群という今日。メタボリックシンドロームの原因は、肥満、とくに胃や腸などのまわりにつく内臓脂肪型肥満です。肥満解消の必要性と、その方法をご紹介します。

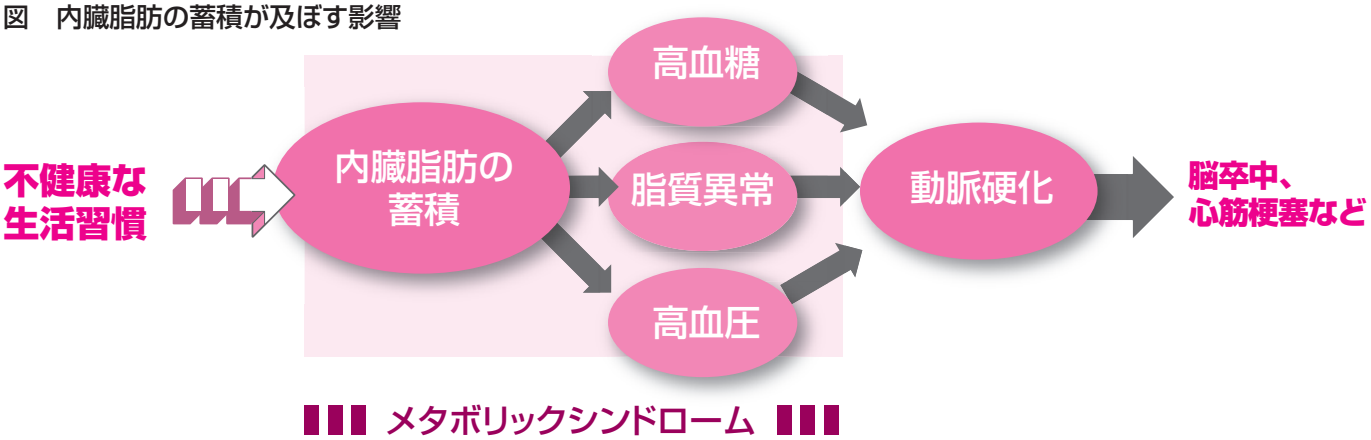


どうして肥満はいけないの？

メタボリックシンドロームは、肥満（内臓脂肪の蓄積）に加え、高血圧・高血糖・脂質異常の危険因子が2つ以上ある状態をいいます。なかでも内臓脂肪の蓄積は、それ自体が高血圧・高血糖・脂質異常を引き起こすため（図）、メタボリックシンドロームの根本原因といえます。メタボリックシンドロームは、動脈硬化をすすめて、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こす危険があります。そうならないように早いうちに肥満を解消することが大切なのです。

では、どうすれば肥満を解消できるのかを、次頁から具体的にご紹介しましょう。

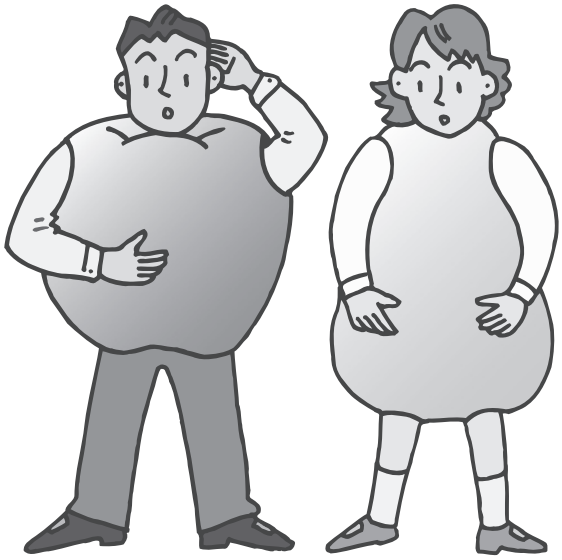
図　内臓脂肪の蓄積が及ぼす影響



あなたの肥満はどのタイプ？

危険！ 内臓脂肪型肥満

中高年の人に多い「おなかの出っ張る肥満」で、「上半身肥満」「りんご型肥満」ともいいます。内臓にびっしりと脂肪がつき、生活習慣病の危険が高まります。しかし、食事制限と運動で改善しやすいとされています。



安心！ 下半身肥満

若い女性によくみられる肥満で、「洋なし型肥満」ともいいます。腰から下に脂肪がつきますが、あまり心配はいりません。

肥満を予防・解消する工夫

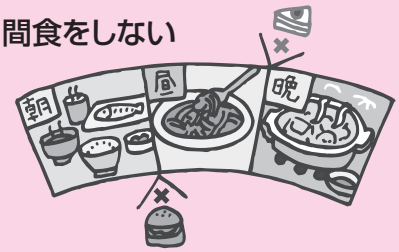
よく噛んで食べる

早食いは肥満のもと。ゆっくり、よく噛んで食べると、適切な量で満腹を感じます。

食事、とくに朝食を抜かない

食事を抜くとドカ食いにつながります。とくに朝食の欠食は、1日の栄養配分からもよくありません。

間食をしない

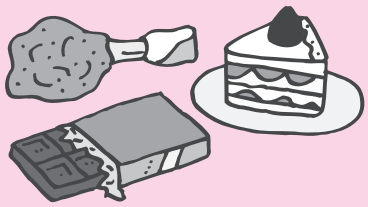


食事の基本は3食を規則正しくとること。カロリーの高い甘いおやつはひかえめに。

ながら食いをしない

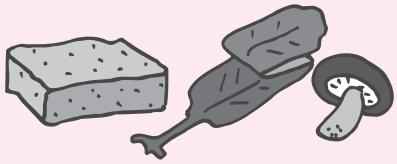
ながら食いは、つい食べすぎてしまう食べ方です。最初から量を決めて食べましょう。

高カロリー食品をひかえる



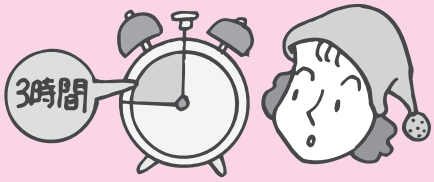
脂身の多い肉や揚げ物、ケーキ、チョコレートなどは、とても高カロリーです。

ノーカロリー、低カロリー食品を利用する



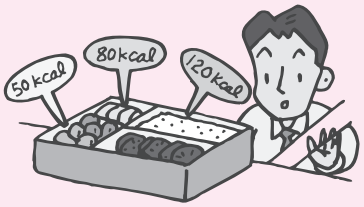
こんにゃく、海藻、きのこなどでおかずの量を増やしましょう。食物繊維やミネラルもとれます。

寝る前の３時間は食べ物を口にしない



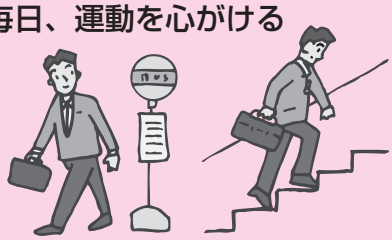
夕食はできるだけ就寝の３時間前までに食べるように心がけましょう。

外食はカロリーを考えて



外食のメニューの多くは高カロリー。栄養バランスのよいヘルシーな献立を選びましょう。

毎日、運動を心がける



車に乗らないで歩く、できるだけ階段を利用するなど、こまめにからだを動かすことです。

適度な運動は生活習慣病を遠ざけます

運動と食生活は「肥満解消」の両輪です。しかし、生活が便利になり、からだを動かす機会はどんどん減っています。その結果、運動不足を感じる人は成人全体の64.6%にも上り、とくに女性は7割近くに達しています（「体力・スポーツに関する世論調査」内閣府、平成１２年）。歩く距離を増やすなど、毎日こまめにからだを動かしましょう。

健康日本21の目標値

運動習慣者の増加（成人）

現状（基準値）男性 28.6%・女性 24.6%

↓ ↓

（2010 年） 男性 **39**%・ 女性 **35**% に

※ 運動習慣者とは「１回30分以上の運動を週２回以上、１年以上続けている人」です。
※ 現状（基準値）は平成9年のデータ。

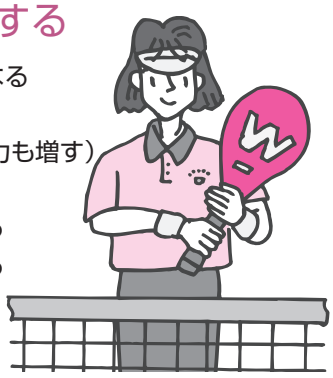
運動の効果

●生活習慣病を予防する

- 肥満を解消する
- 高血圧、糖尿病、高脂血症、動脈硬化、脳卒中、心臓病などを予防する
- 老化を遅らせる
- 骨粗しょう症、寝たきりを防ぐ

●心身を丈夫にする

- 筋肉や骨が丈夫になる
- 免疫力が高まる（がんに対する抵抗力も増す）
- 心肺機能が高まり、血液循環がよくなる
- ストレスを解消する



有酸素運動を１日30分以上

有酸素運動（エアロビクス）は、呼吸によって体内に酸素を取り入れながら大きな筋肉をゆっくり動かす運動です。心肺機能が向上するとともに、代謝が活発になって体脂肪が効果的に燃焼するので、生活習慣病の予防や肥満解消に役立ちます。有酸素運動は１回に10分以上続けると効果的です。毎日行うのが理想的ですが、目安としては１日30分以上、週２回以上を目標に１年以上続けてください。

年代別の目標運動時間と運動中の目標心拍数

年齢階級	１週間の合計運動時間（分）	目標心拍数（拍／分）
20 代	180	130
30 代	170	125
40 代	160	120
50 代	150	115
60 代	140	110

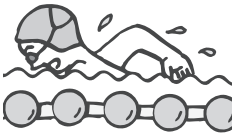
（「健康づくりのための運動所要量」（厚生省）より）
※心拍数は 15 秒間測り、その数を４倍します。
心拍数が増えすぎているときは、運動の強度を下げてください。

有酸素運動のメニュー

軽いジョギング 20分

早足のウォーキング 25分

ゆっくりした水泳 25分



サイクリング 25分

軽い エアロビックダンス 25分

※数字は30歳代の健康な人を対象としたもの。40歳代以上の人は、運動強度や時間を減らすことで調節しましょう。

ひとくちメモ ストレッチや筋力トレーニングを取り入れると、より効果的です。

食生活

1日350ｇ以上野菜をとりましょう

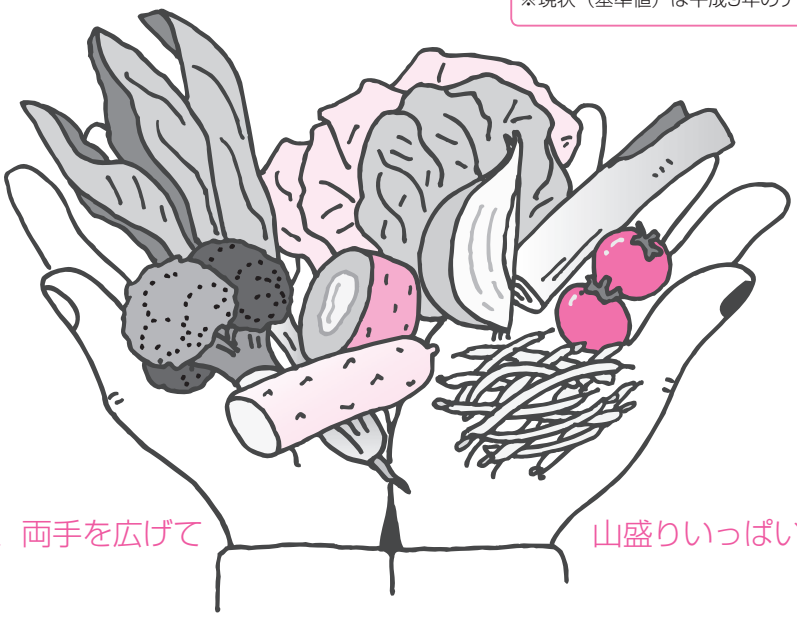
野菜は健康づくりの強い味方。野菜摂取の目標量は１日350ｇ以上。バランスとしては緑黄色野菜120ｇ以上、淡色野菜230ｇ以上というのが理想的です。

健康日本21の目標値

１日あたりの平均摂取量の増加（成人）

現状（基準値）292ga（2010年）**350ｇ以上**

※現状（基準値）は平成9年のデータ。



野菜 350 ｇは、両手を広げて山盛りいっぱいになるくらいの量です。

野菜摂取の効果

1. からだの潤滑油ともいえるビタミン、ミネラルが豊富で、健康維持に役立ちます。
2. ベータカロテンやビタミンＣは発がんを抑制するといわれます。
3. 食物繊維は便秘解消に役立つほか、腸内の有害物質を運び出して大腸がんを予防します。また、余分な塩分やコレステロールなども運び出します。
4. 野菜は低カロリーなので、たくさんとると肥満の予防につながります。
5. 野菜は噛みごたえがあるので、結果的に歯や歯肉を丈夫にします。口の中をきれいにする効果もあります。
6. 骨粗しょう症を予防するカルシウム、高血圧を改善するカリウムも豊富です。

野菜をたくさんとる工夫

野菜ジュースを飲む

市販品は塩分が多いので、できれば手づくりで。ジューサーよりミキサーでつくったほうが、食物繊維がとれます。

加熱する

ゆでたり、煮たり、炒めたり、焼いたりするとかさが減るので、たくさん食べられます。水に溶けるビタミンや加熱に弱いビタミンもありますが、量でカバーできます。

常備菜をつくっておく

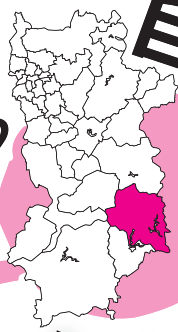
きんぴら、ごま和えなどをつくっておけば、忙しいときやいざというときに便利です。

冷凍食品を利用する

いつも冷蔵庫に常備しておけば、野菜が足りないとき手軽に追加できます。

ひとくちメモ 野菜 350 ｇ以上にいも類 100 ｇを加えれば、さらに理想的です。

わがまち自慢 上北山村



かみきたやまむら
（写真提供：上北山村）

上北山村は、奈良県の東南地域に位置し、『東大台ヶ原』、西に『大峰奥駈道』を有する大峰山脈に挟まれた村です。もともと、紀州領に属し、本領の北にあることから北山と呼ばれ、奈良県下では上北山村と下北山村の二村がこの領域でした。古くから良質の木材が産出されたことから江戸時代には徳川幕府の直轄となり、将軍家の御用材御杣役を務める者もおりました。明治22年に現在の西原、河合、小橡、白川の4大字からなる上北山村が誕生しました。

日本百名山　大台ケ原

大台ケ原は年間降水量5000mmという世界有数の降水量を誇り、この多量の雨が湿潤な気象条件を生み出し、屋久島と並ぶ日本を代表する原生林を形成しています。ハイキングコースは東・西のコースがあり、東大台コースは日出ヶ岳からの360°のパノラマ、スリル満点の大蛇嵓などが見所で、登山道も整備されていることもあり、年配の方も多数訪れています。

また、西大台コースは大台ヶ原ならではの幻想的な原生林が多数続きますが、平成19年9月から日本で初めて入山者の利用調整が実施され、入山に関しては所定の手続きが必要です。

大蛇嵓からの遠望

笙ノ窟（第六十二業所）

世界遺産　大峰奥駈道

平成16年7月、世界遺産に登録された紀伊山地の霊場と参詣道「大峰奥駈道」は吉野と熊野を結ぶ修験道の修行の道として役行者の開山以来1300年の伝統をもち、今なお修験者に活用されています（写真は第六十二業所の笙ノ窟）。その中でも上北山村地内約20kmの間の奥駈道は標高1500m～2000m級の高地となり大峰山脈の中でも最も険しい参詣道ですが、その古道はブナ、モミ林等の原生林をはじめ、シロヤシオ、シャクナゲ、オオヤマレンゲ等の花木咲く豊かな自然道が昔と変わらず保たれています。

村では、定期的に「心の道ウォーク」を開催し、地元ガイドと共に村内各地の山々などを歩き、自然に触れあいながら上北山村の素晴らしさを伝えています。

上北山村役場ホームページ　http:vill.kamikitayama.nara.jp/

約40m離れた的に目がけて矢を放ちます。

八日薬師（弓矢祭）

当地に住みついた平家一門が再興を願い練武を行ったことに因み、毎年1月8日、河合地区にある薬師堂で会式されたあと景徳寺の裏庭で弓矢祭が古来のしきたりにのっとり厳かに行われます。

青年の中から選ばれた4人の弓手は、新春早々1月2日から練習を始め、年預と呼ばれる頭屋で心身を清め、厳しい1週間を過ごし、祭当日を迎えます。

瀧川寺

1392年の南北朝の合一のあと、南朝の系譜をひく北山の宮（後亀山天皇玄孫）が本村小橡の瀧川寺に神器をもって潜匿しました。ところが、1457年、宮は赤松家遺臣（あかまつけいしん）によって殺害され、これを知った村人たちは、神器と御首を奪い返し、瀧川寺に手厚く埋葬しました。

「瀧川寺（りゅうせんじ）」　背景に山林を前景に小橡川の流れを活用した小さいながら美しい庭園のある寺院です。

瀧川寺

清流橋（河合）をスタートし大台ヶ原頂上を目指します

ヒルクライム大台ヶ原　since2001

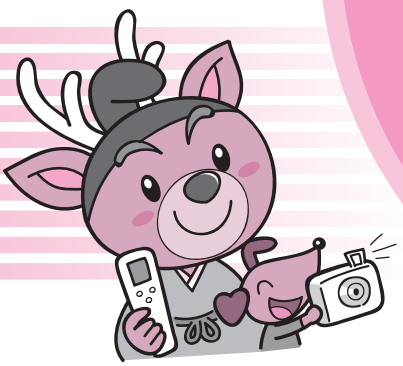
平成13年より大台ヶ原を舞台に「大自然の中を駆け抜けよう」をキャッチフレーズに地域の若者が中心となり始めた本格的な自転車競技です。コースは清流橋（せいりゅうばし）から大台ヶ原頂上まで。

大自然と自転車というクリーンなイメージで、今や全国的に注目され、毎年、全国各地それから海外からも、約600名の選手が集まり村中を熱気に包みます。

奈良共済ホームページのお知らせ

奈良共済ホームページのイベント情報をクリック!!
奈良県内の各地のイベント情報を紹介します。

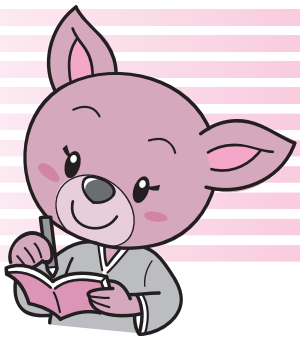
奈良共済ホームページ　http://www.kyosai-nara.jp/



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。

すこやかさん！

第5回



いい汗かいて、健康で、いつも明るく 笑顔いっぱい　愉快な仲間たち

今回ご紹介するのは、生駒市役所野球部の皆さん。ワイワイがやがやと「明るく、楽しく」をモットーに白球を追う永遠の野球少年たち。打って、走って、さわやかな汗をかく皆さんの部活動をご紹介します。

プレイボール

皆さん　こんにちは！

野球大好き、そしておもろいオッサン（？）いえいえ、素敵でかっこいい、永遠の野球小僧がいっぱいの、我が「生駒市役所野球部」を紹介します。

現在、部員は１９人。平均年齢３５歳と、やや高齢化？問題に悩んでいますが、そんなことは、なんのその。「明るく、元気に」をモットーに「野球」っていうものを心と体で思い切り楽しんでいます。

心も体も健康優良児

やっぱり、いいっす！　打って、走って、いい汗かいて、迷（？）プレーヤーの珍プレーに大笑いし、練習後、試合後の反省会はいつもワイワイがやがや、笑いの絶えない愉快なひとときです。ところで、こんな野球部って強いのかって？　はい、昨年はチームワークのよさで守り抜くチームの本領をいかんなく発揮（！？）して、対戦成績４勝４敗、勝率５割やったんです。

無念 ピッチャー リタイヤ！

特に思い出に残る試合は、奈良県都市職員親善野球大会の１回戦、県内トップクラスの強豪チームとの対戦です。

ルーキーピッチャーの大活躍で勝利目前、「もしかして、勝ってしまうで！？」と頭をよぎった時、「バキッ！」怪音（？）とともにうずくまるピッチャー！

なんと、ピッチャーが複雑骨折、試合は９人で挑んでいたので、人数足りず敗退。大金星を逃す・・・。皆さん、カルシウムはシッカリとりましょー！

ここまで読んで、ちょっとはうちの野球部に興味でてきましたか？どんなヤツがおるか見たい人、見学歓迎！練習は生駒市健民グラウンドです。（ただし、高校の野球部違うから毎日なんか練習してないよ。仕事が一番！）

球春　夢に向かって

さぁ、これから春本番、野球の季節の到来です。もっともっと部員も増やしたいなぁ・・・、そしてもっと強くなりたい。そのためにも「明るく、元気に」のモットーでこれからも仕事に野球に充実の日々をすごしていきたいと思います。

皆さん　どこかで見かけたら応援してくださいね。

生駒市役所野球部メンバー表

部　長	高　峯			
監　督	松井			
1	左	立　田	外	日　高
2	遊	川　口	内	浜　田
3	中	増　田	内	坂　田
4	一	山　田	内	木　原
5	捕	西　田	外	阪　本
6	三	西	内	金　子
7	二	上　野	投	梅　谷
8	右	斉　藤	内	前　川
9	投	百　瀬		

ニックネーム：骨折

元気レシピ 6

牛肉のリヨン風の献立

ときには外食気分で洋食を。主菜に油脂を多めに使うのでほかは油を控えます。これだけ栄養豊かなヘルシーメニュー、外では望めません。

508kcal
6.6単位

献立のアレンジ

塩分制限のある人

牛肉に下味をつけない。紫キャベツのサラダに塩を使わない。白いんげんのスープの水を1/2カップに、塩を0.2gに。

+1単位(80kcal)

牛肉のリヨン風のヌードル(乾)を30gに。紫キャベツのサラダのドレッシングにサラダ油小さじ11/4をプラス。

−1単位(80kcal)

ロールパンを25g。

油脂はなぜ必要?

油脂は体内では合成できない必須脂肪酸の供給源です。その中には動脈硬化などを防ぐ作用をもつものも含まれています。また、ビタミンAやD、Eなどの脂溶性ビタミンの吸収を高める点でも重要な存在。植物油はそれ自体がビタミンEの供給源です。

●紫キャベツのサラダ

材料(1人前/19kcal)

紫キャベツ	50g
酢	小さじ1
塩	少量(0.4g)
だし	小さじ1
レタス	20g(1枚)

作り方

1. 紫キャベツはせん切りにする。
2. 酢、塩、だしを混ぜ、紫キャベツをあえ、レタスと盛り合わせる。

●白いんげんのスープ

材料(1人前/55kcal)

白いんげん(乾)	10g
玉ねぎ	25g
にんじん	15g
トマト	20g
さやいんげん	10g
水	3/4カップ
固形スープ	1/8個
塩	少量(0.5g)
こしょう	少量

作り方

1. 白いんげんはたっぷりの水に7時間以上つけてもどし、そのまま火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
2. 玉ねぎとにんじんは8㎜角に切る。さやいんげんは沸騰湯でゆで、8㎜長さに切る。
3. トマトは湯むきして種を除き、8mm角に切る。
4. 鍋に水、固形スープ、玉ねぎ、にんじんを入れて火にかけ、約10分煮、水けをきった白いんげん、トマトを加え、さらに煮る。全体に火が通ったらさやいんげん、塩、こしょうを加え、ひと煮する。

●牛肉のリヨン風

材料(1人分/242kcal)

牛もも薄切り肉(脂身なし)	60g
塩	少量(0.3g)
こしょう	少量
サラダ油	小さじ1弱
玉ねぎ	30g
砂糖	少量
酢	少量
塩	少量(0.1g)
ヌードル(乾)	20g
バター	小さじ1/2
塩	少量(0.3g)
パセリのみじん切り	少量

作り方

1. 牛肉は塩、こしょうをふる。
2. 玉ねぎは8㎜角に切る。フライパンにサラダ油小さじ1/2弱を熱し、玉ねぎを色づくまでいため、調味料を混ぜる。
3. フライパンにサラダ油小さじ1/2を熱し、牛肉を広げて入れ、両面焼いて火を通す。玉ねぎを加え、いため合わせ、器に盛る。
4. ヌードルは沸騰湯でゆで、湯をきる。フライパンにバターを熱してヌードルをいため、塩をふり、3の牛肉に添え、パセリをふる。

●パン(ロールパンなど)

パン ---- 50g(小3個)
プロセスチーズ ---- 10g

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

オープニングキャンペーン

期間：平成20年4月1日（火）～5月31日（土）

要予約

松花堂弁当　3,465円

要予約

幕の内弁当　2,310円

要予約

やまと会席　5,775円 ▶ 5,197円

宿泊パック　12,358円 ▶ 9,817円
※1泊2食付き

（上記の組合員特別割引価格については、オープニングキャンペーン期間5月31日（土）までとさせていただきます。）

会席献立

- ●前　菜　こんにゃく染煮あべ川　うすい鶯寄せ、桜餅
- ●吸　物　清水仕立て　白魚、玉子豆腐、若布
- ●造　り　五種盛り
- ●煮　物　旬木の芽焼き
- ●合　肴　牛乳豆腐茶碗蒸し
- ●揚げ物　天ぷら五種
- ●酢　物　新物サラダ
- ●白御飯
- ●赤出し
- ●香の物
- ●水　物　メロン　苺

飲み放題　1,386円
2時間30分
ビール・日本酒・焼酎・ウイスキー・ソフトドリンク

期間中ご宿泊の方全員に
半生そば（2人前たし付）プレゼント

本年4月1日から宿泊施設の運営をさせていただくこととなりました㈱グルメ杵屋でございます。組合員の皆さまに愛される・親しまれる施設となるよう、新たなメニューの充実やサービスの向上に努めてまいります。

今回オープニングキャンペーンとしてお値打ちのプランを提供させていただきますので、引き続き組合員の施設として、今後もご愛顧いただきますようお願いいたします。

※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宿泊所
四季の宿　やまと

〒630-8264　奈良市鍋屋町15番地
TEL（0742）24-5021
FAX（0742）24-5023
http://www.yamato-nara.com