

すこやか



奈良県市町村職員共済組合

6

2008
共済ニュース
No.213

共済組合が実施する特定健康診査・ 特定保健指導のご案内

旅行を計画される時は

08

笑顔に会いに荻原次晴さん

22



子出来おんだ祭り



翁面

14



面塚

も く じ

在職中に60歳に到達される方へ 特例による退職共済年金の請求について	02
58歳になられる方へ	03
平成20年度の年金額のお知らせ	04
共済事業説明会「平成20年度制度改正等について」を開催しました	04
被扶養者の資格継続調査を実施します	04
公費負担医療 こんな場合はお届けください	05
貸付事業の申し込み締切時期のお知らせ	06
保健事業のお知らせ 皆さま健診を受けましょう!	06
平成20年7月1日から組合員貯金の利率および貸付利率(特例)が変更になります!!	07
旅行を計画される時は	08
生活習慣病予防シリーズ 現代人は心も疲れ気味	10
長寿医療制度(後期高齢者医療制度)について	12
メンタルヘルズ相談ご利用あんない	13
電話健康相談	13
共済組合が実施する特定健康診査・特定保健指導のご案内	14
シリーズ すこやかさん! トライアスロンでストレス解消	18
知ってる? 共済Q&A	19
シリーズ わがまち自慢/川西町	20
シリーズ 笑顔に会いに/荻原次晴	22
PR 元気レシピ⑦/キスの梅ガツオ焼きの献立	23
PR HP健康情報コンテンツ/「笑顔de発見Myドクター」のご案内	23

写真:川西町提供 ※関連記事:わがまち自慢

組合員の現況(平成20年4月末現在)

組合員数 男 9,841人 女 4,902人 計 14,743人
任継組合員 385人 被扶養者数(任継除く) 18,633人

在職中に60歳に到達される方へ 特例による退職共済年金の請求について

1年以上の組合員期間があり、かつ組合員期間等(※)が25年以上ある方が、60歳に到達すると特例による退職共済年金を受ける権利が発生します。

この権利は、退職後はもとより公務員として在職中であっても発生することとなり、年金の決定請求を行う必要があります。

なお、この特例による退職共済年金は公務員として在職中の場合には原則として支給停止となりますが、給料や期末手当等の額に応じて一部支給される場合があります。

そこで次のとおり在職中に60歳に到達される組合員の皆さまへ退職共済年金の請求等についてご案内いたします。

(※)組合員期間等：…公務員・厚生年金保険・国民年金・私立学校教職員の期間等を合算した期間です。

I 請求手続き

所定の請求様式に必要な書類を添付していただき、所属所の共済事務担当課(人事課または総務課等)を経由して請求を行ってください。

請求にかかる様式につきましては、各所属所の共済事務担当課に申し出ていただくか、全国市町村職員共済組合連合会(以下「全国連合会」)のホームページ上に様式のダウンロード印刷が可能ですので、そこから印刷してください。



[全国市町村職員共済組合連合会のホームページアドレス]
<http://www.shichousonren.or.jp/>

II 請求時期

退職共済年金の受給権は60歳の誕生日が到来(60歳の誕生日の前日)した時点でその権利が発生することとなります。よって、年金の請求はこの60歳到達日以降に請求願います。

III 決定後の年金証書等の交付

共済組合では、前記により提出のあった請求書等を受理・審査し、全国連合会へ請求書を進達いたします。また、全国連合会では進達のあった請求書に基づき年金の決定を行い、後日、年金証書を共済組合および所属所の共済事務担当課を経由して請求者の方々に交付いたします。

なお、この年金証書は全国連合会から年金を受ける権利があることを証明する重要な書類ですから大切に保管してください。

IV 年金課からのお願い

毎年年度末は定年退職者の年金改定処理等の事務が集中する時期です。事務処理を円滑に行い、速やかに全国連合会への事務手続きが行えるよう、在職中に60歳に到達された場合には決定請求書の提出を行ってください。また、ようご協力をお願いします。

※請求にあたっての必要書類等の手続きに関しましては、共済事務担当者の指示に従って行ってください。ようお願いします。



58歳になられる方へ

前号でもお知らせしていますが、退職後の生活設計の一助としていただくため、今年度から58歳になられる在職中の組合員の方(昭和25年4月2日以後に生まれた方)へ『年金見込額等のお知らせ』を送りしています。

順次、誕生日の前月になりましたら、所属所へお送りしますので、お手元に届きましたら、記録の確認を行ってください。

なお、当該お知らせによる年金見込額は、将来受給要件を満たすことを前提に一定の条件で算定したものですので、実際の年金額とは異なります。さらに今後の法律改正や物価スライドによっても変更となります。

また、年金額の試算については、下記の全国連合会のホームページから行うこともできますので、ご利用

ください。

全国市町村職員共済組合連合会のホームページのご案内

平成19年4月から二元的処理が開始され、奈良県市町村職員共済組合では今までどおり年金に関する各種手続き、相談業務を行っていますが、共済年金の決定・支払については全国連合会で行われています。

全国連合会のホームページでは、①年金制度の解説、②年金手続きの案内、③年金自動計算(年金額の試算)、④よくある質問、⑤どこでも年金相談サービス、⑥各種申請書のダウンロード等が利用できます。※ホームページアドレスは2ページを参照ください。



◆◆◆◆◆
 年金見込額等のお知らせ

このお知らせは、これまでの年金加入記録を基にした年金見込額を計算したものです。このため、実際の年金額は、この見込額を基に算定します。なお、開封のシールも併せてご覧ください。

平成29年4月20日作成
 発行者 082543050
 印刷所 0455000099
 印刷機番 77750005
 発行所 01111222222
 西暦 〇〇年

お問い合せ先
 奈良県 橋本支
 大久保町30番1

奈良県市町村職員共済組合
 年金課
 0744-254306

『年金見込額等のお知らせの長方(印刷)』について
 1. 通知(年金見込額)を送るための、組合員ごとの年金見込額を基にした年金見込額を計算したものです。このため、実際の年金額は、この見込額を基に算定します。
 2. この年金見込額等のお知らせは、実際の年金見込額を基に算定したものです。
 3. 実際の年金見込額を基に算定したものです。年金見込額とは、実際の年金見込額とは異なる場合があります。
 4. 5歳からは、年金見込額(「年金見込額等」)も変更となります。

1 支給開始年齢

60 歳

2 これまでの共済組合加入履歴 ※別表をご確認ください。(～)表示は隠れている部分のみを示します。

※ 記載された内容に間違いがある場合は、必ずお問い合わせください。

期間(月)	加入期間(月)	月給
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	150 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	200 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	250 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	300 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	350 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	400 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	450 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	500 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	550 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	600 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	650 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	700 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	750 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	800 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	850 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	900 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	950 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1000 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1050 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1100 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1150 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1200 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1250 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1300 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1350 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1400 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1450 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1500 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1550 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1600 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1650 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1700 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1750 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1800 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1850 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1900 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	1950 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2000 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2050 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2100 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2150 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2200 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2250 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2300 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2350 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2400 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2450 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2500 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2550 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2600 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2650 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2700 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2750 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2800 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2850 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2900 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	2950 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3000 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3050 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3100 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3150 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3200 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3250 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3300 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3350 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3400 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3450 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3500 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3550 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3600 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3650 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3700 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3750 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3800 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3850 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3900 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	3950 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4000 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4050 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4100 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4150 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4200 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4250 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4300 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4350 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4400 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4450 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4500 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4550 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4600 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4650 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4700 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4750 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4800 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4850 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4900 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	4950 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5000 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5050 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5100 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5150 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5200 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5250 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5300 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5350 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5400 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5450 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5500 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5550 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5600 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5650 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5700 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5750 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5800 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5850 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5900 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	5950 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6000 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6050 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6100 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6150 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6200 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6250 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6300 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6350 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6400 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6450 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6500 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6550 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6600 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6650 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6700 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6750 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6800 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6850 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6900 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	6950 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7000 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7050 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7100 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7150 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7200 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7250 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7300 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7350 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7400 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7450 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7500 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7550 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7600 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7650 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7700 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7750 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7800 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7850 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7900 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	7950 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8000 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8050 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8100 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8150 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8200 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8250 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8300 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8350 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8400 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8450 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8500 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8550 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8600 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8650 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8700 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8750 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8800 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8850 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8900 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	8950 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9000 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9050 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9100 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9150 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9200 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9250 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9300 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9350 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9400 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9450 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9500 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9550 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9600 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9650 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9700 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9750 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9800 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9850 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9900 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	9950 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10000 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10050 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10100 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10150 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10200 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10250 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10300 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10350 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10400 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10450 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10500 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10550 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10600 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10650 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10700 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10750 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10800 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10850 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10900 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	10950 円
昭和25年4月1日～昭和25年3月31日	12	11000 円

平成20年度の 年金額のお知らせ

平成20年度の年金額については
据え置きとなります。

年金額に変更がない場合は、
年金改定証書を送付していません。

総務省から平成19年平均の全国消費者物価指数が公表されました。物価変動率は、前年比0.0%でした。一方名目手取り賃金変動率は前年度比マイナス0.4%となりました。

原則として、新規裁定者の年金額については、名目手取り賃金変動率を基準として改定され、既裁定者の年金額については、物価変動率を基準として改定される仕組みとなっています。

しかしながら、本年度のような場合については、新規裁定者の改定率が既裁定者の改定率を下回らないように、新規裁定者、既裁定者いずれも物価変動率を基準として改定されることとなります。

平成20年度は、物価変動率が0.0%であったため改定率は0.0%になり、年金額については、平成19年度と同額となります。

共済事業説明会『平成20年度制度改正等について』を開催しました

去る平成20年5月15日、奈良県市町村会館8階大会議室にて「共済事業説明会」を左記日程表のとおり開催しました。

この説明会では、各所属所の共済事務担当者の皆さまにご参加いただき、平成20年度の事業概要と主な改正点等について説明を行い、制度改正等で複雑になる共済制度と円滑な事務についてのご理解とご協力をお願いしました。

また、説明会当日は公務ご多忙中にもかかわらず、多数の共済事務担当者のご出席をいただきました。ありがとうございました。

今後も組合員とその被扶養者の皆さまに共済制度が十分普及できますよう、より充実した説明会となるよう努めます。



時間	内容
13:00~13:10	受付
13:10~13:15	開会
13:15~13:35	事業計画概況
13:35~14:15	短期事業等について
14:15~14:25	休憩
14:25~15:05	平成20年度の年金事業と制度改正について
15:05~15:45	福祉事業の改正について
15:45~15:55	休憩
15:55~16:10	共済事務ヘルプ(2008.04)改正版について
16:10~16:20	『四季の宿やまと』について
16:20~16:30	質疑応答
16:30~16:35	閉会

ご協力お願いします

被扶養者の資格継続調査を実施します

毎年、被扶養者資格の調査を行っています。これは被扶養者として認定されている方が、今後も継続して認定し得る要件を備えているかどうかを確認するものです。

平成20年7月1日を基準日として、被扶養者として認定している方について調査を実施しますので、該当する組合員の皆さまは、ご協力をお願いします。

●実施時期：平成20年7月1日から同年9月末日までです。

●調査対象者：被扶養者で、平成20年5月1日現在、扶養手当の支給対象になっていない方です。

●調査対象期間：平成18年12月31日以前に認定した方は、平成19年1月1日から基準日（平成20年7月1日）までの期間。平成19年1月1日以降に認定した方は、認定日から基準日までの期間です。

●調査方法：「被扶養者資格確認届書」を所属所の共済事務担当課を通じて、調査対象者を被扶養者としている組合員に配付します。必要事項を記入のうえ関係書類を添付し、記名捺印のうえ、各所属所の指定期日までに共済事務担当課へ提出してください。

共済組合で提出書類を審査した結果、当該被扶養者が資格の要件を欠いていた場合は、共済事務担当課を通じて連絡いたしますので、「被扶養者取消申告書」を提出してください。また、さかのぼって認定を取り消した場合、その間に受診した医療費や受給した給付金については返還していただきます。

公費負担医療 こんな場合はお届けください

皆さまが、医療機関で受診し支払った自己負担額が、同一の医療機関で1カ月に25,000円を超えた場合は、「一部負担金払戻金」や「家族療養費附加金」という附加給付が共済組合から支払われます。

しかし、自己負担分が助成される公費負担医療などの該当者は、公費の給付を優先させ、共済組合からは支給しない給付調整をしています。

公費負担医療とは、主に次のようなものがあります。

共済組合に届け出が必要な公費

1 都道府県および市町村が実施しているもの

- 老人医療費助成事業など高齢者に対する福祉医療給付
- 心身障害者医療費助成事業など障害者に対する福祉医療給付
- 母子医療費助成事業など母子家庭に対する福祉医療給付
- 乳幼児医療費助成事業など乳幼児に対する福祉医療給付

共済組合に届け出る必要がない公費

2 国が実施しているもの

- 感染症法による適正医療・命令入所
- 精神保健および精神障害者福祉に関する法律による入院医療・通院医療
- 身体障害者福祉法による更生医療
- 生活保護法による医療扶助

など

3 都道府県または政令指定都市が実施しているもの

- 特定疾患治療研究事業による給付
- 小児慢性特定疾患治療研究事業による給付

など

1 に掲げる公費は共済組合への届け出が必要です。組合員や被扶養者が **1** の助成事業に該当し、届け出がまだの方や届け出後変更のあった方は所属所共済事務担当課へ申し出てください。

ただし、乳幼児医療費助成事業は、居住地の助成対象年齢に該当していれば、給付調整をしていますので、所得が限度額を超えて対象外になった場合は、不該当の届けが必要です。

また、不該当の届け出後、所得が下がって助成対象になった場合は、該当の届けが必要です。

医療機関から提出されるレセプトに記載されている情報をもとに、調査等をしていますのでご協力をお願いします。

貸付事業の申し込み締切時期のお知らせ

普通・住宅・災害・在宅介護対応住宅・特別（医療・入学・結婚・葬祭・修学）・高額医療・出産貸付の申し込みは、次の申し込みの時期等に貸付申込書に所定の事項を記入のうえ、理事長が別に定める書類を添付して各所属所の共済事務担当課へ提出してください。各貸付申込書は、所属所を経由して共済組合へ送付していただくこととなります。

①貸付けの申し込み時期
ア 普通貸付および特別貸付：資金を必要とするものも近い時期
イ 住宅貸付

- (1) 住宅の新築・増築・改築：上棟の時期
- (2) 住宅の修理：工事1/2以上進捗した時期
- (3) 住宅の購入・借入れ、または住宅の敷地購入：契約書に定める資金を支払う日のもっとも近い時期

ウ 災害貸付
 (1) 住宅または住宅の敷地：住宅貸付の(1)から(3)に該当する時期

(2) 家財：普通貸付と同じ時期
エ 在宅介護対応住宅貸付：住宅貸付の(1)から(3)に該当する時期
オ 高額医療貸付：随時
カ 出産貸付：随時

②貸付申し込み締切日・決定日および交付日
 下表の貸付申し込み締切日は、共済組合の締切日です。

なお、共済組合への送付等の関係上、所属所における締切日が異なる場合がありますので注意してください。

貸付けの種類	貸付申し込み締切日	貸付決定日	貸付金の交付日
普通貸付	貸付決定日の前日	毎月1日 15日	貸付決定日が1日の場合 …25日 貸付決定日が15日の場合 …翌月10日
災害貸付			
医療			
入学			
結婚			
特別貸付	貸付決定月の前月25日	毎月1日	貸付決定日後の25日
住宅貸付			
高額医療貸付	随 時	随 時	随 時
出産貸付	随 時	随 時	随 時

*貸付申込み締切日および貸付金の交付日が休日の場合はその前日とし、貸付決定日が休日の場合はその翌日。

団体信用生命保険事業（だんしん）の加入申し込みについて

●だんしんへの申し込み時期

だんしんの加入資格を満たしている方で、だんしん加入をご希望される場合は、各貸付けを申し込みの際に団体信用生命保険加入申込書によりお申し込みください。

ボーナスは組合員貯金へ

夏のボーナスの活用方法はお決まりですか!? 海や山へのレジャー等のあとは、しっかり貯蓄しませんか。上手な貯蓄をお考えなら、いつでも預入れができ、高利回りで安全な「組合員貯金」に決まります。

保健事業のお知らせ

皆さま 健診を受けましょう!

①生活習慣病などの早期発見・早期治療のためにも、定期的に健康診断を受けて、自分の健康状態を把握し、健康維持に努めましょう。

健康診断は健康な生活を送るためのバロメーターです。

②皆さまが、健康な毎日を送れるよう共済組合がお手伝いします。

疾病予防対策事業として次の健診等が始まっています

人間ドック・婦人科健診

4月から指定医療機関による人間ドックまた婦人科健診が始まりました。受診者の方は希望する医療機関等に早めに予約をして受診してください。

成人病健診・委託定期健康診断

5月下旬から各所属所への巡回健診による成人病健診【1次検査】および委託定期健康診断が始まりました。

組合員の
皆さまへ

平成20年7月1日から 組合員貯金の利率および貸付利率(特例) が変更になります!!

■組合員貯金の利率が下がります。

組合員貯金は、皆さまからお預かりしたお金を、共済組合が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ています。厳しい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%に相当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、高利回りの債権の償還が行われ、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、平成20年7月より組合員貯金利率を年利1.5%といたします。

■貸付利率(特例)が上がります。

本組合貸付利率につきまして、平成20年1月1日より、特例利率2.46%(災害貸付2.05%、在宅介護対応住宅貸付2.20%)となりましたが、共済ニュース平成19年11月号でお知らせしましたとおり、平成20年7月からは下表のとおり貸付利率が上がりますので、貸付けの申込みをお考えの方はご注意ください。

特例利率表

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	住宅貸付等	災害貸付	介護住宅	備考
3.0以上 (上段 H20.7.1 ~H21.3.31) (下段 H21.4.1 ~H21.6.30)	3.26 (3.32)	2.72 (2.78)	3.00 (3.06)	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 (3.52)	2.88 (2.94)	3.20 (3.26)	
2.9	3.16 (3.22)	2.63 (2.69)	2.90 (2.69)	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
2.8	3.06 (3.12)	2.55 (2.61)	2.80 (2.86)	
2.7	2.96 (3.02)	2.47 (2.53)	2.70 (2.76)	
2.6	2.86 (2.92)	2.38 (2.44)	2.60 (2.66)	
2.5	2.76 (2.82)	2.30 (2.36)	2.50 (2.56)	
2.4以下	2.66 (2.72)	2.22 (2.28)	2.40 (2.46)	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)

本則附則

平成21年7月1日～

(利率：%)

財政融資資金利率	住宅貸付等	災害貸付	介護住宅	備考
3.2以上	3.46 (3.52)	2.88 (2.94)	3.20 (3.26)	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 (3.42)	2.80 (2.86)	3.10 (3.16)	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 (3.32)	2.72 (2.78)	3.00 (3.06)	
2.9	3.16 (3.22)	2.63 (2.69)	2.90 (2.96)	
2.8	3.06 (3.12)	2.55 (2.61)	2.80 (2.86)	
2.7	2.96 (3.02)	2.47 (2.53)	2.70 (2.76)	
2.6	2.86 (2.92)	2.38 (2.44)	2.60 (2.66)	
2.5	2.76 (2.82)	2.30 (2.36)	2.50 (2.56)	
2.4以下	2.66 (2.72)	2.22 (2.28)	2.40 (2.46)	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)

()は、抵当権を設定する貸付けを除き、徴収される年利0.06%の一部負担金を含んだ利率

(参考)●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で「財政融資資金預託金利」の約定期間10年以上11年未満の率

●一部負担金の負担率…平成18年6月からの新規貸付より貸付債権保全金に要する費用の一部として借受人が負担することとなった率(ただし、抵当権の設定を要する貸付を除く)

旅行を計画するときには ぜひ保養施設を利用してください



旅行商品割引

この事業は、組合員および被扶養者の保養による健康保持増進を図るため共済組合と契約を締結した旅行会社が発売する旅行商品を購入する場合に料金が割引される制度です。

旅行商品の購入手続きは、次のとおりです。

※購入方法

- ①各旅行会社が発売する旅行商品（一覧表参照）の中から購入希望商品を選択する。
- ②購入希望商品を取り扱う旅行会社の支店（一覧表参照）で購入の申し出をする。
- ③購入にあたり旅行会社の窓口で「奈良県市町村職員共済組合の組合員および被扶養者」であることを証明する次のものを提示する。

ア組合員が購入する場合

市町村役場および一部事務組合が発行する「職員証明書」

イ組合員および被扶養者が購入する場合

奈良県市町村職員共済組合発行の「組合員証」「組合員被扶養者証」

- ④旅行商品を割引料金で購入する。

※注意事項

- ①旅行会社によって取扱商品は異なります。
- ②「バカンスクーポン」とは各旅行会社の取扱支店が異なります。

リフレッシュ休暇、夏期休暇や連休等を利用して家族旅行・職場の仲間どうしとグループ旅行等を計画されるときに保健事業では、バカンスクーポンや旅行商品割引で次のサポートをしています。ぜひご利用ください。

バカンスクーポン

この事業は、組合員および被扶養者等（被扶養者および同居の家族）が保養所利用の便宜を図るためにJR等を利用して旅行する場合、乗車券等を2割引で購入できる制度です。

バカンスクーポンの購入手続きは、次のとおりです。

※利用条件

- ①共済組合の「助成対象宿泊施設」または各旅行会社の提携施設に宿泊すること。
 - ②大人2名以上または大人、子どもあわせて2名以上が同一列車（行程）を利用すること。
 - ③目的地までの乗車区間が片道または往復のいずれかで、ともに片道201km以上であること。
- ただし東海道新幹線を利用する場合は、片道60

1km以上であること（601km以下の場合、1割引）。

- ④乗車日が次の利用対象外期間でないこと。
 - ・ 4月27日～5月6日
 - ・ 8月11日～8月20日
 - ・ 12月28日～1月6日

※購入方法

①「助成対象宿泊施設」に宿泊予約をする。また旅行会社の提携施設については、各旅行会社を通じて宿泊予約をする。

②共済事務担当者に申し出て、「バカンスクーポン購入申込書」の交付を受ける。

③取扱旅行会社および支店（一覧表参照）に申込書を提出してバカンスクーポンを購入する。

※注意事項

- ①出発日の10日前までに購入すること。
- ②北海道・四国・九州を目的地とする場合には片道航空機を利用できますが、乗車区間の201kmには含まれません。
- ③「旅行商品割引」とは、各旅行会社の取扱支店が異なります。

『バカンスクーポン』・『旅行商品割引』取扱旅行会社支店一覧表

取扱旅行会社				バカンス クーポン 取扱店	旅行商品 割引 取扱店	旅行商品と割引率			
会社名	取扱支店	住所	電話番号			国内旅行	割引率	海外旅行	割引率
ジェイティービー	奈良支店	奈良市西御門町28 北川ビル内	0742-23-2525	●					
	トラベランドならファミリー店	奈良市西大寺東町2-4-1 ならファミリー5階	0742-35-3231	●					
	トラベランド大和高田店	大和高田市幸町3-18 オークタウン1階	0745-52-0701	●					
	トラベランド大和八木店	橿原市内膳町5-2-34 近鉄大和八木(北口)駅前	0744-25-3460	●					
	天理営業所	天理市川原城町300	0743-62-1681	●					
	トラベルランド生駒店	生駒市元町1-3-23 タマキビル2階	0743-73-9670	●					
	京都駅前支店	京都市下京区東塩小路町 菊岡家ビル(京都駅前)	075-371-6131	●					
	梅田支店	大阪市北区梅田3-1-1 JR大阪駅構内 トラベルコート	06-6341-8291	●					
	なんば支店	大阪市中央区難波5-1-6 スイスホテル南海大阪1階	06-6636-2871	●					
	大阪天王寺支店	大阪市天王寺区悲田院町10-48 ステーションプラザてんのうじ2F	06-6779-5115	●					
日本旅行	TIS奈良支店	奈良市三条本町1-1 JR奈良駅構内	0742-22-7744	●	●	赤い風船	3%	マッハ	5%
								ベストツアー	3%
KNTツリスト	近畿日本ツリスト(株)奈良支店	奈良市東向中町28 奈良近鉄ビル	0742-24-0171		●	メイト	3%	ホリディ	3%
	奈良営業所	奈良県奈良市東向中町28 奈良近鉄ビル	0742-24-0171		●	メイト	3%	ホリディ	3%
	学園前営業所	奈良県奈良市学園北2-2-1 NTT奈良西ビル1階	0742-49-4891		●	メイト	3%	ホリディ	3%
	ライフ学園前営業所	奈良県奈良市中登美ヶ丘3-3 ライフ学園前店3階	0742-53-7100		●	メイト	3%	ホリディ	3%
	アピタ大和郡山営業所	奈良県大和郡山市田中町字宮西517 アピタ大和郡山店2階	0743-53-4891		●	メイト	3%	ホリディ	3%
	近鉄八木駅営業所	奈良県橿原市内膳町5-1-2 近鉄大和八木駅構内	0744-22-6511		●	メイト	3%	ホリディ	3%
	生駒営業所	奈良県生駒市元町1-1-1 近鉄生駒駅内	0743-75-7621		●	メイト	3%	ホリディ	3%
	イオン奈良登美ヶ丘営業所	奈良県生駒市鹿畑町3027 イオン 奈良登美ヶ丘ショッピングセンター1階	0743-71-4891		●	メイト	3%	ホリディ	3%
	真美ヶ丘営業所	奈良県北葛城郡広陵町馬見中4-1 近商ストア1階	0745-55-4900		●	メイト	3%	ホリディ	3%
ツアープ	奈良支店	奈良市高天町10-1 TTビル5F	0742-23-2371	●	●	トップツアー	5%	I'LL	
								AVA	
近畿日本鉄道	近鉄生駒駅営業所	生駒市元町1-1-1 生駒駅2階近鉄百貨店向い	0743-75-5530		●	メイト	3%		
	近鉄西大寺駅営業所	奈良市西大寺国見町1-1-1 橋上コンコースを出てすぐ	0742-34-0050		●	メイト	3%		
	近鉄奈良駅営業所	奈良市東向中町29 東口改札を出て地下コンコース北側	0742-22-1686		●	メイト	3%		
	近鉄橿原神宮前駅営業所	橿原市久米町618 橿原神宮前駅東西連絡通路花屋さん向い	0744-22-0411		●	メイト	3%		
	近鉄名張駅営業所	名張市平尾2961 西改札口そば	0595-62-2522		●	メイト	3%		

※バカンスクーポンまたは旅行商品割引は、●印の付いている取扱旅行会社の各支店で取り扱っています。

ストレスは生活習慣病や心身症を引き起こす

私 たちは日常的にさまざまなストレスを受けています。適度なストレスはやる気や集中力などを引き起こしますが、過度のストレスが続くと軽症うつ病や神経症などの「心の病」を引き起こす危険があります。また、精神的なストレスが原因となって「心身症」を招くことも珍しくありません。たとえば、非常に緊張したり驚いたとき、心臓がドキドキして、息苦しくなるといった経験はだれにでもあるでしょう。これは、強いストレスによって自律神経や内分泌のバランスに狂いが生じ、心拍数が増え、血圧が上昇するためです。

心 臓の拍動だけでなく、呼吸機能、消化吸収機能など基本的な生命活動は自律神経や内分泌によってコントロールされていますが、強いストレスを受け続けるとコントロールが乱れ、結果的に高血圧になったり、血液中のコレステロールが増えて動脈硬化のリスクが高まります。また、ストレスはインスリンホルモンの分泌を低下させ糖尿病の発病や症状の悪化を招いたり、免疫力を弱めることによってがん細胞の増殖を誘発する危険性もあります。つまり、ストレスは生活習慣病を引き起こす原因の一つにもなっているわけです。

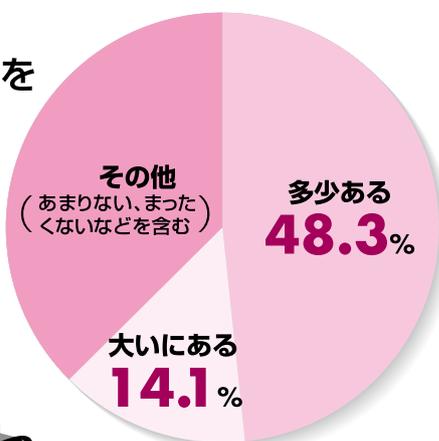
ストレスに負けないようにするためには、じょうずにストレスを解消することと同時に、睡眠や食事、運動によってストレスに強い心と体をつくっていくことが大切です。また、心が疲れたと感じたときは、体と同じように医師に診てもらおうようにしましょう。

健康は生活習慣から

現代人は心も疲れ気味

心のケアも大切です

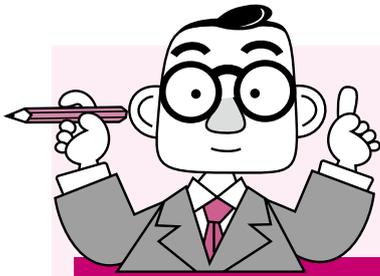
この1カ月にストレスを感じるものが……



〔平成15年 国民健康・栄養調査〕
(厚生労働省)



この1カ月にストレスを感じるがあった人(多少ある、大いにあるの合計)は全体の62.4%。半数以上の人々がストレスを感じています。年齢別にみると男性30～40歳代、女性20～40歳代でストレスを感じる割合が高くなっています。とくに20歳代の女性は、「大いにある」と答えた人が約2割に達しています。



あなたのストレス度はどのくらい？
 ストレスから心身を守るには、過度のストレス状態に陥っていないか自分で気づくことが大切。
 次の項目からチェックして、参考にしてみましょう。



簡易ストレス度チェックリスト(自己評定用)

次の項目について、自分にあてはまるものをチェックし、各1点として合計点数(30点満点)を算出し、その点数によってストレス度の評定を行います。
 次の質問に関してあなたが日常感じているものに○をつけてください。

- | | | |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭がすっきりしていない(頭が重い) 2. 眼が疲れる
(以前と比べると疲れることが多い) 3. ときどき鼻づまりすることがある
(鼻の具合がおかしいことがある) 4. めまいを感じる時がある
(以前はまったくなかった) 5. ときどき立ちくらみしそうになる
(一瞬、くらくらとする) 6. 耳鳴りがすることがある(以前はなかった) 7. しばしば口内炎ができる
(以前と比べて口内炎ができやすくなった) 8. のどが痛くなることが多い
(のどがひりひりすることがある) 9. 舌が白くなっていることが多い
(以前は正常だった) 10. 今まで好きだったものをそう食べたいと思わなくなった
(食物の好みが変わってきている) | <ol style="list-style-type: none"> 11. 食物が胃にもたれるような気がする
(なんとなく胃の具合がおかしい) 12. おなかをはったり、痛んだりする
(下痢と便秘を交互にくり返したりする) 13. 肩がこる(頭も重い) 14. 背中や腰が痛くなる時がある
(以前はあまりなかった) 15. なかなか疲れがとれない
(以前に比べると疲れがたまりやすくなった) 16. このごろ体重が減った
(食欲がなくなる場合もある) 17. 何かするとすぐ疲れる
(以前と比べると疲れやすくなった) 18. 朝、気持ちよく起きられないことがある
(前日の疲れが残っているような気がする) 19. 仕事に対してやる気がでない
(集中力もなくなってきた) 20. 寝つきが悪い(なかなか眠れない) 21. 夢をみることが多い
(以前はそうでもなかった) | <ol style="list-style-type: none"> 22. 夜中の1時、2時頃目がさめてしまう
(そのあと寝つけないことが多い) 23. 急に息苦しくなることがある
(空気が足りないような感じがする) 24. ときどき動悸をうつことがある
(以前はなかった) 25. 胸が痛くなる時がある
(胸がぎゅっと締めつけられるような感じがする) 26. よくかぜをひく(しかも治りにくい) 27. ちょっとしたことでも腹が立つ
(いらいらすることが多い) 28. 手足が冷たいことが多い
(以前はあまりなかった) 29. 手のひらやわきの下に汗のでることが多い
(汗をかきやすくなった) 30. 人と会うのがおっくうになっている
(以前はそうでもなかった) |
|--|---|--|

採点 ▶ 1項目が1点
 評定 ▶ 0~5 正常
 6~10 軽度ストレス(要休養)
 11~20 中等度ストレス(要相談)
 21~30 重度ストレス(要受診)

(桂蔵作、1980)

アドバイス ストレス解消にはこれが効く

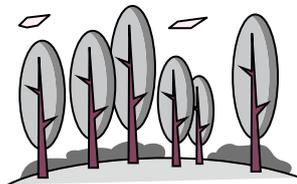
旅行

日常生活から離れ、見知らぬ土地に出かけることは、大いなる気分転換とリフレッシュ効果をもたらします。旅先での出会い、感動は、視野を広げ、柔軟な心を育てます。1年間のストレスは、5日~1週間くらいかけて旅行するなど「日常から放れた休養」でとりのぞきましょう。



森林浴

森の中は静かで、温度も湿度も快適。空気にはマイナスイオンが多く、木々の芳香「フィトンチッド」の効用も加わって、気分がとてモやすらぎます。



音楽

クラシックの曲や環境音楽には、心身をリラックスさせる効果があります。もちろん、カラオケや楽器演奏を楽しむこともストレス解消に役立ちます。

睡眠

眠ることは、心身の休養の基本になるものです。睡眠時間、寝室、寝具、環境などに気を配って、質のよい睡眠ができるようにしましょう。

休養

1日のストレス解消は、お風呂や睡眠など「日常的な休養」で解消。1週間たまったストレスは、趣味やスポーツなど「休日の休養」で発散。



運動

スポーツ、ウォーキング、散歩……どんなことでもかまいません。運動は積極的なストレス解消法。気分転換、ストレス発散効果は抜群です。



趣味

仕事から離れて自分の趣味に興じることは、ストレス解消に不可欠。どんな趣味でもかまいません。時間を忘れて、夢中になって楽しむことで、精神的なゆとりが生まれます。

入浴

1日の心身の疲れをいやすには、やっぱりお風呂が一番！ぬるめのお湯にゆっくりつかることで、交感神経が鎮まり、緊張をときほぐすことができます。



健康日本21
めざそう目標値

[ストレスを感じた人の減少]

現状 62.4% ▶ 49%以下

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)について

厚生労働省通知

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)とは、75歳以上の方々の医療費を国民全体で支える仕組みです。

①75歳以上の方を対象とした独立の医療制度とし、公費を重点的に投入(給付費の5割)。

②都道府県単位で運営。

・国保では、市区町村によって保険料に最大5倍の格差がありましたが、長寿医療制度では、2倍に縮まります。

③高齢者お一人おひとりが、公平に、保険料を負担。

・トータルで従来と同水準の1割です。これまでは、国保など加入する制度によってバラバラでしたが、これからは一本化し、同じ都道府県内で、同じ所得であれば、原則、同じ保険料となります。

・若い世代の方々の負担(給付費の4割)が重くなり過ぎないように、ご負担をお願いします。

・サラリーマンなどとして働かれている家族が加入している医療保険の被扶養者であった方には、移行措置を講じます。

※20年4月～9月は保険料負担を凍結、20年10月～21年3月は本来の保険料の1割負担

④保険料は、原則として、年金からお支払いいただきます。

・高齢者の皆さまに金融機関の窓口でお支払いいただくなどの手間をおかけしないためです。また、保険料徴収のための行政の無駄なコストを省くこともできます。

⑤75歳以上と74歳以下で受けられる医療に違いはありません。

加えて、お一人おひとりに寄り添って、生活面も含め、丁寧に診ていく医療を提供します。

・「高齢者担当医」が心と体の全体を診て、外来から入院先の紹介、在宅医療まで継続して関わる仕組みを導入します。

・医師の訪問診療や訪問看護などの在宅医療を充実します。

お一人おひとりにとって、何が変わるの?

POINT 1 75歳以上の方お一人おひとりに、被保険者証を交付します。

これまでは加入する制度の被保険者証と老人医療受給者証の2枚必要でしたが、これからは被保険者証1枚で医療を受けられます。大切に使ってください。

POINT 2 国保と比べ、保険料は、平均的には、これまでよりも低くなります。

一番普及している算定方式によって全国平均の保険料で比較すると、基礎年金や平均的な厚生年金だけで暮らしておられる方は、負担が軽減されます。

・基礎年金(月額6.6万円)だけの単身 1人1,000円/月(←国保2,800円/月)

・平均的な厚生年金(月額16.7万円)の単身・夫婦 夫5,800円/月(←国保7,700円/月)

国保の保険料の算定方式が長寿医療制度とは異なるなどの自治体において、負担が増える場合もあります。

POINT 3 医療機関に支払う窓口負担は、これまでと同様、原則1割負担
(現役並みの所得がある方は、3割負担)

POINT 4 ご自身の担当医を持つことが可能になります。

あくまでも、ご本人と医療機関が希望される場合です。

特定の医師にしか診てもらえなくなるわけでもありません。

POINT 4 都道府県単位とし、安定的な運営が可能となります。

〈その他のポイント〉

●年金からの保険料のお支払いは、金融機関などで納めていただく手間をなくすため。行政の無駄なコストも省かれます。ご理解ください。

●サラリーマンに扶養されている方の保険料は、4月～9月は0円、10月～来年3月は本来の保険料の1割負担(平均350円/月)となります。

●制度を身近で親しみやすいものにするため、通称を「長寿医療制度」としました。

◆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い合わせ願います。

メンタルヘルス相談 ご利用あんない

組合員および家族の健康づくりを目的として、メンタルヘルス相談を下記のとおり行っています。

メンタルヘルス相談をご利用になれる方	奈良県市町村職員共済組合の組合員およびその家族(被扶養者および同居するご家族)
相談員	「ハートランドしぎさん」に勤務する臨床心理士
相談場所	財団法人信貴山病院 ハートランドしぎさん
利用方法	利用者本人が、相談予約専用電話で臨床心理士に直接、相談日時のご予約をしてください。 受付時間：午前9時から午後4時まで 【日・祝祭日および年末年始(12月30日～1月3日)を除く】

相談予約専用電話 **0745-72-5307**

予約した日に、カウンセリング室で組合員証または、組合員被扶養者証を提示してから、メンタルヘルス相談を受けてください。

※カウンセリングの際、医師の診察および診断は行いません。

相談時間	受付時間内で1回につき60分以内
費用負担	相談料は共済組合が負担 ※ただし、1人同一内容につきカウンセリングは、3回以内を限度とします。
実施期間	毎年4月1日から翌年3月31日までの期間(毎年度継続更新)
プライバシー	個人情報保護法を遵守し、相談員は、相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。



電話健康相談

健康の悩みは、すぐダイヤルしてください
すばやく、的確に、やさしくサポートします。



フリーダイヤル **0120-03-1199**

●年中無休・24時間受付 ●電話料も相談料も無料

こんな相談をしたとき

- ◎健康(心の相談)に関すること
 - ・病気の症状・病気の心配・薬の疑問・心身の不調など
 - ◎育児や介護に関すること
 - ・育児の不安・高齢者のケア・介護など
 - ◎事故に関すること
 - ・食事・運動・睡眠・休養など
 - ◎健康に関する情報の提供
 - ・医療・介護・保育等の福祉機関の施設など
- その他、健康全般に関することは何でも相談ください。

- ※「電話健康相談」ご利用にあたって
電話健康相談は、一般的な助言の範囲内で健康にかかわる相談のみを行っています。診断、治療等の医療行為を行うものではありません。電話相談事業では、個人情報保護法を遵守しています。また相談員等は相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。ご相談の内容が他に知られることは絶対にありません。
- ※この電話健康相談は、当共済組合が信頼できる専門機関に依頼して開設しているものです。

食生活健康講座の実施について

共済ニュースすこやか4月号にて平成20年度保健事業のご案内をいたしました。健康対策事業の1つとして予定しておりました「食生活健康講座」につきましては、実施月を7月から9月に変更となりましたので、お知らせいたします。

共済組合が実施する特定健康診査。 特定保健指導のご案内



平成20年度からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健康診査と特定保健指導を共済組合において実施します。

特定健康診査・特定保健指導とは？

平成20年4月から医療構造改革のひとつとして共済組合等の医療保険者が対象者(40歳から74歳までの組合員・被扶養者)に対して、内臓脂肪症候群の該当者およびリスク保有者を選定し、個別に保健指導を行うことが義務づけられました。

生活習慣病の予防を徹底することにより、生活習慣病予備群(将来的に生活習慣病の患者となる者)を減らし、将来的に医療費の増大を抑制することを目的とします。

ポイント

- 対象者は40歳～74歳までの組合員および被扶養者です。
〔任意継続組合員およびその被扶養者です。〕

ただし、次の場合は特定健康診査の対象となりません。

- ・ 年度の途中で他の保険者と当共済組合との間で異動があった者
- ・ 妊産婦
- ・ 刑務所入所中の者
- ・ 海外在住の者
- ・ 船員保険の被保険者のうち相当な期間継続して船舶内にいる者
- ・ 病院または診療施設に6月以上継続して入院している者
- ・ 法に定める障害者支援施設、養護老人ホーム、介護保険施設等へ入所している者
- メタボリックシンドロームに着目した健診項目です。
- 健診結果に基づき、特定保健指導を行います。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは？

メタボリックシンドロームは、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の悪化を招く要因とされており、

内臓脂肪型肥満を中心に、血圧値(高血圧予備群)、血中脂質異常(高中性脂肪血症と低HDL血症)、高血

糖(糖尿病予備群)のうちいずれか2つ以上該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。
特定健康診査でチェックされる検査数値は次のとおりです。

肥満のタイプ

- (1) 腹囲 男85cm以上、女90cm以上
- (2) 腹囲は該当しないが、BMIが25以上

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、脂質異常症で服薬中の人の場合
- 腹囲も、BMIも該当しない人

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

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗

	特定健康診査の受診方法	健診等の費用および助成
組合員	①事業所(所属所)の定期健康診断を受診する。	①自己負担……なし
	②共済組合が助成する人間ドックを受診する。	② ・助成額：20,000円 ・節目該当年齢(40歳～60歳まで5歳刻み)助成額：30,000円
被扶養者	①共済組合が発行する受診券で、指定の健診機関等で受診する。(※)	①自己負担……なし
	②共済組合が助成する人間ドックを受診する。	② ・助成額：13,000円 ・節目該当年齢(40歳～60歳まで5歳刻み)助成額：19,000円
	③パートタイマー等で勤務先の事業所が行う定期健康診断を受診される場合で、健診結果データの提供をいただけるのであれば、特定健康診査の受診があったものとみなします。その際は、 健診結果データを組合員の勤務する所属所を通じて共済組合に提出していただく ことになります。	③自己負担……なし
任意継続組合員 および その被扶養者	①共済組合が発行する特定健康診査受診券で、指定の医療機関等で受診する。	①自己負担……なし
	②パートタイマー等で勤務先の事業所が行う定期健康診断を受診される場合で、健診結果データの提供をいただけるのであれば、特定健康診査の受診があったものとみなします。その際は、 健診結果データを組合員の勤務する所属所を通じて共済組合に提出していただく ことになります。	②自己負担……なし

※特定健康診査を受診いただく健診機関等については、受診券を配布する際にお知らせします。

特定健康診査の受診方法

「職場の定期健康診断」や共済組合が指定する「人間ドック医療機関」、「特定健診機関」での健診は特定健康診査の検査項目が全て含んでおり、受診された方の健診データを事業主や健診機関等より共済組合に提出していただくことで、特定健康診査の受診があったものとみなします。

● 特定健康診査受診券

受診券は組合員の被扶養者、任意継続組合員およびその被扶養者に毎年発行され、当該年度内の有効となります。(組合員の被扶養者で共済組合が助成する人間ドックを受診される場合、人間ドックの検査項目に特定健康診査の検査項目が含まれていますので、特定健康診査を改めて受診いただく必要はありません。)

組合員の被扶養者の受診券は、平成20年6月中に所属所を經由して送付いたします。

なお、任意継続組合員およびその被扶養者の受診券は、共済組合から居住地へ送付いたします。

受診券には受診者氏名等が印刷されており、ご本人のみ使用できます。

受診券と共済組合が発行している組合員被扶養者証、任意継続組合員証、任意継続組合員被扶養者証を指定の健診機関等の窓口へ提出し、特定健診を受診していただきます。

なお、特定健康診査を受診する前に組合員の被扶養者、任意継続組合員およびその被扶養者の資格を喪失した場合には受診券が使用できませんので、受診券とお持ちになっている各証とあわせ共済組合に返納していただくことになります。

	特定健康診査の受診方法	特定保健指導の利用方法
組合員	①職場の定期健康診断を受診した場合	①職場が指定する場所にて指導を受ける。
	②共済組合が助成する人間ドックを受診した場合	②人間ドックを受診した健診機関等で指導を受ける。受診した健診機関等が特定保健指導を実施していない場合は、共済組合が指定するその他の健診機関等で指導を受ける。
被扶養者	①共済組合が発行した受診券で特定健康診査を受診した場合	①特定健康診査を受診した健診機関等で指導を受ける。受診した健診機関等が特定保健指導を実施していない場合は、共済組合が指定するその他の健診機関等で指導を受ける。(※)
	②パートタイマー等で勤務先の事業所が行う定期健康診断を受診した場合	②共済組合が指定する健診機関等で指導を受ける。
任意継続組合員 および その被扶養者	①共済組合が発行した受診券で特定健康診査を受診した場合	①特定健康診査を受診した健診機関等で指導を受ける。受診した健診機関等が特定保健指導を実施していない場合は、共済組合が指定するその他の健診機関等にて指導を受ける。
	②パートタイマー等で勤務先の事業所が行う定期健康診断を受診した場合	②共済組合が指定する健診機関等で指導を受ける。

※特定保健指導を受けていただく健診機関等については、利用券を配布する際にお知らせします。



特定保健指導については、次ページの生活習慣病の程度と階層化による保健指導レベルに基づき、共済組合が独自に特定保健指導対象者を抽出し、該当者に対して特定保健指導利用券を発行します。

● 特定保健指導利用券

健診機関等から提出のあった健診結果データを共済組合において階層化し、抽出した保健指導対象者に対して特定保健指導利用券を配布し、基本的には、健診を受診した健診機関等で特定保健指導を受けていただきます。(やむを得ない理由等により、健診を受診した健診機関等で指導を受けることができない場合は、共済組合が指定するその他の健診機関等で指導を受けることができます。)

特定保健指導の利用方法

生活習慣病の程度と階層化による保健指導レベル

STEP 1

肥満のタイプ

- 腹囲 男85cm以上、女90cm以上 (1)
- 腹囲は該当しないが、BMIが25以上 (2)

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、脂質異常症で服薬中の人
- 腹囲も、BMIも該当しない人

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1つ該当	以下、どれか1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

①～③の合計リスク個数 [A] 個 → 0個の人 → 情報提供

④現在の喫煙	リスク	
	あり	1
	なし	0

[A]+④のリスク合計 個

[A]が1個以上の関連リスク

※情報提供:健康づくりのための情報を提供します。
 ※動機づけ支援:1回の個別面接で生活習慣改善のアドバイスをを行い、半年後に実施状況を確認します。
 ※積極的支援:個別面接など具体的なアドバイスをを行い、半年後に実施状況を確認します。

	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	BMI25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	

特定健康診査から特定保健指導への流れ

[被扶養者・任意継続組合員とその被扶養者]



すこやかさん!

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。

トライアスロンでストレス解消

皆さん、ご存じですか?トライアスロン。水泳(スイム)・自転車(バイク)・ランニング(ラン)の3種目を一人で続けて行うスポーツです。今回はそんなトライアスロンに情熱を燃やす宇陀市役所保険年金課の嶋田扶佐恵さんと同市役所収納課の辰巳多美子さんにインタビューしました。

Q トライアスロンをすることになったきっかけは?

嶋田:少し泳げたのでアクアスロンから始めたのですが、トライアスロンをしている方に「バイクも乗ったらやせますよ」の一言で始めました。でも脚だけが太くなってやせません。

辰巳:40歳前からスポーツクラブへ通い始めて、以前トライアスロンをしていた友人と知り合い、誘われて始めました。



バイクで疾走(嶋田さん)

Q 練習はどうしていますか?

嶋田:シーズン中は、バイク練習が主です。練習に適した環境にいますので、土曜日、日曜日は吉野方面へ140kmくらい走ります。バイク練習のあとは、スイムで体をダウンさせて終わりです。

辰巳:三種目のうち、ランが一番得意で好きなので年中走っています。平日は帰宅後に1時間ほど、週末は友人と明日香の野山や山の辺の道を走ったり、レースに出場しています。スイムはジムのプールで泳いでいます。バイクは夏のレースに向けて、春先から吉野、信楽、曾爾御杖方面へ集団でロングライドに出かけます。



得意なランで順位上げ?(辰巳さん)

Q 今後の目標は?

嶋田:7月の皆生トライアスロン(ロング)と8月の珠洲トライアスロン(ミドル)に出る予定です。

辰巳:アイアンマン・ハワイへの出場権を取ること。今年、アイアンマン・ジャパンで初挑戦します!!



ゴールの瞬間は満足感でいっぱい(嶋田さん)

Q トライアスロンを通じて、運動することのよさをアピールしてください。

嶋田:トライアスロンにかぎらず、運動して汗を流すことで体の老廃物をだし、代謝がよくなってストレスを発散するので気持ちが明るくほがらかになります。(^^)~

継続して運動をすることで持久力ができ、風邪もひきにくい体になると思います。

辰巳:運動する前は、肩こり、冷え性だったけれど、運動を始めてからなくなり、レースにでたり練習してたら、自然と仲間が増えました。とにかく楽しいです!仕事でつらいことがあっても、走って忘れてしまうのでストレスはなくなります。でも最近、忘れすぎになってきました。



レースを終えたひととき(辰巳さん)

知ってる？共済Q&A



入院で医療費が高額に

52歳男性。椎間板ヘルニアの手術を受けることになりました。「2カ月程度入院が必要」とのことで、支払いが心配です。医療費が高額になった場合、共済でカバーできますか？



高額療養費制度でカバー

病気やけがをしたとき、組合員の皆さまとご家族（被扶養者）は3割（就学前児童は2割、70歳以上は所得によって1割または3割）の自己負担で治療を受けることができます。それでも、入院や手術となると家計は大変です。

そこで、1カ月の医療費自己負担が一定額（自己負担限度額）を超えた場合、その超えた分をあとで共済組合が払い戻す制度（高額療養費の支給）が

あります。70歳未満の方の自己負担限度額を表にまとめました。なお、請求手続は不要で後日、高額療養費を自動払いします。

また、医療機関の窓口負担額を高額療養費の自己負担限度額までにとどめる「限度額適用認定証」による特例制度もあります。この場合は、共済組合が医療機関に直接、高額医療費を支払います。

70歳未満の自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額（外来・入院）
一般	80,100円+（医療費-267,000円）×1%〔44,400円〕
上位所得者※	150,000円+（医療費-500,000円）×1%〔83,400円〕
住民税非課税世帯	35,400円〔24,600円〕

〔 〕内は4回目以降の支払額。 ※給料の月額が424,000円（特別職は530,000円）以上の組合員。

高額療養費計算のルール

- ① 高額療養費の対象となるのは、1人が1カ月に同一医療機関に支払った自己負担額が限度額を超えたときです。
- ② 2つ以上の医療機関にかかった場合は、それぞれ別計算。同一医療機関にかかったときも、外来と入院は別計算ですし、診療科が異なれば別計算です。
- ③ 同一世帯で、同じ月に21,000円を超える自己負担が2回以上ある場合には、これらの合算額が限度額を超えた分が払い戻されます（世帯合算制度）。
- ④ 過去12カ月間に、同一世帯で高額療養費の支給が4回以上あったときは、4回目から表の〔 〕内の額を超えた分が払い戻されます。
- ⑤ 血友病や血液製剤に起因するHIV感染は、年齢や所得にかかわらず毎月の限度額は10,000円です。人工透析を必要とする慢性腎不全は一般10,000円、上位所得者20,000円です。
- ⑥ 入院時の食事代負担分（一般の方で1食につき260円）、および70歳以上の方が医療保険適応の療養病床に入院するときの入院時生活療養費（食費約42,000円+居住費約10,000円）は高額療養費の対象外です。差額ベッド代も対象外です。
- ⑦ 70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は表と異なります。詳しくは担当課（共済組合保険課）までお問い合わせください。

附加給付があります

自己負担額（入院時の食事代や入院時生活療養費を除く）から高額療養費支給額を差し引いた額が一定額（25,000円）を超えた場合には、共済組合から附加給付として一部負担金払戻金、家族療養費附加金、または家族訪問看護療養附加金が支

給されます。
※自己負担が高額になりそうときは、あらかじめ共済組合から貸付（医療貸付や高額医療貸付）を受けることもできます（詳しくは共済組合福祉課まで）。

川西町は、古くは水運や農業の町として発展してきましたが、近年においては住宅地開発や工業団地の誘致等により、コンパクトな田園都市の機能を備えた緑豊かな町として発展しつつあります。

明治22年に結崎・下永・吐田・唐院・梅戸・保田の六ヶ村が合併して、本町の前身、川西村が誕生。昭和50年4月に町制が施行され川西町がスタートしました。



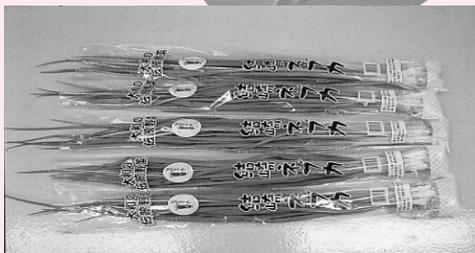
かわにしちよう
(写真提供:川西町)



面塚



翁面



ネブカねぎ

※ 9月～2月県内のスーパーにて販売

観世能の発祥の里

「室町時代のある日のこと、一天にわかにかき曇り、空中から異様な怪音とともに寺川のほとりに落下物があつた。この落下物は、一個の翁の能面と一束の葱で、村人は能面をその場にねんごろに葬り、葱はその地に植えたところみごとに生育し、戦前まで「結崎ネブカ」として名物になった。・・・これは、現在の川西町・寺川のほとりに立つ面塚を表した伝説です。観世発祥の地という史実と、能面を貴重とする風潮に加え、「結崎ネブカ」が事実上大和野菜の雄であったところから、史実と幻想とを巧みに織りまぜて物語化されたものと考えられます。

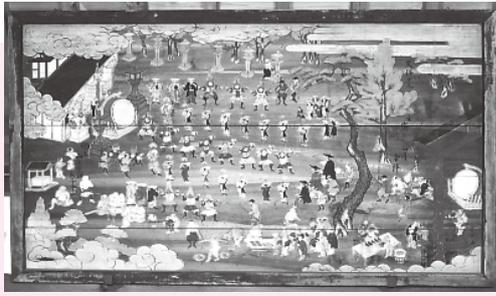
面塚は230㎡、周囲の玉垣は全国観世流の門下生らが寄与したもので、樹木を植えて小公園化されています。「面塚」の石標とともに、昭和11年に先代宗家観世左近師の直筆により建立された「観世発祥の地」の碑があります。中世芸能のうち能楽については、大和の国に関係が深く、川西町結崎は能楽観世流の発祥の地として知られています。

子出来おんだ祭り

毎年2月11日の夜に、六県神社で昔から伝わるユニークな御田植祭「子出来おんだ祭」が行われます。お腹に小太鼓を入れ、妊婦に扮した厄年の男子が、田植えをしている夫(神主)のもとへ弁当を持って行く道中に産気づいてしまい、あぜ道で男子を出産。夫は妻のお腹から放り出された太鼓をたたいて喜ぶという、夫婦愛・農耕勤勉を表現した特異なお祭りです。



子出来おんだ祭り

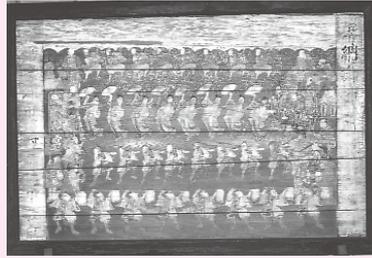


結崎太鼓踊り絵馬「なもで踊り」

身分の高い武士が踊りを見物しており、右隅の木陰では屋台で西瓜を切り売りしている姿が描かれています。この絵馬は大和平野における西瓜栽培の歴史を知るうえで興味深い資料です。太鼓の音は雷を表すことから、雨乞いが行われている図柄でもあります。

結崎おかげ踊り絵馬

高さ1.5メートル、幅1.8メートルの大きなもので、願い事が成就した暁に踊られたと言われています。8人ずつ4列に並んだ踊り子を描き、左右に世話方、はやし方と、太神宮ののぼりを持ったものなどが立っています。



糸井神社

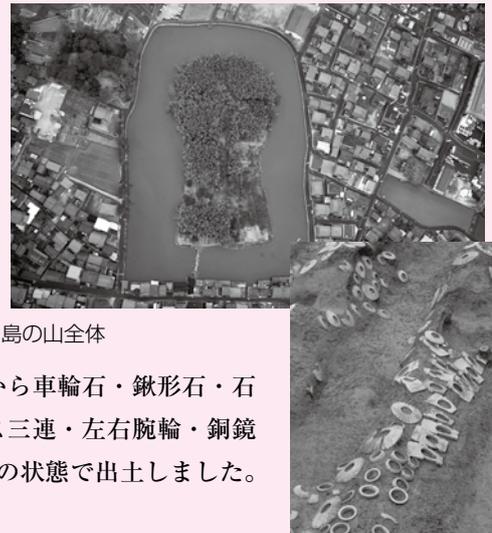
糸井神社は、約千年前の「延喜式」という書物にも糸井社として記されている由緒ある古社（式内社）です。

糸井神社の祭神は同社の縁起に記されているトスキイリヒメノミコト豊鍬入姫命ほか、諸説もありますが、名称のとおり糸に関係があることは確かです。三ノ宮・四ノ宮に祭られている綾羽・呉羽の両神が元の主神のようだとされており、機織りのことに関連した氏族が開拓した土地に殖産興業の神を祭ったものと思われます。境内の奥まったところに本殿・拝殿・宝庫等があり、境内社には、春日大社、大国主・事代主神社相殿、住吉神社、拝殿内側には県の指定文化財である「なもで踊り」・「おかげ踊り」の絵馬が掲げられています。

史跡 島の山古墳

島の山古墳は、奈良盆地の中央部寺川と飛鳥川とに挟まれた標高48メートルの微高地に立地しています。全長200メートル、周囲に濠を巡らした典型的な前方後円墳であり、奈良県下の前方後円墳約300基の中では19番目の規模に相当します。築造されたのは、4世紀末から5世紀初めであったと推定されており、大王クラスの御陵等のいわれがありますが、まだ誰の墓か解っていません。

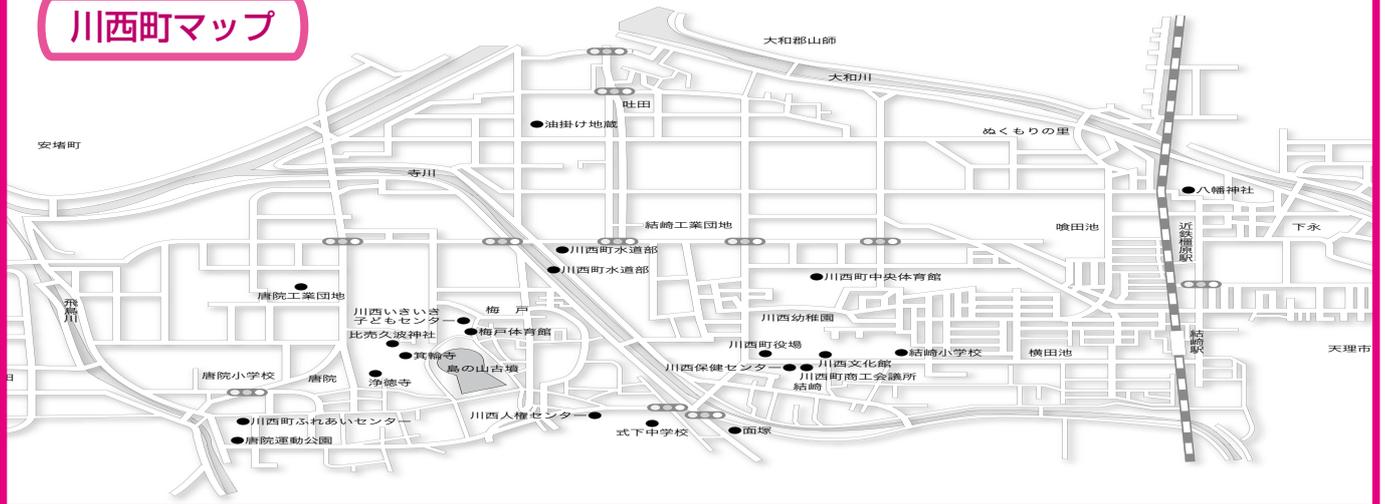
平成6年より本格的な発掘調査が実施され、前方部の埋葬施設から車輪石・楕形石・石釘の三種類約140点の石製腕飾類や碧玉合子三点・玉製ネックレス三連・左右腕輪・銅鏡三点・小刀および勾玉や白玉を中心とした玉類約1,300個が未盗掘の状態出土しました。これらの出土遺物は国の重要文化財に指定されています。



島の山全体

島の山古墳発掘

川西町マップ





Tsugibaru Ogiwara

おぎわら・つぎはる

1969年、群馬県生まれ。元ノルディック複合日本代表。幼い頃より双子の兄・健司とともにスキーを始め、'98年には長野オリンピックで個人6位、団体5位に入賞。引退後はスポーツキャスターとして活躍するほか、スキーや山歩きのイベント、講演なども行っている。

い つも変わらぬ笑顔が印象的な荻原次晴さん。心身

ともに健やかに暮らすための、荻原さん流の秘訣とは？

この3月、「歩くスキー」のイベントを地元の草津でプロデュースしました。これまでもスキーや山歩きのイベントは何度もプロデュースしていますし、僕自身もクロスカントリーは続けています。体調や体型を維持するうえで有酸素運動として非常に効果的ですから。

じつは昨年、半年ほどかけて体重を8キロ落としたんですよ。自分にとってちょっとオーバーバーかな、という感じがしたので。やはり有酸素運動がメインで、毎日ウォーキングとランニングを7キロ程度。本当は走るの苦

有酸素運動の継続で 体をすっきり保っています

スポーツキャスター
荻原次晴さん

手なんですよ、スキーを履いていれば別ですけど（笑）。でも、体重が落ち始めたら体重計に乗る楽しみができて、気持ちもラクになりました。

それから食事の管理。外食を控え、野菜と魚を中心にバランスよく食べることを心がけました。炭水化物も夜は控えるようにして。そういう生活習慣の改善で徐々に体重を落としていったので、かなり健康的なダイエットができたと思います。

**生活習慣を見直し、
体を動かす趣味を持つ**

最近メタボリック症候群なども話題になっていますが、やっぱり脂肪燃焼には運動がいちばん。会社員の方だとおつき合っても多いとは思いますが、たとえ

ば金曜の夜は早く家に帰り、土曜の朝から運動をするとか、まず生活習慣を変えてみる。運動って健康面での効果も大きいけれど、体を動かすとにかく気持ちがあすっきりするんですよ。そういう精神面での効果も大切だと思っていますね。

それと、年輩の方こそ、仕事での地位とかキャリアとかに関係なく、垣根を越えて楽しめる趣味を持るといいですよ。僕は趣味でサーフィンを楽しんでいますが、中高年になってからサーフィンを始める方もたくさんいますよ。スキーも最近では中高年の方たちがゲレンデに戻ってきていますし、歩くスキーに参加する年配のご夫婦も多い。楽しみながら体を動かせる機会はたくさんあると思いますので、ぜひチャレンジしていただきたいですね。

「無理なく楽しむことがダイエットの基本」と話す荻原さん。まずは次の休日、ウォーキングに出かけてみましょうか。



酸っぱい味で疲労回復
 酢や梅干し、かんきつ類などに含まれる有機酸は糖質の代謝を高める作用があり、疲労回復やストレス緩和によく効きます。また、胃酸の分泌を促して消化力を高める働きもあります。疲れやすい夏は特に、酸味の利用を心がけたいですね。

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!



キスの梅ガツオ焼きの献立
 暑さで胃も重たく感じられるときは、酸味のきいたあつさり料理を。キスには梅肉をきかせ、おろしあえは三杯酢でまともめます。

488kcal
6.1単位

健康情報コンテンツ③

笑顔de発見Myドクター 近所の病院を調べる

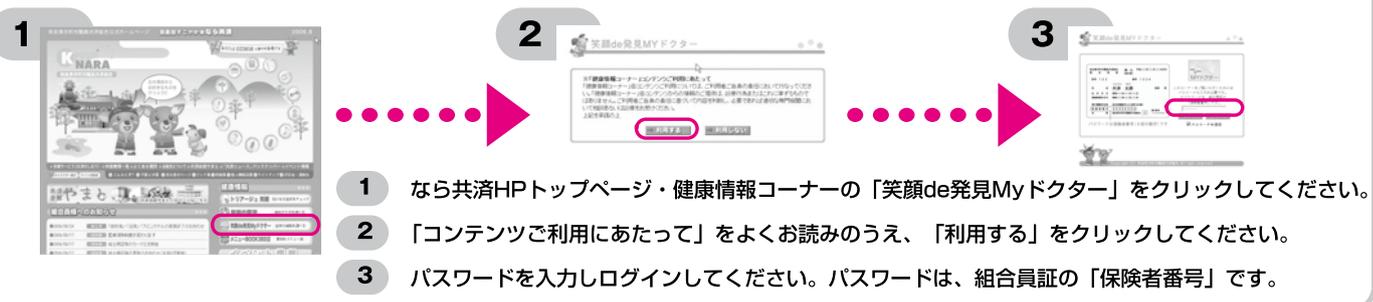


▶「Myドクター」とは
 症状にあった専門医を探したい。
 ご近所の病院を探したい。
 休日診療している病院を探したい。
 そんな時すぐに9万5000件の医療機関リストから目的にあった病院を検索できるサイトです。



- 便利な検索機能が充実!**
- 病院名、郵便番号からクイックサーチ
 - 休日夜間・救急病院情報も搭載
 - 医師の性別、年代でも絞り込みできる

ご利用方法



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



※料理の内容は、季節により異なります。

初夏の味覚膳

期間2008年
6/1 日
7/31 木

料理料金 **要予約**

5,000円 (税・サ込)

宿泊パック *1泊2食付 **要予約**

(一般 11,000円) ▶ 組合員 **9,800円**

さらに利用助成券(宿泊料・朝食分及び夕食分各2,500円の利用助成が可能です。)を利用すると**4,800円**で利用できます。

- | | | | | | | | | | | |
|------|---------|---------|-----------|--------------|------|-------|------|--------------|-------|--------|
| ■ 御飯 | ■ 水菓子 | ■ 酢物 | ■ 揚げ物 | ■ 焼物 | ■ 小鍋 | ■ 蓋物 | ■ 造り | ■ 吸い物 | ■ 先付け | ■ 会席献立 |
| 香物 | マンゴープリン | キウイフルーツ | スモークサーモンと | 鰻あられ揚げ、大豆唐揚げ | 魚田楽 | 大和地鶏鍋 | 湯葉饅頭 | 鯛の洗い、蛸、ボタンえび | 珍味3種 | |

松花堂弁当 3,500円 **要予約**



幕の内弁当 2,700円 **要予約**
コーヒー付



飲み放題 1,400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

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