

すこやか

奈良県市町村職員共済組合



4

2009
共済ニュース
No.217

平成21年度事業計画・予算が可決される
退職予定者年金相談会のお知らせ 12

ウェルエイジな毎日 香坂みゆきさん 26



へんじょういん
遍照院のしだれ桜

も く じ

平成21年度事業計画・予算が可決される	02
厳しい短期財政にご理解とご協力を	06
平成21年4月からの短期掛金・負担金率と交付金	06
短期給付における個人情報の取り扱いについて	07
健康保険法に規定する特定保険料率に相当する財源率について	07
平成21年度の介護掛金率が決まりました	07
被扶養者の異動について	08
給付金等の振込口座について	08
住所変更の届出について	08
組合員証等は大切に	08
平成21年4月1日より、組合員貯金の利率を引き下げました	09
平成21年度保健事業のご案内	10
平成21年度退職予定者年金相談会のお知らせ	12
地共済年金財政の現状について	14
「公務員共済年金のお知らせ」を送付します	15
生活習慣病予防シリーズ 喫煙の害はこんなに多い	16
健康づくりシリーズ 3人に1人はがんで命を落とす	18
知ってる?共済Q&A/共済ってなに?	22
シリーズ すこやかさん!心から響きあう心地よさ	23
シリーズ わがまち自慢/三郷町	24
シリーズ ウェルエイジな毎日/香坂みゆきさん	26
「四季の宿やまと」の閉館について	27

02



開運橋

組合員の現況(平成21年3月末現在)

組合員数 男 9,774人 女 4,869人 計 14,643人
任継組合員数 392人 被扶養者数(任継除く) 18,627人

共済組合ホームページ <http://www.kyosai-nara.jp/>
【バックナンバーは共済組合ホームページに掲載しています】

●ご家庭へお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

事業計画・予算が可決される

去る2月23日、「四季の宿やまと」にて第137回組合会が開催され、平成21年度事業計画および予算が可決されました。

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21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21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)	12,552(70)	14,534(75)	1.16(1.07)
長期組合員(うち特別職)	28(4)	—	—
市町村長組合員	34	38	0.97
市町村長長期組合員	5	—	—
特定消防組合員	1,658	3,140	1.89
小計	14,277	17,712	1.24
継続長期組合員	0	—	—
任意継続組合員	442	314	0.71
小計	442	314	0.71
合計	14,719	18,026	1.22

平均給料月額・期末手当等総額(平成21年度末推計)

種別	平均給料月額(円)		期末手当等総額(千円)	
	長期	短期	長期	短期
一般組合員(うち特別職)	330,950 (578,842)	331,466 (620,071)	21,057,825 (171,500)	21,139,399 (185,321)
長期組合員(うち特別職)	433,821 (497,750)	433,821 (497,750)	55,295 (9,592)	55,403 (9,700)
市町村長組合員	610,588	772,176	88,555	110,106
市町村長長期組合員	606,000	653,800	12,219	12,827
特定消防組合員	314,705	314,705	2,717,441	2,717,484
継続長期組合員	—	—	—	—
任意継続組合員	—	298,723	—	—
合計	330,027	329,917	23,931,335	24,035,219



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	短期 39.66	44.83	0.70	0.21
一般組合員(特別職)	介護 4.4	4.4	—	—
一般組合員(一般職)	短期 49.575	56.0375	0.875	0.2625
特定消防組合員	介護 5.5	5.5	—	—
長期組合員	短期 1.355	1.355	—	0.21
市町村長長期組合員	介護 —	—	—	—
任意継続組合員	短期 105.6125	—	—	—
	介護 11.0	—	—	—

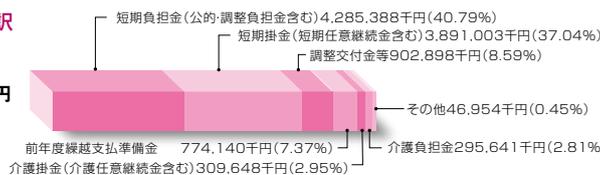
期末手当等にかかる率

(単位:千分率)

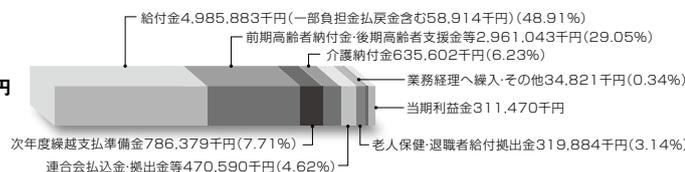
種別	掛金	負担金	調整負担金	公的負担金
市町村長組合員	短期 39.66	44.83	0.70	0.21
一般組合員(特別職)	介護 4.4	4.4	—	—
一般組合員(一般職)	短期 39.66	44.83	0.70	0.21
特定消防組合員	介護 4.4	4.4	—	—
長期組合員	短期 1.355	1.355	—	0.21
市町村長長期組合員	介護 —	—	—	—

短期経理収支内訳

収入10,505,672千円



支出10,194,202千円



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、財政調整事業による調整交付金(約1億4千万円)、特別調整交付金(約3億5千万円)などの収入総額は105億567万2千円です。一方、医療費などの各種給付や拠出金などによる支出総額は101億9420万2千円となり、その結果、平成21年度は短期で3億4258万円の当期利益金、介護で3111万円の当期損失金が生じる見込みです。

なお、短期の当期利益金については、前年度より

短期経理

り繰越した欠損金3億4209万6千円を解消するため充当し、介護の当期損失金については、前年度の積立金を取り崩すこととなります。

本年度の掛金・負担金の引き上げについては、組合員数の減少等により収益の増加が見込まれないこと、費用では前年度の医療費の増加により繰越欠損金が生じる見込みとなったこと、また本年度の医療費の増加や高齢者医療制度に係る前期高齢者納付金(約14億7千万円)、後期高齢者支援金(約14億9千万円)などの増加の見込み、更には財政調整事業の調整基準率の改正(6頁参照)などの負担に伴い、余儀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)

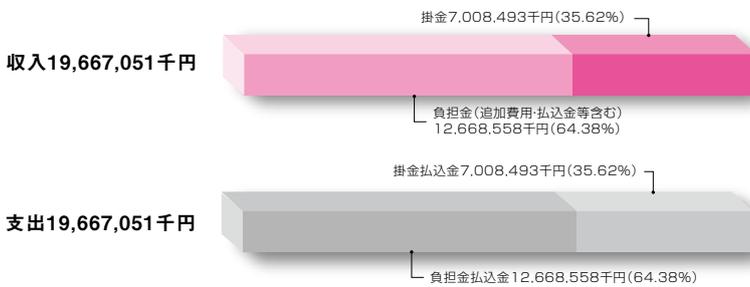
種別	4月～8月			9月～3月		
	掛金	負担金	公的負担金	掛金	負担金	公的負担金
市町村長組合員 市町村長長期組合員 一般組合員(特別職)	74.0	74.30	32.1	75.77	76.07	32.1
一般組合員(一般職) 特定消防組合員	92.5000	92.8750	40.125	94.7125	95.0875	40.125
継続長期組合員	92.5000	92.8750	40.125	94.7125	95.0875	40.125

※ 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)	74.00	74.30	32.1	75.77	76.07	32.1
一般組合員(一般職) 特定消防組合員	74.00	74.30	32.1	75.77	76.07	32.1
継続長期組合員	74.00	74.30	32.1	75.77	76.07	32.1

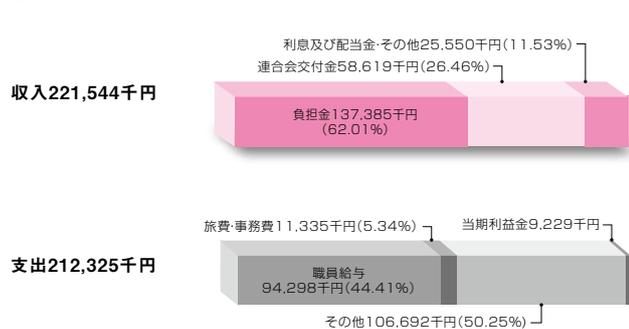
※ 長期経理収支内訳



※ 預託金管理経理収支内訳



※ 業務経理収支内訳



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)にかかる保険料率は、平成21年度が財政再建の年となるため、長期掛金負担金率は、地方公務員共済組合連合会にお

て9月ごろ定められる予定です。左表のとおり平成21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。

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三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21年度の資金計画は左図のとおりです。

収入においては、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となります。

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21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103.8万円余りとなる見込みとなりました。

組合員数減少を見込んでいることから、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。昨年度より共済組合内に財政健全化プロジェクトを立ち上げ、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約922万円の当期利益金を見込みました。

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21年度の掛金負担金率は前年度と同率とします。

各種事業として、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とおし、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います。詳しい保健事業の内容は10～11頁をご覧ください。

厚生費の内訳

(単位:千円)

項目	平成21年度
成人病健診	36,887
大腸検査	2,465
精密検査	3,035
歯科検査	9,075
婦人科健診	11,716
人間ドック	145,940
電話健康相談	1,461
メンタルヘルス相談	100
医薬品費	770
小計	211,449
保養施設利用助成(代替施設)	10,000
保養施設利用助成(その他)	5,800
小計	15,800
表彰関係	
健康家庭表彰	2,685
小計	2,685
図書関係	
保健関係図書	3,437
小計	3,437
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	2,760
小計	3,502
合計	238,208

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

特定健康診査等費の内訳

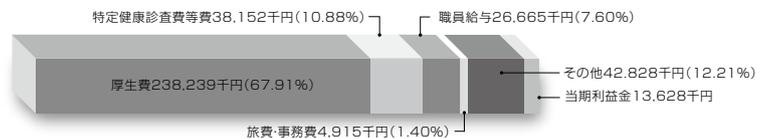
特定健診・保健指導	特定健康診査	特定保健指導	小計
	12,574	25,578	38,152

保健経理収支内訳

収入 364,427千円

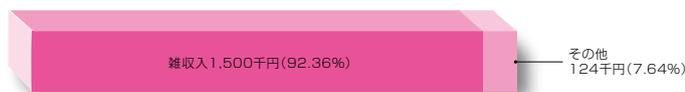


支出 350,799千円

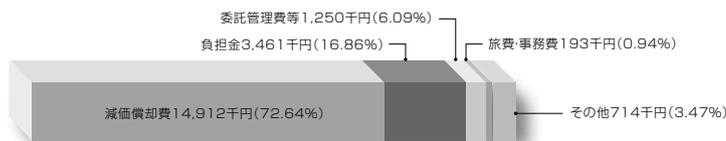


宿泊経理収支内訳

収入 1,624千円



支出 20,530千円



平成21年4月1日より、経営委託契約の中途解約に伴い、宿泊施設を閉館することとなりましたが、雑収入として経営委託契約中途解約に伴う違約金、また費用として閉館に伴う施設管理費等、施設にかかる固定資産や減価償却費を計上しています。

宿泊経理

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によって収益を得て、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。

厳しい金利情勢のため本年4月1日より年1.2%と引き下げましたが、本年度以降においても、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伴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いたします。平成21年度末の貯金総額は68億6,475万3千円で、貯金者数は1万0,428人、加入率は69.09%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24億4,675万円になる見込みです。

貯金の加入状況見込み

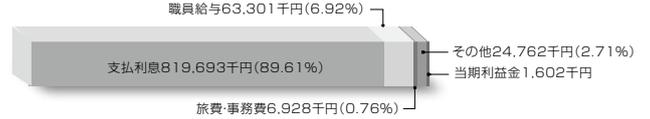
平成21年度末推計	
貯金金額	68,694,753千円
貯金者数	10,428人
貯金者1人あたり貯金額	6,587千円
組合員加入率貯金	69.09%

貯金経理収支内訳

収入916,286千円



支出914,684千円



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おとき、あるいはご家族の入学・修学にかかる費用が必要なおとき、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21年度末の貸付金の状況は、貸付件数が47,744件、貸付金残高が116億1,420万7千円になる見込みです。

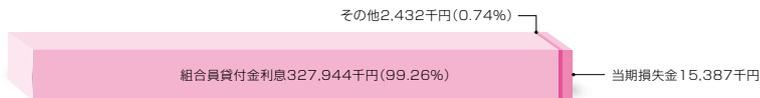
貸付条件・状況

種類	貸付条件				貸付状況(平成21年度末推計)			
	利率(年)	最高限度額	償還期間	据置期間	件数	貸付金額	割合	
普通貸付	2.66%*	2,000千円	120月	-	1,473件	972,000千円	8.37%	
住宅貸付	2.66	18,000	360	-	2,524	9,666,000	83.23	
災害貸付	新(阪神・淡路)規	2.22 (1.72)	18,000	360	-	15 (0)	51,000 (0)	0.43
	再(阪神・淡路)付	2.22 (1.72)	19,000	360	-	8 (0)	99,000 (0)	0.85
	激甚災害による猶予利息	1.72	-	-	24	-	-	-
在宅介護対応住宅貸付	2.40	3,000	330	-	83	172,000	1.48	
特別貸付	医療	2.66	1,000	120	-	7	9,000	0.08
	入学	2.66	2,000	120	-	129	62,000	0.54
	修学	2.66	7,200	150	-	438	416,000	3.58
	結婚	2.66	2,000	120	-	76	130,907	1.12
	葬祭	2.66	2,000	120	-	16	34,100	0.30
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時、支給される額より償還する		3	1,500	0.01	
出産貸付	無利息	出産費等相当額	出産費等が支給される時、支給される額より償還する		2	700	0.01	
合計					4,774	11,614,207	100.00	

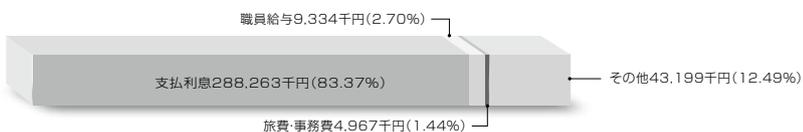
*平成21年4月現在

貸付経理収支内訳

収入330,376千円



支出345,763千円



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年度から平成21年度においても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となります。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：当共済組合は平成17年4月診療分から引き上げ）があります。

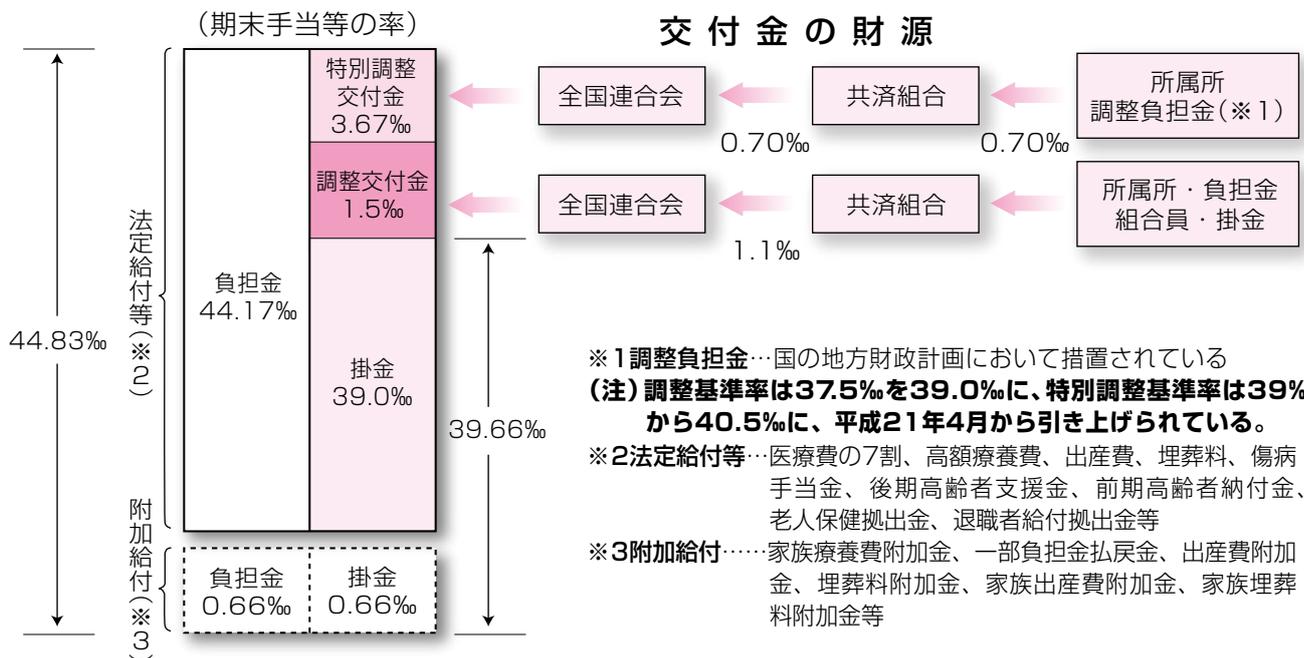
当共済組合は、被扶養者総数を組合員総数で除した扶養率（平成19年度）が、全国の共済組合のなかで第4位、組合員1人当たりの年間医療費総額が組合員で第2位、被扶養者で第4位という高い順位です。被扶養者の医療費は組合員全体で負担するため、被扶養者が多く扶養率が高いと組合員の負担が重くなります。また1人当たりの医療費が高額なことや、後期高齢者支援金・前期高齢者納付金・退職者給付拠出金等が短期財政を圧迫しています。皆さまも健康に留意され医療費の節約にご協力くださるようお願いいたします。

平成21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	39.66	49.575
市町村長・特別職	39.66	39.66



短期給付における 個人情報のお取り扱いについて

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上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、医療費増高対策のひとつとして、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き支給すること
- ② 「短期給付決定及び送金通知書」(二覧表)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都度共済組合へ請求していただくことになります。

健康保険法に規定する特定保険料率に相当する財源率について

健康保険法(大正11年法律第70号)第160条第14項の規定により、平成20年度に創設された高齢者医療制度に対する後期高齢者支援金等の拠出金額に係る財源率を健康保険組合に依り、共済組合の支出する拠出金が、高齢者に対してどの程度の支援を行っているかについて組合員の理解を深めることを目的として、地方公務員共済制度においても特定保険料率に相当する財源率を平成21年度から毎事業年度において周知することを共済組合定款第40条第2項に定められました。

このことにより、本組合の「平成21年度における特定保険料率に相当する財源率」を次のとおり表記します。

定款上の短期財源率(所要財源率)	89.66%
89.66%の内	
前期高齢者納付金	15.38%
後期高齢者支援金	15.54%
病床転換支援金	0.02%
老人保健・退職者給付拠出金	3.35%
内 合 計	34.29%

(定款上の短期財源率に占める割合 38.24%)

40歳以上65歳未満の組合員の皆さまへ 平成21年度の介護掛金率が 決まりました

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21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
63,560万円

介護掛金率

(単位:%)

	期末手当等の率	毎月の率
一般・特定消防	4.4	5.5
特別職・市町村長	4.4	4.4

被扶養者の異動とんすと

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やいませんか。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つた場合は、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となります。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、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、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

給付金等の振込口座とんすと

「ゆうちょ銀行」口座への給付金等の振込みが可能になります

(平成21年4月10日送金分から)

共済組合からの給付金・助成金・貸付金または共済組合へ預け入れされている貯金の払戻金(以下「給付金等」といいます。)を受け取るための届出口座について、これまで「ゆうちょ銀行(旧郵便局)」は除いておりましたが、本年1月5日より「ゆうちょ銀行」と他の金融機関との間で相互振込が可能となつたことに伴い、共済組合においても給付金等の振込先金融機関に「ゆうちょ銀行」を新たに追加いたしました。

ただし、当共済組合における実際の対応は、金融機関等におけるシステムの対応状況および振込みの確実性を確保するため、平成21年4月10日(金曜日)の給付金等の送金分より対応することといたします。給付金等の届出口座を「ゆうちょ銀行」へ変更される場合は、『給付金等振込口座指定変更届』により所属所の共済事務担当者を經由して共済組合へ変更の届出をお願いします。

■振込口座の確認をお願いします

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ないなどの理由で、給付金等の送金ができないことがあります。

また、最近では金融機関の統廃合などで口座番号が変わつていくことが多くなつていきます。

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經由して共済組合へ届け出てください。

住所変更の届出とんすと

昨年4月から「特定健康診査及び特定保健指導」や「長寿(後期高齢者)医療制度」が開始され、当共済組合ではこれまでよりも正確な住所管理が必要となっております。

このため、共済組合へ届け出ている、組合員の皆さま及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經由し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つた場合、有効期限が付いていないことからさまざまトラブルのもとになりかねません。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經由し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つた場合は、速やかに所属所の共済事務担当課を經由し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經由して共済組合へお返しください。

平成21年4月1日より、組合員貯金の利率を引き下げました

本組合貯金事業は、組合員の皆さまよりお預かりした貯金を運用し、その運用収益を利息として組合員に還元してまいります。これまで、年利1.5%に相応する運用益を確保してきましたが、世界的金融危機の影響から昨年後半以降、為替は円高で推移しており、今後においても同様の状況が予想され、為替変動に影響を受ける仕組債の運用益が低下してまいります。このことから、組合員貯金の基盤を強く安定させるためには、年利1.5%を維持することは厳しい状況となることから、引き下げさせていただきます。

つきましては、本組合貯金規則第6条の規定に基づき組合員貯金の利率を平成21年4月1日から、年利1.2%（半年複利）に引き下げることになりました。

なお、今後においては、今まで以上に経済情勢の動向に注視し、予定している利率に見合う運用益の確保を図ることとし、運用益に応じた利率の設定を適宜行うことといたしますので、ご理解をいただきますようお願いいたします。

新しく組合員になられた方、まだ貯金に加入されていない方、この春から組合員貯金を始めたい方、貯金事業につきまして、次のとおりご案内いたします。

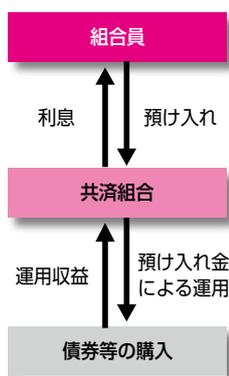
（今回は、在職中の方へのご案内とし、任意継続組合員の取り扱いにつきましては、共済ニュース「すこやか」平成21年1月号8ページをご覧ください。）

1 貯金事業の目的

組合員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、5000円以上で1000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、5000円以上で1000円単位）。

■ 臨時積立

随時に任意の額の預け入れができます。

4 貯金のできる方

本組合員の組合員（任意継続組合員を含む）および公益的法人等への派遣制度に伴う在職派遣された職員です。ただし、退職派遣者は、派遣前からの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となります。

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。

	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 毎月25日	払戻月の前月25日 払戻月の15日
解約払い戻し	毎月25日	解約月の15日

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」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」により届出いただいた変更後の届出印）。

※ 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。

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」により届出いただいた変更後の届出印）。

※ 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。

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」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1.2%（平成21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。

平成21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)	一時検査の結果、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～1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21年2～3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21年2～3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

保養施設利用助成	組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。 ※宿泊施設 1. 協定施設 2. 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4回組員全員に配布。	年4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、組員全員に配布。	年4回
育児指導書配布	妊娠・出産・養育の手引書として、組員、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。	9月
健康づくり教室	健康保持増進を推奨する上で、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法定款第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カ月に該当 } 30,000円 ・短期給付の災害見舞金付加給付のみ該当	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を取り扱う旅行商品の割引	年 間
映画館等入場券窓口割引	本組合が契約する映画館等の入場券窓口で、組員証または組員被扶養者証を提示することで、当日入場券が割引。	年 間

お知らせ

映画館等入場券窓口割引の対象映画館である奈良観光会館地下劇場（奈良市所在）については、平成21年3月13日付けをもって閉館いたしました。

また、橿原シネマアーク（橿原市所在）については、本年4月30日をもって閉館となります。
シネマデプト友楽（奈良市所在）、弁天座（大和高田市所在）については、引き続き割引対象となります。

平成21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」・「加給年金の改定」・「年金外の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」・「複数年金の併給調整」・「65歳到達による老齢基礎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におきましても報告や請求（届出）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をするとともに、将来の生活設計の一助としていただくため、次の実施要領に基づき退職予定者年金相談会を実施いたします。



【実施要領】

1. 対象者

平成21年度退職予定の58歳以上（昭和27年4月1日以前生まれ）の組合員及び元組合員（以下「組合員等」という。）

2. 募集、申込方法等

参加募集等にかかる通知につきましては、共済組合より各所属所に対して通知いたします。参加を希望する場合には、所定の申込書「年金相談会個人情報申出書」に年金算定を行ううえで必要となります情報を記入いただくこととなります。

なお、申し込みは各所属所で取りまとめた申し込みとなりますので、共済事務担当者までお問い合わせください。

※参加は1人1回限りです。（複数回の参加はできません。）

3. 開催場所等

次の日程で開催を予定いたしておりますので、都合に応じてご参加ください。（日程は都合によって変更となる場合もございますので、詳しくは共済事務担当者にご確認をお願いいたします。）

なお、所属所単位での振り分けは行いませんので、皆さまのご都合に応じて、参加希望の開催場所をお選びください。

※ただし、会場等の都合によって定員を超えることとなった場合には調整させていただく場合もございますので、予めご承知おきください。

平成21年	
8月中旬	市町村会館（檀原市）
9月上旬	社会教育センター（葛城市）
9月下旬	やまと郡山城ホール（大和郡山市）
10月中旬	生駒コミュニティセンター（生駒市）
10月下旬	大和高田地場産業振興センター（大和高田市）
11月上旬	大淀町文化会館あらかしホール（大淀町）
11月下旬	桜井中央公民館（桜井市）
12月上旬	なら100年会館（奈良市）
12月中旬	宇陀市榛原総合センター（宇陀市）
平成22年	
1月初旬	五條市民会館（五條市）
1月中旬	市町村会館（檀原市）

※ 開催場所の後の（ ）内は、その施設の所在する市町村名を示しています。

※ 都合によって、日程や会場が変更となる場合もございますので、参加いただくにあたりましては、共済事務担当者にご確認をお願いいたします。

※ 開催日については、各所属所共済事務担当課までお尋ねください。

4. 内容

- ①個別による退職時の年金額の提示
- ②退職後の年金額の推移（65歳からの老齢基礎年金について）
- ③退職共済年金の全部繰り上げ
- ④年金制度について（再就職による年金の一部支給停止、複数年金の併給調整など）
- ⑤退職後の健康保険について
- ⑥参加者からの質疑応答

5. 個人情報の取り扱いについて

年金相談会に参加いただく場合には、その年金額算定の基礎資料として「年金相談個人情報申出書」をご提出いただくこととなります。

こちらは、相談会において作成いたします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のみ使用することとし、個人に関する大切な情報として取り扱いいたします。なお、配偶者の情報につきましても同じ取り扱いいたします。

6. その他

いずれの会場についても、原則午後1時からの開始を予定しています。

2時間程度の全体説明を行い、その後質疑応答の時間を設け、参加いただきました皆さまからの質問等に個別で対応させていただきます。

なお、参加にあたりましての会場までの交通費は、各自の自己負担となります。

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、年金の請求決定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ことがあります。

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）を經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なページがありますので、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され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經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

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すようお願いいたします。※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ますようお願いいたします。

長期給付（共済年金）と国民年金の種類

長期給付（共済年金）と国民年金には、次のような種類があります。

組合員が、長年勤続して退職したときや在職中の病気やケガがもとで障害の状態になったとき、あるいは不幸にして死亡したときに、老後の生活や残された家族の生活の支えとして、共済組合が年金を支給するものを長期給付（共済年金）といいます。

長期給付（共済年金）には、「退職共済年金」、「障害共済年金」及び「遺族共済年金」があります。また、国民年金の基礎年金には、「老齢基礎年金」、「障害基礎年金」及び「遺族基礎年金」があります。

（退職共済年金）

65歳になったときは、共済年金から「退職共済年金」が、また、国民年金から「老齢基礎年金」が支給されます。しかし、一定の条件の下に65歳未満でも「特例による退職共済年金」が支給されます。

（障害共済年金）

組合員が在職中の病気やケガによって、重度の障害者（障害等級が1級、2級又は3級）となったときに共済年金から「障害共済年金」が、障害等級が1級又は2級のときは国民年金から「障害基礎年金」が支給されます。

なお、障害共済年金は在職中に受給権が発生しても、原則として退職するまでは支給停止となりますので、在職中は障害基礎年金のみが支給されます。

（遺族共済年金）

組合員が在職中又は退職後に死亡したときには、その遺族に共済年金から「遺族共済年金」が、また遺族共済年金の支給を受ける者が子のある妻又は子の場合には、原則として国民年金から「遺族基礎年金」が支給されます。



地共済年金財政の現状について

—地方公務員共済組合連合会からのお知らせ—

○はじめに

本年は地方公務員共済年金の「財政再計算」を行う年となっています。

財政再計算では、掛金・負担金、運用利息などの収入及び年金給付額、基礎年金拠出金などの支出について、公務員共済の過去の実績値などにに基づき予想額を推計し、将来にわたって収支の均衡が図れるよう、保険料率（掛金率と負担金率の合計）の見直しを行います。この作業は、地方公務員共済組合連合会において行います。

保険料率の改定時期については、本年9月が予定されており、それに向けて現在、地方公務員共済組合連合会では財政再計算のための準備の作業を進めています。

今回財政再計算を行い、将来の年金財政を健全に運営していくための保険料率を算定することとなりますので、組合員の皆様のご理解をいただきたいと思います。

そこで、まず、地共済年金財政の現状について説明します。

○組合員 1.8 人で退年相当受給権者 1 人を支えています

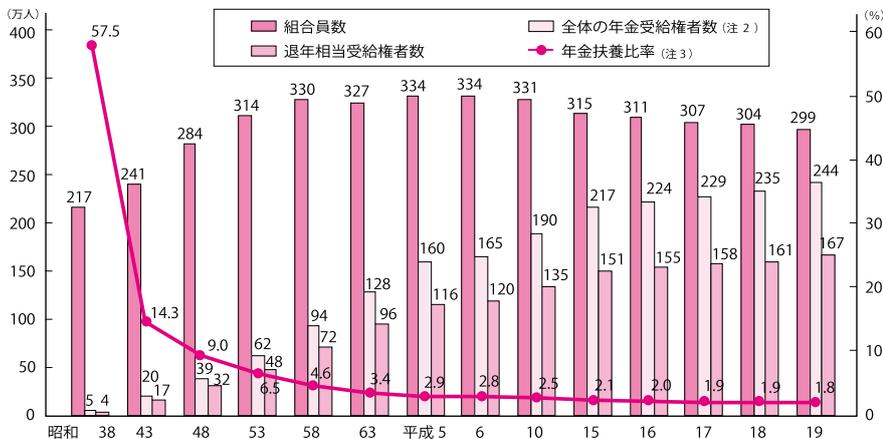
組合員数は、昭和40年代から昭和50年代の前半にかけて大幅に増加し、平成6年度で334万人のピークに達した後、減少に転じ、平成19年度末では299万人となっています。このところ、組合員数は年平均1.2%減少しています。

一方、退年相当受給権者数（注1）は、制度発足以来、年々増加し、平成19年度末では167万人に達しています。

この結果、昭和48年度末では組合員9.0人で退年相当受給権者1人を支えていましたが、平成19年度末では組合員1.8人で退年相当受給権者1人を支えている状態となっています。

（注1）退年相当受給権者数とは、組合員期間が20年以上ある退職共済年金受給権者数と、退職年金・減額退職年金受給権者数の合計のことです。

図1 組合員数と年金受給権者数の推移



（注2）全体の年金受給権者数には、退年相当受給権者以外に、障害、死亡を事由とする年金（障害共済年金、遺族共済年金等）など全ての受給権者が含まれています。

（注3）年金扶養比率とは、退年相当受給権者1人を組合員何人で支えているかという指標です。

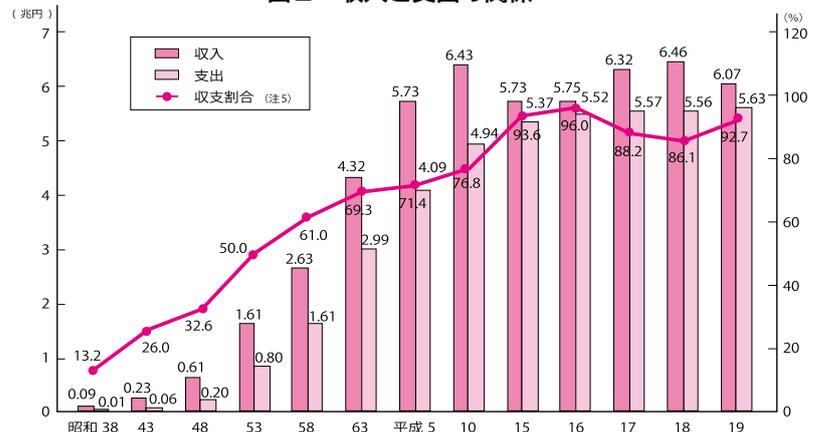
○収入の9割が支出に充てられています

年金給付や基礎年金拠出金などは、掛金・負担金（注4）や積立金の運用利息などによって賄われています。

平成19年度では、収入総額は6兆708億円、支出総額は5兆6,252億円であり、その差4,456億円は将来の保険料負担の軽減等に充てるための積立金に積み立てられました。

収入に対する支出の割合（以下、収支割合（注5）という。）は、平成5年度では71.4%でしたが、組合員数の減少により収入が伸び悩む

図2 収入と支出の関係



一方、支出は年金受給権者数の増により増加したため、平成16年度に96.0%に上昇しました。その後、平成17年度、平成18年度は、積立金の運用環境が好転し、運用収益が増えたことから、88.2%、86.1%と低下しましたが、平成19年度には再度上昇し、92.7%となっています。

組合員数の減少、年金受給権者数の増加の傾向は今後も続くと思われ、収支割合はますます高くなっていくものと思われま

(注4) 掛金は組合員が、負担金は地方公共団体がそれぞれ負担するもので、その負担割合は折半とすることとされています。

(注5) 収支割合=支出総額/収入総額×100(%)

〇おわりに

近年、組合員数が減少する一方、年金受給権者数は増加しており、これらのことは、年金財政に大きな影響を与えますが、特に組合員数については、今後引き続き減少することが見込まれますので、注視していく必要があると思われま

平成21年は、財政再計算の年です。
地方公務員共済組合連合会では、ホームページに財政再計算に関する情報を掲載しています。
今後、財政再計算についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひ、ご覧ください。
<http://www.chikyoren.go.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)
トップページの、「財政再計算(掛金率の改定等)」からご覧いただけます。
地方公務員共済組合連合会

この記事の詳細については、当連合会ホームページから、「年金関連情報の・財政再計算(掛金率の改定等)」→「平成21年財政再計算」→「平成21年財政再計算に向けて(解説記事) 地共済年金財政の現状について」をご参照ください。

また、財政再計算についての関連情報等については、上記ホームページに適時掲載していきますので、ぜひご覧ください。

「公務員共済年金のお知らせ」を送付します。

社会保険庁において平成21年4月から実施が予定されている「ねんきん定期便」と同様に、地方公務員共済組合においても平成21年度に共済年金に係る年金見込額等の年金個人情報について「公務員共済年金のお知らせ」により通知することとしています。

「公務員共済年金のお知らせ」の概要は次のとおりですので、お手元に「公務員共済年金のお知らせ」が届きましたら、同封のパンフレットによりご確認をお願いします。

送付対象者

平成20年度末において58歳未満の組合員及び組合員であった方(生年月日が昭和26年4月2日以降の方)に送付します。

ただし、組合員期間が一時金全額受給期間のみである方を除きます。

送付時期および送付方法

平成21年7月末(予定)に次の方法で文書を送付します。

- (1) 組合員 所属所経由でご本人様へ配付
- (2) 組合員であった方 連合会から直接ご本人様へ送付

送付物

次の2点を窓付封筒に封入し、送付します。

- (1) 公務員共済年金のお知らせ
- (2) パンフレット

主なお知らせの内容

- (1) 年金見込額(加入実績による退職共済年金の見込額、将来の退職共済年金の見込額、共済期間に係る老齢基礎年金見込額)
- (2) 加入履歴の実績(組合員期間、加入月数)
- (3) 平成20年度の掛金納付額の目安
- (4) 平均給与(給料)月額
- (5) 給料および期末手当等の記録

たばこの害は
全身に及びます

たばこはニコチン、タールなど多くの有害物質を含んでいます。その数は200種類以上ともいわれるほど。まさに「毒の塊」といっても過言ではありません。

日本人のがん死亡数のトップは肺がんが占めていますが、その肺がん死亡におけるたばこの寄与危険度は70%以上。喉頭がんの場合は95%以上。つまり、ほとんどがたばこによって起きているというわけです。そのほかに口腔がん・咽頭がん、食道がんなどのさまざまな部位のがんもたばこと深い関係にあります。

虚血性心疾患、動脈瘤、くも膜下出血といった循環器の病気、早産や低出生体重児など妊娠異常にも喫煙が大きく関与しています。あまり知られていませんが、たばこは歯周病の一因にもなっています。

さらに問題なのは、喫煙の害は、自分だけでなく周囲の人をも巻き込んでしまうということです。たばこの先からただよう煙（副流煙）には、フィルターを通して吸う煙（主流煙）より50倍以上も濃度の高い発がん物質が含まれています。そのため、他人のせいでこの煙を吸わされてしまう「受動喫煙」の危険性はとても大きいのです。たとえば、非喫煙の女性の場合、肺がん患者の約3分の1は夫の喫煙が関係しています。脳腫瘍では約70%、虚血性心疾患でも10%以上が夫の喫煙による煙害です。

喫煙は百害あって一利なし。たばこを選ぶか、健康を選ぶか。自分だけでなく、家族のためにも、賢い選択をしたいものです。

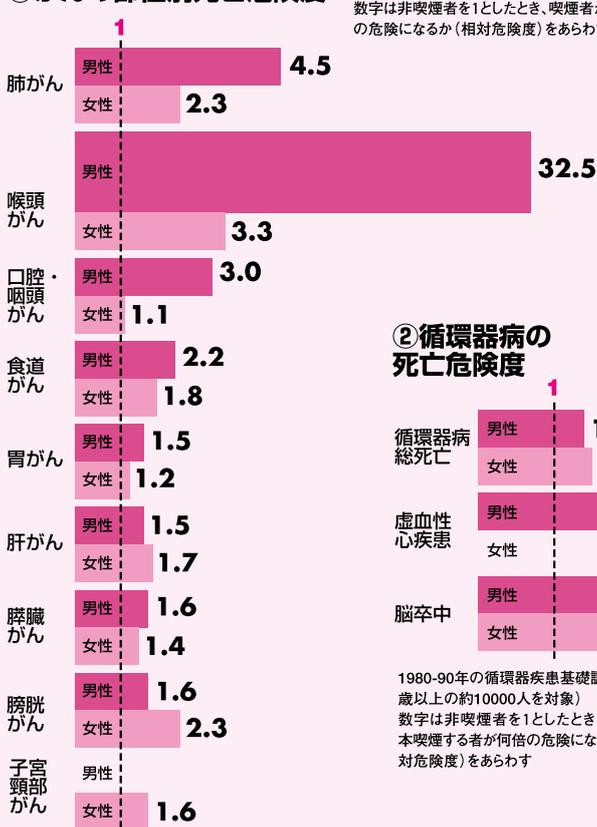
健康は生活習慣から

喫煙の害は
こんなに多い

たばこの害を、ほんとうにご存じですか？

①がんの部位別死亡危険度

平山らによる計画調査(1966-82)
数字は非喫煙者を1としたとき、喫煙者が何倍の危険になるか(相対危険度)をあらわす



②循環器病の死亡危険度



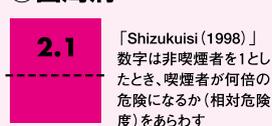
1980-90年の循環器疾患基礎調査(30歳以上の約10000人を対象)
数字は非喫煙者を1としたとき、1日20本喫煙する者が何倍の危険になるか(相対危険度)をあらわす

③妊婦への影響の危険度



「昭和54年度厚生省心身障害研究」
数字は非喫煙者を1としたとき、喫煙者が何倍の危険になるか(相対危険度)をあらわす

④歯周病



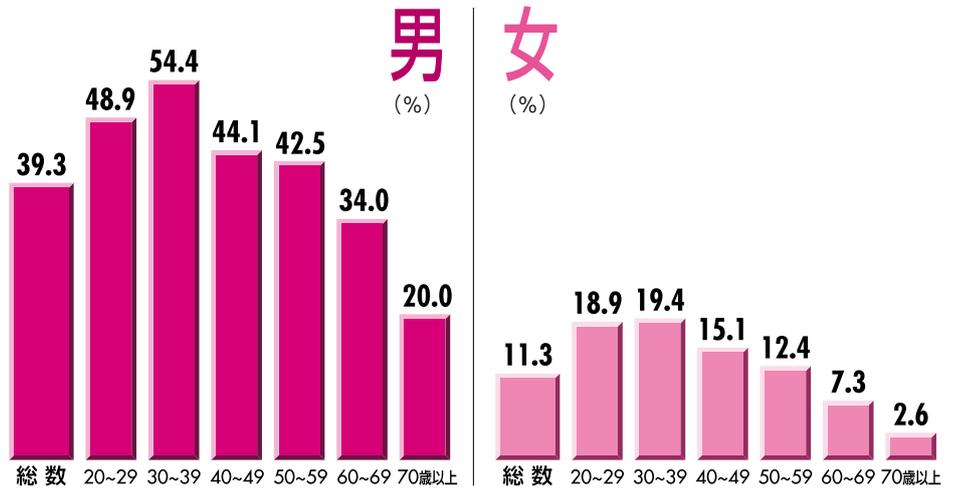
「Shizukuisi(1998)」
数字は非喫煙者を1としたとき、喫煙者が何倍の危険になるか(相対危険度)をあらわす

この「恐ろしい」数字をよく見てください。たばこを吸う人は、病気になったり、死亡する危険が大。それなのに、成人男性の半分は喫煙者で、未成年や若い女性の喫煙率は増加中……。喫煙は改善したい生活習慣の最たるものです。

20～30歳代の男性はほぼ2人に1人が喫煙者

厚生労働省の国民健康・栄養調査(平成18年)によると、男性の喫煙者は40%近くで、欧米諸国と比較して高い数値を示しています。しかも20歳代から30歳代ではほぼ50%です。

それに対し女性の喫煙者は約10%と、欧米と比べて低い数値ですが、20歳代の喫煙率が20%近くと高いのが気になります。

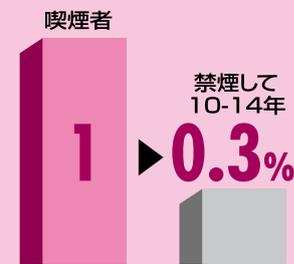


「軽いたばこ」は逆効果?

ニコチン、タールの少ないたばこなら安心と思いませんか? たばこの害はニコチンやタールだけではなく一酸化炭素もその一つ。一酸化炭素の量は、強いたばこも弱いたばこも量はほとんど変わりません。

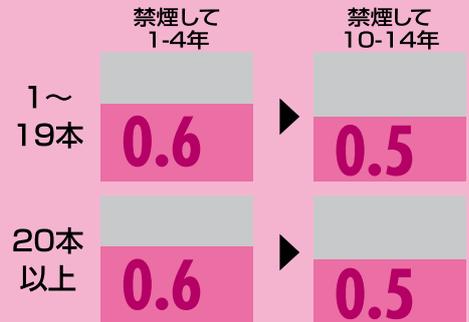
また、軽いたばこだと、物足りなくて本数が増えてしまうことが多いので、この点にも気をつけましょう。

【肺がんの死亡率(男性)】



【Hirayama(1990)】
数字は喫煙者を1としたとき、禁煙して10-14年経過した者がどのくらいの危険度になるか(相対危険度)をあらわす

【虚血性心疾患の死亡(男性)】



【アメリカがん協会(1969)】
数字は、現在喫煙している者を1としたとき、禁煙した者がどのくらいの危険度になるか(相対危険度)をあらわす。喫煙本数(本/日)

禁煙で危険度はこれだけ減る!

たばこを吸えば吸うほど、あなたの健康には危険信号が点滅し続けます。でも、上のグラフを見てもわかるように、たばこをやめた瞬間から、その危険度は確実に低下していきます。

たばこの害は、短期間で一掃されるものではありませんが、禁煙年数が10年以上になると、危険度はかなり低下します。今からでもけっして遅くありません。禁煙を真剣に考えてみませんか。

禁煙をしないと 思ったら

禁煙に挑戦しても、挫折する人が数知れずいます。なぜ、たばこはなかなかやめられないのでしょうか。それは、たばこに含まれるニコチンに依存性があるからです。そのためたばこを切るのは、実はなかなか難しいことなのです。

真剣にたばこをやめたいと思ったら、医療機関の禁煙外来を受診するのも一法です。ニコチンパッチ、ニコチンガムなどの代替療法や専門医のカウンセリングや指導が行われるので、一人で取り組むよりも禁煙の成功率はかくだんに高くなります。

市区町村でも禁煙支援プログラムが受けられる所は多いので、積極的に参加するといいいでしょう。

健康日本21 めざそう目標値

【喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及】

知っている人の割合

肺がん	(現状) 84.5%	▶ 100%
喘息	59.9%	▶ 100%
気管支炎	65.5%	▶ 100%
心臓病	40.5%	▶ 100%
脳卒中	35.1%	▶ 100%
胃潰瘍	34.1%	▶ 100%
妊娠に関連した異常	79.6%	▶ 100%
歯周病	27.3%	▶ 100%

今日から
いかせる



健康
知識

3人に1人はがんで命を落とす

私たちのからだは約60兆個の細胞からできています。がんとは、正常な細胞ががん細胞に変化して分裂をくり返し、増殖に制御がかからなくなった状態です。最初の変化が起こってからがんが診断されるまでには10年、20年といった長い年月がかかる

がん細胞は生命を脅かすほど増殖していく

がんは、20世紀の初めには死亡原因の3%にも満たなかったのですが、近年増加の一途をたどり、1981年以来、死因のトップを占め続けています。現在、がんで命を落とす人は約30万人にもなっています。からだの表面や内部に発生するがんが、つまり腫瘍のうち生命を脅かす可能性のある悪性腫瘍があり、これがすなわち「がん」といわれるものです。



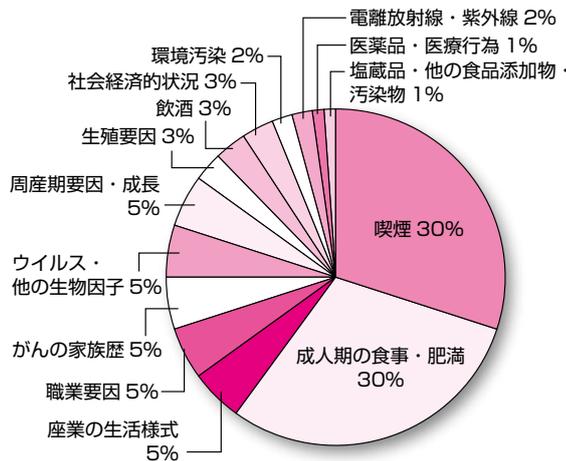
ものもあります。がんは、放置しておくと、周囲の正常な組織を破壊しながら広がっていく*だけでなく、血液やリンパ液の流れによって遠くの臓器に運ばれ**、そこで新たな増殖を始めるという性質をもっています。

*「浸潤」という

**「転移」という

■1996年ハーバード大学のがん予防センターの推計

がん死中に占める、各因子の割合(%)。研究者により評価に差があるが、適正と思われる割合を円グラフに示した。



がんを引き起こす要因には、加齢や遺伝的な素因など、防ぎようのないものもありますが、重要な要因として毎日の食生活や喫煙習慣などもあげられます。

**がん発生の要因となる
生活環境**

2つの段階をへて がん細胞に変化する

正常な細胞は、発がん物質によってがん細胞に変化します。

発がん物質には、発がんの引き金となる物質（イニシエーター）と発がんを促進させる物質（プロモーター）があり、それぞれの物質による引き金（イニシエーション）と促進（プロモーション）の二段階をへて、はじめてがん細胞になります。

イニシエーター

たばこ、魚や肉の焼け焦げ、AF2(食品添加物)、ベンツピレン(自動車の排ガスやタバコに含まれる)、紫外線、放射線、肝炎ウイルスなど

プロモーター

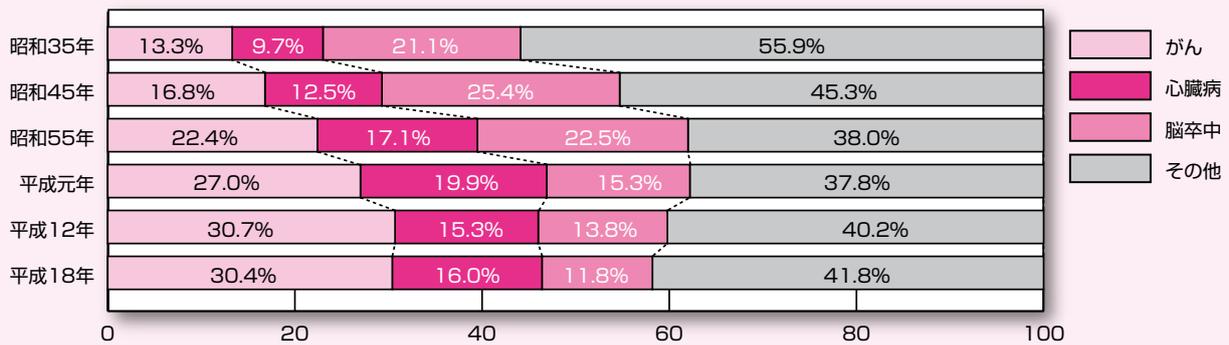
たばこ、性ホルモン、胆汁酸、サッカリン、DDT、フェノバルビタール(鎮痛剤)など



※ 発がん物質にふれば、かならずがんになるというわけではありません。発がん物質がつけた傷は修復されることも多いからです。

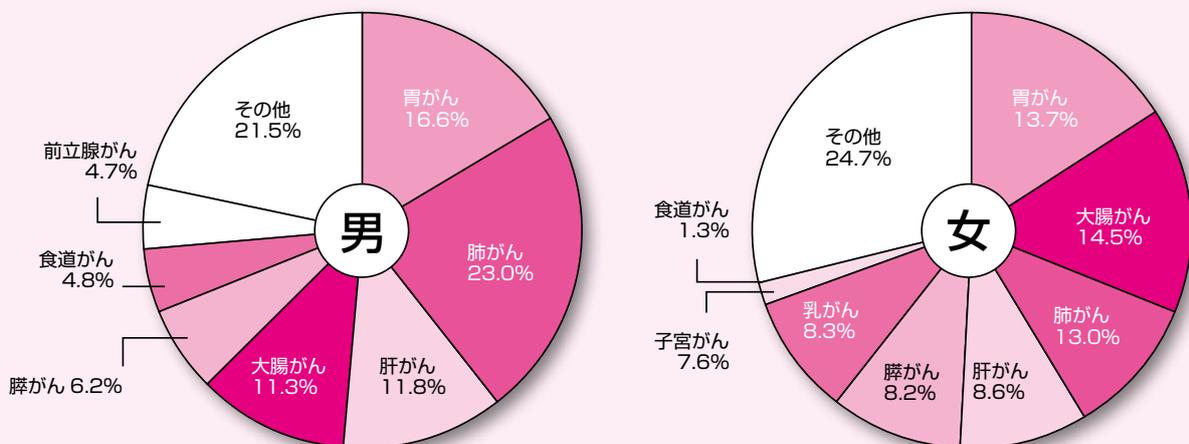
■年次別三大成人病死亡割合

●厚生労働省「人口動態統計」平成18年



■臓器別がん死亡率の割合

●財団法人・がん研究振興財団「がんの統計'07」より



40～64歳の壮年期にかぎってみると、死亡原因の中でがんが占める割合は4割近くと、圧倒的に多くなっています。



がんを防ぐための12か条

1 バランスのとれた栄養をとる 栄養のバランスのとれた食生活は健康の基本。

2 毎日、変化のある食生活を

動物実験によって、身近な食べ物にも発がん物質が含まれていることが明らかになっています。たとえば、ある種の食品添加物など。ヒトに関する影響については確かではありませんが、“危険分散”のために、特定の食品に偏らないようにしましょう。



3 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに

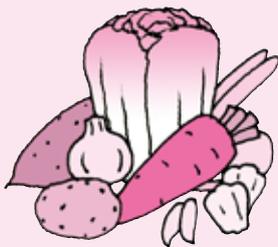
とくに動物性脂肪のとりすぎは、乳がん、大腸がん、前立腺がんなどの発生率を高めるといわれています。

4 お酒はほどほどに

過度の飲酒は肝臓に悪影響を与えます。また、アルコール濃度の高いお酒の飲みすぎは口腔や喉頭、食道の細胞を傷つけ、がんの発生率を高めます。

5 たばこは吸わないように

たばこはがんの危険因子の筆頭にあげられます。禁煙すれば、がんの危険はそれ以上増えず、禁煙後5年ぐらいでタバコを吸わない人とほとんど変わらなくなります。



6 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる

ビタミンAや緑黄色野菜に含まれるβ-カロチン(体内でビタミンAに変わる)は発がん促進物質の効力を弱め、がんの発生を防ぎます。ビタミンCやビタミンEにもがん発生を防ぐ効果があります。また、便秘は大腸がんを引き起こす要因の一つになりますが、食物繊維は便通をよくするので大腸がんにかかりにくくします。

7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから

塩辛いものや熱いものに直接発がん作用があるわけではありませんが、がんが発生しやすい状況をつくるので注意しましょう。

8 焦げた部分はさける

魚や肉の焼け焦げには発がん物質が含まれています。微量であるため、あまり神経質になることはありませんが、毎日好んで食べるようなことはさげましょう。

9 かびの生えたものに注意

ピーナッツのカビは、肝がんを起こす危険のあるアフラトキシンという発がん物質を含んでいるので注意!(輸入ピーナッツのカビに多い。)

10 日光にあたりすぎない

日光に含まれる紫外線は皮膚がんの原因になることがあります。ただし、日本人は紫外線を防ぐメラニン色素が多いため、白人と比べると抵抗力が大きいです。

11 適度にスポーツをする

疲労とストレスはがんの発生率を高めることが、動物実験で明らかになっています。気分転換のために、また健康づくりと若さを保つために、積極的にからだを動かしましょう。

12 からだを清潔に

衛生状態の悪さは子宮頸がん、陰茎がん、皮膚がんなどの発生に影響を与えます。



太っているとがんになる!?

2007年11月、世界がん研究基金が生活習慣やがんに関する7000の研究結果を分析した結果、「太りすぎが少なくとも6種類のがんになる可能性を高める」と発表しました。膵臓、大腸、食道、乳房、子宮体部、腎臓の6つで、体格指数(BMI)が25以上で「リスクが確実に上がる」としています。肥満は糖尿病などにもつながりやすいことが知られていますが、がんとも深い関係があるようです。
※BMI=体重(kg)÷身長(m)²「22」が標準とされています。

できてしまったがんは早期発見・早期治療で治す

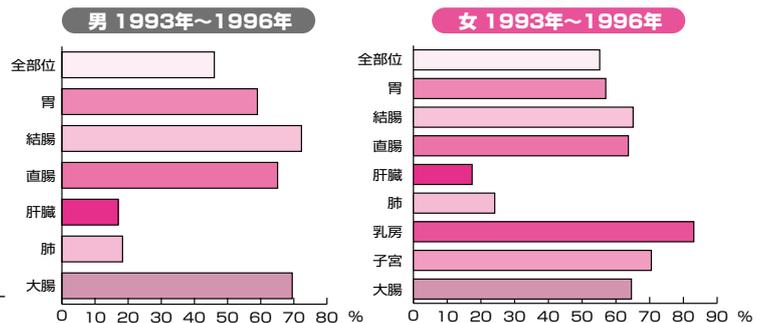
がんの予防には、一次予防と二次予防があります。一次予防とは“がんを防ぐ12か条”にまとめられているように、生活に注意してがんの発生自体を防ごうというものです。二次予防とは、がんになった場合、早期発見・早期治療によって進行を食い止め、がんで命を落とさないようにすることです。どんなに気をつけていても、がんを100%防ぐ方法はありません。また、かなり進行してしまったがんが治りにくいのも事実です。だからこそ、早く見つけて、早く治すことが必要なのです。

男性は40歳、女性は30歳を過ぎたら“がん年齢”

早くみつかればそれだけ早く治ります。しかし、早期がんでも進行したがんでも、多くは自覚症状がありません。だからこそ定期的な検診が必要なのです。※5年生存率:治療完了の5年後に生存している割合。がんの再発は2、3年以内におこることが多く、5年たつて再発がなければ、そのがんは一応治ったと考えてよい。

資料: 国立がんセンターがん対策情報センター

●部位別がん患者5年相対生存率(主要部位)



早期発見のためには……

職場や地域の集団検診、個別検診を積極的に利用する

要精密検査といわれたら、必ず二次検査を受ける

自覚症状がないがんを発見するためには必要不可欠

要精検=がん、ではない。こわがらずに必ず受診を!

がんの進行と病気の目安

進行は一概にいえませんが、早期発見のために、1年に1度は検診を受けることをおすすめします。

がんの進行	(初期) 早期 がん発生から 早い時期	→ 進行(中期) 増殖 進展	→ 末期(晩期) はしり 全身播種		
腫瘍の大きさ	(微小) 小	中	大(超大)		
浸潤の有無	浸潤はほとんどない	浸潤	隣接臓器浸潤		
転移の有無	なし	少ない	多い	無数	
病期(ステージ)	0期	I期	II期	III期	IV期

ひとくちメモ

人間ドックなどの個別健診の費用は、職場健診や住民健診と異なり、多少費用がかさみますが、短時間で集中的に検査を受けられます。

知ってる？共済Q&A



共済ってなに？

今年4月に奈良県A市に就職し、共済組合に加入することになりました。共済組合はどのような事業を行っているのでしょうか。



医療・年金・福祉がワンセット

自営業者などを対象とする国民健康保険と国民年金は、それぞれが異なる組織が担当しています。また、福祉事業（健診や保養所の運営など）も自治体ごとに違います。

一方、共済組合では医療・年金・福祉がワンセットになっており、これにより組織と事業の効率化を図り、組合員とその家族（被扶養者）の生活の安定と福祉の向上を目指すことができます。

共済組合は、主に次の3つの事業を行っています。

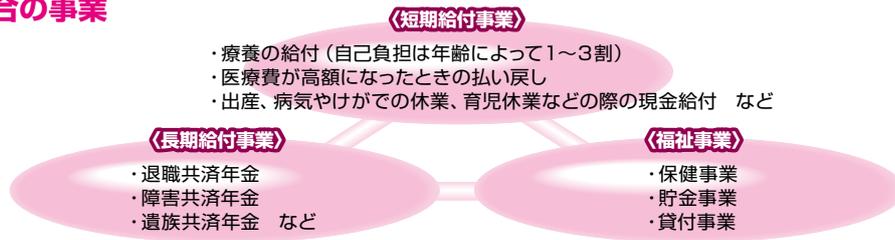
①短期給付事業 地域や企業の医療保険に相当す

るもので、病気やけが、出産・育児、休業、災害、死亡などの際に医療の給付や現金の給付を行います。

②長期給付事業 年金事業です。ご質問の方の場合、65歳から国民年金(基礎年金)に合わせて共済年金を受けとることができます。障害共済年金や遺族共済年金もあります。

③福祉事業 健診や人間ドックを受けたり、保養所を利用することができます。結婚や出産の費用、車や住宅の購入費の貸付制度や貯金制度もあります。

共済組合の事業



常勤職員は全員組合員

地方公共団体の常勤職員は、職員となったその日から自動的に共済組合の組合員の資格を得ます。常勤的非常勤職員も、一定の条件を満たせば組合員になることができます。

新たに組合員になった方には、「組合員証等」が交付されます。組合員証等は組合員とその被扶養者の資格を証明する重要なもので、保険医療機関を受診するとき

などに必要となります。大切にあつまい、紛失したり破損したらすぐ届け出てください。また、結婚、出産、就職などで被扶養者が異動したときも、すみやかに届け出ましょう。

共済組合の事業は、組合員の「掛金」と地方公共団体の「負担金」によって運営されています。各種事業の掛金と負担金の割合は、ほとんどが折半負担（各1/2）です。

【訂正とお詫び】

前月号（平成21年1月号）に掲載いたしました「知ってる？共済Q&A」の記事の内容の中で誤りがございました。次のように訂正し、深くお詫び申し上げます。

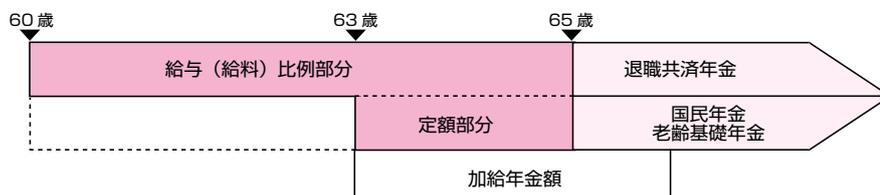
Q&A設定年齢の変更

【誤】62歳（昭和21年7月生まれ）→【正】63歳（昭和20年11月生まれ）

記事の趣旨は、特例による退職共済年金で定額部分の支給を受けている方が、65歳に到達し、当該定額部分が、老齢基礎年金へ切り替わった場合の受給額がどのようになるかを問うた内容でした。

退職共済年金は、支給要件を満たしていれば、生年月日に応じた年齢で受けることができますが（「特例による退職共済年金」）、Q&Aの62歳（昭和21年7月生まれ）では、支給開始年齢の段階的引上げにより、退職共済年金の給与（給料）の比例部分しか受給しておらず、定額部分の受給年齢（63歳）に到達していないこととなります。（下図参照）

〈昭和20年4月2日～昭和22年4月1日生まれの一般組合員〉



なお、計算式結果の変更はありません。



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。



心から響きあう心地よさ

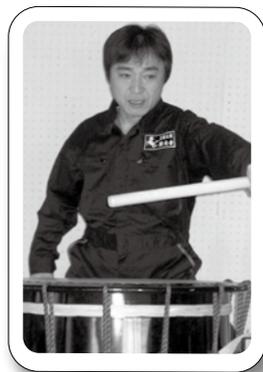
今回ご紹介するのは桜井市役所にお勤めの松田浩資さん。日本の伝統芸能である「和太鼓」に日々情熱を注ぎ、多くの人に感動を与えています。そんな松田さんの元気の源を探るべく、お話を伺ってきました。

きっかけは、子どもたちの姿

私は、「初瀬太鼓鱗角舎」で和太鼓を楽しんでいます。このサークルは、和太鼓を通して地域交流をめざしており、これまでに地元のイベント(祭り・文化祭等)だけでなく、県内の老人ホームやNPO、それに保・幼・小・中学校などでの催し等で発表を重ねてきました。

私が和太鼓をはじめたきっかけは、職場(桜井東こどもセンター)で小学生の和太鼓サークルの担当を任されたことからです。当時の私は、和太鼓にはまったく興味がなく不安が先立っていたのですが、楽しそうに太鼓を響かせる子どもたちの姿に触れて心が躍る感動を覚えました。見よう見まねで子どもたちに教えてもらいながら曲を覚え、そのうちに和太鼓の魅力に惹かれていきました。やがて、保護者や保育士さんたちから「私もやってみたい」という声上がり、練習を重ね、数年後に「初瀬太鼓鱗角舎」を発起しました。

~微力でも地域に貢献できれば~



「初瀬太鼓鱗角舎」のメンバー構成は、学生・地方公務員・保育士・教師・福祉関係者・自営業・会社員・主婦と多種多様で、年齢も14歳から50歳代と幅広く、世代間の交流も深めています。また、障がいを持つ仲間も参加しています。中学生や高校生の、技術だけではなく心の成長を見る

のも私の大きな楽しみのひとつです。

そして、地域で発表の機会を与えていただくことで、私たちと地域の人たちとの交流が深まり一体感も生まれています。そのことが、桜井市初瀬地域の「村おこし」や「活性化」さらには、「地域の教育力の向上」に微力ながらも貢献しているという実感を持つことができ、私自身充実した生活を送ることができています。

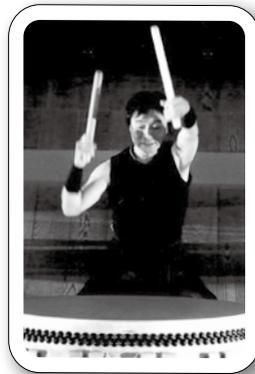
和太鼓に出会えてよかった

和太鼓は日本の伝統芸能ですが、技術だけでなく体力が求められます。一曲叩くと、息は上がりクタクタになります。そういった意味では、スポーツの雰囲気をも併せ持っています。

また、個人の技術うんぬんではなく、打ち手であるみんなの心をひとつにして叩かないと観衆に感動を与えることができません。最初の音からはじまって最後の礼まで、全員の気持ちがこもった躍動感のある演奏が求められます。まだまだ技術の未熟なサークルですが、それでも「太鼓の響きに感動した。」「体が震える興奮を感じた。」と泣いて喜んで下さる地域の方やお年寄りもおられました。そんな時は、「自分も相手も感動することができる和太鼓に出会えて本当によかった。」と、つくづく思うと同時に、「和太鼓をするために集うのではなく、みんなとつながる手段として、大好きな太鼓で響きあっているんだ。」ということの喜びを体感しています。

今後は、チームの仲間をもっと増やし、演奏技術のみがくとともに「心から響きあうことの心地よさ」を、少しでも多くの人たちに伝えていければと思っています。

また、そのことによって私自身が生きがいを感じ、逆にチームの仲間からパワーをもらうことができ、日々リフレッシュした気持ちで仕事にも普段の生活にも望むことができます。



西は生駒山地、大阪府八尾市、柏原市と接し、東は竜田川、南は大和川に囲まれ、緑豊かなベッドタウンとして愛されている三郷町。信貴山に登る登山口からは、金剛生駒国定公園の美しい四季折々の自然が訪れる人々を楽しませてくれます。

万葉の時代から大阪と奈良間の交通の要所として栄え、古来風の神として信仰の厚い龍田大社をはじめ、聖徳太子が創建されたと伝えられている平隆寺などたくさんの歴史的遺産が豊かな緑と調和し、私たちに心深く憩いと安らぎを与えてくれます。



遍照院のしだれ桜

遍照院は、勢野西の高台にあり、そこに樹齢250年を越すしだれ桜があります。3月下旬から4月上旬にかけて、ソメイヨシノの開花に先立って開花します。花は淡紅白色で、遠くからも望め、一大美観を呈します(表紙写真参照)。



表紙写真も三郷町の名所です!!

薬隆寺八幡神社

高い石段の右側には周囲3.5mの杉の巨樹があり人目をひきます。朱塗りの本殿の屋根は桧皮葺切妻造りで左右に反りがある照り屋根、春日造りの一間社。昭和26年の解体修理の時、棟木に永正拾壹年申戌九月拾五日の墨書銘があり、室町時代に建立されたもので国の重要文化財に指定されています。



八幡神社

洋ランセンター

300種以上の洋ラン4万鉢が、一年中空調設備の整った温室内で、色彩豊かに美を競い香気を放ち、訪れる人々たちを魅了します。



龍田大社

竜田川(大和川)付近は水難事故が多く、昔から凶作と疫病に悩まされていました。崇神天皇の時、天皇の夢に風神が現れ、そのお告げで神殿(龍田大社)が創建され天御柱命と国御柱命をお祀りしました。以来、風の神「竜田風神」「竜田神」と呼ばれ、航海安全の神、五穀豊穡をかなえる神として深い信仰を集めています。



龍田大社

自然と歴史が笑顔を育む
やさしさとぬくもりあふれるまち



町の木 もみじ

まちの活力を育む
魅力ある産業をご案内



町の花 ひまわり

ミサトツ子

日本独自の生活様式から生まれた履物「ぞうり」は当時の産業として支えられてきました。特に鼻緒の生産は全国シェアの8割を占めたときもありました。しかし、時の移り変わりとともに「ぞうり」から「靴」へと変わり、廃業する生産者もいました。そんな中に、当時の長年培った技術と職人根性、熱意と経験により新製品「健康履きミサトツ子」が誕生。子供たちの扁平足、外反母趾といった足の異変の解消に効果があると研究データが実証しています。天然のい草を使った感触バツグンの履物に全国から問い合わせが殺到しているようです。



健康履きミサトツ子

農業公園信貴山のどか村

のどかな緑あふれる日本最大級の花菖蒲園やベゴニア、洋ランなどが大温室で観賞できます。また、イモ堀り、リンゴ狩りなどの体験もでき、木工教室、陶芸教室も催されています。季節の鉢花の販売も1年中行なっています。

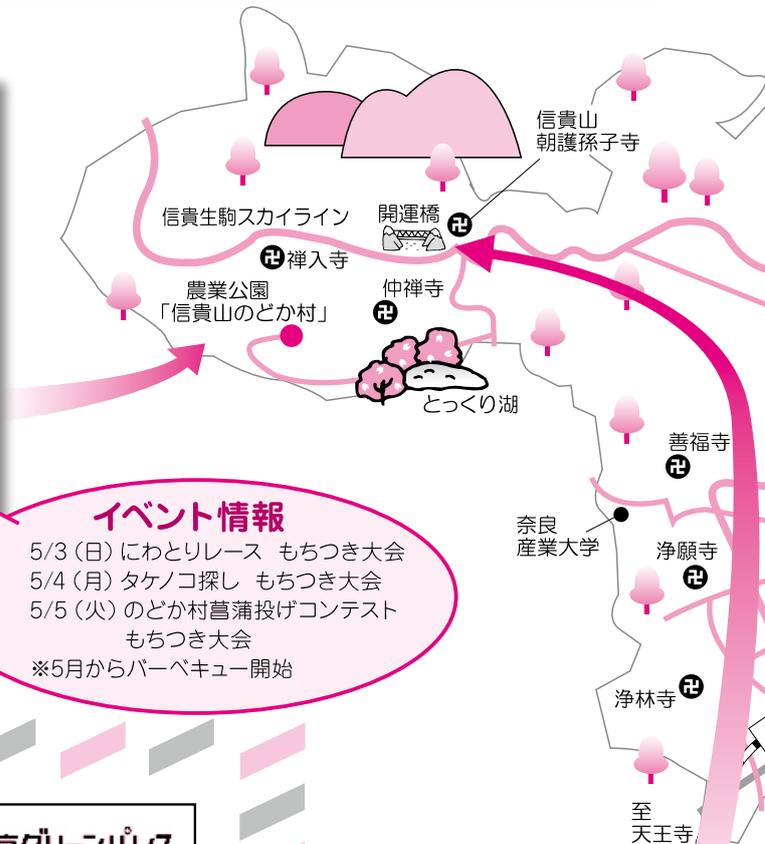


信貴山のどか村のトカラヤギ

会いにきてね~

イベント情報

5/3(日)にわとりレース もちつき大会
5/4(月) タケノコ探し もちつき大会
5/5(火) のどか村菖蒲投げコンテスト
もちつき大会
※5月からバーベキュー開始



ゴールデンウィーク
今年のGWは東京で楽しい思い出作りを！
おしゃれなスポットから家族みんなで楽しめるテーマパークまで
東京グリーンパレスなら4駅6路線が利用できてとっても便利！

ゴールデンウィーク宿泊プラン
2009年4月24日(金)~2009年5月11日(月)
ご一泊朝食付(税金込み)

シングル	1名様	8,800円
ツイン	2名様	16,000円
トリプル	3名様	20,000円

特典

① チョットウレシイ! ウェルカムドリンクチケット
② 朝寝坊しても大丈夫! 朝食はランチに変更OK*

得

アトラクション乗り放題やヒーローショーにスバ! 家族みんなが大満足!
最大6,000円相当を楽しまれるお得なチケットをお求めいただけます。
東京ドームシティ「得10チケット」2,800円

*5/8はレストランが営業休止のため変更不可

東京グリーンパレス
全国10町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合わせは

Tel 03(5210)4600 Fax 03(5210)4644

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

<http://www.tokyogp.com/>



開運橋

大門池にかかる開運橋は、寺と対岸の商店街とを結ぶ赤い橋。日本最古の「カンチレバー」という構造をもつ非常に珍しい橋で外観は朱塗りされています。2007年、文化財的価値が認められ国の登録有形文化財に選定されました(表紙写真参照)。

加齢に抗うのではなく、自然に、上手に年を重ねていく……そんな「ウエルエイジング」な人たちが、今、とてもステキに映ります。今回は、年齢とともにますます輝きを増す香坂みゆきさんに、そのナチュラルなライフスタイルについて語っていただきました。

年齢って、あまり気にしたことがないんですね。誰でも一年にひとつは年をとるわけですし、ごく自然なことでも。加齢を意識しすぎると、逆にそのことがストレスになってしまいうそでイヤなんです。

たとえばうちでは夏休みになると、家族揃ってハワイで過ごすのが毎年の恒例なのですが、せっかくのハワイなのに「美白美白」なんて言って長袖でパラスルに閉じこもっているなんて私にはムリ（笑）！ この海、この陽射しが欲しくて来ているんだから、満喫しなきゃもったいないって思っちゃう。のびの

ウエルエイジな毎日

その時その時の 自分を楽しみたい

女優 香坂みゆきさん



こうさか みゆき

び楽しんで、そのあと必要なケアをすればいいと、とにかく朝から晩まで海にいますね（笑）。健康管理もあれこれルールを決めるのは好きじゃないですね。

1963年、神奈川県生まれ。3歳でモデルとしてデビューし、77年に歌手デビュー。女優タレントとしても活動する。
94年にはタレントの清水圭と結婚。
97年に長男、2002年に次男を出産。
子育てのかたわらテレビ、ラジオ、講演会などで活躍。
とくに子育て中の女性から人気を集めている。

毎朝ジョギングするぞって決めても、仕事や家事の都合で走れない日もあるでしょう。そうすると、決めたことを守れなかったことがすごくストレスになっちゃう。だったら、できる範囲の中で気持ちよく体を動かせばいいと思うんです。食事にしても、うちは外食が好きではないし、親も子も同じ料理を食べるのが基本なので、あれこれ作っているとは自然とバランスがよくなっていく感じですよ。

今は子どもが12歳と6歳なので、一緒にいるんなことを楽しめる貴重な時期だと思い、仕事よりも子どもとの時間を優先させていきます。でも、そのうち彼らが大きくなって巣立っていったら、じっくり取り組める仕事を増やすかもしれないし、夫婦二人でアメリカ横断旅行に出かけるかもしれない。あまり綿密に設計図を描くのではなく、その時その時の状況に応じて、人生を謳歌していきたいと思っています。



「四季の宿やまと」の閉館について

本組合の宿泊施設「共済会館やまと」の施設運営につきまして、近年、市場環境の変化や利用者ニーズの多様化、また経済情勢などさまざまな要因から極めて厳しい環境となり、昨年4月1日からは施設名も新たに「四季の宿やまと」と改称した上、運営方式を共済組合直営から経営委託契約に基づく全面委託方式に変更し、(株)グルメ杵屋により宿泊施設の運営を行ってまいりました。

しかしながら、昨年来のさまざまな社会・経済情勢の影響を受け、「四季の宿やまと」を運営いたしております、(株)グルメ杵屋の経営状態が非常に厳しいものとなり、経営再建の一環として、組織体制の見直しとともに指定管理制度や業務委託による不採算施設の撤退が決定されました。

「四季の宿やまと」の営業状況についても、共済組合直営でありました、平成19年度数値をさらに下回る利用者数、売上高となり、いわゆる不採算施設と位置付けられ、それに伴い「四季の宿やまと」の経営委託契約を本年3月末日をもって解約したい旨、書面による申し出がありました。

本組合においては、平成21年1月20日(火曜日)に第136回組合会を開催し、経営委託契約の中途解約の件とともに、宿泊施設の今後の在り方について、慎重な議論を

行いました。その結果、中途解約について止むを得ない状況であること、また現状宿泊施設の老朽化の問題、耐震基準を満たしていない建物であるという問題、本組合の財政上の問題で新たな資金手当ができないという問題もあり、今後、新たな経営委託業者の選定については極めて困難であると結論に達しました。

さらに平成13年12月に閣議決定された「特殊法人等整理合理化計画」に基づき、毎年総務省より事業運営の方針として、組合員ニーズもしくは事業の意義が低下し、または著しい不採算に陥っている施設は整理することの基本方針が打ち出されていることも踏まえ、経営委託解約後における宿泊施設の新たな運営は断念し、誠に残念ではありますが昭和45年開業以来、組合員とその家族の方々の福利厚生施設としてご利用いただきました「共済会館やまと(現四季の宿やまと)」を本年3月31日をもって閉館することといたしました。

ここに永年のご愛顧、ご支援に対しまして深く感謝申し上げますとともに厚くお礼申し上げます。



海藻やこんにゃくは適量を
 海藻やこんにゃく類、きのこなどはノーカロリー。しかも便秘や肥満、成人病の予防にも有効なミネラルや食物繊維も多く、減量にはなによりの食品です。ただし、極端な取りすぎは体に必要な栄養分の吸収を妨げるおそれなどがあり、要注意。

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!



ゆで豚が主菜のさっぱり献立です。わかめ、しらたきなどのノーカロリー食品は、油や調味料を使いすぎるとは逆効果です。量はほどほどに。

544kcal
6.8単位

ゆで豚の酢みそかけの献立

健康情報コンテンツ③

笑顔de発見Myドクター



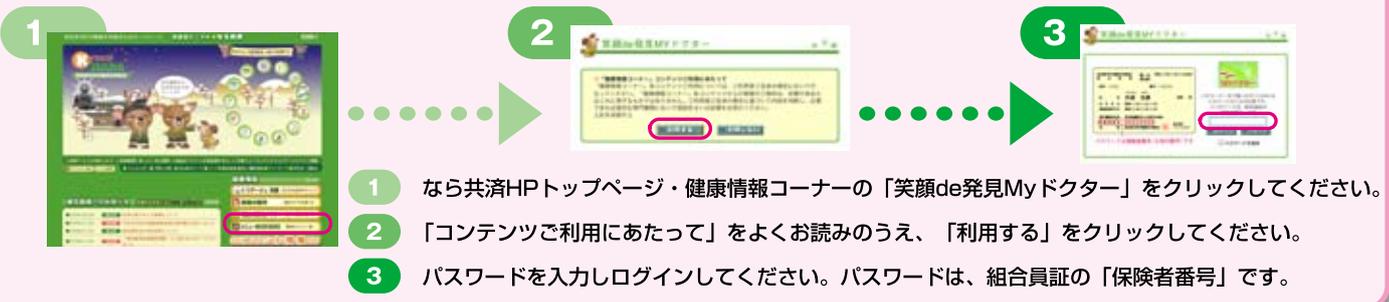
近所の病院を調べる

▶「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/>