

- 特定保健指導を利用して、それなりの成果がありました。今後も健康に留意して、目標設定した行動計画を継続していきたいと思えます。
- 特定保健指導を利用して、間食を控えるようになりました。そして、毎日、体重測定することが、減量の意識付けに効果的であると感じました。
- 特定保健指導を利用して、毎日ストレッチをするようになりました。そして、一時は禁煙に成功しましたが、継続することができずに特定保健指導を終了しました。今の目標は、もう一度禁煙にチャレンジすることです。
- 特定保健指導を利用して、自分自身の中で常にくすぶっていた、“身体にいいこと”を「実行しなければ・・・」から「実行する！」に変えることができました。スタッフの方には、感謝しています。
- 単純なことですが、腹囲が数センチ減るだけで、身体が軽くなったような気がします。確かに体重もその分減っています。

● 成人病健診を受診されなかった組合員の皆さんへ

成人病健診は所属所にて実施される定期健康診断を補う生活習慣病予防の健診と位置づけております。共済ニュースすこやか7月号(No.230)にも掲載しましたが、平成23年度のこの健診の実施状況は下表のとおりとなっており、受診者4,274人のうち、要治療者の方が82人、精密検査該当者の方が729人いらっしゃいました。本組合としましては、受診されなかった組合員の皆さんにもこの健診を受診いただいて、早期発見・早期治療を行っていただきたいと考えておりますので、次年度以降は、必ず成人病健診を受診いただきますようよろしくお願いいたします。

(単位：人、%)

対象者	受診者	受診率	異常なし	要治療者	要治療率	精検該当者	精検率
5,407	4,274	79.0	3,463	82	1.9	729	17.1

ボーナスは組合員貯金へ

ボーナス積立は、毎月の給料からの積立と同様に、期末・勤勉手当(6月・12月)からそれぞれ定額を控除する積立となっております。

このことにより、ボーナス積立額の変更がない場合には、平成24年12月のボーナス積立は、平成23年12月のボーナス積立額と同額が控除され積立てられることとなりますのでご注意ください。

また、毎月及びボーナス(6月・12月)の積立額を確認したい場合は、所属所共済事務担当課へお問い合わせください。

なお、平成24年12月のボーナスからの積立額を変更される場合は、11月27日までに共済組合に報告が届きますように、所属所共済事務担当課へ申し出ください。

上記の締切りまでに報告がなされると、積立額の変更ができず、平成23年12月に積立てた額がボーナス支給額から控除されますので、ご注意ください。

また、ボーナス積立後もお金に余裕があれば、いつでも、任意の金額を預け入れできる臨時積立も行っていますので、こちらの方もぜひ、ご利用ください。



■ 組合員貯金未加入の皆さんへ

組合員貯金の利率は現在1.2%となっており、金融機関に比べかなりお得になっています。また退職後に任意継続組合員になられた後も引き続き組合員貯金に加入することができます。もし、組合員貯金に加入を希望されるのであれば、加入しようとする月の前月27日までに共済組合に報告が届きますように、所属所共済事務担当課へ申し出ください。

なお、組合員貯金への加入月より、定例積立、ボーナス積立、臨時積立を利用することができますので、ぜひご利用ください。