

# E-Life

クローズアップ

## 高山村

今回は、高山村から「母ちゃんの会」による、「長なすの挽肉挟み揚げ」「丸なすの天井焼き」の2品をご紹介します。

(14ページ掲載)

錦秋の候『極楽旅行』は  
いかがですか。  
【高山村 松川渓谷】



紅葉の名所も多々ありますが、高山村・松川渓谷の紅葉は比較的手軽に間近で堪能できる場所として全国的に知られています。高山橋から見渡す限りの渓谷の紅葉、そして松川を見下ろす迫力をぜひ体験してみてください。橋のたもとから続く「舞の遊歩道(約1.3キロ)」があります。

また、渓谷に向かう途中では、展望台から対岸に望める落差180mの八滝、裏側をまわれる雷滝も見逃せない名所です。そして高山村は言わずと知れた温泉郷。渓谷沿いに点在する風情のある温泉に浸かれば「あ〜極楽」とつぶやいてみたくになります。

紅葉は標高の高い所から徐々に山を下り里に降りてきます。初秋から晩秋へ向かう山の風景を秋の味覚とともにお楽しみください。そこかしこで「日本で最も美しい村連合加盟」の村の魅力を感じることができるよう。

アクセス/上信越自動車道「須坂長野東IC」より車で約30分、  
長野電鉄「須坂駅」よりバスで約30分  
問い合わせ/TEL 026-242-1122 信州高山温泉郷観光協会

- P2~3 **審査** 被扶養者認定講座
- P5 **福祉** 特定健康診査の受診
- P6 **医療** みなさんの医療費は—!?
- P8 **年金** 年金講座  
在職中の退職共済年金の  
年金受給権について



# 被 扶 養 者 認 定 講 座



ここが知りたい

被扶養者となっている方が、雇用保険法に定める失業等給付を受給した場合、基本手当日額によっては認定取消になりますので、次の点にご注意ください。

## 【雇用保険受給資格者証の表示】

(第1面)

図1	1. 支給番号 XXXXX-XX-XXXXXX-X	2. 氏名 キョウサイ タロウ
	(中間略)	
	19. 基本手当日額 4,750 円	20. 所定給付日数 90日
		21. 通算被保険者期間 XXXXXX

日額3,612円以上の場合は認定取消

(第3面)

認定(支給)期間	日数	種類	支給金額	残日数
待期満了 待期満了日 XX0108				
給付制限期間 XX0109 - XX0408		離職理由 40		
XX0409 - 0417 (中間略)	9	基本手当	¥42,750 -	81
XX0613 - 0707 支給終了	25	基本手当	¥118,750 -	0

受給開始日  
(認定取消日)

受給終了日

## ポイント1 基本手当日額が3,612円\*を超える場合は認定取消!!

雇用保険法による失業給付は、失業中の生活の安定を図ることを目的に、失業の状態を認定された1日ごとに給付が受けられます。

したがって、この給付を受ける場合は「被扶養者認定要件の年額130万円」ではなく、基本手当日額によって判断します。基本手当日額が3,612円を超える場合、被扶養者として認定できません(図1参照)。速やかに被扶

養者の取消申告をしてください。

(※130万円÷12ヵ月÷30日による日額換算)

(注1) 公務員(臨時講師など含む)の場合でも「失業者の退職手当」の給付を受けられる場合は同様の取扱いとなります。

(注2) 60歳以上の年金受給者または60歳未満の障害年金受給者は、「基本手当日額が3,612円」を5,000円に、「被扶養者認定要件の年額130万円」を180万円と読み替えます。

## ポイント2 待期期間中や給付制限期間中は認定取消にはなりません!!

基本手当日額が3,612円を超える場合でも、待期期間中や給付制限期間中については被扶養者の認定は取消になりません。

また、出産や介護により失業給付の受給延長手続きをしている方についても、延長期間中は認定取消になりませんが、受給が開始となった場合に基本手当日額が3,612円を超えていれば認定取消になります。

被扶養者として認定		認定取消
待期期間 (通算7日間)	給付制限期間 (3ヵ月)	基本手当受給対象期間 (所定給付日数)

▲求職の申し込み

(注) 離職理由によっては、給付制限がない場合があります。

### ポイント3 被扶養者の認定取消は速やかに!!

取消日は、基本手当の受給開始日です(図2参照)。取消手続きが遅れた場合には、資格を遡って取消すことになります。取消日以降に医療機関等で受診していた場合は、共済組合で負担した給付は全額返還していただきますので、十分にご注意ください。

### ポイント4 被扶養者の再認定の届出は30日以内に!!

失業給付の受給終了などにより、再び被扶養者認定の要件を備えた場合は、要件を備えた日から30日以内に「被扶養者申告書」に必要書類を添えて、所属所の共済事務担当者へ提出が必要です。

- ① 30日以内に申告して認定された場合  
→要件を備えた日が認定日
- ② 30日を過ぎて提出し認定された場合  
→申告書を受け付けた日が認定日

### ポイント5 国民年金第3号被保険者の資格も喪失になります!!

被扶養者が20歳以上60歳未満の配偶者の場合は、被扶養者の認定取消により国民年金第3号被保険者の資格も喪失となりますので、在住の市町村役場で国民年金第1号への変更手続きをしてください。

(配偶者)	退職	雇用保険受給開始	受給終了	無職無収入
医療保険	被扶養者認定	認定取消 国保加入	被扶養者認定 可	
国民年金	第3号被保険者	第1号被保険者	第3号被保険者 可	

## 被扶養者の異動申告等について

被扶養者の認定を受けようとする方は、認定事由発生日から30日以内に、勤務先(所属所)の共済事務担当課へ「被扶養者申告書」を提出してください。

また、認定取消事由発生時は早めに共済事務担当課に連絡してください。

#### 被扶養者の収入基準額

年額130万円未満。ただし、障害年金受給者または60歳以上の公的年金等受給者は年額180万円未満。

※遺族、障害の年金も収入額に含まれます。

#### 【認定基準に該当しなくなる主なケース】

- 被扶養者が就職等により健康保険等の被保険者または組合員となったとき。
- 被扶養者の恒常的な収入(年金、給与、賃金、事業、利子、配当等すべての収入が対象)が130万円(または180万円)以上となったとき。
  - ・被扶養者の給与の月収が108,334円(130万円÷12月)以上となったとき。臨時およびパート等で月の収入が一定していない被扶養者は、3か月の平均給料が108,334円以上となったとき。(180万円該当となる方は、年金と給与を合算して月15万円)
  - ・退職等により認定された被扶養者が、雇用保険の失業給付(日額3,612円以上)を受けることとなったとき。
  - ・被扶養者が年金を受給するようになった、または受給している年金が増額され、その年金額が180万円以上となったとき。
- 被扶養者が他の者の被扶養者となったとき。
- 同居要件の被扶養者(兄、姉、義父母等)が別居することとなったとき。
- 被扶養者と組合員本人が離婚または離縁したとき。
- 被扶養者が死亡したとき。
- 被扶養者が後期高齢者医療広域連合の障害の認定を受けたとき。



## 人間ドック等の検診料助成利用申請書の提出は 15日前までに

契約医療機関で人間ドック・脳ドック・総合ガン検査（PET）を受診するときには、検診日の15日前までに「検診料助成利用申請書」を共済組合に提出してください。共済組合から交付される「検診料助成利用承認書」を契約医療機関に提出することにより、窓口での負担が検診料金の3割で済みます。

また、婦人ガン検診、肺ガン検診などについても助成の制度があります。

詳しくは共済だより5月号に折込みの「平成23年度 福祉事業のご案内」をご覧ください。



## 歯科健康診査の個人検診の受診はお早めに

歯科健康診査の個人検診の受診期間は、12月31日までとなっています。受診希望の方は、お早めに受診願います。

検診機関は、長野県歯科医師会に所属する歯科診療所となりますので、事前に電話でその旨確認を行い、「歯科健康審査」を受ける日時を予約してください。

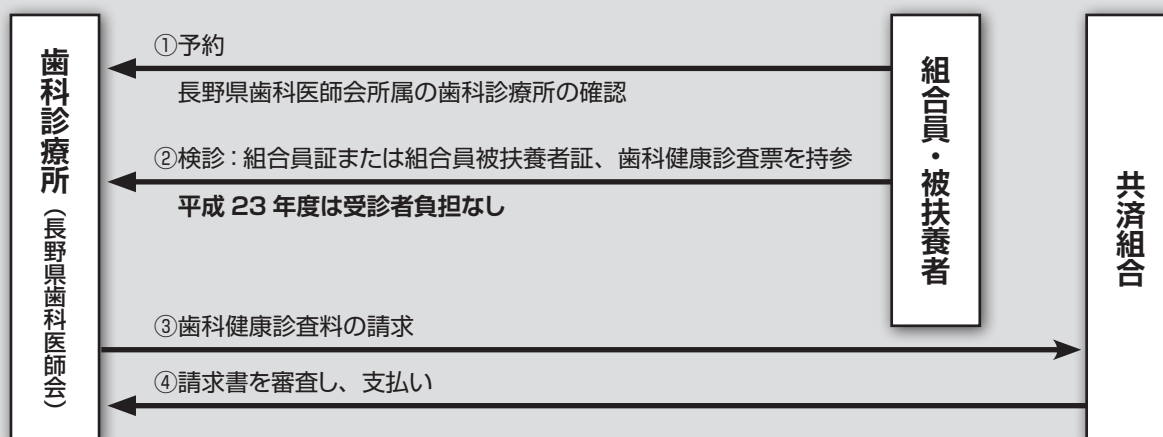
検診を受けるときは、組合員証または組合員被扶養者証等を提示し、歯科健康診査票の受診者・質問欄を記入のうえ、歯科診療所に提出してください。

なお、平成23年度は、歯科健康診査料の全額を共済組合が助成します。

\*長野県歯科医師会に所属する歯科診療所は共済組合ホームページ「最新情報」で確認願います。  
(URL <http://www.nagano-kyosai.jp>)

\*歯科健康診査票（4枚複写）は共済だより7月号に折込みのものをご使用ください。

### 歯科健康診査料助成（個人検診）手続きの流れ（①～④）



お問い合わせ：医療福祉課 福祉担当 TEL 026-228-5724

40歳から  
74歳までの  
皆さま

# 特定健康診査・特定保健指導の 積極的な受診をお願いします

特定健康診査を積極的に受診し、メタボリックシンドロームと判定された場合は、特定保健指導を受けてください。  
特定保健指導を受けることで、食事・運動・喫煙その他の生活習慣の予防や改善が図られ、医療費の抑制、保険料の低減等につながります。

また、特定健康診査・特定保健指導の実施率等により、後期高齢者支援金の加算・減算の調整が行われます。



## 特定健康診査の受診について

### ・組合員

事業主健診の健診データを組合へ提供していただくことにより、受診したことの取り扱いとなります。

### ・被扶養者、任意継続組合員

被扶養者等で対象となる方には、既に「受診券」を配付していますので、特定健康診査の実施機関に事前に予約し、受診する際は、「受診券」と「組合員被扶養者証」を必ず持参してください。

なお、受診券の有効期限は平成24年1月31日までとなります。

また、受診後、実施機関より共済組合に健診データが提供されます。

## パート先等で、職場の健康診断を受けられた方は

「健診結果の写し(質問票含む)」を共済組合へご提出していただくことで、特定健康診査を受診したことになります。

健診結果等をご提出願います。

## 特定保健指導の実施について

提供を受けた健診データにより、「情報提供」、「動機付け支援」、「積極的支援」に階層化し、特定保健指導の対象者を決定します。

### ・動機付け支援、積極的支援

該当者には「利用券」を配付しますので、実施機関で特定保健指導を受けてください。(詳細は別途ご案内します。)

## 特定健康診査・特定保健指導の実施機関

共済組合ホームページ「最新情報」に掲載 (URL <http://www.nagano-kyosai.jp>)

## 受診等に係る費用負担

特定健康診査と特定保健指導に係る費用を共済組合が全額負担しますので、費用負担はありません。



お問い合わせ：医療福祉課 福祉担当 TEL 026-228-5724

# みなさんの医療費は—!?

## 医療費統計 vol. 21 — 年代別病類件数



平成22年度の受診件数が高い病類について、年代別にまとめました。  
その年代における特有の病類が、高い件数を示す結果となりました。  
組合員50歳代の高血圧や心疾患などの「循環器系の疾患」と、糖尿病、高脂血症などの「内分泌系の疾患」、間接リウマチ、椎間板ヘルニアなどの「筋骨格系の疾患」が他の年代より受診件数が非常に高くなっています。

高血圧、心疾患、糖尿病や高脂血症は、生活習慣病とも言われる疾患であり、不規則な生活や運動不足、ストレスなどが原因となることが多いと言われ、これにより他の病気を併発する要因となりますので注意が必要です。

一方、被扶養者では、20歳未満の年代が多くの病類で高い件数となっています。

特に受診件数が高い「呼吸器系の疾患」や「消化器系の疾患」は、小さなお子さんのかぜや、むし歯などが要因と考えられます。

### ◇組合員

病類	受診件数						合計
	18～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60歳以上	
① 消化器系の疾患 (むし歯、歯周病等)	32 0.1%	4,099 8.7%	11,273 23.8%	11,944 25.3%	17,289 36.6%	2,654 5.6%	47,291
② 呼吸器系の疾患 (かぜ、気管支炎等)	28 0.1%	3,273 14.4%	7,876 34.7%	5,719 25.2%	5,219 23.0%	617 2.7%	22,732
③ 循環器系の疾患 (高血圧、心疾患等)	1 0.0%	168 0.9%	1,098 5.8%	3,413 18.0%	11,949 63.1%	2,320 12.2%	18,949
④ 眼の疾患 (遠視、近視等)	28 0.2%	2,592 17.8%	4,203 28.9%	3,124 21.5%	3,983 27.4%	599 4.1%	14,529
⑤ 筋骨格系の疾患 (間接リウマチ、椎間板ヘルニア等)	14 0.1%	663 4.9%	2,302 16.9%	3,414 25.1%	6,379 46.9%	835 6.1%	13,607
⑥ 内分泌系の疾患 (糖尿病、高血糖症等)	8 0.1%	470 3.5%	1,646 12.1%	3,105 22.8%	7,121 52.4%	1,253 9.2%	13,603

### ◇被扶養者

病類	受診件数							合計
	0～9歳	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60歳以上	
① 呼吸器系の疾患 (かぜ、気管支炎等)	33,180 63.6%	10,801 20.7%	1,908 3.7%	2,493 4.8%	1,707 3.3%	1,257 2.4%	858 1.6%	52,204
② 消化器系の疾患 (むし歯、歯周病等)	11,825 30.5%	8,510 21.9%	2,937 7.6%	3,458 8.9%	3,773 9.7%	4,468 11.5%	3,843 9.9%	38,814
③ 皮膚の疾患 (アトピー性皮膚炎、アレルギー性皮膚炎)	9,086 50.7%	4,466 24.9%	1,448 8.1%	815 4.5%	841 4.7%	787 4.4%	496 2.8%	17,939
④ 眼の疾患 (遠視、近視等)	3,660 22.9%	5,910 36.9%	1,859 11.6%	1,069 6.7%	968 6.1%	1,071 6.7%	1,474 9.2%	16,011
⑤ 感染症 (結核、腸炎等)	6,593 56.3%	2,608 22.3%	607 5.2%	679 5.8%	462 4.0%	429 3.7%	333 2.8%	11,711
⑥ 筋骨格系の疾患 (間接リウマチ、椎間板ヘルニア等)	658 7.8%	1,783 21.1%	364 4.3%	648 7.7%	892 10.6%	1,854 21.9%	2,259 26.7%	8,458

# 柔道整復師（整骨院・接骨院）の 施術について

整骨院・接骨院の施術を受ける組合員および被扶養者の方が多くなってきています。

柔道整復師は厚生労働省の免許が交付されていますが、医師の資格ではありませんので、健康保険が適用となる（組合員証等が使える）症状は限定されています。

健康保険が使って自己負担分だけ支払えばよい場合と、健康保険が使えず全額自己負担となる場合がありますので、受診の際には十分注意してください。

## 健康保険が使える場合

急性または亜急性の外傷性の

- ・打撲
  - ・ねんざ
  - ・挫傷（肉離れ）
  - ・骨折
  - ・脱臼
- など

※ただし応急手当の場合を除き、骨折・不全骨折・脱臼には「医師の同意」が必要です。



## 健康保険が使えない場合

- ・日常生活における慢性的な肩こり、腰痛
  - ・スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
  - ・神経痛、リウマチ、ヘルニアなどの病気からくる痛みや凝り
  - ・症状の改善がみられない長期にわたる施術
- など



## 整骨院・接骨院へかかるときの注意点

1. 「療養費支給申請書」の内容を確認して署名しましょう。

柔道整復師の施術が健康保険の適用となるときは、「療養費支給申請書」が必要となります。申請書中の負傷名、日数、金額等をよく確認し、必ず自分で署名または捺印をしましょう。

2. 領収書をもらい内容を確認して保管しましょう。

共済組合から半期に1度送付される医療費通知書と照らし合わせて、内容を確認しましょう。領収書は所得税の確定申告で医療費控除対象になりますので、大切に保管しておいてください。

3. 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けましょう。

# 年金講座



## 在職中の退職共済年金の年金受給権について

### ～ 組合員である間の年金の一部支給 ～



#### 在職中でも退職共済年金の請求を

退職共済年金は、本来65歳から支給されることとされていますが、要件を満たしていれば、生年月日に応じた年齢で受給権が発生します。これを65歳から支給される退職共済年金とは別に【特例による退職共済年金】といいます。

退職共済年金の受給要件を満たしたときは、在職中であっても退職共済年金の請求手続きを行ってください。

#### ●退職共済年金の受給要件

次の(1)～(3)のいずれにも該当するとき、退職共済年金の受給権が発生します。

- (1) 60歳以上であること
- (2) 組合員期間(注1①の期間)が1年以上あること  
(1年未満の組合員期間の方は65歳から支給開始となります。)
- (3) 組合員期間等(注1)が25年以上あること  
(注1)「組合員期間等」とは、次の期間を合計した期間です。
  - ① 地方公務員の期間、または国家公務員の期間
  - ② 厚生年金の期間、または日本私立学校振興・共済事業団の期間
  - ③ 国民年金の期間(第3号被保険者、免除期間を含む。)



#### ●退職共済年金の受給権発生(支給開始年齢)

生年月日	一般組合員の支給開始年齢	特定消防組合員の支給開始年齢
昭和28年4月1日以前	60歳	60歳
昭和28年4月2日～昭和30年4月1日	61歳	
昭和30年4月2日～昭和32年4月1日	62歳	
昭和32年4月2日～昭和34年4月1日	63歳	
昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	64歳	61歳
昭和36年4月2日～昭和38年4月1日	65歳	62歳
昭和38年4月2日～昭和40年4月1日		63歳
昭和40年4月2日～昭和42年4月1日		64歳
昭和42年4月2日以後		65歳

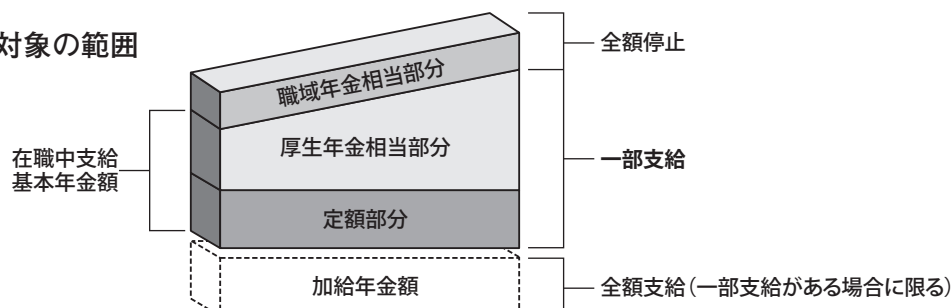
※特定消防組合員とは、支給開始年齢になったとき(それまでに退職した場合は退職したとき)に消防司令以下の消防職員であり、かつ、引き続き20年以上消防司令以下の消防職員であった方をいいます。



## 組合員である間の年金の一部支給

本来、退職共済年金は、組合員の方の退職後の生活を支えることを目的とする給付であるため、受給権者が組合員である場合は、原則としてその支給は停止となります。しかし、その方の給与と退職共済年金との合計額によっては、退職共済年金の一部が支給される場合があります。

### ●退職共済年金の支給対象の範囲



### ●一部支給額算定の基礎数値

基本月額 = 在職中支給基本年金額 {退職共済年金の額(職域年金相当部分の額、加給年金額を除く)} ÷ 12

基準給与月額 = 掛金の標準となった給料額<sup>(注2)</sup> × 1.25 (特別職1.0)

+ 過去1年間の掛金標準となった期末手当等の総額<sup>(注3)</sup> ÷ 12

(注2) 各年の1月から8月までは前年5月、9月から12月までは当該年の5月におけるその者の掛金の標準となった給料の額

(注3) 期末手当、勤勉手当の額

### ●一部支給額算定方式

⊖ 基本月額 ⊕ 基準給与月額

基本月額と基準給与月額の合計	基本月額	基準給与月額	受けられる月額
28万円以下	—	—	基本月額
28万円超	28万円以下	46万円以下	⊖ - (⊕ + ⊖ - 28万円) × 1/2
		46万円超	⊖ - {(46万円 + ⊖ - 28万円) × 1/2 + (⊕ - 46万円)}
	28万円超	46万円以下	⊖ - ⊕ × 1/2
		46万円超	⊖ - (⊕ - 46万円 × 1/2)

### ●一部支給額の具体例

<一般組合員>

- ・昭和26年8月10日生まれ
- ・平成23年8月9日受給権発生
- ・退職共済年金の決定年金額 1,625,000円 …… A
  - 内訳：厚生年金相当部分 1,354,146.48円 …… A1
  - 職域年金相当部分 270,837.69円 …… A2
- ・平成23年8月の給料 278,900円 …… B
- ・過去1年間に支給された期末手当等の総額 299,000円 …… C  
(平成22年9月から平成23年8月)
  - 内訳：平成22年12月 150,000円
  - 平成23年6月 149,000円



$$\begin{aligned} \text{基本月額} &= A1 \div 12\text{月} \\ &= 1,354,146.48 \div 12\text{月} \\ &= 112,845.54\text{円} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{基準給与月額} &= (B \times 1.25) + (C \div 12\text{月}) \\ &= (278,900\text{円} \times 1.25) + (299,000\text{円} \div 12\text{月}) \\ &= 373,541\text{円} \end{aligned}$$

平成23年9月からの一部支給額(月額)

- (基準給与月額 + 基本月額 (486,386.54) ≥ 28万円
- 基本月額 (112,845.54) ≤ 28万円
- 基準給与月額 (373,541) ≤ 46万円

$$\text{一部支給額(月額)} = \text{基本月額} - (\text{基準給与月額} + \text{基本月額} - 28\text{万円}) \times 1/2 = 9,653\text{円}$$

# インターネットで将来の年金見込額等を 閲覧してみませんか

平成22年4月12日に開設された「地共済年金情報Webサイト」では、組合員または組合員であった方のご自身の年金見込額等の年金個人情報を確認できます。

なお、インターネットを利用することができない等の理由により、Webサイトをご自身で申し込むことができない場合は、「地共済年金情報Webサイト利用申込書」を全国市町村職員共済組合連合会へご提出いただくことにより、連合会において利用登録を行い、ご自宅あてに年金個人情報に関する書類（公務員共済年金のお知らせ）を送付します。下記のお問い合わせ先、または共済組合年金課へお申し出ください。



## ●閲覧できる内容●

- ① 将来の退職共済年金見込額
- ② 組合員期間
- ③ 給料および期末手当の記録
- ④ 平均給料月額および平均給与月額
- ⑤ 前年度1年間の掛金納付額（組合員のみ）
- ⑥ 公務員共済期間に係る将来の老齢基礎年金見込額

## ●利用できる方●

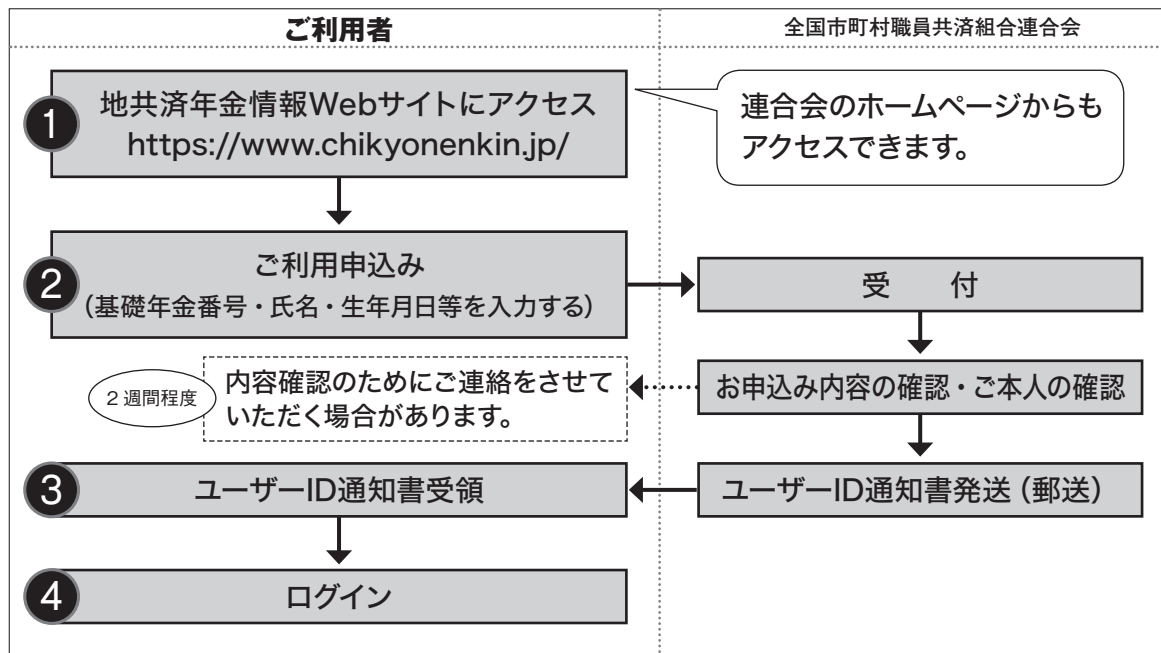
60歳以下の

- ① 組合員
- ② 組合員であった方

退職共済年金等の受給権者、共済加入期間が一時金全額受給期間のみの方は除く



## ◆ご利用申込みの流れ



※1 住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方は閲覧ができませんので、変更の手続きをお願いします。  
 ※2 年金見込額は、確認時点の給料月額等を用い、現行制度による計算を簡易な方法で行っているため実際の金額と異なります。

Webサイトのご利用時間  
▶ 6時～24時



お問い合わせ  
(Webサイト用)

全国市町村職員共済組合連合会  
年金部年金企画課

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

☎03-5210-4607 (9時～17時(土・日・祝日を除く))

# 貸付条件が変更になります



貸付事業の適正かつ円滑な運営を図るため、平成23年12月1日から、貸付条件を変更します。

## (1) 無給休職者等への貸付の制限

休業等により給料の全部が支給されない間は、貸付を行いません。

なお、部分休業等により給料の一部が支給される場合は、支給される給料により貸付審査を行います。

ただし、懲戒処分により給料の一部が支給されない者については、給料の一部が支給されない間は貸付を行いません。

## (2) 根抵当権の取扱い

抵当権の設定を要する貸付申込みがあった場合、当該申込みがあった貸付対象の不動産に根抵当権が設定されている場合は、当該物件の担保価値が著しく減少することから、貸付を行いません。

## (3) 他の共済組合からの転入者に係る貸付の取り扱い

他の共済組合から貸付を受けていた転入者が転入元の組合へ貸付金を返済するための借換えに係る貸付については、本組合の貸付審査基準または転入元の組合の審査基準のどちらか一方を満たしている場合は、貸付を行います。

## 共済組合の貸付制度をご活用ください



貸付利率(変動金利)

貸付種類	利率(%)	一部負担金納付・抵当権設定の適用
普通・特別	2.66	一部負担金(年0.06%)を毎月の償還額と併せて納付
住宅	2.66	<貸付金額400万円以下> 一部負担金(年0.06%)を毎月の償還額と併せて納付
災害	2.22	<貸付金額400万円超> 抵当権設定
在宅介護対応住宅	2.40	(在宅介護対応住宅貸付と住宅貸付等を併せた貸付金額が400万円を超える場合も抵当権設定)

今後の予定

借受希望月	送金予定日	申込締切日
11月	11月30日(水)	10月31日(月)
12月	12月27日(火)	11月30日(水)
1月	1月31日(火)	12月28日(水)

※申込書等は借受希望月の前月末日締切(共済組合必着)

眼圧の上昇により視神経が障害され、視野が狭くなる。



東京逋信病院眼科部長  
松元 俊

A

夜に下を向いていると、目に違和感があるようなら緑内障の疑いがあります。



帰宅後、仕事の書類に目を通して、決まって目に鈍痛が起こります。  
(男性会社員/43歳)



目の圧力が異常に上昇

目の中には「房水」と呼ばれる液体によって栄養や酸素が運ばれています。房水は毛様体で作られシユレム管から排出されていて、目の硬さや形状はこの房水の圧力(眼圧)によって一定に保たれています(図1)。

緑内障は、眼圧が異常に高くなることで視神経が障害される病気です。視神経の障害は10年ぐらいかけて進行し、視野の欠損(見えない範囲)が徐々に出てきます。しかし、人は主に中心視野を使い、両眼でカバーしあうため、実際には初期に視野欠損に気づく人はほとんどいません。自覚するようになるのは中期以降になってからで、放置すると失明に至ります(図3)。



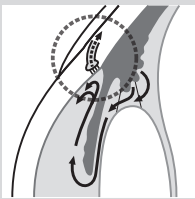
症状が出るのはごく一部

緑内障の原因には、生まれつき(先天性)や他の目の疾患(続発性)などがありますが、主に「開放隅角緑内障」と「閉塞隅角緑内障」の2種類があります(図2)。

開放隅角緑内障は、緑内障全体の約8割を占め最も多く、日本人の場合、多くが正常範囲内の眼圧で進行するタイプ(正常眼圧緑内障)です。ゆっくり進行する慢性型で、初期症状はまったくありません。

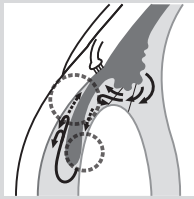
## 緑内障の種類 (図2)

← 房水の流れ



### 開放隅角緑内障

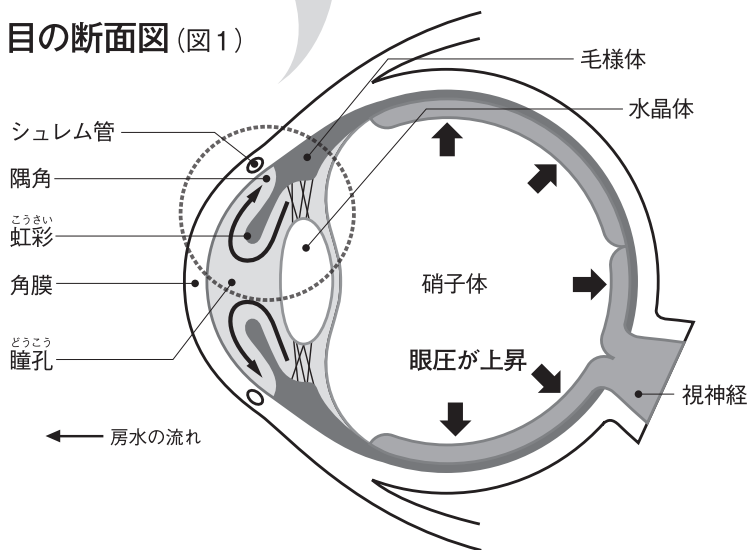
房水の出口であるシュレム管の線維柱帯が徐々に目詰まりすることが原因で起こります。



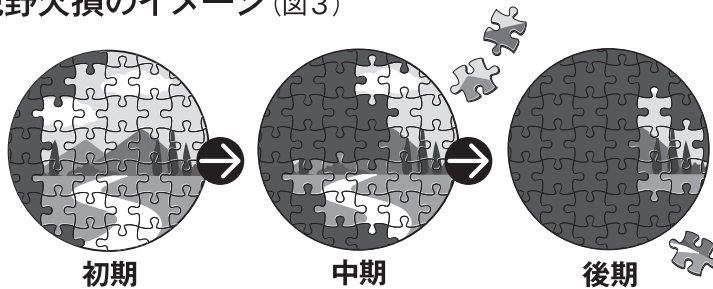
### 閉塞隅角緑内障

房水の出口部分のスペース(隅角)が狭くなり、房水の流れが妨げられて眼圧が上昇します。

## 目の断面図 (図1)



## 視野欠損のイメージ (図3)



初期

中期

後期

## 緑内障の検査は怖くない

目の検査は痛くもかゆくもなく、検査器を使って簡単に済みます。主に行われているのは次の3種類の検査です。



**眼圧検査** 目の表面に測定器具を当てて測定する方法と、目の表面に空気を当てて測定する方法があります。

**眼底検査** 眼圧によって眼底にある視神経が障害されていないか写真撮影する検査です。

**視野検査** 視野に欠損はないか、また欠損があればその範囲を調べて進行度をみる検査です。

一方、閉塞隅角緑内障は急性型と慢性型があり、急性型では突然、目の痛みや頭痛、吐き気など激しい発作を起こし、早急に眼圧を下げる治療が必要になります。また、遺伝などにより目の構造上もともと起こりやすい場合があり、慢性型は長く下を向いて作業をしていると「何だか目が疲れる、重い」といった症状が現れることがあります。特に夜は暗くて瞳が開くので症状が出やすくなります。

国内の緑内障の罹患者は40歳以上の20人に一人、推定約390万人といわれますが、症状もなく非常にゆっくりと進行するので80%が気づいていない潜在患者とみられています。糖尿病網膜症と並んで最大の失明原因になっている怖い病気でもあります。予防は難しいので、40歳を過ぎたら年1回



## 年1回検査をして対策を

は眼科で緑内障のチェックをすることが早期発見できる唯一の手段です。開放隅角緑内障の治療は眼圧を下げるために、1日1回の点眼薬の使用が一生必要ですが、進行は止められます。閉塞隅角緑内障では、発見が早ければレーザー治療で完治も可能です。障害を受けた視神経は回復することはないので、どれだけ早期に治療を開始できるかが重要です。

## 第19回

ふるさと発  
おかあさんの味

Close-up  
クローズ  
アップ

# 高山村

「母ちゃんの会」代表の坂田和子さんに、  
なす料理を2種教えていただきました。  
新鮮な秋なすでお試ください。



## 長なすの挽肉挟み揚げ

### 材料 (10個分)

- 長なす 5個
- 豚挽肉 100g
- 塩・胡椒 少々
- 卵 1個
- たれ (ごま油・砂糖 各大さじ1、しょうゆ 大さじ2、酢 大さじ3)
- 揚げ油 適量



### 作り方

1. なすは半分に切り、成り口側を残して切れ目を入れる。挽肉に塩・胡椒、卵黄を入れてよくこね、なすに挟む。
2. 揚げ油を熱し、残った卵白の溶いたものになすをからめてゆっくり揚げる。
3. たれの材料を混ぜ、揚げ上がったなすを漬け、しばらく置いて味を含ませる。

※朝作って冷やしておく、味が染みておいしい。



## 丸なすの天井焼き

### 材料 (12個分)

- 丸なす 3個
- 味みそ (みそ 大さじ3、さとう・ごま油 各大さじ1、青じそ 4~5枚)
- ころも (小麦粉・水 各150g、ベーキングパウダー 少々)



### 作り方

1. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、水を加えてよく混ぜ1時間程寝かせておく。青じそを細かく切り、味みその材料と混ぜる。
2. 丸なすは4等分して真ん中に深く切れ目を入れ、みそを詰める。(おやきの要領)
3. フライパンを熱し少々の油 (分量外) で、ころもをくぐらせたなすを表裏それぞれ4分程ふたをして焼く。

※この地方のおやきは蒸して作るもので、坂田さんのお宅でもお盆などにそれはたくさん作るそうです。こちらはもっと手軽に作れる「天井焼き」。ころもが薄いのでお腹にたまらず、いくつでも食べられる坂田家流の味です。

読者の皆さんから、レシピ活用のご感想をお待ちしています。

Eメールかはがきで、長野県市町村職員共済組合までお寄せください。

<http://www.nagano-kyosai.jp>

〒380-8586 長野市大字中御所字岡田30-20 長野県市町村職員共済組合 総務課まで

## 母ちゃんの会



日曜朝市（8時から11時まで）を行っているグループです。場所は変遷もありましたが、現在は須坂市から高山村に入ってますが、道沿い左側にあるチェーン交換所で開いています。11時までとなっているのですが、欲しいものがあつたら早めに行く方がいいでしょう。なくなつても追加が届く場合もあるので、遠慮なく聞いてみてください。料理の仕方なども教えてもらえます。「ゆい」の仲間4人から始まり人を誘って現在15名。野菜、くだもの、花などその時期のものを多品種揃えています。

グループでは耕作放棄地で花を栽培したり、村の学校給食に食材を供給するなど、地域に貢献する活動にも取り組んでいます。

## お仕事拝見！

### 【高山村】地力増進施設

組合員の職場訪問



村の目指す「環境保全型農業」推進の原動力となっている「地力増進施設」を訪ねました。

ここでは村内の生ゴミや家畜ふんなどから、有機堆肥「フクイハラコンポ」を製造しています。

技術長の福田さんに、生ゴミが堆肥に生まれ変わる過程を説明していただきながらお話をうかがいました。

村内の家庭や旅館から集められた生ゴミは計量され貯蔵所に置かれ、その後機械の中で細かく碎かれながら、家畜ふん、おが粉などと合わせて水分調節、混ぜてしまっている小さなゴミを除き発酵に適



した状態にします。

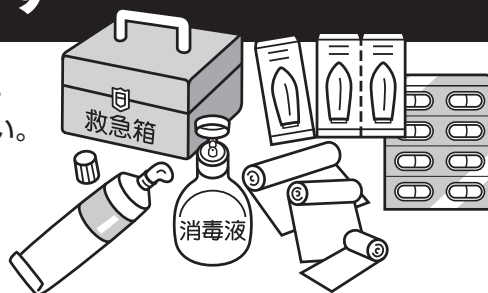
そして屋根の下に保管し、ゆっくりかき混ぜて空気を入れながら85日間発酵を続けます。かき混ぜることで次第に奥に押しやるようになっていて、出口にはチヨコレート色で無臭、ふかふかの堆肥がありました。

出来上がったフクイハラコンポは「JAを通じてすべて村内で販売、使用されています。糖度の高い果物ができると評判も良く、足りないくらいの状態です」ということです。優良な堆肥を作る技術を完成させ、農家に支持されている誇りを感じました。



## 家庭用常備薬を斡旋します

今月号に家庭用常備薬の折込みチラシを同封しました。  
各種商品を取り揃えていますので、ぜひ、ご利用ください。  
申込み期限は11月4日(金)です。



平成23年度

## ライフサポート年金がスタートしました!

10月1日から新年度のライフサポート年金がスタートしました。

各コース(プラン)の加入者数は表1のとおり、今年度も高い加入率を維持しています。

保険金の支払件数等は表2のとおりで、昨年と同じ時期と比較すると、ライフサポート年金は11件減少、重病克服支援プランは6件減少となりました。

11月には、平成22年度の加入者(平成23年9月30日現在の加入者)に配当金の支払を予定しています。配当金額等については、10月中に「配当金お支払明細書」を加入者に直接送付しますので、ご確認ください。

なお、氏名、住所および口座に変更があった方は、「氏名・住所・振込先変更申告書」により、手続きをお願いします。

表1

平成23年10月1日現在加入者数		
(人)		
ライフサポート年金	本人	14,699
	配偶者	4,497
	遺児育英	3,990
退職後継続プラン	本人	7,686
	配偶者	1,897
重病克服支援プラン	本人	3,055
	配偶者	362
健康づくりサポート		4,456
加入率		55.3%

表2

ライフサポート年金お支払件数および金額		
ライフサポート年金 (配偶者コースを含む)	9件	14,640万円
重病克服支援プラン	14件	3,300万円

(平成22年10月1日～平成23年8月31日現在)





# 笑顔で忘・新年会

## 平日宿泊・宴会プラン

期間

平成23年11月1日(火)～平成24年2月28日(火)の間

日曜日～金曜日 (土曜・祝日前日と年末年始12月30日から1月3日を除く)



※写真のお料理は、宿泊4,800円・宴会3,700円のイメージです。  
※時節により料理内容が異なります。

宿泊の  
場合

おひとり様 4,800円

おひとり様 6,000円

(1泊2食付・諸税込)

※上記表示価格は、直営施設利用助成券と平日直営施設利用助成券を併せてご使用の場合の金額です。

宴会の  
場合

おひとり様 3,700円

おひとり様 4,800円

(諸税込)

※上記表示価格は、平日直営施設利用助成券をご使用の場合の金額です。

プラス2,000円(諸税込)で飲み放題(90分)

燗酒・ビール・焼酎・ソフトドリンク・ウーロン茶



笑顔で忘・新年会特別企画もございます。

ご期待ください!

好評につき!!

諏訪湖 水陸両用バスで巡る

探検ダックツアー平日宿泊プラン

(※除外日あり)

おひとり様 6,300円～(1泊2食・チケット付・諸税・入湯税込)

※上記金額は、直営施設利用助成券と平日直営施設利用助成券を併せてご使用の場合の金額です。

- 発着場所: おぎのや諏訪店 or JR上諏訪駅西口
- 所要時間: 約70分(諏訪湖クルーズ約25分)
- 便数: 日6便(要予約・湖泉荘専用チケット発行)
- ご注意: 宿泊される5日前までのご予約が必要です。

団体貸切・メンテナンス等による運休がございます。 ※詳細につきましては、ご予約時にお尋ねください。



ご宴席15名様より、マイクロバス送迎承ります。

※詳細につきましては直接施設へお問い合わせください。(要予約)

★宿泊・宴会(盛込料理・立食パーティー)・休憩・各種プランなどご予算に応じて承ります。  
お気軽にご相談ください!

天然温泉 かけ流しの展望風呂

上諏訪温泉

湖泉荘

諏訪市湖岸通り1-13-8

TEL 0266-53-6611

FAX 0266-52-1403 E-mail kosen@cc.wakwak.com

ご予約・お問い合わせは  
お早めに!

紅葉の志賀高原・観光地小布施等の旅の御宿として、また、日帰り旅行の休憩場所としてご利用ください。

## 秋の行楽団体プラン《10月1日(土)～11月20日(日)》 10名様より



温泉で湯ったり  
**Aコース**

お食事を豪華に  
**Bコース**

**宿泊1泊2食**  
(酒またはウーロン茶1本付)

	平日	土曜日・祝祭日前日
Aコース	5,000円	7,000円
Bコース	6,000円	8,000円

**日帰り休宴会**  
(休憩料、入湯税含む)

	平日	土曜日・祝祭日前日
Aコース	3,500円	4,500円
Bコース	4,500円	5,500円

## 忘・新年会特別プラン《11月20日(日)～1月31日(火) (12月31日～1月3日は除く)》

組合員の皆さま、今年も残すところあとわずかとなりました。お仲間と温泉で湯ったり忘年会・新年会はいかがですか。

### ご宿泊 特別料理プラン《4名様以上》(1泊2食付・諸税込)

みゆきのポークのしゃぶしゃぶ膳コース 一人様 **7,500円**

### ご宿泊 宿泊飲み放題プラン(2時間限定) (1泊2食付・諸税込)

〈日本酒・ビール・ウーロン茶・ジュース・ウイスキー〉

コース	平日	土曜日・祝祭日前日
団欒コース	7,500円	9,500円
満腹コース	8,500円	10,500円
特上コース	9,500円	11,500円



※写真のお料理は、満腹コースです。※お料理は、時節に応じて内容が異なります。

### 2次会 カラオケパック 20,000円(2時間)

- ◎焼酎・ウーロン茶⇒飲み放題
  - ◎おつまみ付(乾き物・漬物)
  - ◎カラオケルーム貸切⇒歌い放題
  - ◎先着1組限定!!
- (人数により、金額はご相談ください)

湯香里荘からの  
プレゼント

10名様以上につき、忘・新年会のプレゼントとして  
ビンゴゲームおよび賞品を提供させていただきます。  
ご希望の方はお申し込みください。



### 日帰り飲み放題プラン(2時間限定) 5,000円(諸税込)より承ります。

※飲物は宿泊プランと同様です。

上記プランは  
※金額はいずれも直営施設利用助成券および平日直営施設利用助成券を併せてご使用いただける場合があります。  
※10名様以上でマイクロバス送迎承ります(お一人様5,000円以上)。  
※ご予算に応じて、ご相談を承ります。お気軽にお問い合わせください。

**湯香里荘**

下高井郡山ノ内町佐野2592  
TEL 0269-33-2222



# 頭の体操をしましょう!

		3	2	7	9		5	
	7		5		6	9		
9							4	
		4	3	1				9
7		1				3		5
3				6	5	8		
	4		9		1			2
		7	8	2	4		9	
	9			5		4		

**問題**  
3つの二重マスの数字を全部加えた数  
今回の答えになります。

出題・岡田光雄



- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に1〜9の数字が1つずつ入ります。
- 太い線で囲まれた3×3の各ブロックにも1〜9の数字が1つずつ入ります。

答えについては  
1月号に掲載します。

次回の懸賞問題は1月号に  
掲載させていただきますので  
どしどしご応募ください。

お待ちして  
おります。

## 7月号の解答

【解答】

1	2	上	高		平	3	4	二	十	4	二	5	年	
6	下		低	学	年			重					物	
	鉄	分		力		天	橋	立					外	
		10	別	10	別	2	上	6	下	1	地	中	海	
9	外		天	8	神		国	外		9	心			
	観	光	1	地		主	家			現	12	人	11	神
		合			大	12	人	13	大			7		物
	不	3	成	14	文		公	15	明	正	13	大		几
	活			筆	名		文	14	文	捕	7	物	帳	
	発	15	明	家		帰	化	7	植	物				面

チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
地	上	成	二	年	下	物	天	外	別
11	神	12	人	13	大	14	文	15	明

答え 天地神明

今回も、たいへん多くの方からご応募いただき、ありがとうございました。  
正解者のうちから抽選で選ばれた、10名のみなさまに記念品をお送りいたしました。  
(応募者数 44名)

## 編集部だより

過ぎやすい季節になりましたが、皆さんはどんな秋を満喫していますか?

「食欲の秋」「芸術の秋」といろいろありますが、私は「スポーツの秋」といってももっぱら「スポーツ観戦の秋」です。

本当は健康のことも考えて、継続して体を動かすことが良いのですが、年をとるにつれていつのまにか、目で見えて楽しむ方になってきました。さまざまなスポーツを観戦しながら日本チームや地元チームを応援し、一喜一憂して盛り上がり楽しんでいきます。

今後は観戦だけでなく、適度に運動をしてお腹をすかし、秋ならではのおいしいものを食べて、食欲の秋も楽しめればと思います。

「共済だより」では、皆様からのご意見・ご要望等をお待ちしております。お気軽にお寄せください。



ブライダルフェア情報

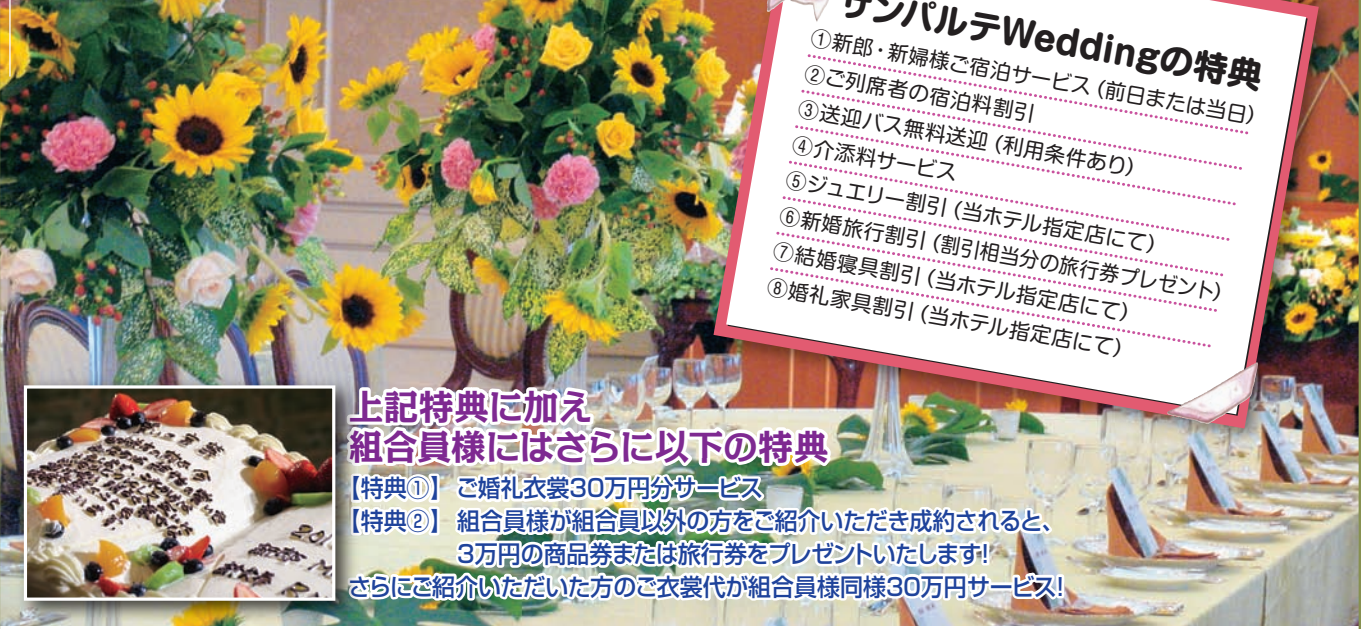
10/16日 10:00~17:00  
**チャペル体験会** (予約優先)  
13:00 チャペル模擬挙式

11/20日・12/18日 10:00~17:00  
**ブライダルプランニングデー** (予約優先)  
●チャペル・神殿・会場コーディネーター見学・相談



**サンバルテWeddingの特典**

- ①新郎・新婦様ご宿泊サービス(前日または当日)
- ②ご列席者の宿泊料割引
- ③送迎バス無料送迎(利用条件あり)
- ④介添料サービス
- ⑤ジュエリー割引(当ホテル指定店にて)
- ⑥新婚旅行割引(割引相当分の旅行券プレゼント)
- ⑦結婚寝具割引(当ホテル指定店にて)
- ⑧婚礼家具割引(当ホテル指定店にて)



**上記特典に加え  
組合員様にはさらに以下の特典**

- 【特典①】ご婚礼衣裳30万円分サービス
- 【特典②】組合員様が組合員以外の方をご紹介いただき成約されると、3万円の商品券または旅行券をプレゼントいたします!  
さらにご紹介いただいた方のご衣裳代が組合員様同様30万円サービス!

カフェレストラン ラガール

土・日・祝日限定(11:30~13:30)

大好評! **休日ランチバイキング**

大人 1,280円 小学生 950円 幼児 490円

カフェレストラン ラガール

2011 ボージュレ・ヌーボーを愉しむタベ

11/17日・18日 18:00~21:00

旬を味わうワインとシェフ特選コース料理を  
ごゆっくりお楽しみください。

おひとり様 5,000円(要予約)

(平日直営施設利用助成券をご使用いただけますと4,000円でご利用いただけます)

ボージュレ・ヌーボー 愉しむタベ+1泊朝食付 おひとり様 5,500円  
宿泊プラン (平日及び直営施設利用助成券を併せてご利用いただいた場合の金額です)

サンバルテ山王の新しい顔として  
ベーカリーSHOPをオープン!

**焼きたてパン  
好評販売中!**

営業時間  
**10:00~17:00**  
常時20種類以上の焼きたてパンをご用意しております

9月~11月 **秋の味覚プラン**

- 和洋パーティープラン 3,400円~
- 和洋会席プラン 4,400円~

**フリードリンク 1,600円**  
日本酒・ビール・ソフトドリンク・焼酎・ウイスキー

特典1 **マイクロバス無料送迎(要予約)**  
特典2 **翌日まで駐車場無料**

組合員様の宿泊は  
こんなにお得!

**宿泊プラン**

直営施設利用助成券を使えば  
**シングルルーム素泊まり**ですと、  
1,000円でご利用いただけます。  
**1泊2食プラン**ですと、平日直営施設利用助成券も使えて  
3,500円~ご利用いただけます。

- 直営施設利用助成券および平日直営施設利用助成券は、組合員様とその被扶養者様が利用対象となります。資格確認のため組合員証・被扶養者証をフロントにてご提示ください。
- 平日直営施設利用助成券は、1泊2食利用時のみ使用できます。また、土曜日・祝祭日の前日はご利用いただけません。
- 部屋タイプ、人数によって料金異なりますので詳細は係までお問い合わせください。

※上記の金額はすべて税・サービス料込の金額です