

E-life

クローズアップ

栄村

今回は、栄村から「栄村食文化レシ
ビ編集委員会」による、「原木なめ
こ」「干し野菜」を使った料理の2
品をご紹介します。

(14ページ掲載)

「秘境」の秋「秘湯」を巡る旅 【栄村 秋山郷】



秋山郷に点在する12の集落のうち、奥まった5つが栄村に属
しています。
豪雪で孤立するニュースが届く年もあり「秘境」のイメージは健
在ですが、今、秋山郷は冬期も交通が確保され「秘境」の面影を保
ちながら、思い立てば行ける、旅心を誘う場所となっています。
秘境に付き物の「秘湯」も、小赤沢、屋敷、和山、切明と続いていて、
立ち寄り可能な所が大部分なので端から順番に訪れてみるのもい
いでしょう。切明ではあの「川原の手掘り露天風呂」体験もできます。
地区ごとに旅館、民宿もいくつかあります。紅葉、きのこ・山菜料
理、溪流釣り、登山・トレッキングなど秋の栄村には魅力が満載。ま
た滝マニアの方には大瀬の滝、不動滝、蛇淵の滝などもあります。
ゆっくり流れる時間の中で身も心もリセット&リフレッシュする、究
極の癒しの旅をどうぞ。

なお、10月28日には栄村・役場前広場で収穫祭が行われます。
共に収穫と災害復興の喜びを分かち合しましょう。(もちつきやま
ご汁の「ふるまい」が予定されているそうです)

アクセス/上信越自動車道「豊田・飯山IC」から車で約1時間30分
(降雪前なら奥志賀からのアクセスも可能。また、紅葉の時季
には渋滞する事もあります)、JR飯山線「森宮野原駅」から
バス1時間30程
問い合わせ/TEL0269-87-3333 栄村商工観光課

- P2 **総務** 組合会議員の改選
- P3 **福祉** 特定保健指導を利用しましょう!
- P4 **医療** 組合員証を持たずに受診したときは...
- P5 **審査** 被扶養者認定講座
- P6~7 **年金** 退職共済年金の繰上げ受給

任期満了に伴う組合会議員の改選が行われます!!

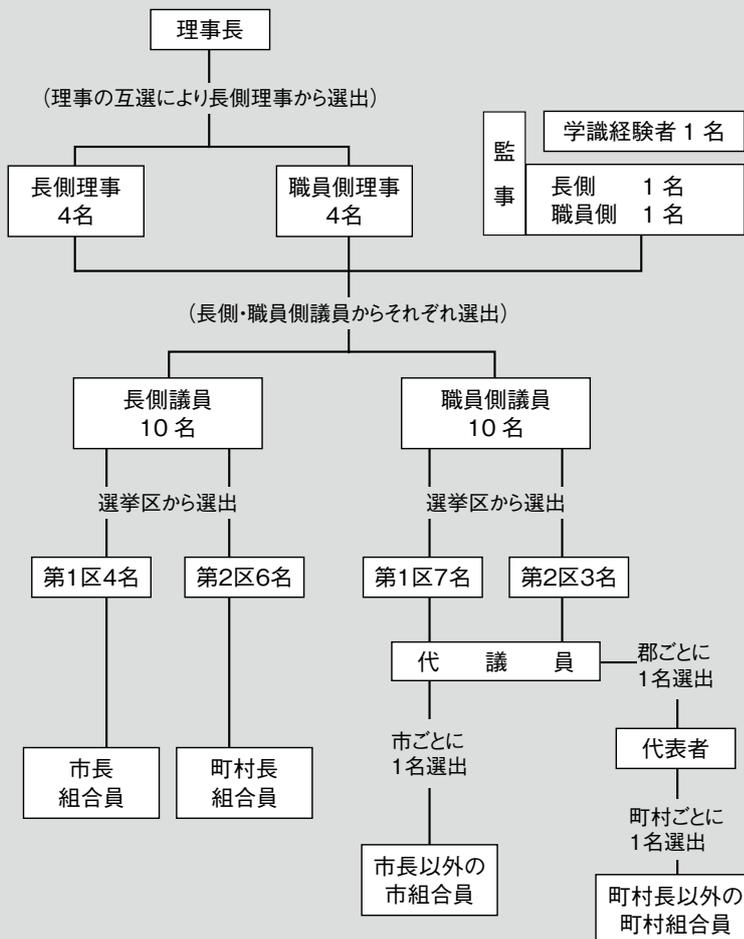


組合会議員の任期は2年間と定められており、現在の議員は11月30日をもって任期が満了となります。このため、任期満了日前30日以内に新しい組合会議員を決めるための選挙を行う必要があります。

今回の選挙による新組合会議員は、本年12月1日から平成26年11月30日までの2年間その任に当たっていただくことになります。

なお、選挙の具体的な方法は、市町村長である組合員と市町村長以外の一般組合員に分け、それぞれ市と町村の2区に分けて合計4選挙区で行い、20人の議員を選出します。

●長野県市町村職員共済組合機構図



●長野県市町村職員共済組合議決機関（組合会）



共済組合の仕組みと組織

共済組合は、法律の定めるところにより、短期給付、長期給付および福祉事業を行う特殊法人です。

共済組合には、議決機関（組合会）、執行機関（理事長・理事）、監査機関（監事）の3つの機関と、執行機関の補助機関としての事務局が設けられており、それぞれ役割を分担して業務が円滑かつ適正に行われるようになっていきます。

◎組合会および組合会議員

組合会は、定款の変更、毎事業年度の事業計画並びに予算および決算、重要な財産の処分等重要事項の議決を行うこととなっています。

組合会は、市町村長が選挙した議員（以下、「長側議員」という。）と市町村長以外の組合員が選挙した議員（以下、「職員側議員」という。）各10名の計20名によって構成され、会議の議長は、理事長が行います。議員は2年ごとに改選されることになっています。

◎理事および理事長

理事は、長側議員および職員側議員がそれぞれ4名ずつを互選し、理事長は長側理事のうちから理事の選挙によって選出することになっています。理事は理事長を補佐し、理事長は組合を代表し業務を執行します。

◎監事

監事は、長側議員から1名、職員側議員から1名、学識経験を有する者1名、計3名を組合会において選出し、会計その他業務全般にわたる監査を行います。

動機付け支援・積極的支援に該当となった皆様 特定保健指導を利用しましょう!!

職場での健康診断や病院で受診した人間ドック等の結果、動機付け支援・積極的支援と判定された方は、共済組合から送付される**特定保健指導利用券**を実施機関に提出することにより、特定保健指導を**無料**で利用することができます。

特定保健指導の対象となった方は、生活習慣病の発症リスクが高い反面、生活習慣の改善により予防効果が多く期待できます。この機会に、専門家によるサポートを受けられる特定保健指導をぜひご利用ください。

対象者

特定健康診査（事業主健診や人間ドック等）の結果、動機付け支援または積極的支援に該当と判定された方。

内容

動機付け支援

積極的支援

初回面接

専門的知識・技術を持った者（医師、保健師、管理栄養士等）が、対象者に合わせた実践的なアドバイスをを行います。

自身で「行動目標」に沿って、生活習慣改善を実践

面接・電話・メール・ファックス・手紙等を用いて、生活習慣の改善を応援します。（約3ヶ月以上）

実績評価

面接・電話・メール等で健康状態・生活習慣（改善状況）を確認。（6ヶ月後）



利用方法

特定保健指導に該当した方には、共済組合から特定保健指導利用券をご自宅に送付します。実施機関に予約の上、利用券等を持参して利用してください。

なお、実施機関等の詳細については同封の「特定保健指導のご案内」をご覧ください。

健康応援セミナーについて

上記の個人での利用のほか、共済組合では、委託した保健指導機関（長野県健康づくり事業団）が皆さまの所属所へ出向いて特定保健指導を集団で行う、健康応援セミナーを開催しています。

保健指導対象者10名以上の参集があった場合で、所属所が共済組合へ申請を行うことにより開催が可能となります。

所属所単位での開催となりますので、ご希望の方は共済組合事務担当者へご相談ください。

組合員証を持たずに受診したときは…

外出先で急病になってしまい、組合員証を持たずに医療機関を受診した場合は、窓口で医療費の全額をお支払いいただきます。この場合、後日、共済組合に申請することで、**共済組合が必要と認めるときは**医療費の自己負担分を除いた額が払い戻されます。

この給付を「療養費」といいます。なお、被扶養者には「家族療養費」が支給されます。

また、次の表の「医療の内容」については、「療養費」・「家族療養費」が支給される場合があります。

医療の内容	提出書類	
	請求書	添付書類
組合員証等を提示できなかったとき	療養費・家族療養費・高額の療養費請求書 (様式は、ホームページに掲載しています。)	●診療報酬領収済明細書 上記明細書でない場合は、診療報酬明細書の写しおよび領収書
輸血の血液代 ※親族から血液の提供を受けたときは除きます。		●供血者名簿(住所、氏名、採血量、金額、受領印)
治療に必要な関節用装具・コルセットなどの費用 (厚生労働省告示に定める基準に該当したもの)		●医師の診断書 ●領収書
はり、きゅうおよびマッサージの費用 ※医師の同意があったものすべてが支給対象になるとは限りません。		●医師の同意書(初療日から3月を経過した時点においてさらに施術を続ける場合には、改めて医師の同意が必要です。) ●領収書
海外で医者にかかった場合の診療費 ※日本国内で保険適用となっていない医療行為は給付の対象となりません。		●海外用の診療内容明細書 ●海外用の領収明細書 ●添付書類が外国語で記載されている場合は、日本語の翻訳文(翻訳者の氏名および住所を記載)
小児弱視等の治療用眼鏡等の費用 ※対象年齢は9歳未満となります。		●治療用眼鏡を作成し、または購入した際の領収書 ●療養担当保険医の治療用眼鏡等の作成指示等の写し ●患者の検査結果
四肢のリンパ浮腫治療のための弾性着衣等の費用	●医師の弾性着衣等の装着指示書(装着部位、手術日等が記載されているもの) ●弾性着衣等を購入した領収書	

添付書類については、「写し」と記載していない限り**原本の添付**をお願いします。

請求方法は、お勤め先の共済事務担当課へ書類を提出してください。

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術について

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。

健康保険が使えて自己負担分だけ支払えばいい場合と、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。



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。

支給要件の詳細などについては、共済組合ホームページまたは共済組合までお問い合わせください。

お問い合わせ：医療福祉課 医療担当 TEL 026-228-5637

ここが
知りたい!

被 扶 養 者 認 定 講 座

vol.4

父母等の被扶養者認定について

「主として組合員の収入により生計を維持されている」者のうち、父母や祖父母が双方健在である場合の被扶養者認定における収入基準については、下表の「父母等の被扶養者資格認定の判定基準」により判定します。
組合員の父母や祖父母以外の親族である夫婦の認定についても、この基準を準用します。

<収入の基準額について>

ポイント
1

父母ともに60歳未満の場合、または60歳以上でも公的年金を受給していない場合の父母の収入の合算額は、260万円未満です。260万円以上の場合には双方とも認定できません。

ポイント
2

父母ともに60歳以上で公的年金の受給者である場合の合算額は、360万円未満です。360万円以上の場合には双方とも認定できません。

ポイント
3

認定対象者の配偶者が被扶養者になっていない場合でも、収入の確認にはご注意ください。被扶養者になっていない父または母の収入が増加することによって、被扶養者の要件を欠くことがあります。

ポイント
4

組合員と別居している父母等の認定については、「組合員が仕送り等により扶養していること」が条件になります。

送金額は、扶養しようとする父母などの収入と送金額を含めた額の3分の1以上であることが必要です。兄弟姉妹などで共同して扶養する場合は、共同扶養者のなかで負担額が一番多いことなどの条件が加わります。

要 件	父母の収入合算額	父または母のいずれかをA 収入額	Aの配偶者をB 収入額	判 定
父母とも60歳未満または60歳以上 で公的年金等受給なし	260万円未満	130万円未満	130万円未満	A・Bとも認定
		130万円以上	130万円以上	Aは認定、Bは否認
	260万円以上	/		A・Bの収入額にかかわらず 双方を否認
父または母のいずれかが障害年金受 給者または60歳以上の公的年金受 給者 もう一方の配偶者が60歳未満または 60歳以上で公的年金等受給なし	310万円未満	年金受給者で 180万円未満	130万円未満	A・Bとも認定
		年金受給者で 180万円未満	130万円以上	Aは認定、Bは否認
		年金受給者で 180万円以上	130万円未満	Aは否認、Bは認定
	310万円以上	/		A・Bの収入額にかかわらず 双方を否認
父母とも60歳以上の公的年金受給 者または障害年金受給者	360万円未満	180万円未満	180万円未満	A・Bとも認定
		180万円未満	180万円以上	Aは認定、Bは否認
	360万円以上	/		A・Bの収入額にかかわらず 双方を否認

※祖父母の判定について上表を使用するときは、父を祖父に、母を祖母に読み替えてください。

被扶養者認定上の 主な所得(収入)とは

- 給与、賃金、報酬、賞与、年金(退職・老齢年金、障害年金、遺族年金、基金年金、農業者年金、企業年金、必要経費控除後の個人年金など) その他これらと同様な所得
- 営業、農業その他の事業から生じる所得
- 不動産に係る所得
- 利子所得、配当所得
- 雇用保険の給付
- 傷病手当金
- など

被扶養者となるときにおける恒常的な所得の現状により算定します。

退職共済年金の繰上げ支給

退職共済年金の支給開始年齢は生年月日により異なり、60歳から65歳へ段階的に上げられます。

ただし、年金を早く受け取りたい場合は、本来の支給開始年齢より繰上げて年金を受給することができますが、通常より早く受け取るため、繰上げ請求時の年齢に応じて年金額が減額されます。

退職共済年金の繰上げ支給

組合員または組合員であった者のうち、次のいずれにも該当する場合は、退職共済年金の繰上げ支給の請求を行うことができます。

※特例による退職共済年金を繰上げ請求する場合は、老齢基礎年金も同時繰上げ請求することになります。

- ① 60歳以上であること
- ② 1年以上の組合員期間を有すること
- ③ 組合員期間等が25年以上であること



繰上げ支給の請求をすると本来支給する年金額に減額率を乗じた額が支給されます。

$$\text{減額率} = 0.5\% \times \text{繰上げ請求月から支給開始年齢到達月の前月までの月数}$$

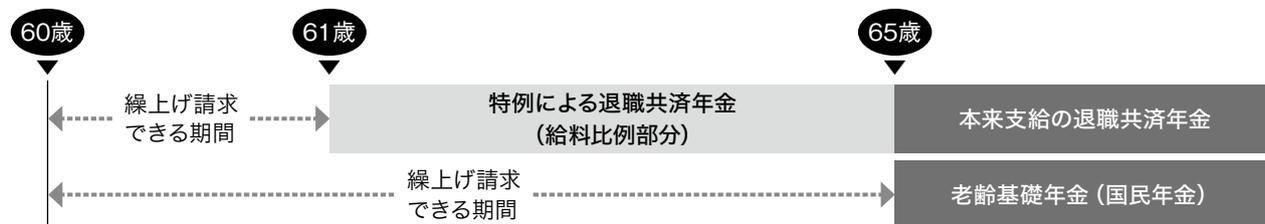
生年月日に応じた繰上げ支給

退職共済年金は、60歳から生年月日に応じた特例支給開始年齢（61歳～64歳）になるまでの任意の月から繰上げ請求できます。

※特例による退職共済年金を繰上げ請求する場合は、老齢基礎年金も同時繰上げ請求することになります。

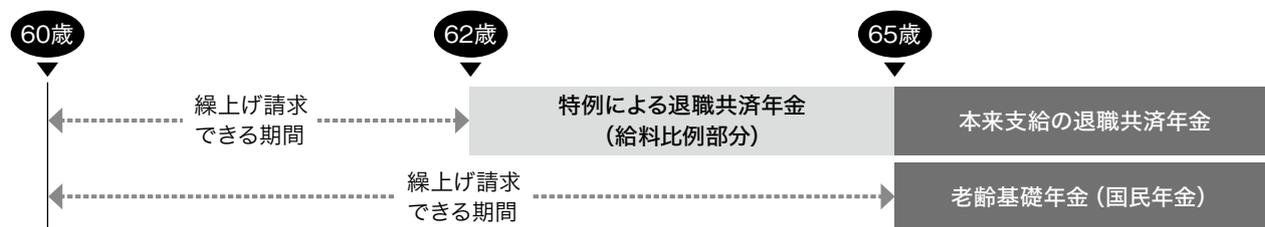
● 昭和28年4月2日～昭和30年4月1日生まれの一般組合員

生年月日に応じた特例支給開始年齢は61歳になります。



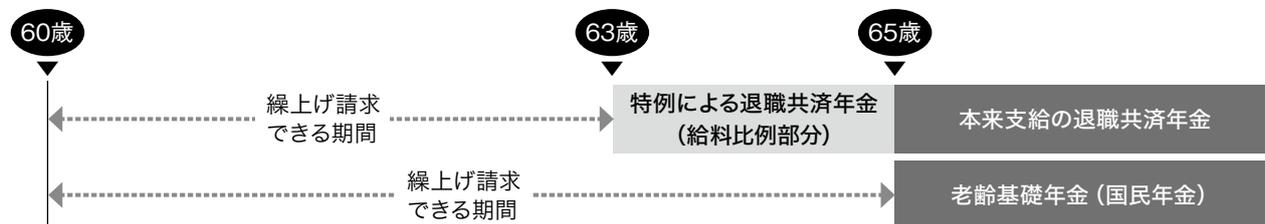
● 昭和30年4月2日～昭和32年4月1日生まれの一般組合員

生年月日に応じた特例支給開始年齢は62歳になります。



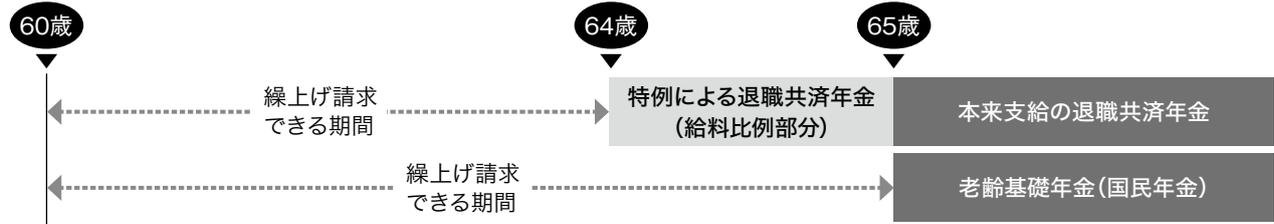
● 昭和32年4月2日～昭和34年4月1日生まれの一般組合員

生年月日に応じた特例支給開始年齢は63歳になります。

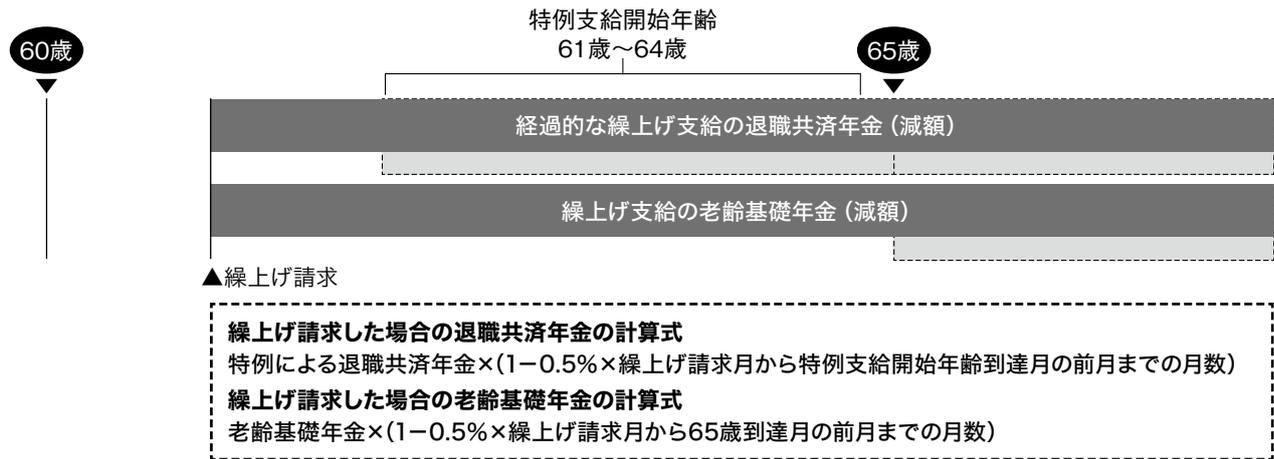


●昭和34年4月2日～昭和36年4月1日生まれの一般組合員

生年月日に応じた特例支給開始年齢は64歳になります。



昭和28年4月2日～昭和36年4月1日生まれの一般組合員が繰上げ請求をした場合

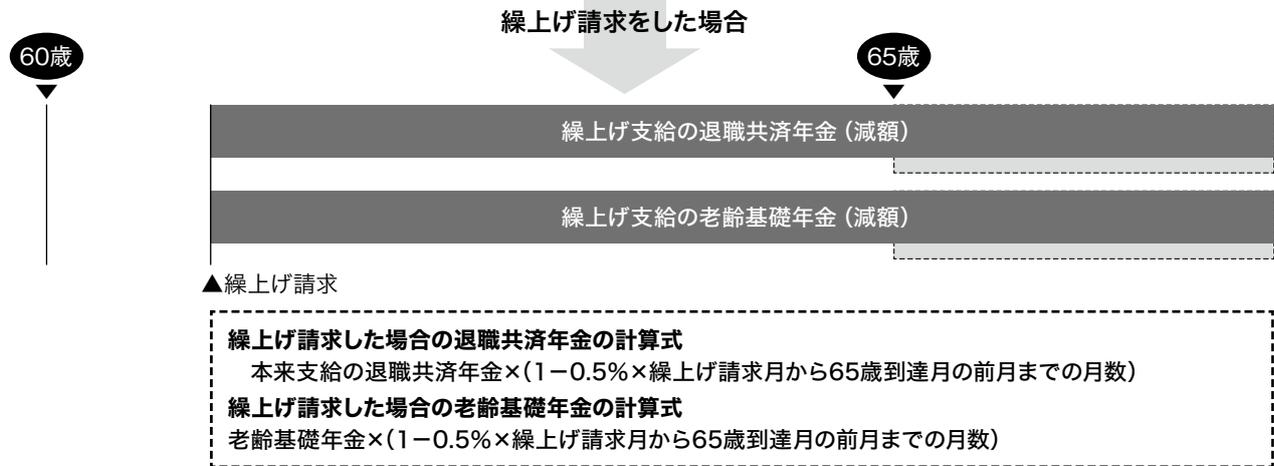


●昭和36年4月2日以後生まれの一般組合員

年金の支給は65歳からになります。

退職共済年金は、60歳から65歳になるまでの任意の月から繰上げ請求できます。

※退職共済年金を繰上げ請求する場合は、老齢基礎年金も同時繰上げ請求することになります。



(注) 特定消防組合員に該当する者は、上記の一般組合員の生年月日に応じた特例支給開始年齢から6年遅れの生年月日となります。

繰上げ制度の
注意点

- 一度繰上げ請求をすると取消しはできません。また、一度決められた減額率は生涯変わりません。
- 請求後は、事後重症による障害共済(基礎)年金や寡婦年金を受けられません。
- 請求後は、退職共済年金等の長期加入および障害者の特例措置を受けられません。
- 遺族共済(厚生)年金が支給されると、併給調整により受給中の繰上げ支給の老齢基礎年金は65歳になるまで支給停止となります。

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が確認できます。

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●

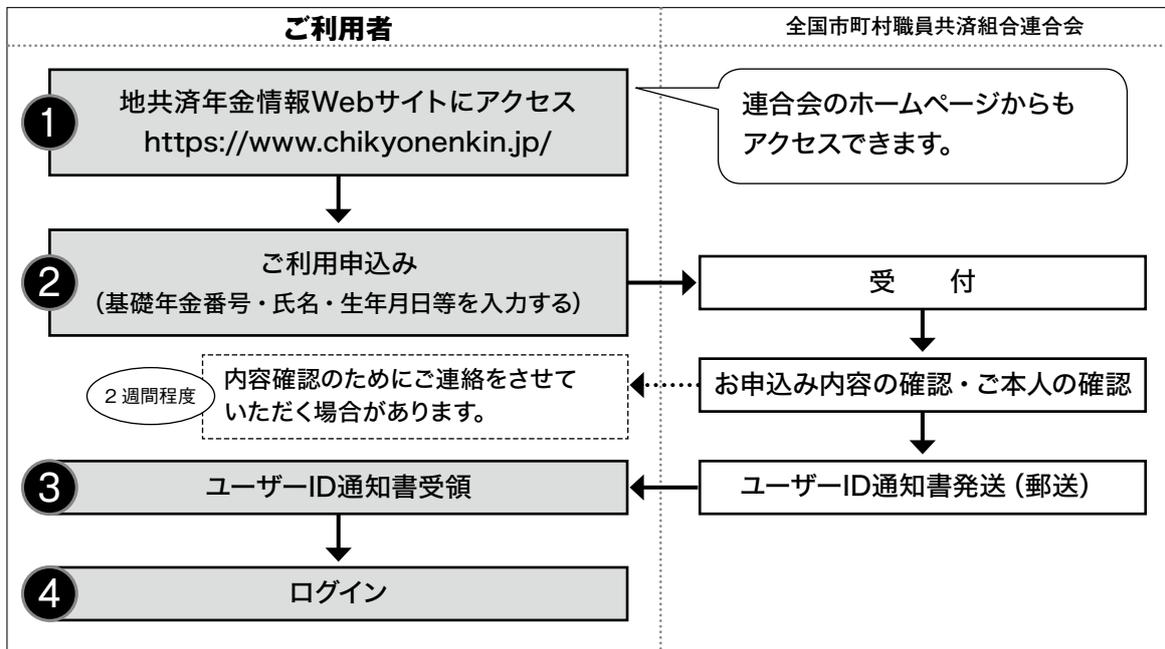
60歳以下の

- 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))

みなさんの医療費は—!?

医療費統計 vol. 25 — 薬剤支給

今回は医療費の中の『薬剤支給』についてお知らせします。

『薬剤支給』は、医療機関等で発行される処方せんによるお薬代等の費用で、処方した薬局等において、処方せんを発行した医療機関等ごと1人分1月単位を1件としてまとめられ、共済組合に請求されて、支払われています。

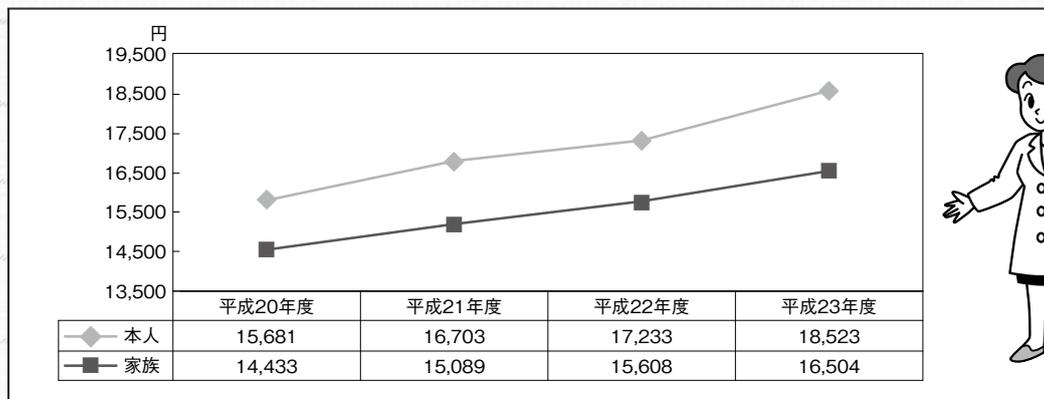
お薬の利用について、ジェネリック医薬品の使用促進をお願いしていますが、『薬剤支給』は医療費全体でどのくらいの割合を占めているのでしょうか。

◎医療費の実績

	平成20年度		平成21年度		平成22年度		平成23年度	
	金額(千円)	割合	金額(千円)	割合	金額(千円)	割合	金額(千円)	割合
入院	1,393,207	25.50%	1,399,765	25.37%	1,442,118	25.90%	1,531,298	26.39%
外来	2,269,893	41.55%	2,288,268	41.47%	2,243,334	40.29%	2,296,465	39.58%
歯科	535,200	9.80%	519,356	9.41%	529,283	9.51%	519,604	8.96%
薬剤支給	842,375	15.42%	881,305	15.97%	904,728	16.25%	956,896	16.49%
その他*	422,394	7.73%	429,683	7.78%	449,036	8.05%	498,255	8.58%
合計	5,463,069		5,518,377		5,568,499		5,802,518	

※その他は、高額療養費、入院時食事療養の給付・入院時生活療養の給付、訪問看護療養の給付、移送費です。

◎薬剤支給にかかる組合員1人あたりの金額



医療費の実績を見ると、医療費全体が増加傾向にあり、『薬剤支給』は全体の20%にも満たないので少ないと感じるかもしれませんが、金額に置き換えるとどうでしょうか。

平成20年度と平成23年度を比較すると、約14%（金額にして約1億1千万円）の増加で、平成23年度は9億5千万円を超えています。

また、これに比例するように組合員1人あたりの金額も増加傾向となっており、平成20年度と平成23年度を比較すると、本人は約18%増の18,523円、家族は約14%増の16,504円となっています。

毎回、窓口の支払額はわずかもかもしれませんが、1年間を振り返ってみると意外な金額になっているかもしれません。医療費の実績のように、窓口で支払う医療費の約15%はお薬代ということになります。

そこで、みなさんにジェネリック医薬品の使用促進をお願いしています。

ジェネリック医薬品を選択していただくことで、窓口負担額が軽減され、家計にやさしくなります。そして、それは『薬剤支給』の支出軽減を図り、医療費の増加抑制にもつながります。

ジェネリック医薬品差額通知がお手元に届いた方はもちろんのこと、お薬が処方されるときは医療機関などにご相談の上、ジェネリック医薬品を検討されてはいかがでしょうか。

貸付事業のご案内

共済組合の貸付事業について、今月号は「住宅貸付」についてご案内いたします。

住宅貸付は、組合員の皆様が自己の用に供するための、住宅の新築、増築、改築、修理、もしくは購入、または住宅の敷地購入の際に貸付を受けることができます。

借 受 資 格	組合員期間1年以上となった日から
貸 付 時 期	①新築、増築、改築または修理に対する貸付は工事着工前または工事期間中 ②住宅の購入または敷地の購入に対する貸付は当該購入前
貸付限度額	表1のとおり
利 率	①貸付金額が400万円以下のとき 年2.66%（変動、平成24年4月1日現在） ※一部負担金、年0.06%の利率を別に負担いただきます。 ②貸付金額が400万円を超えるとき 年2.66%（変動、平成24年4月1日現在） ※抵当権設定が必要となります。
添 付 書 類	表2のとおり
手続き方法	所属所の共済組合事務担当課までお申し出いただき、貸付申込書を貸付希望月の前月末日（必着）までに、所属所経由で共済組合に提出。

住宅貸付を申込されるときは、以下の点にご注意ください

- 1 組合員が生活の本拠として居住する建物であること（車庫、倉庫等、直接居住の用に共しない建物には貸付できません）。
- 2 増改築、修理の場合は現に居住している建物であること。
- 3 候補物件は、所属所への通勤可能な地域内であること。
- 4 候補物件以外に住宅等をもたないこと。
- 5 店舗、旅館等営利を目的としないこと。

表1 住宅貸付限度額

住宅貸付の限度額は、次の計算により算出した額となります。

住宅貸付の限度額＝申込時の給料月額×組合員期間の区分に応じた月数

組合員期間の区分に応じた月数	
組合員期間 1年以上 6年未満	7月
組合員期間 6年以上 11年未満	15月
組合員期間 11年以上 16年未満	22月
組合員期間 16年以上 20年未満	28月
組合員期間 20年以上 25年未満	43月
組合員期間 25年以上 30年未満	60月
組合員期間 30年以上	69月



最高限度額

左記算定金額が1,800万円を超える場合は、1,800万円

最低補償額

上記算定金額が次の組合員期間に応じた金額に満たない場合は、当該金額まで貸付が受けられます。

組合員期間 3年未満	100万円
組合員期間 3年以上 7年未満	400万円
組合員期間 7年以上 12年未満	700万円
組合員期間 12年以上 17年未満	900万円
組合員期間 17年以上	1,100万円



表2 添付書類

添付書類	住 宅				敷 地		備 考
	新 築	増改築	修 理	購 入	購 入	補 修	
印鑑登録証明書	○	○	○	○	○	○	
登記事項証明書 (全部事項証明書) 土地	○	○	△	○	○	○	△抵当権設定を要する場合は添付
登記事項証明書 (全部事項証明書) 建物	△	○	○	○			△現住宅の解体に伴う同一敷地内への新築の場合は、解体物件について添付
所有者の同意書	○	○	○				敷地・家屋が自己以外の所有の場合
建築確認通知書または 工事届	○	○					建築確認通知書には確認申請書(第1面から第5面まで)も添付
平面図 (敷地購入は所在図)	○	○	○	○	○	○	増改築修理の場合は新旧の分かるもの
工事請負契約書または 工事費用見積書	○	○	○			○	
売買契約書				○	○		登記事項証明書(土地)の地目が農地であるとき
農地転用許可書	○	○		○	○		契約者の名義人が借受人以外となる場合

※上記の他、必要に応じて別途書類の提出を依頼する場合があります。

※住宅貸付の対象となった不動産の購入、工事および住宅建築が完了したときは「工事完了届」を提出いただきます(別途、添付書類あり)。

※月収(給料月額)に対する償還額(他の金融機関からの借入れ分、共済組合からの既借入れ分を含む、以下同じ)、年収(給料月額の16倍)に対する償還額が、それぞれ100分の30を超えるときは貸付できません。

また、他の金融機関からの借入金の返済のための貸付はできません。

共済組合の貸付事業は、上記の他、普通貸付、特別貸付(医療、入学、修学、結婚、葬祭)、災害貸付、在宅介護対応住宅貸付もありますので、ご利用ください。

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(金)	10月31日(水)
12月	12月27日(木)	11月30日(金)
1月	1月31日(木)	12月28日(金)

貸付事業についての詳細は、所属所の共済組合事務担当者または共済組合医療福祉課福祉担当までお問い合わせください。

※申込書等は借受希望月の前月末日締切(共済組合必着)

お問い合わせ: 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-228-5724



回答／白石 稔
 (医療法人 社団スポーツメディカル
 八王子スポーツ整形外科 スポーツ診療部長)



子どもの運動会で張り切りすぎて肉離れ、
 メタボ対策にと始めたジョギングでひざを痛める……。
 何かと運動の機会が増える秋ですが、けがをせず、
 楽しく運動を続けるためのポイントを知っておきましょう。

運動によるけがを防ぐ

ほかにも、ふだん運動をしていない人が無理に体を動かすと、心肺機能に負担がかかるため、肥満の人は特に注意が必要です。また、高血圧や心臓病などのはっきりした持病がある人が運動をする場合は、医師の指示に従ってください。また、持病がなくても、健康に不安を感じる人は、医療機関で人間ドックや健康診断、メディカルチェックなどを積極的に受けておきましょう。

また、ずっと運動する習慣がなかったのに、いきなりテニスを三ゲームやる、などハードな動きを繰り返すと、関節や筋肉への負担が積み重なって、使いすぎによるひざや腰などの痛みが発生しやすくなります。

年齢を重ねるごとに、体力も筋肉や骨の強度も衰え、少しの運動でも体にこたえるようになってきます。特に、かつて運動をしていた人は、「自分ではできる」と過信して、けがをしやすいうで注意が必要です。急に全力疾走して肉離れを起こす、アキレス腱を切る、動けるつもりでも足がついてこなくて転んだり、捻挫するなどということも。万が一、急にけがをしてしまった場合は、応急処置をし、必要に応じて医師の診察を受けましょう。



慣れない運動はかけのもと
 急な運動、体力過信は禁物！

>> 応急処置

● 運動中にけがや痛みが出た場合



軽い捻挫や筋肉が炎症を起こしている場合は運動をやめて、水や氷、アイシングスプレーなどで冷やす。回復しなければ医療機関へ。

痛みが強く、骨折や捻挫が疑われる場合は、板やダンボールなどで添え木をして患部が動かないように固定し、医師の診察を受ける。

● 大きなけが





けがを防ぐために
準備運動を入念に！

運動をしようとする日は、朝目覚めたときに、発熱や動悸、立ちくらみなどの有無を確認します。いつもと様子が違う場合は、その日は運動をやめておいてください。

運動前の準備運動は、体を温め、筋肉をほぐして動きをよくするので、けがを防ぐうえで最も重要なことです。運動中はこまめに水分を補給するとともに、運動後は、ストレッチなどの整理運動をして筋肉にたまった疲れをとりましょう。



運動の強度は少しずつ上げて
筋力や心肺機能をアップ

テニスやサッカーがやりたい、とにかく走りたいたい！など、ちよつとハードなスポーツをやりたいと思っている人は、急に行わず、必ず前もって軽い運動で体を慣らしてからにしましょう。まずは、ウォーキング、サイクリングなど、体への負荷が少ない有酸素運動から始めます。水中ウォーキングや水泳は、重力の負荷が少ないので、ひざや腰に負担がかからずお勧めです。最初に行う運動は軽く汗ばむ程度、週1〜2回のペースにとどめておきましょう。

運動を継続的に行い、強度を少しずつ上げて

いくと、心肺機能が徐々に高まってきます。早歩きをしても息が上がらなくなってきたら、レベルアップする目安です。また、疲労がたまつた状態で運動するのはけがのもと。二日に一度は休養をしてください。

>>準備運動

●運動の直前に、20分ほどかけてゆっくりと体を温めます。

1.全身を大きく動かす運動（ラジオ体操など）

☆関節をゆっくり大きく動かしましょう。



2.ストレッチ

《ふくらはぎや太もものストレッチ》

アキレス腱を伸ばしたり、足首やすね、太ももの前面、背面を伸ばします。



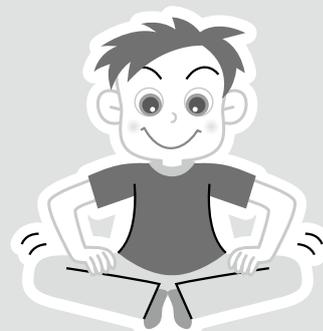
☆けがは下半身に多いため、重点的に行いましょう。



運動中・運動後は…

- 運動中はこまめに水分補給をしましょう。
- 運動が終わったあとは、体の回復を早めるために、ストレッチで筋肉を伸ばし、使った関節を動かしておきます。また、入浴する際はゆっくりと湯船につかって血行をよくし、筋肉をほぐしておきましょう。軽くさすったり、もんだりマッサージすることで、疲れもとれやすくなります。

《股関節のストレッチ》



☆股関節をしっかり動かしておきましょう。

栄村

「栄村食文化レシピ編集委員会」の阿部栄子さんに、特産の「原木なめこ」「干し野菜」を使った料理を教えてくださいました。旬の味と香りをご賞味ください。



なめこ汁

材料 (4人前)

- 原木なめこ 100gくらい
- 味噌 大さじ3
- とうふ 小1丁
- だし汁 3カップ
- 長ネギ 半本

作り方

1. 鍋にだし汁を沸かし、下ごしらえしたなめこを入れる。
2. 豆腐を賽の目に切って入れ、味噌を溶き入れる。
3. ひと煮立ちしたら火を止めて、斜め切りにしたネギを加えてしばらく置く。



※沸騰させすぎないのが香りを生かす秘訣です。

※原木なめこは笠も大きく香りも強くて、天然物に近い食感です。

※原木なめこの下ごしらえ……大きなゴミは取り、石突きを切って水にしばらく浸す。

流水で洗ってゴミを捨て、水を切る。この状態で小分けにして、冷凍保存できます。使う時は凍ったまま汁に入れて。



干しズッキーニのサラダ

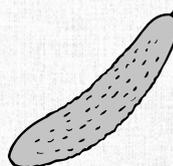
材料 (4人前)

- 干しズッキーニ 30g
- 茹でエビ 8尾
- ドレッシング (濃縮麺つゆ 大さじ3、酢 大さじ2、ごま油 小さじ1、好みでラー油又は唐辛子 少々)

作り方

1. 干しズッキーニは水に30分～1時間程浸けて戻し、ぎゅっと握って水を絞る。
(しんなりしている状態で良い)
2. ドレッシングの材料を全てボールに入れ、しっかり混ぜ合わせる。
3. ズッキーニとエビをドレッシングで和える。

※干しズッキーニの作り方……ズッキーニを2～3ミリ厚に輪切りにして干す。干し方は、トタンやザル、アミを使った天日干し。カビに注意し、干し上がったものは冷凍保存。



おまけにもう1品



栄村に伝わる「あんぼ」は、米粉の皮であんこや野菜を包んで蒸かし、焼いたもの。もちもちとした食感で、道の駅等で販売している。

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

栄村食文化レシピ編集委員会



平成20年3月に発行された『ばあのごっつお うんめえのし ハレのひ ケのひ』を編集するために集まったグループです。栄村の食文化を伝えるレシピ集で、130ページ、100点以上の「栄村の食」が詰まっています。一般向けに販売もされましたが、残念な事に既に売り切れ。村を離れている家族にも送りたいという希望も多かったようです。

編集委員会のメンバー阿部栄子さんにお話しをうかがいました。

編集に携わったのは年齢も様々な23人。他所から村に嫁いでくる人も多くなり、なんとか地域の食文化を残し、伝えていきたいという思いで始まったそうです。

手分けしての聞き取り調査と試作を重ね、ようやく発行に至りました。しかし、紙面の都合で泣く泣く掲載を見送った料理も数多く「2号も出したいね」という声も上がっていたそうですが、その後の震災などにより、現在は活動休止の状態だという事です。

栄村には豪雪地ゆえ、県境ゆえの独特の食文化があります。増刷や次号を期待して待ちましよう。

名前の通り、栄村で生まれ育ったという栄子さん。この日もお忙しい合間にご協力いただき、本当にありがとうございました。

お仕事拝見!

組合員の職場訪問

【栄村】商工観光課 斉藤 文成さん



「さかえ倶楽部スキー場」に向かつて国道から分かれた道を登っていく

と眼下に千曲川、向かいには山々の峰が連なる気持ちのよい景色が広がってきます。

手前に「栄村国際絵手紙タイムカプセル館」、奥には「山路智恵絵手紙美術館」があり、ここに栄村役場商工観光課があります。課長の斉藤さんに震災被害や今の状況についてお話しをうかがいました。

地震は3月12日の早朝、4時頃に起きました。时期的にまだ暗く人が活動する時間でなかったこと、また屋根の雪も少なくなっていたのが幸いしたということで、直接的な人的被害はありませんでした。

しかし、夜が明け外を見ると、道は寸断され、壊れている家もあり、その後はもう家に帰れず泊ま



り込むような日々が続いたということです。今、駅周辺を見ても、教えられなければ震災の傷跡は分りません。駅前の倒壊家屋を片付けた空き地には写真が飾られ、ここで夏祭りも行われたそうです。周辺をよく見ると傾いた電柱、崩れた山肌も見え、道路や路肩、法面、橋などの工事はあちこちで行われています。復興住宅もいよいよ着工され、降雪前には入居予定だということです。

栄村からは1時間足らずで湯沢に着き、上越新幹線を使えば1時間半で東京です。また、新潟側のスノーシェードを迂回するトンネルが完成したことにより、大型バスの運行が可能になったため、関越自動車道から栄村を経由して上信越道に回る新しい観光の動きも出て来ているということです。

ピンチはチャンス。人ごとではなく、これからの動きを見守り、見習い、応援していきたいと思いました。



平成24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。

昨年よりも新規加入者が増加し、特に重病克服支援プランには昨年の約2倍に上る人数の新規加入がありました。

表1 平成24年10月1日現在加入者数等

(人)

ライフサポート年金	本人	14,670
	配偶者	4,398
	遺児育英	4,057
退職後継続プラン	本人	2,968
	配偶者	357
重病克服支援プラン	本人	7,853
	配偶者	1,909
健康づくりサポート		4,130
加入率		55.2%



【昨年度の保険金のお支払結果】

平成23年度の保険金の支払件数等は、表2のとおりです。昨年と同じ時期と比較すると、ライフサポート年金は13件増加し約2倍に、重病克服支援プランは20件増加で約3倍となりました。特に支払件数が増加した重病克服支援プランの支払事由として、若年の方の三大疾病や女性特有の癌が多くみられます。また、配偶者の方への支払件数も増加しています。

表2 平成23年度 ライフサポート年金お支払件数

	件数	金額
ライフサポート年金 (配偶者コース含む)	22件	39,685万円
重病克服支援プラン	34件	8,600万円

(平成23年10月1日～平成24年8月17日現在)



【配当金のお知らせ】

平成23年度のライフサポート年金のお支払結果をもとに収支計算を行い、平成23年度の加入者(平成24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。

配当金送金予定: 11月中旬

※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。また、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。

歯科健康診査を受診しましょう！

(個人検診期間は12月31日までです)

本組合の平成23年度のむし歯や歯周疾患の医療費は、約6億1,550万円であり、総医療費の約11.4%を占めます。

歯は、健康にとって大切なものになりますので、1年に1度、歯科健康診査を受診しましょう。(歯科の統計については、共済だより7月号6ページ掲載の「みなさんの医療費はー!?」をご覧ください。)

歯科健康診査料助成(個人検診)の流れ

- 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。
※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。
(<http://www.nagano-kyosai.jp>)
事前に、検診を受ける日時を予約してください。
- 検診日には、組合員証(組合員被扶養者証等)と歯科健康診査票を持参してください。
※歯科健康診査票(4枚複写)は、所属所の共済組合担当課に用意してあります。
- 検診料金は600円です。当日、窓口でお支払いください。
(共済組合が検診料金の70%を助成します。)



家庭用常備薬を斡旋します

今月号に家庭用常備薬の斡旋チラシを折り込みました。
申込みは、第1回締切りが10月22日(月)、最終締切りは11月5日(月)です。
各種商品を取り揃えていますので、ぜひ、ご利用ください。



平成24年度 メンタルヘルス講演会・研修会のご案内

現在募集中ですので、所属所の担当者経由でお申込みください。

今月開催!

現在募集中!!

○全組合員向けの講演会

講師：カイトック 皆川芳弘先生
テーマ：「毎日がワクワクする心の元気カアップセミナー」
アロマのリラクゼーションの体験があります。

開催日	日程	開催地
10月18日(木)	午後1時～4時	伊那市「伊那市創造館」

○管理監督者向けの研修会

講師：東京メンタルヘルス 武藤清栄先生
テーマ：「職場におけるメンタルヘルス対策について」
武藤先生と個別相談の時間があります。(4名程度)



開催日	日程	開催地
10月23日(火)	午前10時～午後3時	飯田市「飯田文化会館」

※個別相談は午後3時～4時となります。

「ホテル白鳥」のリニューアルオープンについて

島根県市町村職員共済組合宿泊所「ホテル白鳥」が、平成24年12月19日にリニューアルオープンしますのでご利用ください。

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



2012 ポージョレ・ヌーボーを
愉しむタベ

11/15(木)16(金) 18:00~21:00

おひとり様 5,000円(要予約)
旬を味わうワインと旬の料理をごゆっくり
お楽しみください。



サンバルテ山王の新しい顔として
ペーカリー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

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3,500円の助成があり...
シングルルームですと、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が使って
さらに1,000円の助成があり...
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・祝祭日の前日はご使用いただけません。
- 部屋タイプ、人数によっても料金が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

Total Wedding Design



サンバルテ山王

長野市岡田町30-20

TEL.026-228-3011

最新情報はホームページから

<http://www.sanno.or.jp>

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。

10名様より

秋の行楽団体プラン

《10月1日(月)~11月20日(火)》

温泉で湯ったり
Aコース

お食事を豪華に
Bコース

平日

土曜日・祝祭日前日

宿泊1泊2食
(酒またはウーロン茶1本付)

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)

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21日(水)~1月31日(木) (12月31日~1月3日は除く)》

ご宿泊 特別料理プラン《5名様以上》(1泊2食付・諸税込)

冬の味覚蟹盛會席膳コース お一人様 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・焼酎)

回遊コース 平日 7,500円 土曜日・祝祭日前日 9,500円 満腹コース 平日 8,500円 土曜日・祝祭日前日 10,500円

特上コース 平日 9,500円 土曜日・祝祭日前日 11,500円

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!!

幹事さん、
楽楽♪

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
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です。

※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!

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

問題
3つの二重マスの数字を全部加えた数が
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	3	4	5	6	7	8	9	10
国	連	大	学	天	下	天	一	柄	日
6	柄	名	駐	日	大	使	日	夜	行
8	夜	行	列	車	道	一	二	道	十
10	関	列	禁	酒	十	十	十	十	十
2	13	13	13	14	14	14	14	14	14
連	中	中	止	再	三	再	四	再	四
9	行	15	15	15	15	15	15	15	15
行	事	大	心	砂	夜	夜	時	時	時
3	16	16	16	16	16	16	16	16	16
事	大	地	方	鉄	道	中	間	間	間
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
気	安	円	中	立	国	国	国	国	国
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
円	曇	天	小	差	山	手	手	手	手
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
高	校	野	球	大	会	土	地	柄	柄

チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
国	連	大	天	一	柄	日	夜	行	列
11	12	13	14	15	16	17	17	17	17
道	十	中	再	気	地	円	円	円	円

答え 2 7 2 8
連 日 連 夜

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。

編集部だより

先日子供の運動会で父兄リレー競技があり、子供に格好いいところを見せようと、張りきって参加しました。しかし、思っていたほど体が動かず、足がもつれて転びそうになり、後で子供に笑われましたが、子供には一生懸命な姿を見せることができたかなと思います。学生のころは陸上部に所属し、体育会系だっただけに、過信していたためか体力の衰えを思い知らされ、翌日から数日間筋肉痛になり散々でした。来年にむけて、今から少しずつ運動をしなければと思う今日このごろです。今月号の健康記事「運動によるけがを防ぐ」にも掲載していますが、皆さんも日ごろから体を動かすように努力しましょう。



「秋のおすすすめプラン」

WEB限定宿泊プラン <http://tokyogp.com/>

【秋得プラン】 2012年9月1日～11月30日

朝食無料またはルームシアター無料の
どちらかの特典をお選びいただけます。

シングル 8,300円～

ツイン 15,200円～

- 東京グリーンパレスのホームページ「組合員の方」からお申し込みください。
- その他たくさんのプランをご用意してお待ち申し上げます。

※日にちにより料金が変動します。

♪オススメ♪ 旅行会社のJRセットプラン JR東日本「TYOエコノミー 東京・横浜」

※お申し込みは各旅行代理店をお願い致します。
※市町村・都市職員共済組合が発行する「宿泊利用助成券」をご利用いただけます。
(チェックイン時、ホテルにご提示ください。)



- 麴町駅から
東京ディズニーリゾート 約45分
キッザニア東京 約20分
- 市ヶ谷駅から
東京ドーム 約10分
原宿・表参道 約15分
武道館 約10分
- 半蔵門駅から
東京スカイツリー 約15分

- 地下鉄有楽町線「麴町駅」5番出口より徒歩1分
- JR中央線、地下鉄丸ノ内線、地下鉄南北線「四ツ谷駅」より徒歩7分
- JR総武線、地下鉄南北線、都営地下鉄線「市ヶ谷駅」より徒歩7分



東京グリーンパス
全国市町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合わせは
TEL03(5210)4600 FAX03(5210)4644

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地
<http://www.tokyogp.com/>



平成24年7月 新・湖泉荘誕生
好評、ご予約承り中!!

館内に『regia』SPA&エステティックサロンが誕生



和洋室・レイクビュープラン
『貸切半露天風呂付』
(1日2組・平日限定)

おひとり様 1泊2食付
9,150円
(税込・入湯税別) ※除外日あり

※1室4名様のご利用の場合
施設利用助成券と平日施設利用助成券を併せてご使用の場合の金額です

地元食材を吟味
和・創作料理



忘・新年会企画

『ほっと!ひと安心!—平日宿泊プラン』

期間:平成24年11月1日～平成25年2月28日
※除外日あり

1泊2食付 5,200円～ (税込・入湯税別)

施設利用助成券と平日施設利用助成券を併せてご使用の場合の金額です

- ※お部屋はおまかせにてご案内
- ※お部屋のタイプご人数によって料金が異なります
- ※お料理のグレードアップは、+1,050円にて承ります!
- ご予約時にお尋ねください!

飲み放題120分は+2,100円(税込)
日本酒(燗酒)・ビール(瓶)
焼酎(米・麦・芋のいずれか1種類)
サワー系ドリンク類・ソフトドリンク類

天然温泉かけ流しの展望風呂



信州 上諏訪温泉



湖泉荘

〒392-0027 諏訪市湖岸通り1-13-8

TEL 0266-53-6611

FAX 0266-52-1403

E-mail:kosen@cc.wakwak.com

<http://kosenou.com>