



目次

貸付利率が上がります	2
貸付事業 (Q&A) No.12	4
退職予定者準備セミナーのお知らせ	5
ホームページ開設しました	5
健康セミナー開催しました	6
あなたのお酒はご飯何杯分	8
特定健診等のリーフレット配付のご案内	9
宿泊施設の休館及び閉館のお知らせ	9
育児休業手当金の給付率が変わります	9
平成18年度人間ドック受診状況	10
健康コラム	16
平成19年度市町村職員球技大会開催	17
貯金事業からのお知らせ	20
自動車購買立替金制度をご存じですか	21



貸付事業から組合員の皆様へ

貸付利率が上がります！

利率引き上げの時期は平成20年1月を予定

貸付事業における貸付けは、将来年金を支払うために積み立てた長期給付積立金から借り入れた資金により行われています。

このたび、被用者年金の一元化において、これまで共済組合の独自資金であった長期給付積立金は厚生年金の積立金と共通財源に位置づけられ、共通ルールに基づく管理・運用を行うこととされたことなどから、この年金資金を他の経理に貸付ける場合の特例利率が見直され、これに伴い、貸付事業の特例利率が引き上げられることとなりました。

現在は特例利率として2.26%（住宅貸付等の場合）となっていますが、平成20年1月1日から平成20年6月30日の間は2.46%に、また、平成20年7月1日から平成21年6月30日の間は2.66%へと段階的に引き上げられることとなります。

また、財政融資資金利率（期間10年）が一定の率を上回る場合、この金利に応じた変動利率により貸付利率が設定されることとなりますので（別表参照）、詳しくは貸付係にお尋ねください。

* 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。

別表

特例利率について

平成20年1月1日から平成20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
2.6～ 上段19年度 下段20年度	2.86	2.38	2.60	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）
	3.26	2.72	3.00	
2.5	2.76	2.30	2.50	毎年の1月1日及び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
2.4	2.66	2.22	2.40	
2.3	2.56	2.13	2.30	
～2.2	2.46	2.05	2.20	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）

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～ 上段20年度 下段21年度	3.26	2.72	3.00	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	2.88	3.20	
2.9	3.16	2.63	2.90	毎年の1月1日及び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	2.55	2.80	
2.7	2.96	2.47	2.70	
2.6	2.86	2.38	2.60	
2.5	2.76	2.30	2.50	
～2.4	2.66	2.22	2.40	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)

平成21年7月1日から

(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～	3.46	2.88	3.20	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	2.80	3.10	毎年の1月1日及び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	2.72	3.00	
2.9	3.16	2.63	2.90	
2.8	3.06	2.55	2.80	
2.7	2.96	2.47	2.70	
2.6	2.86	2.38	2.60	
2.5	2.76	2.30	2.50	
～2.4	2.66	2.22	2.40	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)

*平成19年9月12日時点の財政融資資金利率(期間10年)は1.6%となっています。

貸付事業(Q&A) No.12

Q 新規貸付を申し込む時に、貸付利息とは別に「一部負担金」が必要」となっていましたが、“一部負担金”とはどのようなもののでしょうか？
以前（平成18年1月ごろ）に貸付を申し込んだ時にはなかったと思いますが。

A 全国的に近年、貸付事故等による回収不能の貸付金が増大していることにより、債権保全事業（貸付事故等により貸付金の回収が困難になった場合に未回収額を補てんする事業）の財政状況が急速に悪化し、このままではこの事業を存続させる事が極めて困難になることが予想される為、全国連合会の構成組合の意見等を踏まえ、この事業の抜本的な見直しの方法の一つとして行うものです。

債権保全事業の払込金（保険料）は、今まで各県の共済組合が全額負担していましたが、払込金が増大し貸付事業そのものを圧迫しています。

よって、平成18年6月からの新規貸付分に対して年利0.06%の“一部負担金”を貸付利息と併せて徴収しています。（ただし、抵当権設定を要する住宅・災害・在宅介護対応住宅貸付、高額医療貸付、出産貸付は除く）

年 度	保全交付金の交付を受けた金額	連合会払込金
	金 額 (円)	金 額 (円)
平成14年	22,590,827	10,784,730
平成15年	33,601,202	12,289,126
平成16年	20,017,902	11,914,133
平成17年	68,966,633	10,443,157
平成18年	33,596,194	17,486,969

退職予定者準備セミナーのお知らせ

本年度も「退職予定者準備セミナー」を、次の日程で開催しております。

このセミナーは、近く退職を予定されている方や平成19年度中に60歳になられる方を対象に、退職後の医療制度・保険制度・年金制度・互助会退職福祉部事業の説明後、年金個人相談等を行ない、退職後の生活設計の参考にしていただければと毎年開催しているものです。



開催場所及び地区割

地 区	開 催 日	会 場	地 区 割
幡 多	平成19年10月 4日	四万十市立中央公民館	四万十市・宿毛市・土佐清水市・幡多郡・区域内の一部事務組合
中 央	平成19年10月22日	高知共済会館	南国市・香美市・香南市・長岡郡・土佐郡・吾川郡・区域内の一部事務組合
西 部	平成19年10月24日	須崎市立市民文化会館	須崎市・土佐市・高岡郡・区域内の一部事務組合
高 知 A	平成19年11月 5日	高知共済会館	高知市・区域内の一部事務組合
東 部	平成19年11月 8日	田野町ふれあいセンター	安芸市・室戸市・安芸郡・区域内の一部事務組合
高 知 B	平成19年11月21日	高知共済会館	高知市・区域内の一部事務組合

共済組合のホームページを開設しました
<http://www.kochi-kyosai.jp>

組合員及び被扶養者の皆様に共済組合制度についてさらに理解を深めていただくために、このたびホームページを開設しました。

(平成19年10月1日)

内容については、短期・長期(全国連合会にリンク)・福祉事業をはじめ共済広報「黒潮」のバックナンバーなどを掲載しております。

また、今後につきまして各種申請書をダウンロードできるよう準備しております。法改正や各種お知らせなど最新情報の発信にも努めてまいりますので、ぜひご活用ください。

健康セミナー開催しました！！

本年度1回目の健康セミナーを8月1日と2日に分けて開催しました。1日は天候が良かったのですが、2日は台風接近ということで参加者があまりいないのではないかと心配しましたが、両日ともたくさんの方が集まり、主催者側としてとても嬉しく思いました。

セミナー参加者の皆様、お疲れ様でした。



＊シェイプアップ



参加者の方に感想文を書いてもらいましたので掲載します。これを読んで健康セミナーに参加してみたいと思われた方は、是非一度参加してみてください！来年度も開催する予定です。

「メタボ“ゼロ”作戦シェイプアップセミナー」参加後の感想

四万十市 上岡正人さん



四万十市
上岡正人さん

8月1日（水）、高知県市町村職員共済組合並びに互助会の主催でされた「メタボ“ゼロ”作戦シェイプアップセミナー」に参加をさせていただきました。当日の会場は、座る席がないほどの盛況ぶりです。最近の健康ブームの中でなにかと話題の「メタボリック」について感心のある方が沢山いることをあらためて実感しました。

受講の理由ですが、私自身「自分の体」に興味があるのは勿論ですが、後で「ためになる講習を受けた」という満足感を得るために足を運んだというのも正

直なところですよ。

しかし、受講してみると、内容的にも日常生活の中ですぐに役立つことが多々ありましたので、その中の何点かを挙げてみたいと思います。

まず1点目に、自分が1日に必要なエネルギー量と実際に自分が摂取している平均的なエネルギー量を比較できたということです。結果は約400 kcal程の摂取オーバー！実は、昨年10月に、50歳を迎えるにあたって、1日の食事を見直してカロリーを押さえてきたつもりだったのです。（といってもご飯の量を3分の2に減らした程度ですが…）それでもこの数字！適正体重に近づくためには、とどのつまりが「カロリー収支のバランスを計ること！」それを分かりやすく数字で示してもらいました。

2点目には、昔＝1日30食品、今＝6色の食材という話。「30食品」という言葉は、以前から随分聞いていました。でも毎日取るとなると、数が多すぎて、知識はあっても、ついつい面倒くさくなりがちです。その点「6色」ということであれば、見た目でもチェックしやすいですし、生活にも取り入れやすいと思います。

そして3点目は、運動をすることの大切さです。セミナーでは、普段なかなか体験出来ないボクシングについても簡単に指導していただきましたし、その他にも効果的なストレッチの方法や運動時の自分の心拍数の目安まで教えてもらえたので、今後、自分がスポーツをする際には、事前事後の「身体ゆるめ方」や「心拍数のチェック」にも気を配りたいと思います。

以上のように、良い体験がたくさん出来たわけですが、今回の講習で学んだことを即、実行に移し

でも、それが自分の体調を好転させたり、良い結果を出すまでは、一定の時間を要することだと思います。このため、今後の心がけとして、もう少しメタボリックについて自分で掘り下げて情報収集をしていくことと、前述した3つのことなどを「毎日、毎日、少しずつ」実践していくことで自分（見た目？）を変えていければと考えています。

最後になりましたが、セミナーのスタッフの皆さんには、有意義な時間を提供していただき、本当にありがとうございました。もし来年も開催されるようでしたら、また参加をしたいと思っていますので、よろしくお願いします。



土佐市給食センター
天野恵美さんと職場のみなさん

「女性健康セミナー」に参加して

土佐市給食センター 天野恵美さん

毎年、色々なセミナーや講演会に参加するように心がけていますが、なかなか自分に適したセミナーがなく、参加できずにいました。

最近、体調が余り芳しくなく気力も落ちているような気がしており、「私も年かな。」と思っていた矢先に今回の「女性健康セミナー」が目にとまりました。

少しでも自分に得るものがあるのではないかという思いで、参加させていただくことにしました。

最初は、どんな内容なのかと期待に胸を膨らませておりましたが、講演の内容が更年期に関するものであり、話の内容がまさに私が現在悩んでいた身体の症状にあてはまっており、目からうろこの落ちる思いでした。一人で悩んでいたことが、うそのように消えていき、「もっと早くにこの講演を聴講しておけばよかった。」と何度も思いました。こう感じたのは私だけではなく、一緒に参加した職場の仲間や他の聴講者の方も何度もうなずいたり、互いの顔を見合わせたりしていました。

次にヨガの実技がありましたが、日頃から運動不足がちな私には大変きついものでした。

また、身体もかなり硬くなっており、若いときのような柔軟性がほとんどなく、これではいけないと改めて感じさせられ、ちょっとずつでもいいから、身体を動かしていこうと思いました。気持ちは若いつもりでいたが、自分の身体のことを振り返るいいきっかけとなりました。

何と言っても健康が第一であり、更年期対策にもヨガがいいのかなと思いましたが、今回のセミナーでは少ししかできなかったのもう少し色々教えていただきたかったと残念に思いました。

今回のセミナーは時間が過ぎるのがとても早く、大変有意義なものでした。今後も可能な限り、このようなセミナーに参加させていただき、自己啓発の一環にもしていけたらと思いました。

「健康セミナー」に参加して

土佐市 中島文子さん

50歳を余って、今一番気にして話題にするのが健康のことである。

そんな時、互助会と共済が共催して「健康セミナー」があるとのこと。すぐに参加を申し込んだ。今回の目的は、今までは聞いたことがあるが体験したことのない①ボクシングエクササイズ②アロマテラピー③青竹エクササイズを体験することであった。

実際の体験では、

○ボクシングエクササイズでは、ボクサーになった気分で、汗をたっぷり流すことができ、

○アロマでは、今までは「芳香剤と蚊取り線香の香り」ぐらいしかなかった我が家にゆとりの香りが生まれそうだと思えたり、

○青竹エクササイズでは、ツボがたくさんあるといわれる足裏が、簡単にマッサージできるという、優れものの青竹を使い、音楽に合わせてエクササイズをするというもので、参加者全員が久々の運動と香りで気分転換が出来ていたように見受けられた。

そして講義では毎日を健康に元気に過ごすためには、食事・スポーツ・ストレス解消が大切で、そ

のためには心拍数を上げてストレッチをきっちりした上で、ボクシングエクササイズ・ウォーキングなどのスポーツをして筋肉を作り、食事は食べ過ぎず、ストレスはためず、アロマの香り等でリラックスして、心と体を健康に、毎日を元気に生活するための色々な方法を教えてもらえるというものであった。

すべての講義が終わり、3人の講師の体と声の元気さに納得。受講の効果か、早速自分も元気気分を満喫、背筋も伸び「将来、健康で元気なおばあちゃんになる」という目標は達成可能と確信出来た。

これからは一つ一つ思い出しながら、

- 趣味を持ち
- 友人・家族との良い関係を保ち
- 新しいことに興味を持ってチャレンジし

そして美味しいものを食べるが、食べ過ぎず、太りすぎず、健康で生きがいのある毎を送りたいと思う。



＊女性健康



上岡様、天野様、中島様にはセミナー感想の原稿の依頼をしましたが、3人とも快く引き受けていただきました。お礼申し上げます。

チェック!! あなたのお酒はご飯何杯分?

自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう。

主なアルコール	1日に飲む量	エネルギー量	=小計
ビール	缶	×140kcal (350ml缶)	
発泡酒	缶	×155kcal (350ml缶)	
日本酒	合	×188kcal (180ml・1合)	
ワイン	杯	× 65kcal (グラスワイン・1杯=90ml)	
焼酎(本格焼酎・泡盛等)	合	×262kcal (180ml・1合)	
焼酎(チュウハイ等)	合	×370kcal (180ml・1合)	
ウイスキー	杯	×142kcal (タフル=60ml)	
ブランデー	杯	×118kcal (ブランデーグラス・1杯=50ml)	
合 計			kcal

飲んだアルコールのエネルギー量をご飯に換算します。

$$\boxed{\text{ kcal }} \div 180 \text{ kcal} = \boxed{\text{ 杯 }}$$

※お酒は種類によってエネルギー差が大きいことを忘れずに!

特定健診等のリーフレット配布のご案内

平成20年4月からの健診について

平成20年4月より、40歳以上～75歳未満の組合員と被扶養者の健診と保健指導を共済組合が義務付けられることになりました。組合員の方に少しでも理解をしていただくために、別添のリーフレットを配布しますのでご参照下さい。

宿泊施設の休館及び閉館のお知らせ

～ 休館施設 ～ 「黒潮荘」(平成19年11月1日～平成20年3月31日)

〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565 TEL 04-7092-2205

～ 閉館施設 ～ 「こまくさ荘」(平成20年4月1日閉館)

〒071-0372 北海道上川郡東川町旭岳温泉 TEL 0166-97-2331

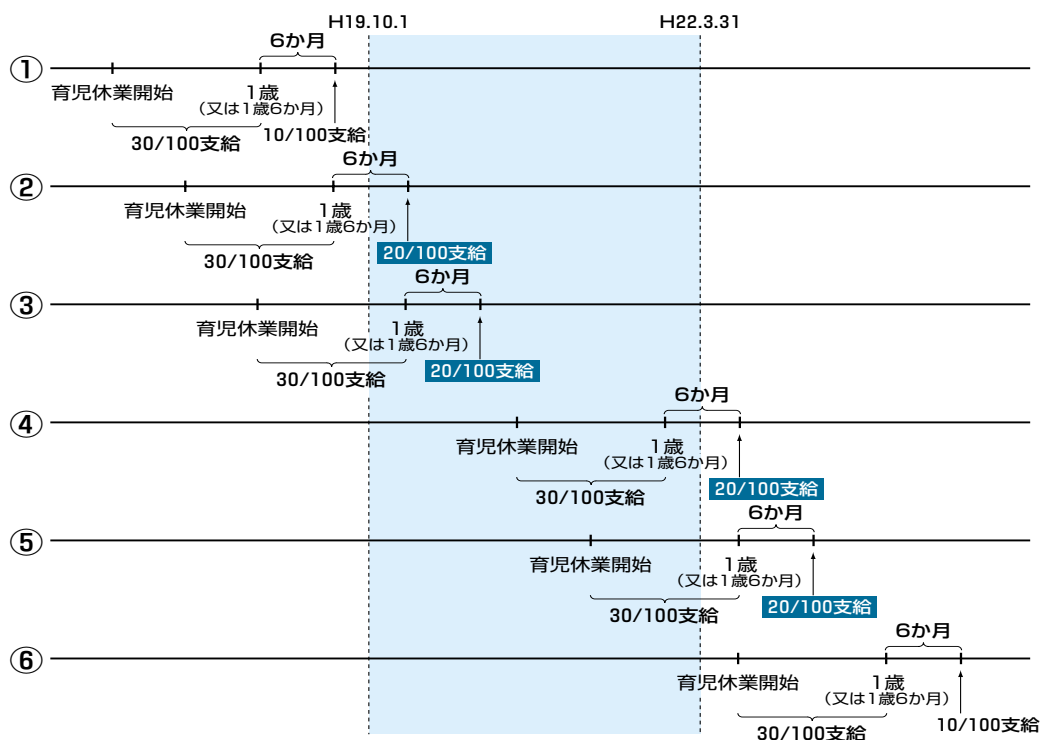
育児休業手当金の給付率が変わります。

● 職場復帰6月後給付率 … 10/100から20/100に変わります。



給付金の引き上げは平成19年10月1日から平成22年3月31日までに育児休業手当金支給となった方、もしくは期間内に育児休業を開始された方が対象となります。平成22年4月1日以後に育児休業を開始した方は対象となりません。

育児休業に係る給付率の引き上げについて (参考資料)



平成18年度 人間ドック受診状況

共済組合では、組合員の皆様が、日常元気に過ごしていただくために、疾病予防対策として人間ドックを受診していただき、早期発見・早期治療に心がけられ健康管理に努められますよう、助成事業を行っております。

この事業の平成18年度の受診状況を検診機関のご協力によりとりまとめましたので、お知らせいたします。

(注) 受診状況については、受診時に受け付けされた所属所番号により集計しています。

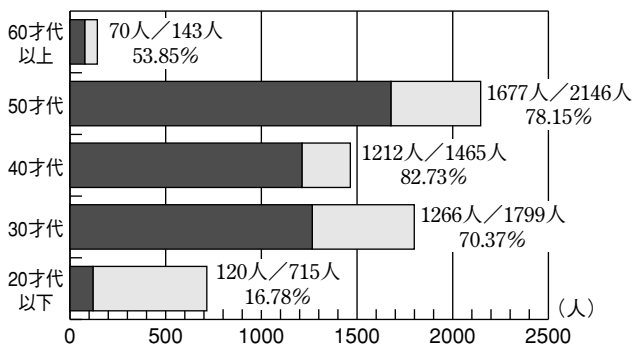
平成18年度人間ドック募集内容

募集方法	毎年3月、所属所担当者宛に申込書を送付します。		
受診期間	翌年度		
助成対象者	組合員及び被扶養者として認定を受けた配偶者		
実施施設	いずみの病院・高知検診クリニック・仁淀病院・土佐市民病院・四万十市民病院・中村クリニック・高知県総合保健協会（中央健診センター・幡多健診センター）厚生年金高知リハビリテーション病院・須崎くろしお病院・J A高知病院 J A高知健診センター		
助成額	組合員	21,500円	
	配偶者（30歳未満）	1,000円	
	（30歳以上）	7,000円	
	（互助会・厚生会（高知市）からの助成もあります。）		

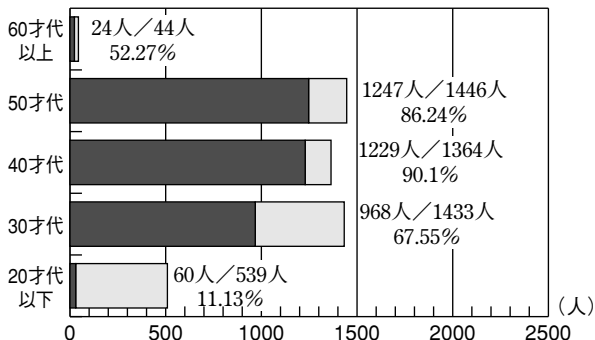
1. 年代別受診者数及び受診率

(組合員) 7879人/11094人 71.02%

● 男性

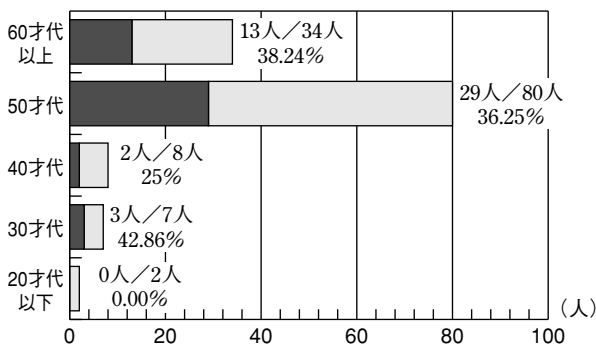


● 女性

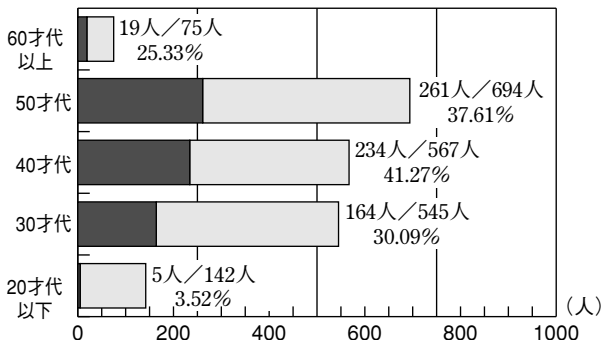


(配偶者) 730人/2154人 33.89%

● 男性



● 女性



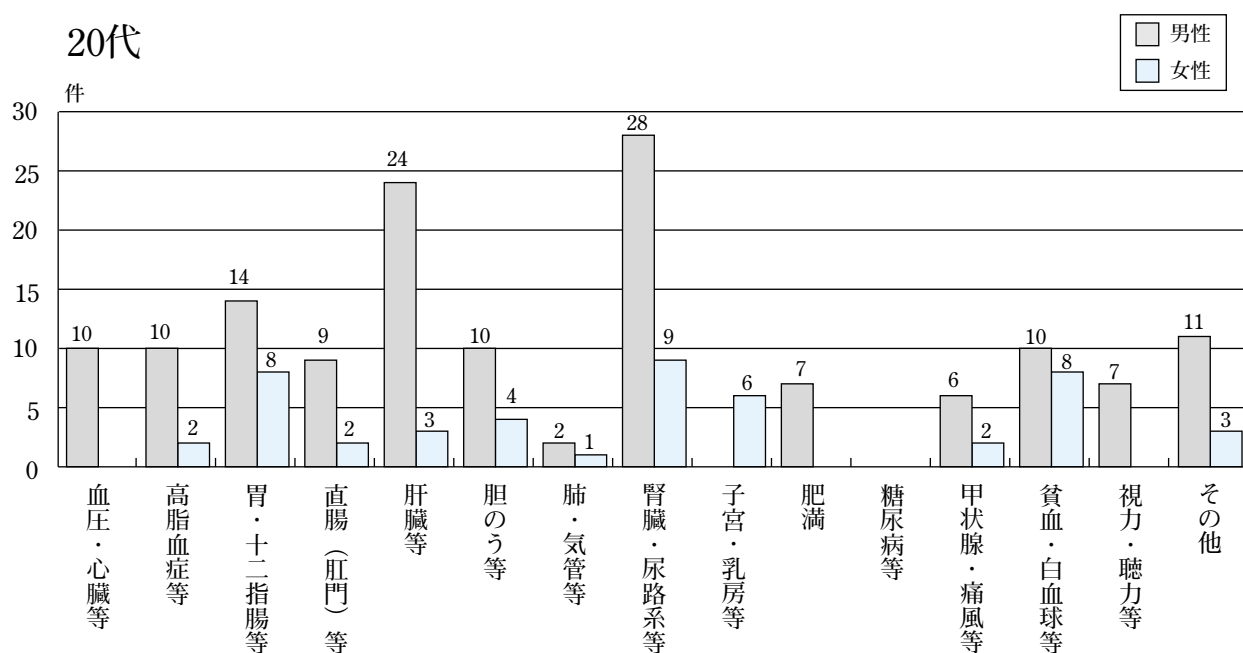
※グラフ内の数値は、上段は受診者数/組合員数（配偶者数）、下段は受診率をそれぞれ表す。

2. 組合員所属所別受診率

所属所名	受診者	組合員数	受診率%	所属所名	受診者	組合員数	受診率%
高知市	1,606	2,732	58.78	津野町	88	114	77.19
安芸市	226	304	74.34	日高佐川学校組合	1	2	50.00
室戸市	197	286	68.88	仁淀川下流衛生組合	7	9	77.78
南国市	375	466	80.47	高吾北広域町村事務組合	176	237	74.26
須崎市	224	278	80.58	大月町	133	173	76.88
土佐市	256	356	71.91	三原村	41	49	83.67
四万十市	488	641	76.13	津野山養護老人ホーム組合	23	27	85.19
宿毛市	280	348	80.46	高幡消防組合	90	124	72.58
土佐清水市	268	361	74.24	高陵特別養護老人ホーム組合	37	41	90.24
共済組合	15	28	53.57	香南清掃組合	13	13	100.00
町村会	9	11	81.82	愛光園	31	37	83.78
東洋町	48	58	82.76	高幡東部清掃組合	9	16	56.25
奈半利町	43	64	67.19	土佐市民病院	102	162	62.96
田野町	24	44	54.55	高北病院	63	99	63.64
安田町	28	57	49.12	嶺北中央病院	79	91	86.81
北川村	28	41	68.29	仁淀消防組合	68	71	95.77
馬路村	35	44	79.55	幡多中央環境施設組合	2	3	66.67
芸西村	40	66	60.61	幡多中央消防組合	44	73	60.27
安芸広域市町村圏事務組合	1	1	100.00	芸東衛生組合	8	10	80.00
香南斎場組合	4	4	100.00	幡多西部消防組合	38	53	71.70
香美郡衛生組合	6	6	100.00	仁淀川中央清掃組合	2	2	100.00
香美郡老人ホーム組合	68	81	83.95	窪川荘	21	23	91.30
本山町	63	81	77.78	四万十荘	13	16	81.25
丸山長寿園	33	36	91.67	幡西衛生処理組合	1	2	50.00
大豊町	93	107	86.92	幡多広域市町村圏事務組合	8	10	80.00
嶺北広域行政事務組合	79	95	83.16	津野山広域町村事務組合	2	2	100.00
土佐町	75	91	82.42	中芸広域連合	32	42	76.19
大川村	21	26	80.77	高知中央西部焼却処理事務組合	1	7	14.29
いの町	335	497	67.40	高幡広域市町村圏事務組合	2	2	100.00
春野町	134	174	77.01	仁淀川町	163	183	89.07
佐川町	98	126	77.78	香南市	325	451	72.06
越知町	99	111	89.19	香美市	288	431	66.82
中土佐町	131	157	83.44	四万十町	230	334	68.86
梺原町	75	101	74.26	黒潮町	182	237	76.79
日高村	51	69	73.91	合 計	7,879	11,094	71.02

3. 組合員年代別病類群別発見件数及び病類別順位

20代



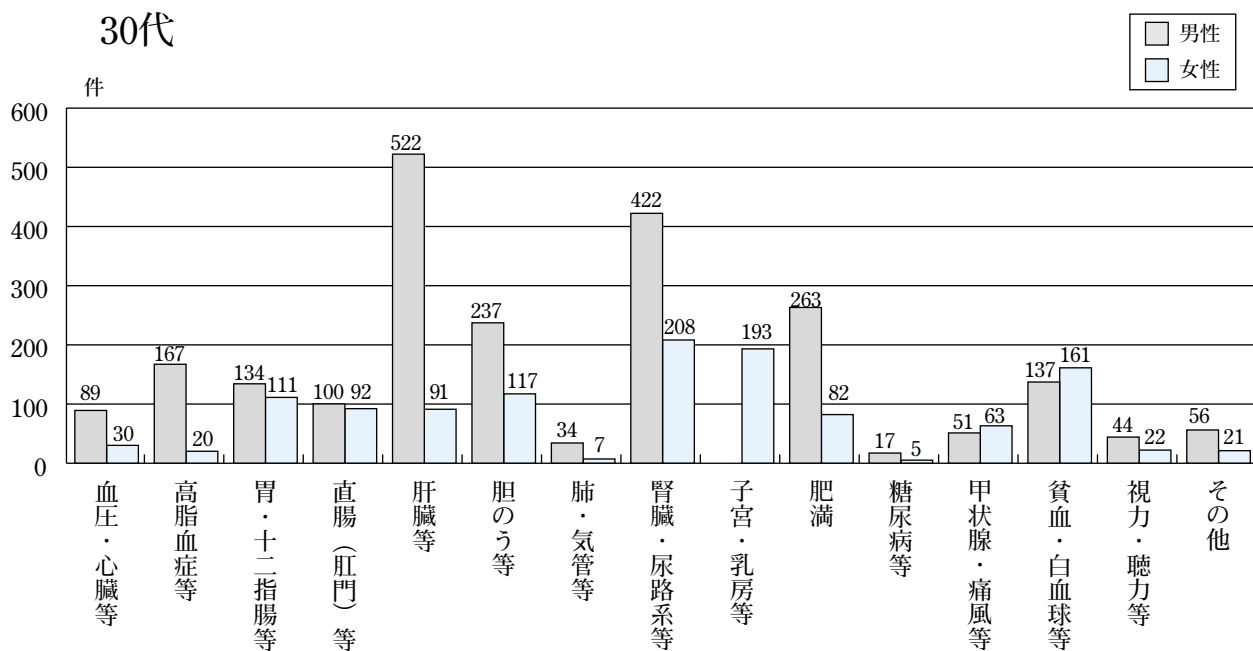
男性

順位	病名	件数	発見率
1	腎臓・尿路系等	28	18.92%
2	肝臓等	24	16.22%
3	胃・十二指腸等	14	9.46%

女性

順位	病名	件数	発見率
1	腎臓・尿路系等	9	18.75%
2	貧血・白血球等	8	16.67%
3	胃・十二指腸等	8	16.67%

30代



男性

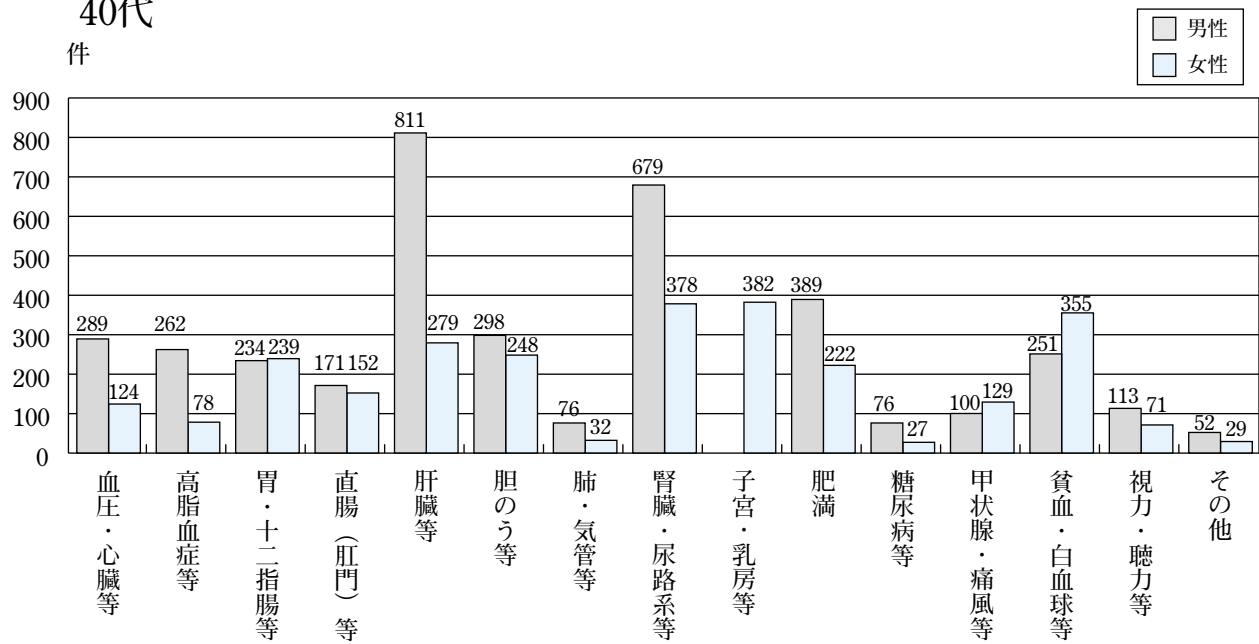
順位	病名	件数	発見率
1	肝臓等	522	22.97%
2	腎臓・尿路系等	422	18.57%
3	肥満	263	11.57%

女性

順位	病名	件数	発見率
1	腎臓・尿路系等	208	17.01%
2	子宮・乳房等	193	15.78%
3	貧血・白血球等	161	13.16%

40代

件



男性

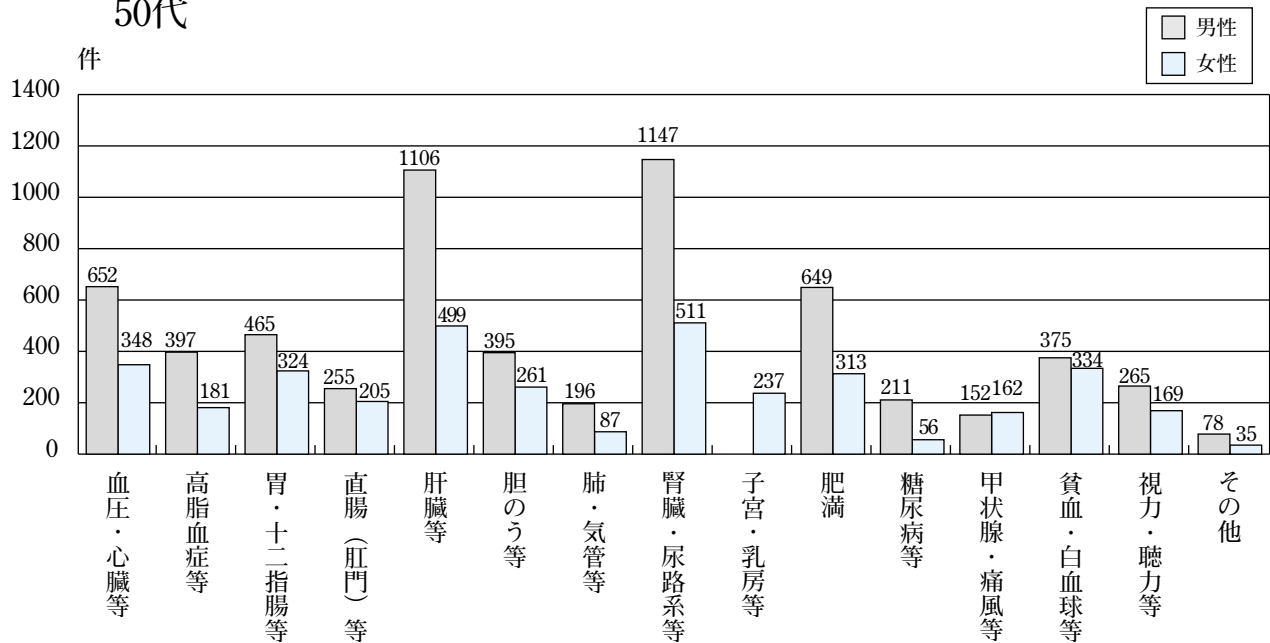
順位	病名	件数	発見率
1	肝臓等	811	21.34%
2	腎臓・尿路系等	679	17.86%
3	肥満	389	10.23%

女性

順位	病名	件数	発見率
1	子宮・乳房等	382	13.92%
2	腎臓・尿路系等	378	13.77%
3	貧血・白血球等	355	12.93%

50代

件



男性

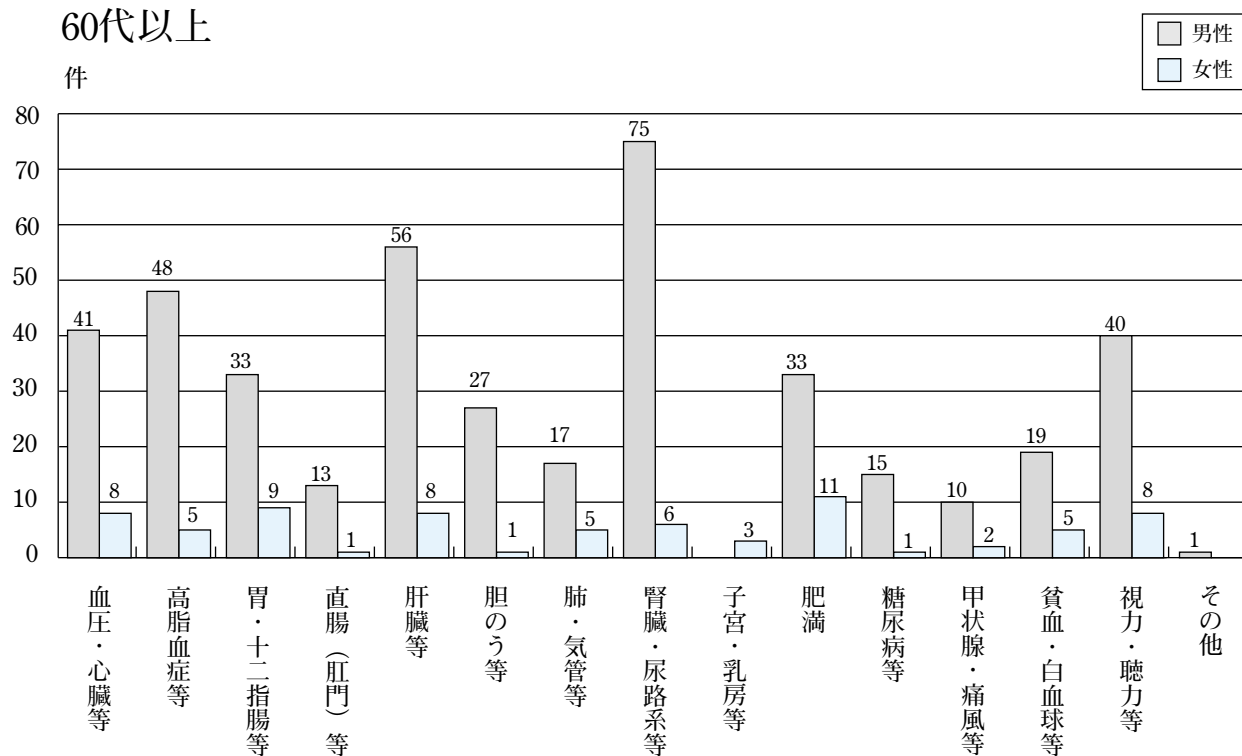
順位	病名	件数	発見率
1	腎臓・尿路系等	1147	18.08%
2	肝臓等	1106	17.44%
3	血圧・心臓等	652	10.28%

女性

順位	病名	件数	発見率
1	腎臓・尿路系等	511	13.73%
2	肝臓等	499	13.41%
3	血圧・心臓等	348	9.35%

60代以上

件



男性

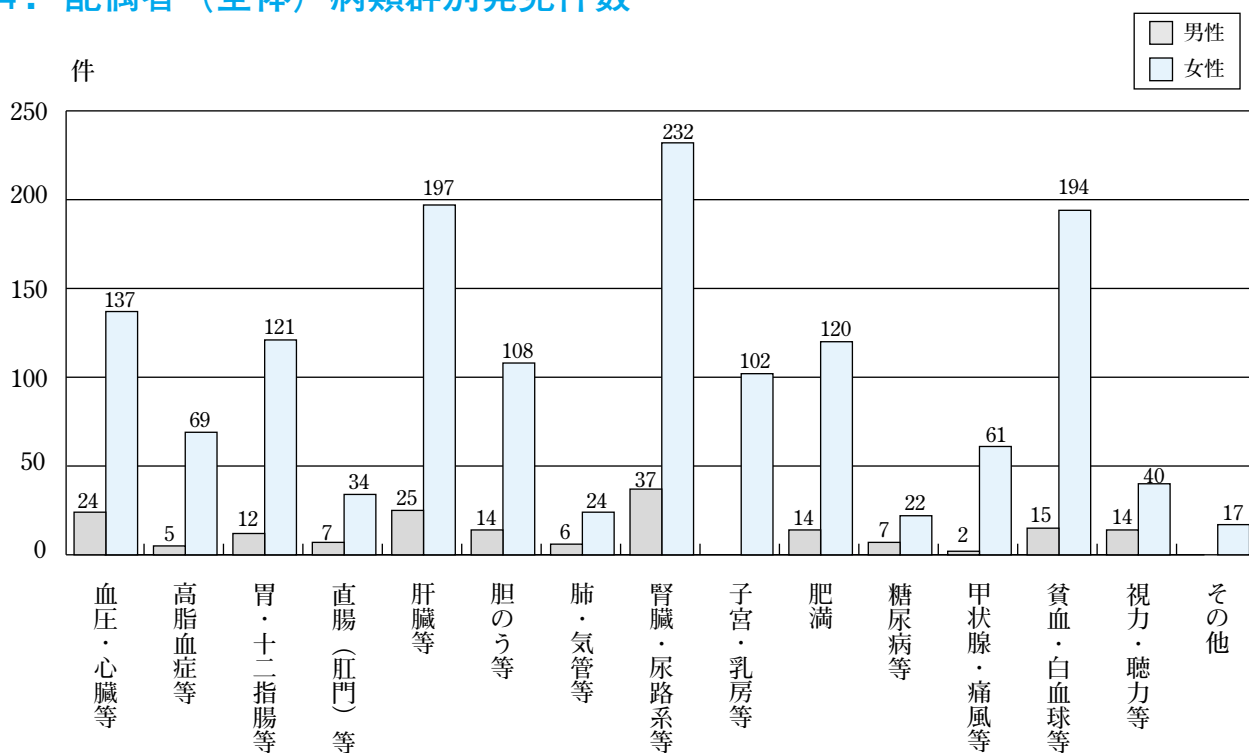
順位	病名	件数	発見率
1	腎臓・尿路系等	75	17.52%
1	肝臓等	56	13.08%
1	高脂血症等	48	11.21%

女性

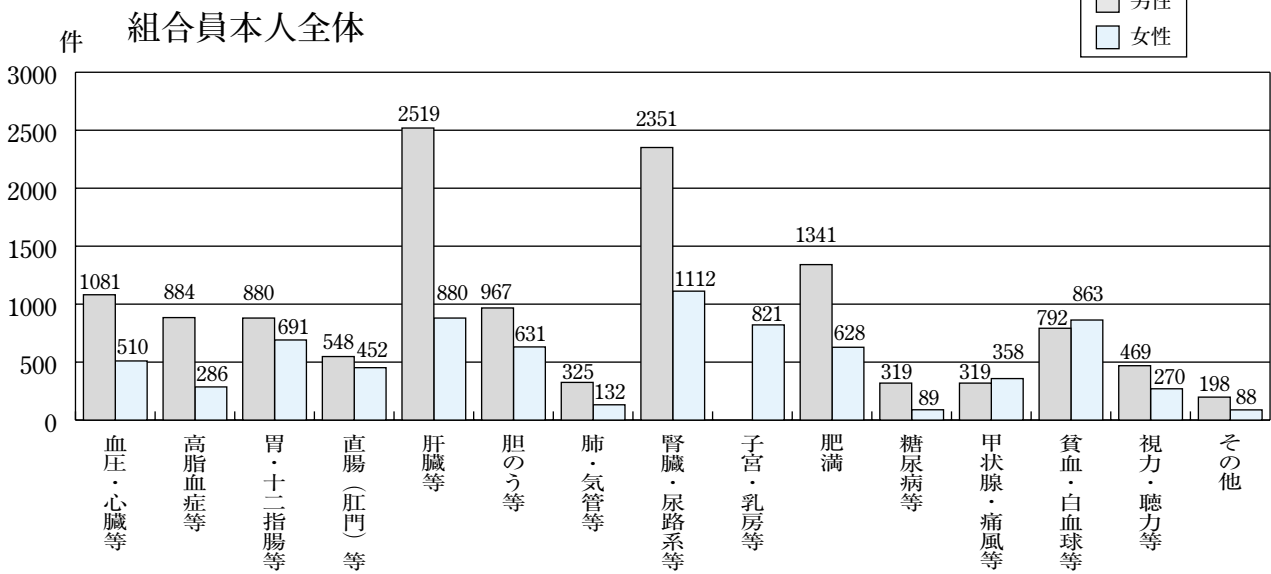
順位	病名	件数	発見率
1	肥満	11	15.07%
2	胃・十二指腸等	9	12.33%
3	血圧・心臓等	8	10.96%

4. 配偶者（全体）病類群別発見件数

件



5. 組合員病類別発見件数及病類別順位



(男性) 受診者4,532名

病名	件数	異常所見率(%)	経過観察	要精査	要治療
1 胃炎	1,214	9.34	1,201	7	6
2 十二指腸潰瘍	1,018	7.83	950	41	27
3 顕微鏡的血尿	1,013	7.80	927	8	78
4 糖尿病	914	7.03	913	1	1
5 肥りすぎ	884	6.80	760	4	120
6 脂肪肝	789	6.07	785	3	1
7 その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	748	5.76	414	1	333
8 その他の血液・免疫機構の疾患	577	4.44	553	6	18
8 痛風	577	4.44	572	3	2
10 腎嚢胞	548	4.22	459	79	10

(女性) 受診者3,527名

病名	件数	異常所見率(%)	経過観察	要精査	要治療
1 脂肪肝	506	6.48	505	1	0
2 糖尿病	469	6.00	469	0	0
3 肝嚢胞	452	5.79	406	42	4
4 貧血	435	5.57	333	23	79
5 胃炎	403	5.16	402	1	0
6 その他の心疾患	350	4.48	332	17	1
7 その他の血液・免疫機構の疾患	358	4.58	313	4	41
8 その他の胃及び十二指腸の疾患	319	4.08	318	1	0
9 その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	313	4.01	155	0	158
10 痛風	293	3.75	292	1	0

【 総 評 】

高知検診クリニック坪崎英治先生より今回の受診状況の総評をいただきました。

平成18年度人間ドック受診率は、全体として組合員・配偶者とも増加傾向を示しているようです。

組合員における病類群別発見件数では、肝臓の異常所見の頻度は男性で30代をピークとして減少傾向にあるようです。肥満の占める頻度は60代の女性で顕著です。男女とも、高血圧・心臓等の循環器疾患は加齢とともに増加しています。

組合員における病類別順位をみると、昨年度同様、腎臓・尿路系と肝臓の異常所見が多くみられます。男性では、胃炎・十二指腸潰瘍のほか、特に生活習慣病の危険因子として、糖尿病・肥りすぎ・脂肪肝・高脂血症が上位を占めています。女性も同様に脂肪肝・糖尿病が1・2位にみられることが目立ちます。

平成20年4月から生活習慣病予防のための新しい健診「特定健診・特定保健指導」が保険者に義務化されます。今後とも健診受診率の向上とメタボリックシンドロームの予防に努められますようお願い致します。

タバコのあれこれ

高知検診クリニック 坪崎 英治



最近ほど喫煙者にとって厳しく過ごしにくい時代はありませんね。第二次大戦中は物資不足のため配給で手に入る煙草の量が限られており、超ヘビースモーカーであつた筆者の父親なども大変な苦勞を重ねていたのを思い出します。かくいう私も幼いときから父親の副流煙を吸って育ったせいか、二十歳の頃には立派な中毒者で、毎日40本から50本は吸っていました。家庭であろうが、職場であろうが、列車の中ですら遠慮なく吸えた時代ですから今思うと隔世の感があります。それが17年前の大晦日の晩に、あるきっかけで禁煙を誓いどうにか今まで続いています。もっともそれまでには数回の禁煙挫折経験がありました。夢のなかで猛烈に煙草を吸っている自分に気が付き、苦笑いしながら目が覚めたことも何回かあり

ました。しかし現在のように世を挙げての禁煙の時代では、もう二度と煙草を始めることは無いだろうと安心しています。煙草の中毒性、依存性、離脱時の禁断症状の強さはニコチンアルカロイドによるもので、麻薬である阿片モルヒネに匹敵すると云われています。両者の違いは人格の崩壊が煙草には無いということだけのようです。

さて、煙草というものが人類の歴史に登場したのは、南米メキシコのユカタン半島にあるインディオの石造神殿遺跡の地下の壁面に、パイプ喫煙している神官の絵が描かれているのが最古の記録と云われています。

わが国に始めて入ってきたのは、西暦1500年代後半、かの有名な種子島への鉄砲伝来と同時と云われています。鉄砲はただちに国産化が始まり2～3年を経ずして全国に広がり、近隣の韓国などにも輸出していたというから驚きものですが、煙草のほうも負けず劣らず素早く国内栽培が普及し、喫煙の風習が全国に広まりました。

明治の後半、日本は日清・日露の両戦役を敢行しましたが、その膨大な戦費の一部を賄うために国は煙草を専売品として定め多額の収益をあげました。喫煙の悪習慣は国の公認のものとなったのです。反面高額な税金を課せられても人々は喫煙の習慣から逃れることが出来なかったことを示しています。

喫煙が健康に害を及ぼすことは、すでに皆様は充分ご承知のことと存じますが、大別するとその害は次の三つになると思います。

まず、第一はニコチン・タールによる発癌です。喫煙者の尿を調べると40種以上の発癌物質が含まれており、肺癌のみならず全ての癌の発症を押し上げる危険なもので、その危険さは恐らく原子力放射性物質に匹敵するほどです。日本では2000年以降死亡総数の一位を肺癌が占め続けています。また、喫煙者本人のみならず同居家族の吸わされる副流煙も強い発癌性をもっていることが判っています。

第二はニコチンの血管毒としての有害性です。ニコチン吸収は血管壁を収縮させ、血圧を上昇させることから、高血圧・動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞・狭心症などの最大の発病危険因子と認識されています。また、胃潰瘍などの発病率を上げることも良く知られています。

そして、第三が最近注目されてきましたが、まだ充分には周知されていない煙草の肺機能を冒す有害性です。COPD（慢性閉塞性肺疾患）という21世紀に増える重大な肺の生活習慣病です。これについては誌面字数の制約から次号に紹介したいと思います。

第40回市町村職員ソフトボール大会開催

選手宣誓



四万十町
水田 直哉さん

優勝 香南市 A



準優勝 仁淀川町吾川



平成19年9月2日(日)、晴天そして残暑の厳しい中、県立春野運動公園において、第40回大会が開催されました。

今大会は、「四万十町」水田直哉選手の選手宣誓の後、県下7ブロックから各地区予選を勝ち抜いてきた代表15チームにより、熱戦が繰り広げられました。この日は、各市町村で防災訓練が実施され、棄権するチームや、登録選手がぎりぎりですべてメンバーが組めないチームがありましたが、各グラウンドでは、叱咤激励の声援の中、多くの好プレイが見られ、日頃の練習の成果が発揮されました。次の大会からは、日程も変更し、より多くの選手・応援の皆さんが参加できるようにしたいと思います。

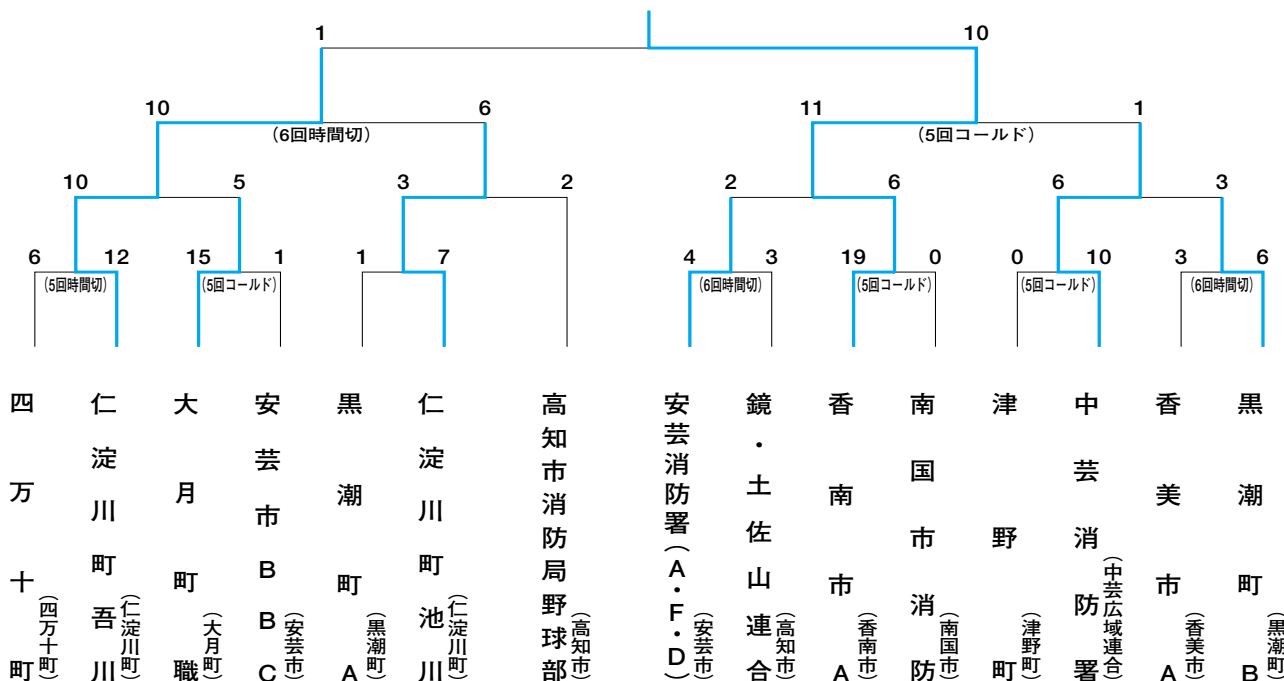
決勝戦は「香南市A」と「仁淀川町吾川」の戦いとなり、投打の安定した「香南市A」が合併後、香南市として初めて優勝を果たしました。

また、本大会は40回記念として、優勝チームから萩野大輔選手、準優勝チームから小野尊央選手が敢闘賞に選ばれました。

本大会の開催にあたりまして、ご協力をいただきました関係者の皆様、参加選手及び大会を盛り上げてくださいました応援の皆様、大変お疲れ様でした。



優勝 香南市 A



第25回市町村職員バレーボール大会開催

選手宣誓



土佐清水C
中山 義介 さん

優勝 香南市 A



準優勝 高知市役所バレーボール部



平成19年9月29日(土)、県立春野運動公園において第25回バレーボール大会が開催されました。

土佐清水Cの中山義介さんの選手宣誓後、県下7ブロックから各地区予選を勝ち抜いてきた代表16チームによる熱戦に、会場は大いに盛り上がりました。

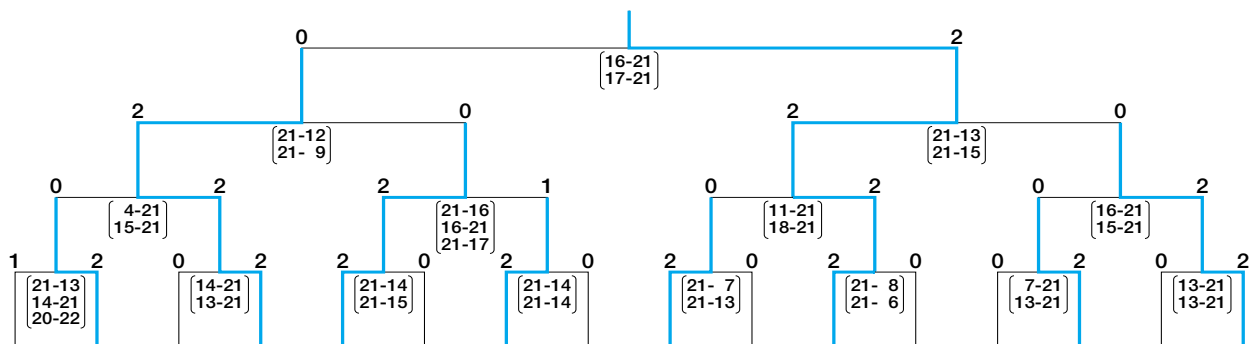
決勝戦は「香南市A」と「高知市役所バレーボール部」の対戦となりました。非常にレベルの高い試合ながらも、笑いのある和やかな雰囲気も見られました。その決勝戦を制したのは「香南市A」でした。

また本大会は25回記念として、優勝チームから「浜省」こと浜田省吾選手、準優勝チームから「ちよりちゃん」こと河野裕美子選手が敢闘賞に選ばれました。

本大会にの開催にあたりまして、大会準備から当日までご協力をいただきました関係者の方々、及び大会を大いに盛り上げていただきました参加者の皆様、並びに応援の皆様、大変お疲れ様でした。



優勝 香南市 A





ソフト&バレー優勝チームによるコメント



ソフトボール

香南市役所 竹下洋隆さん

香南市として、旧5町村からメンバーを集めた初めてのチームで臨んだ今大会。今年の4月に入っただけの私自身、当然初めての大会でしたし、そうした中で優勝という最高の結果を得ることができ、1年目から素晴らしい経験をさせていただきました。

9月の炎天下の最中、1日に4試合というのは、学生時代にもあまり経験したことがないほど過酷なものでした。しかし、こうした厳しい状況の中で先輩方と供に最後まで戦い抜けたことは、香南市職員の一員として大きな一歩になったと思います。また、社会人となってもなお、スポーツを通してこうした真剣勝負ができるということが、大変幸せなことだと感じました。

合併後初の合同チームながら、数少ない練習の中でチームワークを高め、全試合お互いに声を掛け合い、一丸となって戦えたことが勝因ではなかったかと思います。

祝勝会での、優勝カップで飲むビールの味は最高でした。来年は今年以上に厳しい戦いとなるでしょうが、連覇して再び勝利の美酒を味わいたいと思います。



バレーボール

香南市役所 幻の監督 岡本光広さん

今年は、ソフトボール部とバレーボール部のアベック優勝という快挙に職員一同大喜び！！とても喜ばしいことと思います。

平成18年3月の合併後、初めて香南市となって参加した昨年の大会では準優勝で敗退したため、今年は「必ず優勝するぞ」と、辛い・厳しい？練習にも耐えてきました。

今年のチームは、香南市A、Bチームからベストメンバーを構成し試合に臨みましたが、当日は子供の運動会と重なり参加できなかった者や、途中から出場する者もいました。

チーム全員が一同に集まっての練習は1回もできませんでした。負けたら全員丸坊主という日頃の業務に支障も出そうなプレッシャーと市長が応援にきているため「絶対に負けられない」という思いの中、なんと全試合2対0のストレートで勝つことができました。

決勝戦では、タイムを取ろうかと思った時も何度かありましたが、終わってみれば1度もタイムを取ることなく終わっていました。

勝因は、腰痛で満身創痍のスーパーエースの見事なスパイクとエビ反れないジャンプサーブ！…が時々炸裂したことではないでしょうか。

また、相手のサーブカットが乱れ、返ってきたボールをダイレクトスパイクし見事に決め、敢闘賞を獲得した浜田省吾（ハマショウ）の活躍と、どこからでもアタックが打てる男性陣と、全員リベロ意識満々のレシーバー3人の女性の活躍があったことと思います。それに加えてバレー部のマネージャーはソフト部と兼任で、まさに勝利の女神！運も身方にもすることができました。

来年の大会2連覇に向け、更に楽しく腰痛や加齢と闘いながら、練習に励みたいと思います。参加者の皆さん、又関係者の皆さんたいへんお疲れ様でした。



貯金事業からのお知らせ

積立貯金が随時、預け入れ可能になりました

積立貯金の臨時積立は3月、6月、7月、12月のみのご利用となっていました。この度の改正により本年4月より随時お預け入れが可能となりましたのでお知らせいたします。
このことにより、月を問わず、窓口及び銀行振り込みにより随時お預け入れいただけますので、ぜひご利用ください。

積立貯金加入申込書

所 属 所		届 出 印
氏 名		

1. 組合員氏名等

所 属 所 番 号										
組 合 員 番 号										
組 合 員 氏 名 (カタカナ)										

(注) 所属所番号、組合員番号は右詰で記入して下さい。

組合員氏名(カタカナ)は、左詰で記入し、姓と名の間は1マス空けて下さい。また、濁点・半濁点も1マス使って下さい。

2. 積立金額

積立開始年月			年		月
定時積立(毎月)					円
ボ ー ナ ス 積 立	(6 月)			(12 月)	
			円		円

- その月の15日までに申込書が到着すれば、翌月の給料から積立開始できます。
 - 加入申込書ご本人控えは、共済組合で受付後、写しを返送します。
- * 普通・定期貯金の窓口払い出しにつきまして、100万円を超える額を希望される

自動車購買立替金制度を ご存じですか

自動車購買立替金

年利

3.0%

*利率は変動利率で
平成19年7月現在
のものです。



便利な
給料控除

◆ご利用いただける方◆

組 合 員

◆ご融資金額・返済期間◆

300万円以内

6年以内

(毎月の返済金額が基本給の30%以内)

◆ご用意いただくもの◆

自動車購買立替金申込書

車検証のコピー

戸籍謄本

(使用者名義が配偶者の場合のみ)

注意点

- ・申込書の締切日は毎月10日で支払日はその月の末日
- ・購入する自動車の使用者は申込人（または配偶者）名義とする
- ・申込みは登録後2ヶ月以内に限る
- ・個人の方から購入される場合はご利用いただけません

高知縣市町村職員共済組合 物資係 ☎ 088-823-3213

忘年会・新年会の 宴会プラン

ご予約承ります!!

2時間飲み放題で5,000円~

(ビール・日本酒・焼酎・ウーロン茶・ジュース)

皿鉢(和・洋)・会席・鍋(しゃぶしゃぶ・寄せ鍋)等
人数、ご予算に応じてご用意いたします。

※共済組合員の方は、「高知共済会館利用助成券(料理)」で、
1,000円控除されます。



(宴会料理一例)

宴会・宿泊セットプラン

宴会料理と朝食付で宿泊して

10名様以上のご宴会は、
皿鉢料理でも承ります。

9,800円 + 1,500円で飲み放題(2時間)

冬限定! 宿泊セットプラン

(12月1日から2月29日まで)



(宿泊セット料理一例)

1泊2食付で通常9,124円が7,500円

海鮮鍋セットで
1日限定30名様承ります。

◎宿泊代から「宿泊施設利用助成券」で、4,000円(高知市職員は
2,000円)控除されます。

※いずれも税・サービス料込みの料金です。

	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
10月	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	○	○	○	○	○	×	○	△	○	△	△	○

11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
12月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	※	※	※	※
1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	※	※	※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○…空室あり △…空室わずか ×…満室 ※…休館



観光・家族旅行・ビジネスに

高知共済会館

〒780-0870 高知市本町5丁目3-20

TEL.088-823-3211

FAX.088-823-3102

URL : <http://www.wwb.jp/kochi-kyousai/> (パソコン版)

<http://www.wwb.jp/kochi-kyousai/m/> (携帯版)

健

診

を受けて

メタボリック シンドローム 予防!



40歳~74歳
のみなさま

平成20年4月から
新しい健診・保健指導がスタートします!

平成20年4月から健診と保健指導の内容が変わります。

厚生労働省の調査によると、お腹のまわりに脂肪のつく内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常、血圧高値、高血糖の危険因子を複数あわせもつ、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状態または予備群の人は、40歳~74歳の男性で2人に1人、女性で5人に1人といわれています。重なる危険因子の数が多ければ多い

ほど、命にかかわる心臓病や脳卒中を発症する危険が高まります。

そこで、40歳~74歳の医療保険加入者(家族を含む)を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診と保健指導が実施されることになりました。

いつまでも健康でいるためには、予防が何より大切です。新しい健診をみなさまの健康づくりにお役立てください。

高知県市町村職員共済組合

平成20年4月スタート

新しい健診・保健指導のポイント

1 40歳～74歳の方は、加入している医療保険者が行う健診・保健指導を受けることになります。

ポイント

対象者

40歳～74歳の
医療保険加入者
(家族を含む)



実施主体

医療保険者
(健康保険組合、政府管掌健康保険、共済組合、
市区町村国民健康保険、国民健康保険組合など)



現在の健診は、市区町村が行う住民健診や事業主が行う職場健診などさまざまで、健診内容も統一されておらず、それぞれの健診の裏づけとなる法律もばらばらです。そのため、サラリーマンのご家族の方は、加入している医療保険者が行う健診を受ける方もいれば、市区町村で健診を受ける方もいます。

しかし、平成20年4月からは、医療保険者の責任で40歳～74歳の方の健診・保健指導を行うことが義務づけられました。そのため、対象者の方は、加入している医療保険者が指定する健診機関で受診することとなります。

※くわしい健診のお知らせや受診場所等は、加入している医療保険者からの広報等でご確認ください。

2 健診・保健指導を医療保険者が行うことで、
継続した健康管理ができます。

ポイント

- 健診結果のデータは原則として医療保険者が保管
- 健診結果の様式を統一
- 医療保険者が変わった場合、加入者本人の希望により健診データを次の保険者に移すことも可能



健診結果のデータは原則として医療保険者が保管するため、健診後に行われる生活習慣改善のための保健指導も過去のデータを踏まえて行え、継続した健康管理が可能になります。医療保険者が健診の実施主体となることで、健診を受けていない人の把握や、健診や保健指導のデータ分析がしやすくなるのです。また、健診・保健指導の効果が医療費にどう反映されるかもチェックできるようになります。

さらに、健診項目やみなさまに手渡される健診結果の様式も統一され、転職・転居などで加入する医療保険が変わったときでも健診結果の経過を継続して見られるのです。また、本人が希望すれば、健診データを前の保険者から次の保険者に移してもらえます。

3

メタボリックシンドロームを見つける 新たな検査項目が加わります。

ポイント

新しく加わった検査項目

- 腹囲測定
- LDL コレステロール検査

これらは、メタボリックシンドロームや心血管疾患(心臓病や脳卒中など)の危険因子を判定するのに効果的な項目です。

腹囲は
おへその
高さを
測ります



メタボリックシンドロームのベースとなる内臓脂肪型肥満がある人は、高脂血症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病になりやすいことがわかっています。

そこで、新しい健診には内臓脂肪型肥満を見つけるための腹囲測定などの項目が加わり、メタボリックシンドロームの該当者・予備群をいち早く見つけられるようになります。

内臓脂肪型
肥満

+

脂質異常

血圧高値

高血糖

● いずれか1つをもっている

メタボリックシンドローム予備群

● いずれか2つ以上をもっている

メタボリックシンドローム

4

専門家から健康状態に応じたサポートが 受けられます。

ポイント

内臓脂肪蓄積のリスクがある人は、生活習慣改善のためのサポートを、専門家(医師、保健師、管理栄養士等)から受けられます。健診後のサポート体制として、下記の3つの保健指導があります。

健康な人も含め
すべての人に

情報提供

問診や健診結果をもとにした生活習慣の見直しや生活習慣改善に必要な情報を得られます。

- 健診結果の読み方
- 具体的な健康づくりの方法
- 健康づくりのサークルや施設などの紹介 など

メタボ予備群
という人に

動機づけ支援

健診結果から今の生活習慣を振り返り、生活習慣改善の必要性を理解した上で、専門家のサポートを受けながらすぐに実行できる目標を立てます。

初回 1人20分以上の個別面接または1グループ80分以上のグループ支援

6カ月後 電話やメールなどによる健康状態や生活習慣の確認

メタボに該当
という人に

積極的支援

初回面接で内臓脂肪の減量のための行動目標を立て、一定期間、専門家のサポートを受けながら健康づくりを継続していきます。

初回 1人20分以上の個別面接または1グループ80分以上のグループ支援

3カ月以上の継続的な支援

(個別面接、グループ支援、実技、実習、IT活用など)

行動計画の実施状況の確認を行い、目標設定の見直しを行う

6カ月後 電話やメールなどによる健康状態や生活習慣の確認



健診を受けることは、今自分がどういう状態にあるのかを知り、自分の生活習慣を見直すよいきっかけです。しかし、健診を受けただけでは何の意味もありません。

新しい健診では健診後のサポート体制が充実し、より必要としている人が必要なサポートを受けられる仕組みになっています。

具体的には、食生活や運動といったそれぞれの分野の専門家が、一般的なよい食生活や運動方法を押しつけるのではなく、各人のライフスタイルにあった目標を立てるアドバイスを、個別面接や電話、メールなど、さまざまな方法で行ってくれます。

これにより自分の生活習慣の問題点が見え、自分なりの健康づくりをしていけるのです。

新しい健診・保健指導を あなたの健康づくりに役立てよう。

現在の健診・保健指導は、個別の病気の早期発見・早期治療が目的となっています。そのため、健診後の保健指導は、高血圧や高脂血症、糖尿病、肝臓病などの個別の病気について「要指導」や「要治療」となった人が対象です。

近年、**生活習慣病にかかる医療費が全体の約3割**を占め、医療保険財政に大きな影響を与えています。これにより引き上げられる**保険料を抑えるためにも、生活習慣病予防が重要**です。

そのため、**新しい健診では、メタボリックシンドロームをはじめ、生活習慣病予備群の人に早くから保健指導を行うことで、増え続ける生活習慣病を食い止めよう**としているのです。

今後は、みなさまの生活習慣病予防にいっそう取り組んで参ります。みなさまもぜひ、新しい健診・保健指導を活用し、積極的に健康づくりに取り組み、いつまでもイキイキと過ごしてください。



メタボ
ミニ知識

メタボリックシンドロームは こうして進行します！

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙など

すると

危険
因子

内臓のまわりに脂肪がたまる
(内臓脂肪型肥満)

危険
因子

脂質異常
血液中の中性脂肪が増加、
HDL コレステロールが減少

危険
因子

血圧高値
血圧が
高くなる

危険
因子

高血糖
血糖値が
高くなる

メタボリックシンドローム

動脈硬化を促進

内臓脂肪が分泌する物質の働きで、各疾病の病状が進行したり、血栓ができやすくなったりして、動脈硬化が進む

心臓病

(心筋梗塞、狭心症など)

脳卒中

(脳出血、脳梗塞)

その他の動脈硬化性疾患

(壊疽、大動脈瘤など)

メタボリックシンドローム
を予防するためには、
食事・運動・喫煙などの
生活習慣の改善が
何より大切です！

