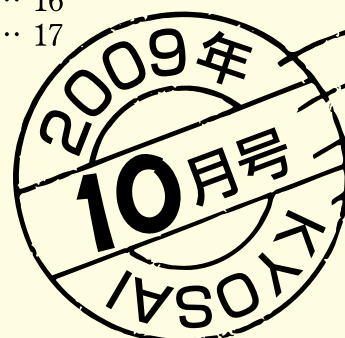




目次

再就職による退職共済年金の所得制限について…	2
退職予定者準備セミナーのお知らせ…	3
扶養認定・取消に伴う収入確認書類の保管について…	4
入学・修学貸付のご案内…	5
保健医療係から変更のお知らせ…	6
健康セミナー…	8
脱！メタボ元気力アップセミナー…	9
女性健康セミナー…	10
思ったら禁煙！…1分後から現れる禁煙効果…	13
更年期自己チェック…	14
第42回市町村職員ソフトボール大会…	15
第27回市町村職員バレーボール大会…	16
健康コラム…	17
貯金係からお知らせ…	20
自動車購買立替金制度について…	21



再就職による退職共済年金の所得制限について

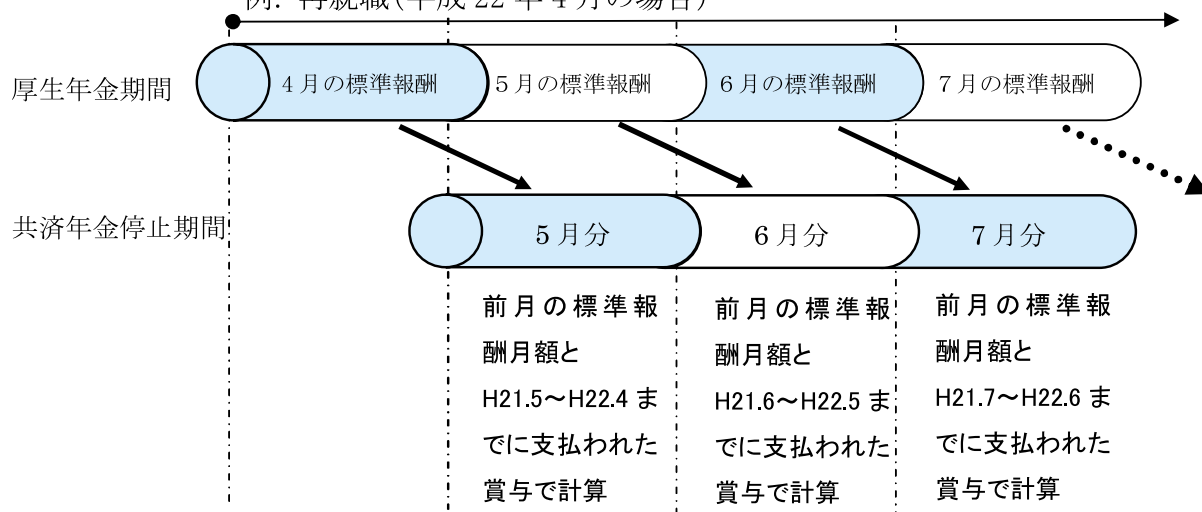
退職共済年金又は障害共済年金の受給権者が、民間会社などに再就職し下記の要件に該当した場合、厚生年金保険の被保険者と同様に退職共済年金等についても年金額の一部が支給停止されます。

- ◎ 70歳未満の方が厚生年金保険に加入する場合
- ◎ 70歳以上の方が厚生年金保険適用事業所に勤務する場合
- ◎ 70歳未満の方が私立学校教職員共済制度に加入する場合
- ◎ 70歳以上の方が私立学校教職員として勤務する場合
- ◎ 国会議員又は地方議会議員となった場合

停止対象期間

資格取得日の翌月分から退職日の属する月分まで

例：再就職（平成22年4月の場合）



停止額の計算

$$\text{支給停止額} = \frac{(\text{基準収入月額相当額} + \text{基本月額} - \text{支給停止調整額})}{2} \times 12$$

- ・ 基準収入月額・・・再就職先での標準報酬月額＋各月以前の1年間の賞与÷12
各月以前1年間の賞与には公務員期間の賞与も含まれます。
- ・ 基本月額・・・年金額から「職域年金相当部分」と「加給年金額」を除いた額÷12
- ・ 支給停止調整額・・・48万円（平成22年度）

（停止計算例）

退職共済年金 年額 1,540,200 円（内、職域年金相当部分 256,702 円）

再就職先での標準報酬月額 300,000 円 前1年間の賞与額 1,500,000 円

基準収入月額＝300,000＋(1,500,000÷12)＝425,000

基本月額＝(1,540,200－256,702)÷12＝106,958

$$\text{支給停止額} = \frac{425,000 + 106,958 - 480,000}{2} \times 12 = 311,748 \text{ 円（年額）}$$

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21年度中に60歳になられる方を対象に、退職後の医療保険制度・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
高 知 A	平成21年10月13日 (火)	高知共済会館 高知市本町5-3-20 Tel.088-823-3211	高知市 及びこの区域内の一部事務組合
東 部	平成21年10月19日 (月)	田野町生涯学習センター 安芸郡田野町1456-42 Tel.0887-38-2511	安芸市・室戸市・安芸郡 及びこの区域内の一部事務組合
西 部	平成21年10月30日 (金)	須崎市立市民文化会館 須崎市新町2-7-15 Tel.0889-43-2911	須崎市・土佐市・高岡郡 及びこの区域内の一部事務組合
中 央	平成21年11月16日 (月)	高知共済会館 高知市本町5-3-20 Tel.088-823-3211	南国市・香美市・香南市・長岡郡・土佐郡・吾川郡 及びこの区域内の一部事務組合
高 知 B	平成21年11月24日 (火)	高知共済会館 高知市本町5-3-20 Tel.088-823-3211	高知市 及びこの区域内の一部事務組合
幡 多	平成21年11月27日 (金)	土佐西南大規模公園ふるさと総合センター 幡多郡黒潮町入野176-2 Tel.0880-43-0105	四万十市・宿毛市・土佐清水市・幡多郡 及びこの区域内の一部事務組合

～扶養認定・取消に伴う収入確認書類の保管について～

扶養の認定・取消を判定する際の収入状況を確認するための主な必要書類等についてご案内いたします。

収入について

扶養認定・取消の基準のひとつである「収入が年額130万円未満」の“収入”とは、主なものとして給与収入（給料・賞与・手当等）、社会保障給付金（雇用保険・傷病手当金等）、事業収入（営業収入・農業収入等）、不動産収入、年金などがあります。また、“年額130万円”の捉え方は、アルバイトやパート等の給与収入は、3カ月連続または4カ月の平均で月額108,333円〔限度額が180万円の場合は15万円〕以上となった場合は超えた月に取消該当となります。ただし、扶養手当が引き続き有であれば、扶養認定の取り消しも行いません。

給与収入については諸手当を含み、税や雇用保険料等が控除される前の額となります。

また、年金の収入にあっては税や介護保険料等が控除される前の総額となります。なお、事業収入・農業収入・不動産収入等の場合は扶養認定において必要と認められると判断した経費のみを控除し、その額を収入とします。

収入確認書類について

前記のような収入が無くなったり減少した場合や発生・増加したことによる扶養認定・取消の際に、それらの収入の変動を確認するための書類を提出していただくことになりますが、収入状況を確認するための主な書類については次のとおりです。

ただし、状況により必要に応じて複数の書類や下記以外の書類を求める場合があります。

所得証明書、給料明細書、就業証明書、退職証明書、雇用保険受給資格者証、確定申告書（収支内訳書含む）、開業届、廃業届、年金決定通知書、年金改定通知書、年金振込通知書など

※ これらの書類は収入の変動を確認するために必要でありますので、紛失等されないように大切に保管しておいてください。

入学・修学貸付のご案内

共済組合には、大学などでの入学金の支払い、または授業料などの教育資金を貸付ける入学・修学貸付制度があります。

貸付制度の詳細は以下のとおりとなりますので、貸付けを希望される方は貸付要件等を確認の上、貸付希望月の5日までに各所属所の共済事務担当者までお申込みください。

なお、入学貸付については、入学決定後できるだけ早くお申込みいただきますようお願いいたします。入学金等の納入期限を経過後にお申込みがあった場合、貸付けができないことがありますのでご注意ください。

入学貸付

入学時に要する諸費用（入学金・授業料・教科書代・家賃等）の資金貸付

- 学校教育法に規定する高等学校、大学、高等専門学校、専修学校または各種学校
- 国内の貸付対象となる学校に相当する外国の教育機関

対象学校

- 給料月額6ヵ月分以内で200万円を限度（ただし、申込み金額は必要経費の範囲内で、1万円単位となります）

貸付限度額

- 貸付けを受けた月の翌月から毎月元利均等償還（最高120回）、または賞与併用元利均等償還（最高72回）

償還方法

- 合格通知書または入学許可証の写し
- 入学に要する諸費用及びその納入期限を確認できる書類の写し
- 印鑑登録証明書
- 被扶養者でない子の場合は続柄を証明できる書類
- 海外留学の場合は当該学校の留学に係る証明書

必要添付書類

- 年利2.72%（保険料0.06%を含む）
- ※貸付利率は、財政融資資金利率の変動に伴い、年2.72%～3.52%の範囲で変動します

貸付利率

修学貸付

修学に要する諸費用（授業料・教科書代・家賃・交通費等）の資金貸付

- 入学貸付と同じ

- 対象となる学校の修業年限の年数に相当する月数1月につき10万円以内で年額120万円を限度（ただし、申込み金額は必要経費の範囲内で、1万円単位となります）
- ※原則として、3月または4月に1年分を申込みとし、5月以降の申込みについては翌年3月までの残月数分の貸付けとなります

- 修学が終了した月の翌月から毎月元利均等償還（最高150回）、または賞与併用元利均等償還（最高72回）
- ※修学期間中は元金償還は据え置きとなり、利息のみの償還となります

- 在学証明書（入学前の場合は、合格通知書または入学許可証の写し）
- 修学に要する諸費用及びその納入期限を確認できる書類の写し
- 印鑑登録証明書
- 被扶養者でない子の場合は続柄を証明できる書類

- 入学貸付と同じ

◎毎月の償還額（他の金融機関等からの借入や物産事業、互助会貸付を含む。）が給料月額の30%を超える場合は、貸付けを受けることができませんのでご注意ください。

※貸付日について

平成21年10月から、入学・修学貸付についても、普通貸付と同様に貸付日が月3回となりました。本年の貸付日については、広報1月号をご参照ください。

毎月償還表〔抜粋〕（平成21年10月1日現在）

入学貸付			修学貸付		
貸付額	償還月額	回数	貸付額	償還月額	回数
50万円	7,732円	70回	120万円	18,082円	72回
100万円	10,281円	110回	240万円	36,164円	72回
150万円	15,422円	110回	360万円	40,273円	100回
200万円	19,054円	120回	480万円	37,782円	150回

保健医療係から変更のお知らせ

すでに所属所において周知されていると思いますが、再度、保健医療給付の変更についてお知らせします。

- ▶ 出産費・家族出産費の支給額が平成21年10月1日から平成23年3月31日までの間に係る出産については4万円引き上げられ、38万円から42万円に変更となりました。

また、これに併せて「出産費等の医療機関等への直接支払制度」が実施されます。

この制度は組合員及び被扶養者が医療機関との間で出産費等の支給申請及び受取に係る代理契約を締結の上、医療機関が組合員に代わって出産費等の支給申請及び受取を直接当組合と行うことにより医療機関の窓口において出産費用を支払わなくてもよくなり、自己負担の軽減を図れることになります。出産費用が42万円未満の場合には、支払機関等を通して送られる医療機関等からの請求書を確認後、差額を組合員に支給いたします。

なお、この制度を活用しない場合は従来どおり出産後、当組合へ請求して下さい。

これに伴い受取代理（事前申請）制度は平成21年9月30日をもって廃止となっています。

- ▶ 平成20年4月より医療制度が改正となり、新に高額介護合算療養費制度が創設され、1年間の医療費と介護費の自己負担額の合計の限度額を超えた分が支給されます。

従来は、医療費の自己負担が高額な場合には高額療養費の支給、また介護保険の自己負担（利用者負担）が高額な場合には高額介護サービス費等がそれぞれの保険から支給されていましたが、医療保険と介護保険双方の自己負担額が家計に及ぼす影響を軽減することを目的とし、この制度が導入されることになりました。

制度のしくみ等につきましては、下記のとおりです。詳細につきましては、当組合までお問い合わせ下さい。

1 支給要件

高額療養費の算定対象世帯の組合員世帯において、介護保険の受給者がいて、医療・介護両保険で自己負担があるとき自己負担の合計額が次の表の額を超えた場合に、組合員からの申請に基づき支給されます。ただし、医療に係る自己負担額又は介護に係る自己負担額のいずれかが0円である場合は対象となりません。又、高額療養費及び附加金等の支給を受けた場合は除いた額になります。

2 計算期間

毎年8月1日から翌年7月31日までの間（初年度は平成20年4月1日から平成21年7月末まで）

高額介護合算療養費自己負担限度額（年間）

所得区分	医療保険（共済組合）＋介護保険		後期高齢者医療制度 ＋介護保険
	70歳～74歳のみ の世帯	70歳未満を含む世帯	
上位所得者 現役並み所得者	67万円 (89万円)	126万円 (168万円)	67万円 (89万円)
一般	56万円 (75万円)	67万円 (89万円)	56万円 (75万円)
低所得者Ⅱ 市町村民税非課税世帯	31万円 (41万円)	34万円 (45万円)	31万円 (41万円)
低所得者Ⅰ 年金収入80万円以下等	19万円 (25万円)	34万円 (45万円)	19万円 (25万円)

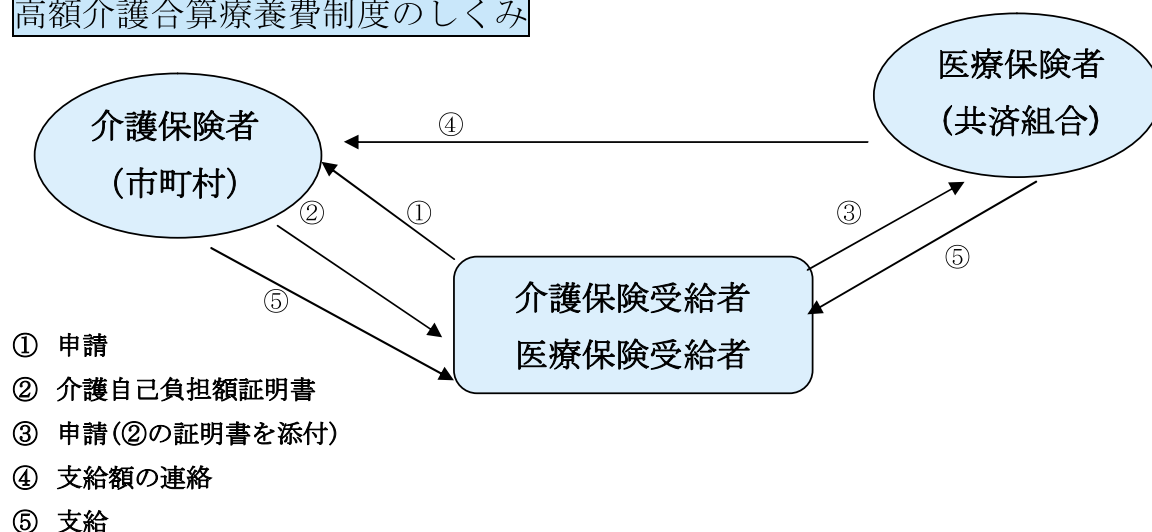
注) 1 上位所得者：給与月額424,000円以上(特別職は530,000円)の組合員

2 ()内は、平成20年4月から平成21年7月までの16ヶ月分相当額

3 初年度については、通常より対象期間が4ヶ月間長いことから、通常よりも高い限度額である()内の額を適用します。平成20年8月以降に自己負担が集中している場合等については、平成20年8月から平成21年7月の通常の限度額も適用できます。

※ 申請等は平成21年10月以降になります。

高額介護合算療養費制度のしくみ



組合員のみなさんへ・・・・・・・・

インフルエンザが流行する前に予防接種を受けてくださいね！

保健事業の一環として、当組合では組合員を対象にインフルエンザの予防接種代に対して1人、年度（1回限り）・1,500円を助成しています。

なお、助成金は所属所に対して交付しますので、予防接種についての詳細は各所属所の担当者にお問い合わせ下さい。

☆☆平成21年度 健康セミナー☆☆

平成21年度健康セミナーは、去る8月3日・4日に共済会館において皆様方のご協力のもと無事終了することが出来ました。

1日目の皆川先生による講演は、健康への意識と行動変容のレベルアップを目的とするセミナーでした。又、身体だけではなくメンタルヘルスの健康度をアップする内容も加えて「こころ」と「身体」の元気力をアップする内容をユニークにお話していただきました。

2日目の樋口先生による講演では、いつまでも元気に、はつらつと素敵に輝くためには女性特有疾患の予防や運動不足がかかえるリスク等、盛りだくさんのお話をしていただき、更年期を幸年期に変える上手な過ごし方を教えていただきました。

2日間の午後の運動では、高木先生によるこころのコリをほぐすストレッチや呼吸法でリラックス・すっきりシェイプエクササイズなど、一つでも1日10回続けることによって筋貯金・・・など教えていただきました。ご参加者された皆様、楽しく又身体も軽くなって帰っていただきましたでしょうか。来年もぜひ、多数のご参加をお待ちしております。

♪今回初めての講師の先生がおられますので、講師の先生方のご紹介をさせていただきます。♪

『脱！メタボ元気力アップセミナー・ボクシングエクササイズ講師』 皆川芳弘 先生

《専門分野》 ・組織心理学 ・運動生理学 ・ボクシングエクササイズ指導

『女性健康セミナー講師』 樋口恵子 先生

《専門分野》 ・健康教育 ・半年で完走できる！フルマラソントレーナー
・ウォーキングエクササイズ、転倒予防エクササイズ指導
・アロマリラクゼーション、ヨーガ

『気軽にリラクゼーション・すっきりシェイプエクササイズ・ストレッチ&リラクゼーション講師』 高木幸重 先生

《専門分野》 ・膝痛改善指導 ・ダイエット指導
・スタジオ、アクアビクスにて初心者、中高年向け指導



皆川 芳弘 先生



樋口 恵子 先生



高木 幸重 先生



◆メニュー◆ (ヘルシー弁当)

8月3日

- ・押麦入りご飯 ・かじきの梅ねぎ焼き
- ・彩り卵 ・ひじきと豆の酢の物
- ・いんげんのごま和え ・すまし汁

8月4日

- ・押麦入りご飯 ・あじのハンバーグ
- ・みょうがとじゃこのきんぴら風
- ・オクラとトマトのごま酢和え ・味噌汁

☆☆晩！メタボ元気力アップセミナー☆☆

日程	講演	10:00～12:00	『こころと身体の元気力アップ！最新情報』
	昼食	12:00～13:00	
	運動	13:00～14:00	『ボクシングエクササイズ』
		14:00～15:00	『気軽にリラクゼーション』



参加者からのアンケート ■非常に為になる研修でした。健康維持のために努力して得るもの、生活の中で無理なく得られるものの理解が深まったと思う。 ■適切なカロリーの計算を生活に役立てたい。スポーツ後のリラクゼーションも実践したい。身体が楽になった。ボクシングエクササイズは非常に疲れた。少し激しい感じがした。 ■今回初めて参加しましたが、普段何気なく生活している日常生活面でも大変勉強になりました。ありがとうございました。日々リフレッシュして仕事に頑張りたいと思います。 ■あと何kg減らしたら〇ヶ月で〇kgとの話はわかりやすく取り組めそうと思いました。もう少しだけ早歩きで・・・何だかできそうな気がしてきました。お弁当が少し辛い物が多くて（味が濃い）残念でした。野菜はもっと多くても良いのでは？



☆☆女性健康セミナー☆☆

日程	講演	10:00～12:00	『更年期からのリセット術』
	昼食	12:00～13:00	
	運動	13:00～14:00	『すっきりシェイプエクササイズ』
		14:00～15:00	『ストレッチ&リラクゼーション』



参加者からのアンケート ■初めて参加させて

いただきました。更年期のお話も大変参考になりました。午後の体操も楽しく出来ました。何か1つは家でも続けてみようと思いました。 ■2回目の参加です。楽しい1日を過ごしました。すっきりとした疲労感を感じながら帰ります。ありがとうございました。

■毎年楽しみにしています。なにかの成果も出来ずに来ていますので翌年は見事な成果を持って来たいと思います。来年こそは・・・ ■参加してとても良かったです。生活の中での大切な事、毎日少しずつ何か1つを続けていく事（食事や運動）がこれからの私作りにプラスになる事がわかった。何年間後に参加して変わった自分を見てもらいたい。



メタボ研修に参加して

高知市 生活福祉課 大森正夫

まずは私の自己紹介をします。身長168.5cm体重58kgと中肉中背で、ここ数年で、身長が1.5cm縮み体重で6kg落しました。若いときからテニスとジョギングと軟式野球を続けている定年前のおっさんである。

40歳から毎年ドックのお世話になっている。しかし健康には絶対的な自信がありながらも、55歳時にドックから返ってきた健康診断結果通知書を開けてみると、要経過観察項目が一気に7つも付いていたため、「こりゃーいかん」「20代の58kgに減量するぞ」「今まで以上に厳しくやるー」と家で宣言（といっても妻しかいませんが）しました。年齢と共にジワジワ体重が増えていることは意識しつつも、これまでに何回も減量の決意をしてきたのですが、40歳を過ぎてから体重を1kg落とすのに3ヶ月以上かかり、油断すると直ぐ元に戻るか、それ以上になるという繰り返しでした。皆川講師が「これは何か分かりますか」とラグビーボール大を半分にしたような固形物を出したとき、今更ながら1kgの肉の塊の大きいことを考えさせられました。でかい。兎に角でかい。このでかい荷物を腹回りに付けて毎日仕事をしているのか。公用車に無駄な荷物を積んで移動するとエコ指摘があり、不要な物は降ろすにも拘わらず。

今回の研修に参加しようと食指を動かされたのは、ボクシングエクササイズでした。グローブをはめてミットをたたく。ばしっ。ばしっ。ジャブ・ジャブ・右ストレート・左ボディ・右ストレート・左ジャブの一気の連続。そしてこれの組み合わせ。難しい。考えながらやっていたのではどうにもならない。汗が吹き出て息が上がる。2分の長いこと。

これで相手からも拳が飛んでくるなら何ができるのか。究極のスポーツの門の外に立てただけでも満足であった。

男性腹回り85cm女性90cmが、もう直ぐ国基準が大逆転を起こし、女性80cmとなるとのことであり、これは多くの女性にとって大変な試練になることが予想できる。食事を減らすか運動を増やすことでしか効果がないとしたら、貴方はどちらを選択しますかと聞かれても、敢えて困難な道を選ぶ人は少ないであろう。

高脂血症（講師結晶）糖尿病・高血圧を生活習慣病と言い、この内2つ以上で「物持ちさん」と呼ばず「メタボさん」と呼び、急速な動脈硬化を進行させるといわれ、40歳以上で3人に1人がその仲間入りをしているという情報は、研修を受けなくてもご存知の通りだろう。

風呂上りに我が体型を鏡に映してはよしよしポンポンと可愛がっているのではと想像してみると余り危機感はないのではと思える。タバコにしても酒にしても「自分は大丈夫。自分は病気とは縁が無い。注意していても癌になる奴はいる。」と楽観的自己弁護を楽しんでいる方は多い。

そういった方に、今回の研修に参加することで朗報が講師からもたらされている。理屈上、1kg体重を減らすには7000kcal減らせば良いので、1日100kcal減の場合70日の計算になる。1日に食事で100kcal、運動で100kcal減するなら35日で達成する。100kcal減の具体的な運動は、歩くなら20～25分、自転車なら20分、階段なら上りで10分下りで27分ということらしい。しかし、そんな理論も糸瓜も関係なく、気楽な減量方法として、「日常の食生活から一品除けるだけ」ででかい肉塊1kgが消滅してし

まうのであると皆川講師は「いとも簡単にできますよ」と軽く言い放つのである。お茶碗2杯のご飯を1杯にするだけだったり、おかずを1品遠慮することや、食事後の何かを我慢さえできれば減量できるというのである。しかし、ここに大きな落とし穴がある。食べることは続けても、食べないことを続けるという簡単なことが難しいのではないか。私自身を振り返ってみても、「継続する」ことの難しさが身に沁みて分かっているのだから、それができれば大した者であると、良い汗をかきながら考えさせられた一日であった。



「脱!メタボ元気力アップセミナー」「女性健康セミナー」に参加して

土佐清水市 野村 仁美

健康セミナーは今年で4回目ということでした。最初の年の募集を見た時から参加したいと思っていましたが、参加できずにいました。昨年少し病気をし、すごく体力が落ちた時期がありまして、普段からあまりスポーツなどしていなかったのだから、健康な時に体力をつけておかなければいけないな、と思っていたところでした。それで、片道3時間もかかるのだから、せっかくだから「脱メタボ元気力アップ」・「女性健康」の2日とも参加させていただきました。(おかげで、この原稿を書くことになりましたが・・・)

まだ参加したことが無い方、来年もこのセミナーがありましたら、是非参加されることをお勧めします。2日とも午前中は講義式ですが、2時間があったという間に過ぎた感じです。

「脱メタボ元気力アップ」の皆川講師の講義の中で、減量するにあたって、無理のない目標体重の設定から、食事による摂取カロリー、運動による消費カロリー等を簡単に数値化することを教えていただきました。研修後、食事のカロリーは頭に浮かべるようになりましたし、結果、摂取カロリーは減っているように思います。が、体重の減少にまでには至ってないかも？ですが・・・

また、「女性健康セミナー」の樋口講師は、「目指せ! 元気な ばあちゃん♪」のための更年期の基礎知識から上手な過ごし方まで、楽しく、解り易く講義していただきました。くわしい内容は参加して実感して下さい。

「脱メタボ元気力アップ」の午後のボクシングエクササイズは主に二人一組になってグローブとミットを装着し、ミットめがけて打つのですが、先生の「親の敵のように打たなくていいですよ」と言う言葉に笑っていましたが、つい力が入って親の敵のように打っていたような気がします。相手をして下さった国保連のTさんが終始にこやかに対応してくださり、また、この殴るというのか、打つ行為が、意外にというのか、正にというのか、すごく楽しかったです。もちろん、その後筋肉痛にはなりましたが・・・

2日目の「女性健康」の午後のエクササイズは、家庭でもできるストレッチから今流行の骨盤体操など、ハード過ぎないけど、すごく発汗し、脂肪が燃えてる? という感じの、楽しい2時間でした。

最後に、たった3人の職場なのに、2日も連続休暇を快く認めてくれた上司に感謝です。共済組合の皆さんお世話になりました。来年もありましたら、変身した姿(?)で、是非参加したいと思えます。

思いついたら禁煙！・・・ 1分後から現れる禁煙効果

「この歳で禁煙してもナァ」「たくさん吸っちゃったのに本当に身体は良くなるの？」・・・喫煙者に多い質問です。でもご安心ください。禁煙効果はタバコを止めた直後から始まります。何歳になっても、禁煙効果は必ずあるということを忘れないでください。

禁煙期間	身体に起こる効果
1分	タバコのダメージから回復しようとする機能が働き始める
20分	血圧、脈拍、体温が正常になる
8時間	一酸化炭素濃度の数値が正常に回復し、運動能力が改善する
24時間	心臓発作の危険が減る
2日	味覚や臭覚が改善、歩行が楽になる
3日	呼吸が楽になり肺の能力が改善し、ニコチンが完全に抜ける
2週間～3ヶ月	血液循環が改善し、肺活量が30%回復
1ヶ月～9ヶ月	疲労・鼻詰まり・咳・息切れが減り感染症になりにくい
5年	肺ガンで死亡する危険性が半分になる
10年	肺ガンの死亡率が1/10になり、他のガンになる確率が減少
10年～15年	様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで低下

◇禁煙して“よかった”こと◇

- ☆ 風邪をひかなくなった ☆
- ☆ 肌がすべすべになった ☆
- ☆ 子どもの喘息が治った ☆
- ☆ 口臭が気にならなくなった ☆
- ☆ 自分に自信が持てるようになった ☆
- ☆ 火の始末を気にしなくてすむようになった ☆
- ☆ タバコ代を別のものに使えるようになった ☆
- ☆ 血圧や悪玉コレステロールの値が良くなった ☆

それでも止められなければ・・・

- ★ 子どもの近くで吸わない ★
- ★ 食事をしている人の近くで吸わない ★
- ★ 歩きタバコはしない ★

忘れないで・・・一歩踏み出す“勇気”を
たくさんの人があなたを応援しています。



(脱！メタボ元氣力アップセミナー資料より)

更年期***自己チェック！！

(当てはまる症状と程度をチェックし、点数を集計。合計点を評価表で確認)

症 状		症状の程度 (点数)			
		強	中	弱	無
1	顔がほてる	1 0	6	3	0
2	汗をかきやすい	1 0	6	3	0
3	腰や手足が冷えやすい	1 4	9	5	0
4	息切れ、動悸がする	1 2	8	4	0
5	寝つきが悪い、また眠りが浅い	1 4	9	5	0
6	怒りやすく、すぐイライラする	1 2	8	4	0
7	クヨクヨしたり、憂鬱になることがある	7	5	3	0
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある	1 0	5	3	0
9	疲れやすい	1 0	4	2	0
1 0	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	1 0	5	3	0
1 1	トイレが近い、尿もれがある	1 0	6	3	0
1 2	膣や尿道がヒリヒリする、性交痛がある	1 0	6	3	0

あなたの合計は《 》点 合計点数が更年期指数です。

評価表

0～25点	更年期の症状は軽度で、今のところは心配がないようです。
26～50点	特に強い症状がなければ、健康的な生活を心がけ、定期的なチェックを行うようにしましょう。
51～70点	更年期の症状が出始めているようです。一度婦人科や女性外来の受診をお勧めします。
71～90点	症状が強く出ているようです。婦人科や女性外来の受診・治療が必要です。
91点以上	更年期障害の治療はもちろん、他の病気に対しても検査が必要かも知れません。重い更年期障害に対しては、カウンセリングや漢方療法、ホルモン療法などによる対応が必要と思われます。

※このテストで異常がなくても、骨粗しょう症や動脈硬化などが隠れている事があります。

(女性健康セミナー資料より)

宿泊施設閉館のお知らせ

『ホテル新定山溪ゆらら』 札幌市南区定山溪温泉東3-192

TEL 011-598-2671

○ 宿泊は平成22年3月30日(火)の宿泊(翌31日のチェックアウト)をもちまして終了いたします。

第42回市町村職員ソフトボール大会開催

選手宣誓



クリーン高知
山本祥智さん

優勝 仁淀川町池川



準優勝 香南市A



平成21年9月26日（土）、夏の暑さの残る晴天のもと、第42回市町村職員ソフトボール大会が、県立春野総合運動公園において開催されました。

県下7ブロックの代表16チームが集まり、「クリーン高知」山本祥智選手の選手宣誓で幕を開けた大会は、全15試合が行われました。

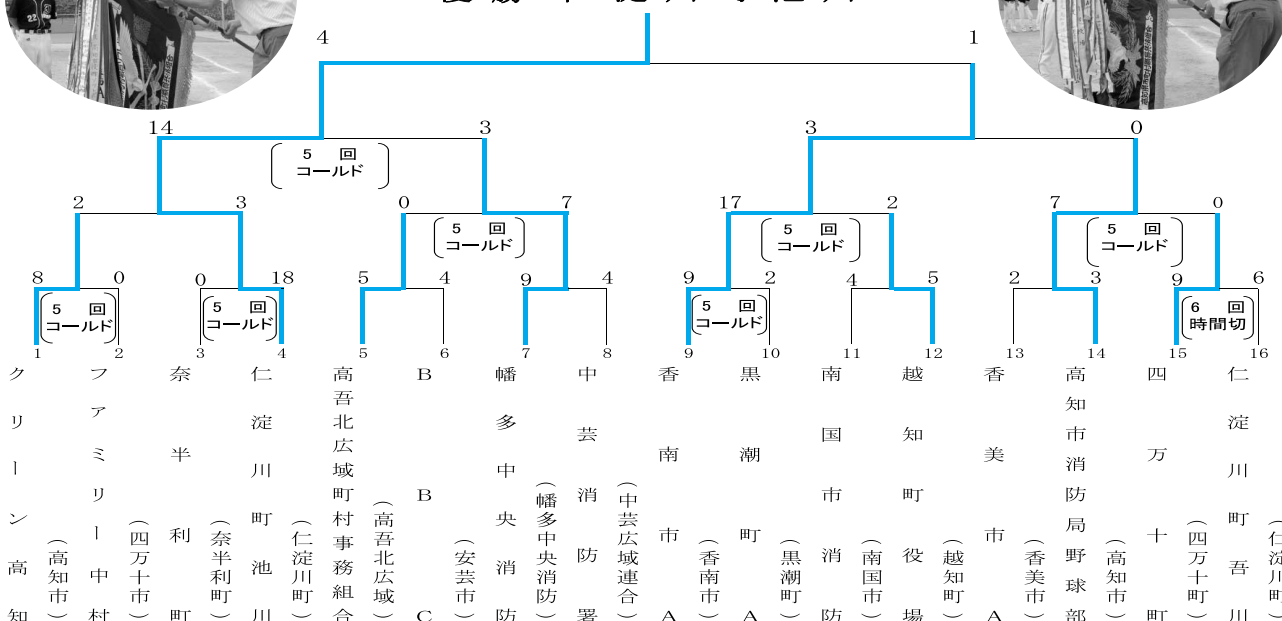
各グラウンドでは、選手に対する叱咤激励の大歓声の中、日頃の練習の成果を如何なく発揮され、数々のファインプレーが見られ、熱戦が繰り広げられました。

決勝戦は、前年度優勝チーム「仁淀川町池川」が、2年ぶりの優勝を目指した「香南市A」に、接戦の結果勝利し、連覇を果たしました。

なお、本大会の開催にあたりましてご協力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下さいました応援の皆様、大変お疲れ様でした。



優勝 仁淀川町池川



第27回市町村職員バレーボール大会開催

選手宣誓



仁淀消防組合
三本利喜さん

優勝 高知市役所バレーボール部



準優勝 香南市 A



平成21年9月26日（土）、第27回市町村職員バレーボール大会が、県立春野総合運動公園体育館において開催されました。

「仁淀消防組合」三本利喜選手の選手宣誓の後、県下7ブロックの予選を勝ち抜いてきた15チームによる、全14試合が行われました。

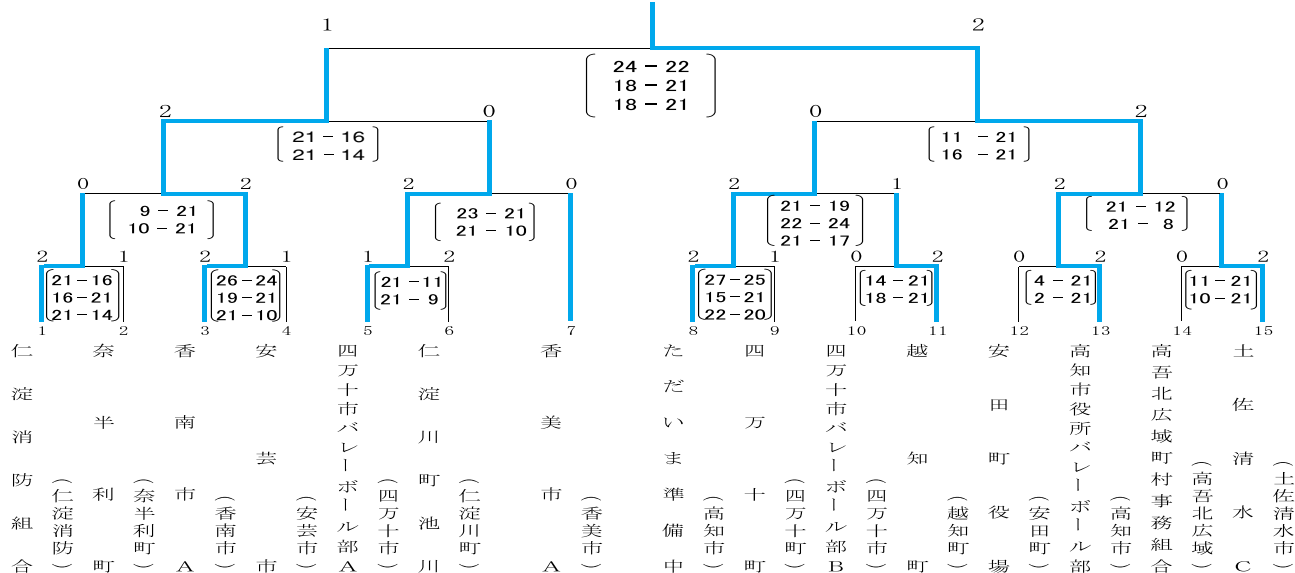
会場全体が、各コートでの攻防戦に、歓声とため息に包まれ、熱戦が繰り広げられました。

決勝戦は、全てストレート勝ちで進出を果たした前年度優勝チームの「高知市役所バレーボール部」が、2年ぶりの優勝を目指した「香南市 A」との白熱した試合に勝利し、連覇を果たしました。

なお、本大会の開催にあたりましてご協力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いただきました応援の皆様、大変お疲れ様でした。



優勝 高知市役所バレーボール部





インフルエンザ ～自分とみんなを守るためにできること～

高知検診クリニック 鈴鹿 千幸

土佐のよさこいの暑い夏が終わると共に、涼しい秋風とインフルエンザがやってきました。これから季節性・新型共にインフルエンザはどんどん増加が予想されます。正しい知識を身につけて、自分も家族も守りましょう。

1. そもそも季節性インフルエンザと新型インフルエンザってどう違うの？

毎年ヒトの間で流行しているA/H1N1ウイルス、A/H3N2ウイルス、B型ウイルスに対しては、長い間共存してきたので、季節性インフルエンザウイルスに対しては、ほとんどの人が基礎免疫をもっています。故に、年によって増減はあるものの、感染し症状が出たとしても、発熱は数日続くものの、多くの場合には何事も無く回復します。糖尿病・慢性呼吸器疾患などの基礎疾患や高齢であることなどの要因無しには、死亡させるほどの強い病原性は基本的にありません。

しかし、新型インフルエンザウイルスが出現し、流行した場合、そのウイルスには世界中の誰もがこれまで遭遇したことがなく、したがって基礎免疫を持っている人はいません。そのため、世界中で大量の患者の発生と、それに伴って重症者や死亡者の増加もみられています。

2. インフルエンザにかかるとどうなるの？風邪との違いは？

普通の風邪はのどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり出ません。しかし、インフルエンザは普通の風邪と同様の呼吸器症状に加え、38度以上の発熱・全身倦怠感、関節痛などの全身症状が突然でます。風邪と違って、急激に症状が出現することが特徴で、潜伏期間は1～5日程度といわれています。

あまりに早期だと、迅速キットなどによる検査では陰性を示すこともあり、一度インフルエンザ「陰性」と診断されても、高熱が続くなどの症状があれば、再度受診をするようにしましょう。



3. インフルエンザの治療はどうしたらいい？

季節性も新型インフルエンザも抗インフルエンザ薬である、内服するカプセルのオセルタミビル（タミフル®）、吸入するタイプのザナミビル（リレンザ®）による治療が中心ですが、早期の治療（発症後48時間以内）が必要です。ただし、薬によって劇的に治るのではなく、罹患期間の短縮が認

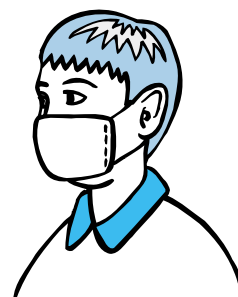
められている程度ですので、この治療だけが絶対ではありません。消化の良いものを食べ、安静にしていれば、薬なしでも自分の免疫で回復します。しかし、小児や免疫の落ちている方は重症化する可能性もある為、医師の指示に従った治療を行いましょう。

また、タミフルによる異常行動については、現段階の研究では、関与は証明されていませんが、10歳未満の場合はリレンザのほうが好んで使われるようです。高熱による影響、もしくは体の中のサイトカインの影響などいろいろ言われており、しばらくは患者さんから目を離さないことが大切ですが、自分がウイルスをもらってしまわないように、きちんと後に述べる予防策をとりましょう。加えて、大事なことです。脳症などのリスクをさけるためにも、勝手に解熱鎮痛剤や座薬などを使用せず、医療機関で出されたものを使用するようにしましょう。

また、受診の際には、他のヒトに広めてしまわないように、きちんとマスクをし、受付でまずインフルエンザの可能性を告げ、医療機関の指示に従うようにして下さい。薬の副作用のリスクなどを考慮しても、夜中や明け方に救急外来を受診するよりも、なるべく朝の開院時に受診することが専門の医師に相談もでき、その後の薬服用により何かあっても対応が迅速にでき、自分を守ることになります。(これはインフルエンザだけでなく、他の場合もそうです)

4. どのくらいの安静期間が必要なの？

少なくとも熱が下がってから2日目まで、あるいはのどの痛みや症状が始まった日の翌日から7日目までは、ヒトが集まる場所での活動もしくは学校への登校を控えましょう。先に述べた潜伏期間を考慮して、濃厚接触者は仕事に行く際などマスクなどをすることも必要です。



正しいうがいの仕方



コップの水(20~40mL程度)を口に含み、比較的強く約15秒間ブクブクうがいをし、軽くすすぐ。
(声を出す必要はない)



同量の水を口に含み、のどの奥にまで届くようあごを上げて約15秒間ガラガラうがいをし、もう一度くり返す。

うがいのタイミング

- ・人ごみから出た後
- ・帰宅したとき
- ・朝起きたとき(1日で最も口腔内の菌数が多い)
- ・のどがいがらっぽいとき
- ・空気が乾燥しているとき など

■手洗いの徹底

感染症に対して有効な予防方法は「手洗い」です。
正しい手洗いの習慣を身につけましょう。



流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすりまわります。



指先・爪の周りを念入りにこすりまわります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

30秒が目安です。その後、十分に水で流しペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

5. 予防のポイントは？

「手洗い・うがい」と「咳エチケット」この2点につきます。市販されているうがい薬などよりも水道水の方がよいというデータもありますので、あわてて買いに走らず、正しい方法を身につけるようにしましょう。また、手洗いのタオルはまめに交換する必要があります。特にヒトの集まる場所（買い物、学校からの帰宅など）に行った場合は、家に入ったらまず手洗いうがいを励行しましょう。

また、インフルエンザは患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる飛まつ感染と、そのウイルスを触った手で口や鼻に触れることによる接触感染です。くしゃみはおおよそ1～2mも飛びます。予防する側がマスクをすることよりも、自覚症状のある人がマスク（不織性と表記されているもの）をきちんとする、咳やくしゃみの際には手でおおう、などのマナーが必要です。（これは優先席で、席を譲ることと同じくらい常識のマナーです。）

インフルエンザウイルスは湿度が高いとあまり飛びません。部屋の中は加湿器やぬれたバスタオルなどを用いて、50%以上の湿度を保つようにしたほうがよいでしょう。

患者さんを看護する側のヒトはマスクをし、手洗いを徹底します。部屋は患者さん専用とします。使用したマスクやティッシュは個別に分けてビニールにいれ、廃棄しましょう。マスクは基本的に使い捨てで、ウイルスの付着していると予想される外側に触れては意味がありません。

6. インフルエンザワクチンの予防接種ってどうなの？

ワクチンを接種することで重篤な合併症や死亡を予防できることは確立されています。特に基礎疾患のある方や高齢者、免疫の障害のある方は予防効果が認められているため、主治医とよく相談をし、接種の時期や回数を決めましょう。ワクチン自身の予防効果は接種後2週間程度後からで、その持続期間は約3ヶ月～5ヶ月です。流行時期を考慮すると、10月～12月初旬までの接種が望ましいでしょう。ただ、ワクチンを接種していても、インフルエンザにはかかるため、手洗いやうがいなど予防は必要です。（その場合は一般的には症状が軽くてすむようです）

ただ、鳥の発育鶏卵を使用するため、卵にアレルギーのある人は、接種できないこともありますので、医療機関に相談してください。妊婦も接種可能ですが、妊娠の時期にもよるため、医師とご相談ください。

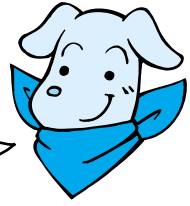
7. 困ったときには

新型インフルエンザに関する相談は各保健所で平日8時30分～17時30分まで受付ています。高知県県庁ホームページをご参照ください。

貯金係からご案内

積立貯金ご存知ですかっ!!

こんなに
オトクだワッ♪



☆ 利率は半年複利の1.35%。定期貯金の1.3%よりオトクです。※注(1)

☆ 積立方法は次の3種類。

① 定時積立…毎月の給料から天引きされる積立です。

② ボーナス積立…ボーナス(6月・12月)から天引きされる積立です。

※ ①と②は併用でもご利用いただけます。

③ 臨時積立…いつでも追加で預け入れできる便利な積立です。

☆ 払戻しは月2回※注(2)。手続きは所属所を通じて払戻請求書を提出していただくだけ。送金日に共済組合に登録されている個人口座に直接送金されますので簡単・安心です。

※ 平成21年の払戻請求書の締切日と送金日は共済広報「黒潮」2009年1月号に掲載しています。※注(3)

※注(1) 利率は平成21年10月現在のものです。

(2) 同月内での払戻しはどちらか1回のみとなります。

(3) 締切日は当日必着完備(FAX不可)の取扱となります。不備による再提出が締切日を過ぎますと次回分に繰り下げとなりますので、お急ぎの場合などは早めの提出をお願いします。

この機会に



で有利な積立貯金をご利用ください。

※ご希望の方は下段の申込書に必要事項をご記入の上、共済事務担当者までご提出ください。

----- < キ リ ト リ セ ン > -----

積立貯金加入申込書

平成 年 月 日

所属所名											届出印				
フリガナ															
氏名															
所属所証番号					性別		生年月日								
				—			男・女	昭 和	平 成		年		月		日

副印

積立開始年月※
年 月

定例積立額(毎月)
円

賞与積立額(6月)
円

賞与積立額(12月)
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。

自動車購買立替金制度を ご存じですか

☆平成21年6月1日以降の立替分より連帯保証人が必要です。(連帯保証人は組合員期間1年以上の方)

自動車購買立替金

年利
3.0%

*利率は変動利率で
平成21年10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

(現在自動車購買立替制度をご利用
いただいている方は対象外となり
ます)

◆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

高知県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・宿泊セットプラン

宴会料理と朝食付で宿泊して

9,800円+1,500円で飲み放題(2時間)

10名様以上のご宴会は、皿鉢料理でも承ります。

冬限定! 宿泊セットプランは

(12月1日から2月28日まで)

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。



(宴会料理一例)



(宿泊セット料理一例)

宿泊予約状況のお知らせ

平成21年10月5日現在

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
	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
	○	○	○	△	△	△	×	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○

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
	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
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	※	※	※	※

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
	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	土	日
	※	※	※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○…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)

高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

平成21年10月発行

高知県市町村職員共済組合 TEL (088) 823-3213

編集兼発行人 中山昭彦