

すこやか

2010
共済ニュース
No.222



薬師寺の蓮花

2 平成 21 年度 決算の概要

6 ホームページで年金見込額などの年金個人情報が閲覧できます

8 平成 22 年 8 月より貸付制度が変わります

10 被扶養者の資格継続調査の実施にご協力を

- 5 共済ニュースリニューアルについて
- 5 ジェネリック医薬品を活用しましょう
- 9 貸付事業の申込み締切時期等のお知らせ
- 11 電話健康相談とメンタルヘルス相談のご利用案内
- 12 事故にあったとき
- 13 旅行を計画されるときは、ぜひ保養施設をご利用ください
- 13 ボーナスは組合員貯金へ
- 14 共済組合が実施する特定健康診査のご案内
- 15 団体信用生命保険事業の中途加入について
- 16 他の公的年金制度に1年以上加入されていた方は
老齢基礎年金の手続きをお忘れなく
- 16 平成 22 年度の年金額のお知らせ
- 16 皆さん 健診を受けましょう
- 17 食生活健康講座・ライフプランセミナーの開催案内
- 18 季節の健康づくり情報 急性の夏バテ「熱中症」にご用心
- 22 防ごう！生活習慣病



共済組合ホームページ ▶ <http://www.kyosai-nara.jp>
(バックナンバーは共済組合ホームページに掲載しています)

組合員の現況 (平成 22 年 5 月末現在)

組合員数	男: 9,334 人	女: 4,748 人	計: 14,082 人
任意継続組合員	362 人	被扶養者数 (任継続)	17,532 人

平成 21 年度 決算の概要

平成 21 年度決算について、6 月 29 日開催の第 140 回組合会で議決されましたので、その概要をお知らせします。

総括事項

組合員数及び被扶養者数とも、平成 20 年度末と比較すると組合員で 347 人、被扶養者で 449 人の減少となりました。また、この組合員数の減少に加え、人事院勧告等に準じて給料等が引き下げられたことから、掛金等の標準となる給料月額や期末手当等の額についても大幅な減少となりました。



■ 地方公共団体の数

市	12
町	15
村	12
一部事務組合等	32
計	71

■ 組合員等の状況

種別	組合員数 (人)	被扶養者数 (人)	適用 区分	給料月額 (円)	平均給 料月額 (円)	期末手当等年度 累計額 (円)
一般組合員 (うち特別職)	12,578 (84)	14,959 (89)	長期	4,149,681,501 (46,137,400)	329,916 (549,255)	19,292,408,000 (179,266,000)
			短期	4,155,907,451 (49,002,500)	330,411 (583,363)	19,316,488,000 (190,036,000)
市町村長組合員	35	38	長期	21,043,600	601,246	88,331,000
			短期	25,975,000	742,143	103,495,000
特定消防組合員	1,670	3,162	長期	522,251,135	312,725	2,499,343,000
			短期	522,251,135	312,725	2,499,343,000
市町村長 長期組合員 ^{注1}	4	0	長期	2,480,000	620,000	8,996,000
			短期	2,653,000	663,250	8,996,000
任意継続組合員	391	351	短期	116,888,554	298,948	-
合 計 《前年度対比》	14,678 《▲347》	18,510 《▲449》	長期	4,695,456,236 《▲158,333,125》	-	21,889,078,000 《▲2,499,822,000》
			短期	4,823,675,140 《▲158,794,886》	-	21,928,322,000 《▲2,529,299,000》

組合員 1 人当たりの被扶養者数 (扶養率) = 1.26 人 《前年度対比 ±0》

注 1: 「市町村長長期組合員」とは、75 歳以上の市町村長組合員をいう。

短期経理

収入合計 10,200,550 千円 - 支出合計 9,974,253 千円 = 226,297 千円

(内訳 当期短期利益金 263,394 千円, 当期介護損失金 37,097 千円)

この経理は、組合員や被扶養者の皆さんの病気やケガ等による医療費等の給付などを行う経理です。

収入は財源率の引き上げなどにより前年度から約 3 億 6062 万円の増、支出は拠出金等の減少などにより約 3 億 3432 万円の減となり、収支の結果、標記の当期短期利益金と当期介護損失金を生じました。

この当期短期利益金は、前年度より繰り越した短期繰越欠損金に全額充当しましたが、なお不足する分を短期繰越欠損金として翌年度へ繰り越すこととなりました。

また、当期介護損失金は、前年度より繰り越した介護積立金を全額取り崩して補填しましたが、不足する分を介護繰越欠損金として翌年度へ繰り越すこととなりました。

《欠損金内訳》

短期繰越欠損金: 43,226 千円

介護繰越欠損金: 1,347 千円

◆ 貸借対照表 (要旨)

単位: 千円

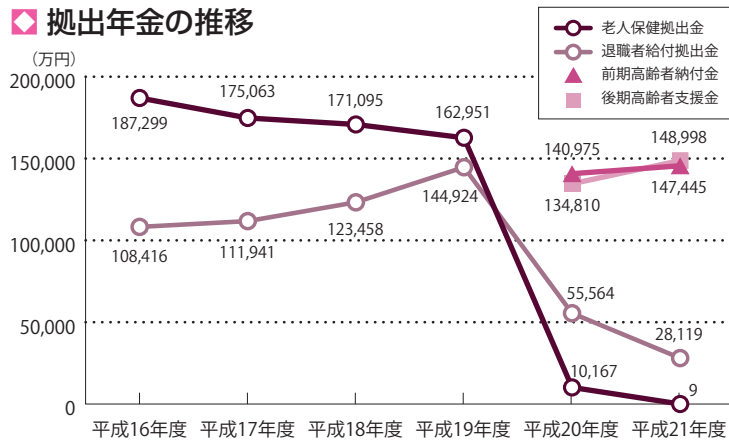
科目	金額	科目	金額
流動資産	1,077,513	流動負債	355,945
		固定負債	766,141
		負債合計	1,122,086
		欠損金	44,573
		資本合計	44,573
資産合計	1,077,513	負債資本合計	1,077,513

◆ 損益計算書 (要旨)

単位: 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	9,182,652 (9,182,652)	経常収益 (事業収益)	9,428,157 (8,525,498)
繰入金	25,417	(補助金等収入)	(892,231)
次年度繰越		(事業外収益)	(10,428)
支払準備金	766,141	前年度繰越	
特別損失	43	支払準備金	772,168
当期短期利益金	263,394	特別利益	225
		当期介護損失金	37,097
合計	10,237,647	合計	10,237,647

◆ 拠出年金の推移



◆ 平成21年度医療給付実績(現金給付を除く)

	件数(件)	日数(日)		金額(万円)	
		前年度比	前年度比	前年度比	前年度比
組合員本人	130,563 ▲1,250	243,134	27,811	179,572 ▲2,217	
家族	159,651 ▲1,198	297,432	25,480	247,180 ▲2,991	
合計	290,214 ▲2,448	540,566	53,291	426,752 ▲5,208	

長期経理

収入合計 19,250,087 千円 - 支出合計 19,250,087 千円 = 0 千円

この経理は、公的年金に係る掛金負担金を処理する経理です。

平成19年度より年金給付事業については全国市町村職員共済組合連合会(以下「市町村連合会」という。)が一元的に処理することとなりました。よって、当共済組合では、年金給付のための掛金負担金を徴収し、その全額を市町村連合会へ払い込んでいます。

財源率が段階的に引き上げられていることから、収入・支出共に、前年度から約8億3544万円の増となりました。

◆ 貸借対照表(要旨)

単位: 千円

科目	金額	科目	金額
流動資産	1,065,153	流動負債	1,065,153
資産合計	1,065,153	負債資本合計	1,065,153

◆ 損益計算書(要旨)

単位: 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	19,250,087 (19,250,087)	経常収益 (事業収益)	19,250,087 (19,250,087)
合計	19,250,087	合計	19,250,087

預託金管理経理

収入合計 310,005 千円 - 支出合計 310,005 千円 = 0 千円

この経理は、公的年金資金の一部について預託を受け、その管理・運用を行う経理です。

長期経理同様、公的年金資金についても平成19年度より市町村連合会に集約されていますが、その資金のうち、主に貸付経理への貸付資金や縁故地方債の引受資金について当共済組合が預託を受け、その管理・運用を行っています。

収入はすべて預託金の運用益となり、その全額を支出として市町村連合会へ払い込んでいます。なお、その預託金の一部について市町村連合会へ移管を行ったことなどにより、収入・支出共に、前年度から約3億7584万円の減となりました。

◆ 貸借対照表(要旨)

単位: 千円

科目	金額	科目	金額
流動資産	821,498	固定負債	12,580,917
固定資産	11,759,419		
資産合計	12,580,917	負債資本合計	12,580,917

◆ 損益計算書(要旨)

単位: 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	310,005 (310,005)	経常収益 (運用収入)	310,005 (310,005)
合計	310,005	合計	310,005

業務経理

収入合計 215,864 千円 - 支出合計 198,388 千円 = 17,476 千円
(当期利益金)

この経理は、当共済組合の短期給付事業及び長期給付事業に要する人件費や事務費等、また全体の管理運営上の諸経費などの事務コストを処理する経理です。

財源は、地方公共団体から徴収した事務費負担金と市町村連合会の長期経理からの繰入金のうちから、市町村連合会より措置される交付金と短期経理からの繰入金です。

収入は国から地方公共団体へ財源措置されています事務費負担金の単価が引き上げられたことなどにより前年度から約742万円の増、支出は事務コストの圧縮を図ったことなどにより約760万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は前年度より繰り越した積立金と合わせ、翌年度に繰り越すこととなりました。

◀ 剰余金内訳 ▶

積立金: 92,610 千円

◆ 貸借対照表(要旨)

単位: 千円

科目	金額	科目	金額
流動資産	147,210	流動負債	6,905
固定資産	7,799	固定負債	55,494
		負債合計	62,399
		剰余金	92,610
		資本合計	92,610
資産合計	155,009	負債資本合計	155,009

◆ 損益計算書(要旨)

単位: 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	198,388 (198,388)	経常収益 (事業収益)	190,447 (137,434)
当期利益金	17,476	(補助金等収入)	(52,814)
		(事業外収益)	(199)
		繰入金	25,417
合計	215,864	合計	215,864

保健経理

収入合計 356,470 千円 - 支出合計 301,710 千円 = 54,760 千円
(当期利益金)

この経理は、組合員やそのご家族の皆さんの健康管理に役立てていただくため、成人病健診、人間ドック、保健講座、助成事業、特定健康診査、特定保健指導などを行う経理です。

収入は組合員数の減少などにより前年度から約 1979 万円の減、支出は宿泊経理への繰入がないことなどにより約 2393 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金のうち約 25 万円を欠損金補てん積立金へ積み立て、残りを前年度より繰り越した積立金と合わせ、翌年度に繰り越すこととなりました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 414 千円
積立金： 464,969 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

科目	金額	科目	金額
流動資産	557,457	流動負債	31,437
固定資産	8,286	固定負債	68,923
		負債合計	100,360
		剰余金	465,383
		資本合計	465,383
資産合計	565,743	負債資本合計	565,743

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	301,694 (301,694)	経常収益 (事業収益)	356,460 (350,580)
特別損失	16	(補助金等収入)	(4,762)
当期利益金	54,760	(事業外収益)	(1,118)
		特別利益	10
合計	356,470	合計	356,470

宿泊経理

収入合計 1,675 千円 - 支出合計 20,994 千円 = ▲19,319 千円
(当期損失金)

この経理は、宿泊施設を運営するための経理でしたが、平成 21 年 3 月末日をもって事業を廃止したことにより、売却等による処分が完了するまでの間の土地・建物等の所有に係る維持管理を行う経理です。

収入は事業の廃止などにより前年度から約 2473 万円の減、支出は約 219 万円の減となり、収支の結果、標記の当期損失金を生じました。

この当期損失金は前年度より繰り越した積立金より取り崩して補てんし、積立金の残額を翌年度に繰り越すこととなりました。

《剰余金内訳》

別途積立金： 390,000 千円
欠損金補てん積立金： 51,764 千円
積立金： 10,897 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

科目	金額	科目	金額
流動資産	27,202	流動負債	24
固定資産	425,483	負債合計	24
		剰余金	452,661
		資本合計	452,661
資産合計	452,685	負債資本合計	452,685

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用) (事業外費用)	20,244 (20,241) (3)	経常収益 (事業収益)	1,663 (1,581)
特別損失	750	(引当金等戻入)	(11)
		(事業外収益)	(71)
		特別利益	12
		当期損失金	19,319
合計	20,994	合計	20,994

貯金経理

収入合計 1,114,848 千円 - 支出合計 886,790 千円 = 228,058 千円
(当期利益金)

この経理は、組合員の皆さんからお預かりをした組合員貯金を、安全かつ効率的に運用し、利息として還元する経理です。

収入はリーマンショック以降の運用環境が低調であったことなどにより前年度から約 1 億 4450 万円の減、支出は支払利率を年 1.2% に引き下げたことなどにより約 2 億 7340 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は前年度より繰り越した欠損金補てん積立金と合わせ、翌年度へ繰り越すこととなりました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 2,748,865 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

科目	金額	科目	金額
流動資産	5,704,433	流動負債	66,427,679
固定資産	63,542,656	固定負債	70,545
		負債合計	66,498,224
		剰余金	2,748,865
		資本合計	2,748,865
資産合計	69,247,089	負債資本合計	69,247,089

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	886,790 (886,790)	経常収益 (運用収入)	1,114,848 (1,114,848)
当期利益金	228,058		
合計	1,114,848	合計	1,114,848

◆平成 21 年度末の貯金の状況 ※《 》内は前年度対比を表す。

貯金総額	貯金者数	加入率	支払利率
663 億 4549 万円 《+1 億 4338 万円》	10,131 人 《▲368 人》	69.02% 《▲0.85%》	平成 21 年 4 月 1 日より 年 1.2%

貸付経理

収入合計 358,451 千円 - 支出合計 370,079 千円 = ▲11,628 千円
(当期損失金)

この経理は、組合員の皆さんが資金を必要とするときに、普通貸付・住宅貸付・入学貸付・修学貸付などの融資を行う経理です。

財源は、預託金管理経理及び短期経理からの借入金です。

収入は貸付金の減少に伴う利息収入の減少などにより前年度から約 7384 万円の減、支出についても貸付金の減少に伴う他経理への支払利息の減少などにより約 8952 万円の減となり、収支の結果、標記の当期損失金を生じました。

この当期損失金は前年度より繰り越した欠損金補てん積立金を取り崩して補てんし、欠損金補てん積立金の残額を翌年度に繰り越すこととなりました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 108,489 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

科目	金額	科目	金額
流動資産	739,563	流動負債	1,806
固定資産	10,488,015	固定負債	11,117,283
		負債合計	11,119,089
		剰余金	108,489
		資本合計	108,489
資産合計	11,227,578	負債資本合計	11,227,578

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	370,079 (370,079)	経常収益 (事業収益)	358,451 (307,518)
		(補助金等収入)	(50,002)
		(事業外収益)	(931)
		当期損失金	11,628
合計	370,079	合計	370,079

◆平成 21 年度末の貸付金の状況 ※《 》内は前年度対比を表す。

貸付総額	貸付件数	主な貸付金の利率
104 億 8228 万円《▲17 億 1530 万円》	4,467 件《▲493 件》	普通住宅特別：年 2.66% 災害：年 2.22%

共済ニュース リニューアル について

この度、皆様に有用な情報をわかりやすく、かつ読みやすい紙面づくりを目指して「共済ニュース すこやか」をリニューアルいたしました。それに伴い、シリーズとして連載しておりました「すこやかさん」「わがまち自慢」は一時休止させていただきます。

再開・新企画等につきましては、おって本誌にてお伝えします。

ジェネリック医薬品を 活用しましょう



ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分、同じ効能・効果があり、安全性においても同等の医薬品です。

新薬の約 2～7 割程度の価格となり、皆さんの自己負担額の軽減、短期（医療）財政の改善につながります。

診察のとき、医師に「ジェネリック医薬品希望カード」を見せ上手に活用してください。

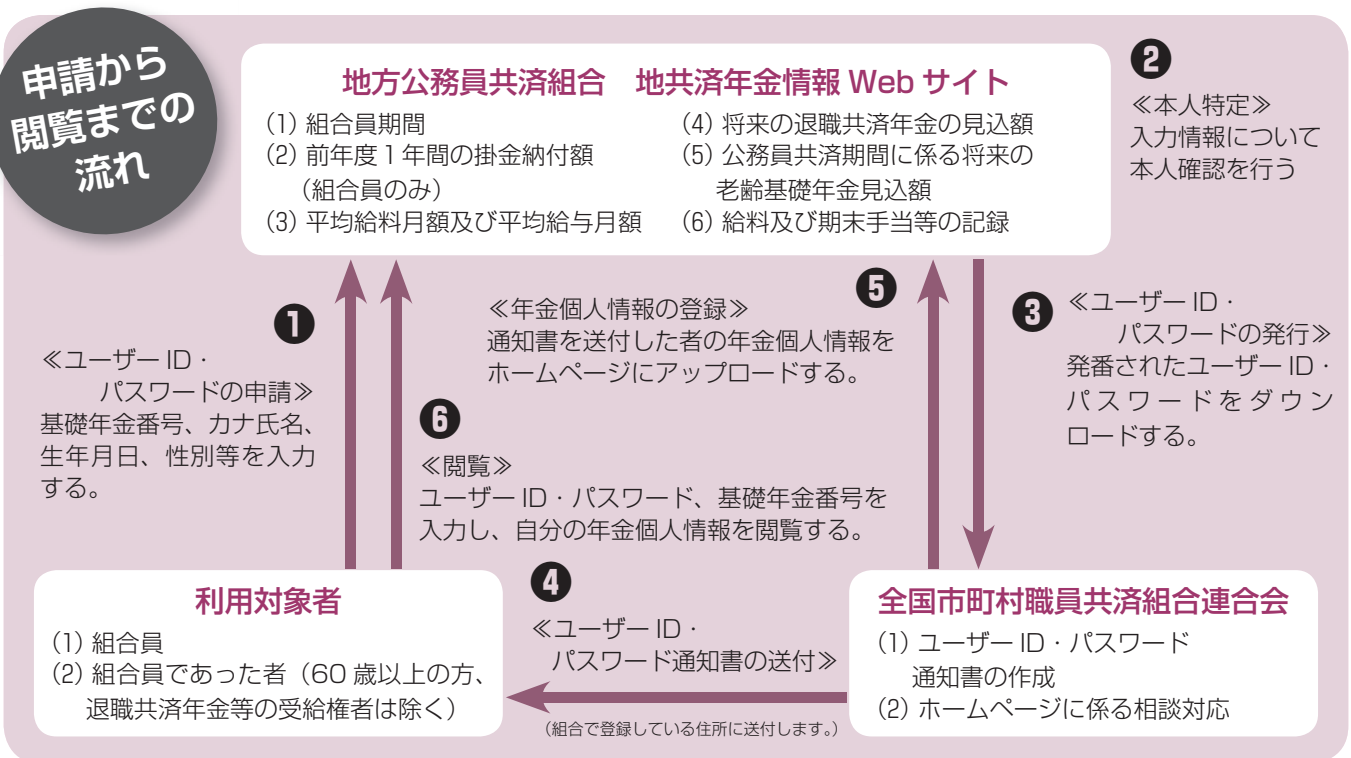
地共済年金情報 Web サイト

ホームページで年金見込額などの年金個人情報が閲覧できます

平成 21 年度に「公務員共済年金のお知らせ」を送付し、年金見込額や加入履歴などの年金個人情報をご確認いただきましたが、平成 22 年度以降は各地方公務員共済組合が共同してホームページを開発し、当該ホームページ上でご自身の年金個人情報がご覧いただけます。

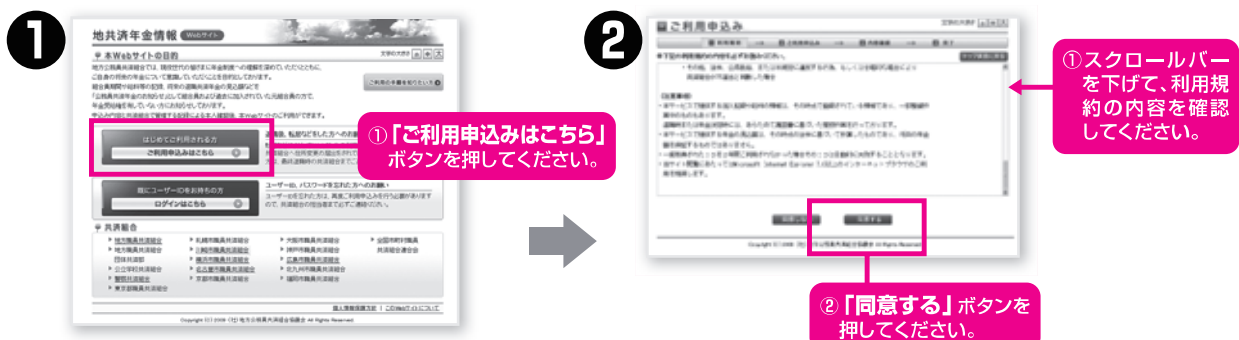
地共済年金情報 Web サイト <https://www.chikyonenkin.jp/>

■ホームページ開設日 平成 22 年 4 月 12 日 ■運用時間 365 日、6 時から 24 時



注) 共済組合に基礎年金番号の登録がされていない方、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サイトのご利用ができませんので、これらに該当すると思われる方は、変更等の手続きをお願いします。(平成 8 年 12 月 31 日までに退職された方で、共済組合で基礎年金番号が登録されていない場合には、ご利用ができません。その際には、奈良県市町村職員共済組合年金課 (電話 0744-29-8266) までご連絡ください。)

ご利用申し込み (組合員の場合)



3 **1** 共済組合加入では「はい」を選択してください。
2 市町村・都市職員共済組合を選択してください。
3 奈良県市町村職員共済組合を選択してください。
4 基礎年金番号を入力してください。
5 「決定する」ボタンを押してください。

4 **5** **1** 「ご利用申込み」画面で入力した内容を確認してください。
2 「申し込みする」ボタンを押してください。

6 **1** お申込みが正常に完了したことを確認してください。
2 「トップ画面に戻る」ボタンを押してください。

各項目に入力して次のページへ

約2〜3週間後に「ユーザーID通知書」が自宅へ送られてきます。
 ※申し込みが集中した場合には、さらに日数がかかることもありますのでご了承ください。

ロ グ イ ン

1 **1** 「ログインはこちら」ボタンを押してください。
 ※パスワードの入力を3回間違えると、その日はロックがかかります。(翌日にロックが解除されます。)

2 **1** お手元の「ユーザーID通知書」に記載されているユーザーIDを入力してください。
2 パスワードを入力してください。パスワードの変更後は、ご自身で設定されたパスワードを入力してください。
3 「ログインする」ボタンを押してください。

3 **1** 基礎年金番号を入力してください。
3 「ログインする」ボタンを押してください。

4 **1** 終了する場合は、「閉じる」ボタンを押してください。

ご利用になる各サービスの案内がメニュー表示されます。
 ▶ 公務員共済年金のお知らせ
 ▶ 年金や操作に関する質問コーナー
 ▶ パスワードを変更するとき希望するメニューを選択し、ご利用ください。

「地共済年金情報 Web サイト」利用者専用ダイヤル
 全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課 TEL 03-5210-4607
 【利用時間：9:00～17:00（土・日・祝日を除く）】

貸付制度が変わります!!

全国市町村職員共済組合連合会において、期末手当等からの償還制度の拡充及び抵当権設定等に関する所要の規定整備を趣旨として貸付規則等を一部変更するよう通知がありましたので、当共済組合貸付規則及び同施行細則の一部を変更します。

なお、この変更につきましては、平成 22 年 8 月 1 日以降に当共済組合に貸付申込みされる分につきまして適用することとなり、概要は下記のとおりですので、貸付けの申込みを予定されている方はご注意ください。

平成 22 年 7 月 1 日からの変更分

	変 更	現 行
貸付利率 (基本利率)	年利 4.36% (ただし、災害貸付 3.63%、在宅対応住宅貸付 4.1%、 激甚災害貸付 2.33%)	年利 3.46% (ただし、災害貸付 2.88%、在宅対応住宅貸付 3.2%、 激甚災害貸付 1.88%)
貸付利率 (特例利率)	財政融資資金利率が 4.1% を下回っている場合に適用 (平成 22 年度 4 月末現在 : 年利 2.66%)	財政融資資金利率が 3.2% を下回っている場合に適用 (平成 22 年度 4 月末現在 : 年利 2.66%)

特例利率について

本則附則

改正後 (平成 22 年 7 月 1 日～)

(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
4.1 以上	4.36 (4.42)	3.63 (3.69)	4.10 (4.16)	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)
4.0	4.26 (4.32)	3.55 (3.61)	4.00 (4.06)	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 (災害貸付にあつては、当該利率に 12 分の 10 を利率 (当該利率に小数点以下第 2 位未満の数があるときは、これを四捨五入した利率)、在宅介護対応住宅貸付にあつては財政融資資金利率)
3.9	4.16 (4.22)	3.47 (3.53)	3.90 (3.96)	
3.8	4.06 (4.12)	3.38 (3.44)	3.80 (3.86)	
3.7	3.96 (4.02)	3.30 (3.36)	3.70 (3.76)	
3.6	3.86 (3.92)	3.22 (3.28)	3.60 (3.66)	
3.5	3.76 (3.82)	3.13 (3.19)	3.50 (3.56)	
3.4	3.66 (3.72)	3.05 (3.11)	3.40 (3.46)	
3.3	3.56 (3.62)	2.97 (3.03)	3.30 (3.36)	
3.2	3.46 (3.52)	2.88 (2.94)	3.20 (3.26)	
3.1	3.36 (3.42)	2.80 (2.86)	3.10 (3.16)	
3.0	3.26 (3.32)	2.72 (2.78)	3.00 (3.06)	
2.9	3.16 (3.22)	2.63 (2.69)	2.90 (2.96)	
2.8	3.06 (3.12)	2.55 (2.61)	2.80 (2.86)	
2.7	2.96 (3.02)	2.47 (2.53)	2.70 (2.76)	
2.6	2.86 (2.92)	2.38 (2.44)	2.60 (2.66)	
2.5	2.76 (2.82)	2.30 (2.36)	2.50 (2.56)	
2.4 以下	2.66 (2.72)	2.22 (2.28)	2.40 (2.46)	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)

() は、抵当権を設定する貸付けを除き、徴収される年利 0.06% の一部負担金を含んだ利率

(参考)

- ・ 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で「財政融資資金預託金利」の約定期間 10 年以上 11 年未満の率 (平成 22 年 5 月 17 日現在 : 1.3%)
- ・ 一部負担金の負担率・・・平成 18 年 6 月からの新規貸付より貸付債権保全金に要する費用の一部として借受人が負担することとなった率 (ただし、抵当権の設定を要する貸付けを除く)

平成 22 年 8 月 1 日からの変更分

	変 更	現 行
償還方法の選択	高額医療貸付及び出産貸付以外の貸付について、一の貸付事由で貸付額が 100 万円以上の場合、毎月償還またはボーナス併用償還を選択することができる※貸付申込時に選択した償還方法は変更できない※修学貸付の貸増時においては、貸付額が 100 万円に達したときに貸付申込時に選択することができる（以後は選択できない）	一の貸付事由で貸付額が 100 万円以上の住宅貸付、災害貸付、在宅対応住宅貸付、激甚災害貸付について、毎月償還又はボーナス併用償還を選択することができる
抵当権設定順位	◎住宅の新築、購入、増改築、修理、敷地の購入、災害貸付・・・第 3 順位まで ◎敷地の購入に係る貸付けを受けた借受人は、第 4 順位までの抵当権を当該敷地上の住宅に設定しなければならない ◎理事長を抵当権者とする第 3 順位までの抵当権が設定されているときにおいて、増改築、修理、敷地の整備の貸付け・・・第 4 順位まで	◎住宅の新築又は購入、敷地の購入・・・第 2 順位まで ◎住宅の増改築、修理、災害貸付・・・第 3 順位 ◎第 3 順位までの抵当権が設定されているときにおいて、増改築、修理、敷地の整備の貸付け・・・第 4 順位まで
完了報告	◎すべての普通貸付について、完了報告書を提出 ◎住宅貸付（敷地購入）について、当該敷地上に住宅の建築が完了後 3 月以内に提出 ◎抵当権設定を要する敷地購入による貸付けを受けた借受人は、当該敷地上の所有権移転後直ちに抵当権設定の登記を行った土地登記簿謄本、登記識別情報通知、抵当権設定契約証書を提出し、当該敷地上に住宅の建築が完了後 3 月以内に完了報告書を所属所長を経由して理事長に提出しなければならない	◎普通貸付について、既貸付分を含み貸付額が 120 万円を超える場合は、完了報告書を提出 ◎住宅貸付（敷地購入）について、当該敷地上に住宅を建築したときに提出 ◎抵当権設定を要する敷地購入による貸付けを受けた借受人は、当該敷地の所有権移転後直ちに抵当権設定の登記を行った土地登記簿謄本及び抵当権設定契約証書を提出し、当該敷地上に住宅を建築したときは、完了報告書を提出しなければならない
貸付けの制限	①（給料月額ベース） 当共済組合への毎月の償還額 + 他の金融機関等への毎月の償還額 ≤ 給料 × 30 / 100 ②（給料年額ベース） 毎月の償還額（他の金融機関等を含む）× 12 + ボーナス償還額（他の金融機関等を含む）× 2 ≤（給料 × 12）+（給料 × 4（給料月額の 4 ヶ月分を期末手当等の額とみなす））× 30 / 100 ※①又は②のどちらかが 30 / 100 を超えている場合は貸付けはできない	（給料月額ベース） 当共済組合への毎月の償還額 + 他の金融機関等への毎月の償還額 ≤ 給料 × 30 / 100 ※毎月の償還額が給料の 30 / 100 を超える場合は貸付けを行わない

貸付事業の申込み締切時期等のお知らせ

■貸付申込み締切日、決定日及び交付日

下表の貸付申込み締切日は、共済組合の締切日です。

なお、共済組合への送付等の関係上、所属所における締切日が異なることとなりますので注意してください。

貸付けの種類	貸付申込み締切日	貸付決定日	貸付金の交付日
普通貸付	貸付決定日の前日	毎月 1 日 15 日	貸付決定日が 1 日の場合 …… 当月 25 日 貸付決定日が 15 日の場合 …… 当月 10 日
災害貸付			
特別貸付 医療			
入学			
修学 結婚 葬祭			
住宅貸付	貸付決定月の前月 25 日	毎月 1 日	毎月 25 日
高額医療貸付	随時	随時	随時
出産貸付	随時	随時	随時

※貸付け申込み締切日及び交付日が休日の場合はその前日とし、貸付決定日が休日の場合はその翌月。

被扶養者の資格継続調査の 実施にご協力を！

毎年、被扶養者資格の調査を行っています。これは被扶養者として認定されている方が、今後も継続して認定し得る要件を備えているかどうか等を確認するものです。

平成 22 年 7 月 1 日を基準日として、被扶養者として認定している方について調査を実施しますので、該当する組合員の皆さんには、ご協力をお願いします。

実施時期

平成 22 年 7 月 1 日（木）から同年 9 月 30 日（木）までです。

調査対象者

被扶養者で、平成 22 年 5 月 1 日現在、扶養手当の支給対象になっていない方です。

調査対象期間

平成 21 年 1 月 1 日から基準日（平成 22 年 6 月末日）までの期間です。ただし、この間に認定された方は、認定日から基準日までの期間です。

調査方法

「被扶養者資格確認届書」を所属所の共済事務担当課を通じて、調査対象者を被扶養者としている組合員に配付します。

必要事項を記入のうえ関係書類を添付し、記名捺印のうえ、各所属所の指定期日までに共済事務担当課へ必ず提出してください。

共済組合で提出書類を審査した結果、当該被扶養者が資格の要件を欠いていた場合は、共済事務担当課を通じて連絡いたしますので、「被扶養者申告書」を提出してください。また、さかのぼって認定を取消した場合、その間に受診した医療費や受給した給付金については返還していただくこととなります。

電話健康相談 ご利用案内

健康の悩みは、すぐダイヤルしてください。
すばやく、的確に、やさしくサポートします。

フリーダイヤル
0120

0120-03-1199

- 年中無休 24 時間受付
- 電話料も相談料も無料

- 健康（心の相談）に関すること …… 病気の症状・病気の心配・薬の疑問・心身の不調など
- 育児や介護に関すること …… 育児の不安・高齢者のケア・介護など
- 健康に関する情報の提供 …… 食事・運動・睡眠・休養に関することなど
- 福祉機関の施設に関すること …… 医療・介護・保育等の福祉機関の施設についてなど
- その他、健康全般に関することは何でもご相談ください。

※「電話健康相談」ご利用にあたって

電話健康相談は、一般的な助言の範囲内で健康にかかわる相談のみを行っています。診断、治療等の医療行為を行うものではありません。電話相談事業では、個人情報保護法を遵守しています。また、相談員は相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。ご相談内容が他に知られることは絶対にありません。

※この電話健康相談は、当共済組合が信頼できる専門機関に依頼して開設しているものです。

メンタルヘルス相談 ご利用案内

組合員及び家族の健康づくりを目的として、メンタルヘルス相談を下記のとおり行っています。

メンタルヘルス相談を ご利用できる方	奈良県市町村職員共済組合の組合員及びその家族 (被扶養者及び同居する家族)
相談員	「ハートランドしぎさん」に勤務する臨床心理士
相談場所	財団法人志貴山病院 ハートランドしぎさん
利用方法	利用者本人が、相談予約専用電話で臨床心理士に直接、相談日時の予約をしてください。 <ul style="list-style-type: none"> ■ 受付時間：火・木曜日 午前9時から午後4時まで 【日・祝祭日及び年末年始（12月30日～1月3日）を除く】 ■ 相談予約専用番号 0745-72-5307 ■ 予約した日に、カウンセリング室で組合員証または組合員被扶養者証を提示してから、メンタルヘルス相談を受けてください。 ※カウンセリングの際、医師の診察及び診断は行いません。
相談時間	受付時間内で1回につき60分以内
費用負担	相談料は共済組合が負担 ※ただし、同一内容のカウンセリングは、1人3回を限度とします。
実施期間	毎年4月1日から翌年3月31日までの期間
プライバシー	個人情報保護法を遵守し、相談員は、相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。

事故にあったとき

交通事故などでケガをした場合で加害者があるときは、第三者の行為でおきたケガですから原則として当然加害者とその損害を負担することになります。

事故が発生したときは、まず治療が優先です。それから加害者と話し合いをすることになりますが、加害者から組合員証を使って治療をしてほしいなどの申し出があった場合は、事故の原因が公務外であれば組合員証を使って治療することができます。

この場合は、共済組合に手続きが必要ですので、その手続きについてご案内します。

❖ 事故にあったとき

① 相手の身元を確認しましょう。

加害者（運転者）の住所、氏名、電話番号、勤務先、車のナンバー、免許証番号、加入保険会社、証券番号等の必要事項を必ずメモしておくこと。

② 警察に届けましょう。

どんな些細な事故でも必ず警察官に立ち合ってもらい事故の確認をうけ事故証明を受けられるようにすること。この場合の事故証明は、必ず人身事故扱いとしてください。

加害者が知り合いなどの場合で、人身事故扱いにするのは抵抗がある方もおられますが、人身事故扱いにできなかったことにより、治療費・慰謝料などの保険金が受けられないことがあります。

③ 組合員証を使用する場合は必ず連絡しましょう。

治療費は、原則として加害者が支払うものですが、組合員証を使用して治療を受けることができます。その際は、必ず共済組合又は勤務先の共済事務担当課へ連絡してください。ただし、通勤災害、公務災害などの公務上の事故の場合は組合員証は使用できません。

また、加害者へ保険診療分の治療費の支払義務が発生することを伝えておいてください。

④ 共済組合へ「損害賠償申告書」を提出してください。

組合員証を使用して医療機関に受診した場合は、共済事務担当課を経由して共済組合に損害賠償申告書を提出してください。

これは共済組合が、加害者に対して損害賠償請求権を行使するために必要なものです。

届 出 書 類	① 損害賠償申告書	}	共済組合指定様式
	② 事故発生状況報告書		
	③ 念書		
	④ 個人情報に関する同意書		
	⑤ 加害者にかかる自動車損害賠償責任保険について		
	⑥ 加害者にかかる任意保険（対人）調査書		
	⑦ 誓約書		
	⑧ 交通事故証明書（人身事故扱いのもの）1通	……	自動車安全運転センター

❖ 車の同乗中事故にあったとき

車の所有者である本人が運転をしていて、自損事故（運転操作を誤って電信柱に衝突したなど）をおこしたときに、同乗者がケガをした場合は、ケガをした同乗者からすると第三者の行為でおきた事故ですので、同乗者が共済組合の組合員又は被扶養者である場合は、「❖事故にあったとき」①～④の手続きをしてください。

※同乗者が配偶者・子・父母については、自動車保険（任意保険）では、治療費・慰謝料などの保険金は受け取ることはできませんが、自動車損害賠償保険（自賠責保険）では、治療費・慰謝料などの保険金を受け取ることができます。

❖ 治療が終了したとき、あるいは症状が固定したときは共済組合に連絡してください。

❖ 示談の前には、共済組合に連絡してください。

事故によるケガの場合、後遺症が出てくる場合があります。示談を進めるうえで後遺症が発生した場合も、その治療は改めて請求する等の約束を記載するのが通例です。

また、加害者へは、共済組合へ保険診療分の治療費の支払義務があることを再確認させてください。

第三者の行為によっておきた事故にもかかわらず、警察に事故の届け出をせずに組合員証を使用して医療機関で受診した場合、共済組合が負担した医療費については、組合員の方に負担していただくことがありますので、注意して対処してください。

第三者行為に該当する場合は、

- ・交通事故にあったとき
- ・けんかに巻き込まれ傷害をうけたとき
- ・工事現場の落下物などでケガをしたとき
- ・自宅の飼い犬以外にかまれたとき

などです。

問い合わせ先

奈良県市町村職員共済組合保険課

TEL 0744-29-8264（課直通）

旅行を計画されるときは、 ぜひ保養施設をご利用ください。

当共済組合では、保養施設利用の助成を行っており、平成22年度より財団法人奈良県市町村職員厚生会事業として一部助成を含む3,000円(昨年度2,000円)に引き上げています。

また、「バカンスクーポン」や「旅行商品割引」といった事業も行っていますので、旅行を計画されているならば、ぜひご利用ください。

詳細等につきましては、当共済組合ホームページをご覧ください。

ボーナスは組合員貯金へ

夏のボーナスの活用方法はお決まりですか!? 海や山へのレジャーのあとは、しっかり貯蓄しませんか!!

上手な貯蓄をお考えなら、いつでも預け入れができ、高利回り（平成22年7月1日現在、年率1.2%）で安全な「組合員貯金」にきまりです。



共済組合が実施する 特定健康診査のご案内

平成 22 年度もメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査と特定保健指導を共済組合において実施します。

● 特定健康診査とは？

平成 20 年 4 月から医療構造改革のひとつとして、共済組合等の医療保険者に対し義務付けられた、糖尿病等生活習慣病の原因とされるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した、とても重要な健診です。この健診結果をもとに、内臓脂肪症候群の該当者およびリスク保有者を選定し、個別に生活習慣（食生活・運動等）を見直すための取り組みである「保健指導」を実施することとなります。

対象者

40 歳～74 歳までの
組合員及びその被扶養者または任意継続組合員及びその被扶養者

ただし、次の場合は特定健康診査の対象となりません。

*妊産婦	*年度の途中で他の保険者と当共済組合との間で異動があった者
*刑務所入所中の者	*船員保険の被保険者のうち相当な期間継続して船舶内にいる者
*海外在住の者	*病院または診療施設に 6 月以上継続して入院している者
*法に定める障害者支援施設、養護老人ホーム、介護保険施設等へ入所している者	

※年度途中で 75 歳に到達された方は、後期高齢者医療制度での「健康診査」の受診となりますので、特定健康診査受診券による特定健康診査を受診することができません。

特定健康
診査検査
項目

問診（質問）、計測（身長、体重、標準体重（BMI）、腹囲）、身体診察、
血圧測定、血液検査（肝機能、脂質、代謝系）、尿検査
※貧血検査・心電図検査・眼底検査については、医師の判断に基づき選択的に実施する項目

● メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは？

メタボリックシンドロームは、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の悪化を招く要因とされております。内臓脂肪型肥満を中心に、血圧値（高血圧予備群）、血中脂質異常（高中性脂肪血症と低HDL血症）、高血糖（糖尿病予備群）のうちいずれか 2 つ以上該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

特定健康診査の受診方法

組合員	① 事業所（所属所）の定期健康診断を受診する。 ② 共済組合が助成する人間ドックを受診する。
被扶養者	① 共済組合が発行する特定健康診査受診券で、指定の医療機関等※で受診する。 ② 共済組合が助成する人間ドックを受診する。 ③ パートタイマー等で勤務先の事業所が行う定期健康診断を受診される場合で、健診結果データの提供をいただけるのであれば、特定健康診査の受診があったものとみなします。その際は、健診結果（写）と質問表（写）を共済組合に提出していただくこととなります。
任意継続組合員 および その被扶養者	① 共済組合が発行する特定健康診査受診券で、指定の医療機関等※で受診する。 ② パートタイマー等で勤務先の事業所が行う定期健康診断を受診される場合で、健診結果データの提供をいただけるのであれば、特定健康診査の受診があったものとみなします。その際は、健診結果（写）と質問表（写）を共済組合に提出していただくこととなります。

※共済組合が指定する医療機関等については、受診券を配布する際にお知らせします。

- 特定健康診査にかかる自己負担はありません。
- 特定健康診査受診券にて指定の医療機関等で受診される場合、事前の予約が必要となる場合がありますので、ご注意願います。また、受診に際しては、受診券と共済組合が発行している組合員被扶養者証・任意継続組合員証・任意継続組合員被扶養者証のいずれかを、指定の医療機関等の窓口へご提出ください。(質問票は、医療機関等で用意されます。)

● 特定健康診査受診券

受診券は特定健康診査の対象となる40歳から74歳までの組合員の被扶養者、任意継続組合員およびその被扶養者に対し毎年発行し、当該年度内の有効となります。

なお、事業所(所属所)の定期健康診断を受診する組合員及び人間ドック受診者については当該受診券の発行はいたしておりません。

受診券には受診者氏名等が印刷されており、ご本人のみ使用できます。また、特定健康診査を受診される前に組合員被扶養者、任意継続組合員およびその被扶養者の資格を喪失した場合には受診券が使用できませんので、受診券とお持ちになっている各証とあわせて共済組合に返納していただくこととなります。

特定健康診査の受診はお早めに！

特定健康診査受診券の有効期限は平成23年3月31日となっていますが、健診結果によっては保健指導(6ヶ月間)を受けていただくこととなりますので、お早めに受診いただくようお願いします。また、共済組合が助成する人間ドックを受診される方にも同様に、お早めの受診をお願いします。

団体信用生命保険(だんしん) 及び 債務返済支援保険の中途加入の募集のご案内

～現在、共済組合の貸付金を借り受けている方へ～

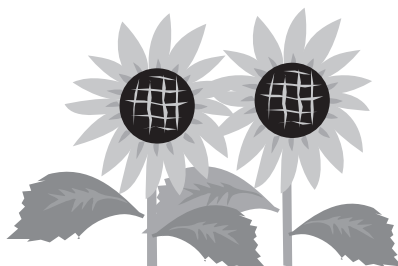
団体信用生命保険(だんしん)事業は、共済組合の貸付金を借り受けている方が、その貸付金の償還中に、万一、死亡または高度障害となった場合、その貸付金の債務残高を保険金で相殺することで、ご本人やその家族のために退職手当等の財産を確保することを目的とした保険制度です。

また、債務返済支援保険制度は、共済組合の貸付金を借り受けている方が、その貸付金の償還中に、万一、病気やケガでやむなく長期間休まれた場合(就業障害)に、休まれている間、貸付償還金相当額の保険金をご本人に支払われる(30日間の免責期間経過後も引き続き休職している場合、最長3年間)ことで、貸付金の償還を気にすることなく、安心して治療・療養に専念できることを目的とした保険制度です。

本年も、この団体信用生命保険及び債務返済支援保険に未加入の方を対象に、中途加入要領に基づいて中途加入の募集を行いますので、ぜひご加入ください(すべての貸付け(高額医貸付および出産貸付を除く。)が対象になります)。

ご加入を希望される場合は、平成22年9月24日(金)当共済組合必着となりますので、各所属所の締切日につきましては、共済事務担当課へお問い合わせください。

なお、中途加入要領や締切日等の詳細につきましては、当共済組合ホームページをご覧ください。



他の公的年金制度に **1年以上加入**されていた方へ

- 他の公的年金制度（厚生年金、日本私立学校振興・共済事業団等）に1年以上加入されたことがある方は、60歳になりましたら最寄りの年金事務所等にも年金の請求手続きを行ってください。
- 共済年金の請求手続き等につきましては、「すこやか 4月号」を参照ください。
- 年金の請求手続きにあたり、共済組合発行の「年金加入期間確認通知書^{*1}」が必要となりますので、共済組合へ「年金加入期間請求書^{*2}」を提出してください。

*1 60歳に到達後でないと、発行はできません。

*2 請求様式については、各所属所の共済事務担当課に申し出いただくか、または全国市町村職員共済組合連合会のホームページからダウンロードし使用してください。

平成 22 年度の年金額のお知らせ

平成 22 年度の年金額については据え置きとなります。

4 年連続改定なし

年金額に変更がない場合は、年金改定証書を送付していません。

総務省から平成 21 年平均の全国消費者物価指数の対前年比変動率がマイナス 1.4%と発表されました。また、対前年度比名目手取り賃金変動率がマイナス 2.6%となったことから、平成 22 年度の年金額は、物価変動率を基準として改定することとなります。ただし、これを下回らなければ引き下げない基準としている平成 17 年度の物価水準と比較すると、依然として 0.3%上回っている状況なので、平成 22 年度の年金改定は行われず、4 年連続の据え置きとなりました。

皆さん 健診を受けましょう!!

— 健診は 自分のため・家族のため —



①生活習慣病などの早期発見・早期治療のためにも、定期的に健康診断を受けて、自分自身の健康状態を把握し、健康維持に努めましょう。健康診断は、健康な生活を送るためのバロメーターです。

②皆さんが、健康な毎日を送れるよう共済組合もお手伝いします。

疾病予防対策事業として、次の健診が始まっています。

人間ドック

4月から指定医療機関による人間ドックまたは婦人科健診が始まりました。

婦人科健診

成人病健診

5月下旬から各所属所への巡回健診による成人病健診（1次検査）及び委託定期健康診断が始まりました。

委託定期健康診断

食生活健康講座・ライフプランセミナーの開催について

食生活健康講座

平成 22 年 9 月 15 日（水）に食生活の重要性と健康の維持増進、健康管理の普及を図ることを目的に、調理実習や講演による食生活健康講座を開催いたします。

今年度は、美容と食生活に着目した調理実習や講演を行う予定で、食生活の面から健康を考える絶好の機会ですので、奮ってご参加くださいますようお願いいたします。

なお、詳細につきましては、後日所属所に通知いたしますので、共済事務担当課に確認してください。

開催日時： 平成 22 年 9 月 15 日（水） 午前 10 時から
 開催場所： 畿央大学 奈良県北葛城郡広陵町馬見中 4-4-2
 募集人員： 40 名（定員以上の申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。）
 対象者： 組合員及び被扶養者

ライフプランセミナー

ライフプランセミナーは、組合員の生涯生活設計を樹立するための支援を行うとともに、所属所のライフプラン事業の推進を支援することを目的として、50 歳以上の組合員を対象に、毎年 10 月に 2 回に分けて開催しています。

退職後も安心して充実したセカンドライフを送っていただくために、ぜひ、ご参加くださいますようお願いいたします。

なお、今年度の日程や内容等の詳細につきましては、決定次第所属所へ通知いたしますので、共済事務担当課にご確認ください。

市町村職員共済組合 年間スケジュール予定表

時期	スケジュール	開催予定日	担当課	対象者	備考
平成 22 年					
8 月上旬	退職予定者等年金相談会	8 月 6 日	年金課	58歳以上の希望者	会場：市町村会館（橿原市）
8 月下旬	退職予定者等年金相談会	8 月 26 日	年金課	58歳以上の希望者	会場：市町村会館（橿原市）
9 月上旬	退職予定者等年金相談会	9 月 9 日	年金課	58歳以上の希望者	会場：かがやきプラザ（天理市）
9 月中旬	食生活健康講座	9 月 15 日	福祉課	組合員及び被扶養者	会場：畿央大学 定員：40 名
9 月下旬	退職予定者等年金相談会	9 月 29 日	年金課	58歳以上の希望者	会場：五條市中央公民館（五條市）
10 月中旬	退職予定者等年金相談会	10 月 6 日	年金課	58歳以上の希望者	会場：奈良県産業会館（大和高田市）
10 月 ころ	ライフプランセミナー	未定	福祉課	50 歳以上の組合員	10 月中に 2 回開催
11 月上旬	退職予定者等年金相談会	11 月 9 日	年金課	58歳以上の希望者	会場：奈良県社会教育センター（葛城市）
11 月 ころ	健康づくり教室	未定	福祉課	第 1 回 ※ 1 第 2 回 ※ 2	11 月中に 2 回開催 ※ 1) 40 歳未満の組合員 ※ 2) 40 歳以上の組合員
11 月下旬	退職予定者等年金相談会	11 月 25 日	年金課	58歳以上の希望者	会場：あらかしホール（大淀町）
12 月中旬	退職予定者等年金相談会	12 月 16 日	年金課	58歳以上の希望者	会場：ならまちセンター（奈良市）
平成 23 年					
1 月中旬	退職予定者等年金相談会	1 月 12 日	年金課	58歳以上の希望者	会場：プリズムへぐり（平群町）
1 月下旬	退職予定者等年金相談会	1 月 27 日	年金課	58歳以上の希望者	会場：美榛苑（宇陀市）

※年金相談会については「すこやか 4 月号」をご覧ください。

※上記は開催予定です。正確な日時、詳細につきましては各所属所に通知文書を送付しております。

戸外だけでなく、屋内でも発症!

クララ...



急性の夏バテ 「熱中症」にご用心

年次別、男女別、熱中症による死亡数 (1968~2007年)

(京都女子大学教授 中井誠一氏による)



毎年、この時期になると急増する「熱中症」。さっきまで元気だった人が、突然具合が悪くなるので、「急性の夏バテ」とも呼ばれています。日が照りつける戸外にいるときだけでなく、自宅でも発症することがあるため要注意です。ここで、熱中症の正しい知識をインプットしておきましょう。

熱中症って、どんな病気?

人間は、365日24時間、36～37度の体温を維持している恒温動物です。この体温を保つことで、はじめて元気に活動することができるため、体温が変動しないように、自律神経の働きによってつねに調整されています。

通常、暑いときは、抹消血管を拡張させて、皮膚に多くの血液を集め、熱を外に逃がすことで、体温を下げるように自律神経が働きます。また、汗をかいて、蒸発させることで、熱を放散させて、体温の低下をはかります。

しかし、あまりにも暑かったり、体調が悪くて十分に体温調節の機能が働かないと、体温を著しく上昇させ、機能そのものを破綻させてしまいます。このような状態を「熱中症」と呼んでいます。

一昔前までは、「日射病」と呼ばれていましたが、日差しの照りつけない屋内でも熱ストレスによって同じような状態に陥ることから、最近では、もっと広い意味で使える「熱中症」という名称が使われるようになりました。

熱中症になる人が増えている!?

近年、この熱中症を発症するリスクが高まっているといわれています。ヒートアイランド現象や地球温暖化によって、熱ストレスが強くなっているからです。また、つねにエアコンのきいた室内にいたり、運動不足で汗をかかないため、暑さに対して抵抗力が落ちていて、熱中症に陥りやすくなっているとも考えられます。

高齢者は体温調節機能が低下するため、熱中症を発症しやすく、高齢化が進めば、それに伴い熱中症に陥るリスクも増えていきます。

実際、「年次別、男女別、熱中症による死亡数」を見ると、その年の気象状況に影響されつつも全体的に増加傾向にあることがわかります。1995年から急激に増えているのは、死亡診断書の書き方が変わったことも関係しているため、これを考慮しなくてはなりません。それでも増加傾向にあることは変わりません。

今まで以上に、熱中症を身近な病気ととらえて、適切に対処する必要がありそうです。

発症しやすいのはこんな環境下



どんな気候、体の状態のとき、熱中症になりやすいのでしょうか。もともとなりやすい人はいるのでしょうか。熱中症のリスクをあげてみました。

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い、無風
- ・ 日差しが強い、照り返しが高い

環境

- ・ 運動場
- ・ 体育館
- ・ 工事現場 ・ 車内
- ・ 家庭の浴室
- ・ 気密性の高いビルの室内
- ・ マンションの最上階の室内 など

場所

- ・ 暑さに慣れていない(梅雨の中休み、梅雨明け直後など)
- ・ 運動、労働をしている
- ・ もともと暑さに対する抵抗力が低い
- ・ 酒を飲んでいる
- ・ 脱水状態にある
- ・ 厚着をしている。あるいは発汗しにくい衣服を着ている
- ・ 普段から運動不足
- ・ 体調が悪い
- ・ 心臓病、糖尿病、精神神経疾患などの持病がある
- ・ 高齢者
- ・ 乳幼児
- ・ 肥満

体



気温と湿度が高く、無風

熱中症になりやすい環境とは、まず「気温が高い」ことです。32度を超えるあたりから発汗等で体温の上昇を抑えようと働き始めるため、気温が上がるとともに体への負担が急激に増えていきます。

また、汗は皮膚の表面で蒸発することで体温を下げますが、「湿度が高い」と蒸発しにくくなり、いくら発汗しても、体温が下がりにくいという状態になります。

さらに、「風が弱かったり」「風がない」状態だと、汗が蒸発しにくく、熱が放散されないので、体温の上昇を招きやすくなります。

日差しや照り返しが高い

「日差しの強さ」も、体にとっては大きな負担になります。例えば、前述の気温、湿度、風の状態が同じであっても、日差しが強ければ強いほど、体を与える負担は大きくなります。

また、晴れているときは、地面からの「照り返し」によっても温熱ストレスは高まります。より地面に近いほど気温が高くなるため、身長の高い子どもは大人よりもさらに強いストレスを受けることになります。大人にとって気温が32度程度でも、幼児にとっては35度を超えていたという報告もあるので注意が必要です。

「体の状態」にも原因が

熱中症には、これまでにあげたような「環境」以外に、その人の「体の状態」も大きくかかわってきます。なりやすい人は上記のとおりです。

「環境」と「体の状態」、この両方の条件が揃ったとき、熱中症を引き起こす確率はぐっと高まるのです。

自宅で家事をしても発症

具体的に、どんな場所、どんなときに起こりやすいのでしょうか。熱中症に一番なりやすいのは、やはり日差しの強い戸外で、スポーツや重労働をしているときです。

しかし、ただ散歩をしたり、バスを待つなど、日常生活を送っているだけでも熱中症になる場合があります。

さらに、自宅で家事をしているだけで発症することも…。特に、高齢者は、日常生活の中でも熱中症になりやすいので注意が必要です。

また、時期的には8月がピークですが、暑さに慣れていない梅雨の間や、梅雨明け直後なども熱中症を発症しやすい時期です。盛夏なら体は暑さに慣れていますが、この時期はまだ抵抗力が弱く、そのため急に暑い日がやってくると、熱中症になる人が多くなるのです。

こんなときは、熱中症を疑ってみよう

熱中症かどうか、どうやって見分ければよいのでしょうか。そのポイントを押さえておきましょう。

熱中症を引き起こしやすい条件が揃って（前ページ参照）、かつ「筋肉のこわばり」「めまい」、または「熱疲労」の症状がある場合は、熱中症である可能性が高くなります。「熱疲労」とは、全身の倦怠感、脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢などがある状態です。

I度の軽症からⅢ度の重症まで、重症度別に、症状を細かく見ていくと、表1のようになります。治療法も異なるので、覚えておくと安心です。熱中症では、急激にⅡ度の中等症やⅢ度の重症になる割合も多いため、決して甘く見ないことが大切です（図1）。

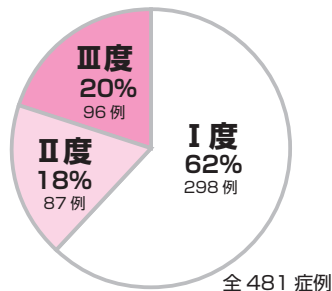


図1 熱中症の重症度の割合

（平成19年『日本救急医学会』より）

表1 熱中症の重症度別症状

分類	重症度	症状
I度	軽症	めまい、失神 筋肉のこわばり 大量の発汗
II度	中等症	頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、 倦怠感、虚脱感
III度	重症	意識障害、けいれん、 手足の運動障害 （呼びかけや刺激に対する反応 がおかしい、体がガクガクとひ きつけを起こしている、まっす ぐに走れない、歩けない、など） 高体温 （体に触ると熱い）

熱中症を 予防する 6つの方法

1 暑さを避ける

- ・帽子、日傘を利用する。
- ・日陰を選ぶ。
- ・テントなどで日陰を作る。
- ・エアコンを利用する。

2 涼しい服装

- ・風を通し、汗を吸う服がよい。例えば綿や麻、最近開発された吸汗・速乾素材などがおすすめ。
- ・熱を吸収する黒色系の服は避ける。
- ・ネクタイなどで襟元をしめない。

3 水分をこまめにとる

- ・体を動かしていなくても水分を補給する。
- ・のどが渇いてから飲むのはNG。

のどが渇く前、暑いところに出かける前に飲む。

- ・アルコールを飲んでも、水分補給にはならない。

4 急に暑くなる日が要注意

- ・盛夏以外でも熱中症にかかるので、急に暑くなった日は注意する。

5 暑さに強い体を作る

- ・日ごろからよく体を動かして汗をかくようにする。



Help



6 体調に合わせた行動を

- ・食事や水分をとらないまま、暑いところに出かけない。
- ・二日酔いの場合は、暑いところは避ける。
- ・暑い環境下で過ごしたときは、涼しい部屋で安静にし、熟睡する。
- ・風邪、下痢の症状があるときは熱中症にかかりやすいので、暑い場所での活動は避けるか、減らす。肥満者、乳幼児、高齢者、持病のある人も同様。



熱中症と判断したら、やるべきこと

熱中症であると判断したら、すぐに応急処置をとらなければなりません。死に至る場合もあることを認識して、すばやく行動しましょう。

応急手当の手順 Ⅰ度の症状の場合

Ⅰ度はその場で応急処置をすることで、回復するケースが多い軽症です。下記の治療を施して、回復するまで誰かが付き添いましょう。よくなる場合や、悪くなった場合は、病院へ搬送してください。

1 熱中症の症状を確認する

↓ 症状がある（前ページの表1参照）

2 意識を確認する

↓ 意識がある

3 涼しい場所に移動する

・風通しのよい木陰や、クーラーのきいている室内などへ。



・無理のない範囲で服を脱がせて、体を冷やす。
・露出した肌の水をかけて、うちわなどでおおぐ。
・保冷剤があれば、首、脇の下、太ももの付け根に当てる。



4 自分で水分が飲めるか確認する

・応答、意識がはっきりしていればOK。



5 水分と塩分を補給する

・冷たい水を与える。大量に発汗した場合は、スポーツドリンクが最適。食塩水でもよい（1ℓに1～2gの食塩）。



6 それでも症状がよならない場合



医療機関へ



応急手当の手順 Ⅱ度の症状の場合

Ⅱ度の症状の場合も、Ⅰ度と同じ応急処置①～③を施します。自分で水分、塩分を摂取できないとき、水分を与えられないときはすぐに病院へ搬送します。

4 自分で水分が飲めるか確認する

・水分を自力で飲めない。



すぐに救急車を呼ぶ

医療機関へ

応急手当の手順 Ⅲ度の症状の場合

Ⅰ度同様、まず①「症状があるか確認」して、②「意識の確認」をします。意識がなければ重症です。すぐに救急車を呼ぶこと。待っている間は、体を冷やして体温を下げるようにします。

2 意識を確認する

・意識がない。
・呼びかけに対して、返事がおかしい。



すぐに救急車を呼ぶ

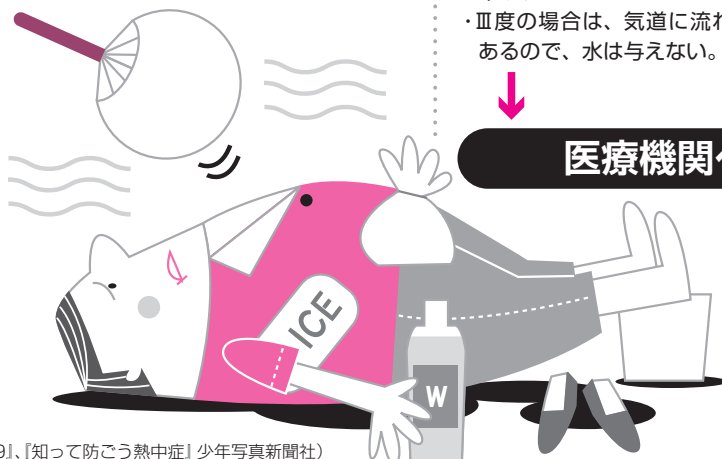
3 涼しい場所に移動する



・無理のない範囲で服を脱がせて、体を冷やす。
・Ⅲ度の場合、気道に流れ込む恐れがあるので、水は与えない。



医療機関へ



（参考資料 環境省『熱中症 環境保健マニュアル2009』、『知って防ごう熱中症』少年写真新聞社）

肥満対策にはまず カロリーオフ!

- 脂質やエネルギー量の多い食事は肥満の原因となり、糖尿病や脂質異常症などさまざまな生活習慣病の発症へとつながります。脂肪の少ない食品・調理法を取り入れるほか、間食や外食にも気をつけ、エネルギーコントロールを行いましょう。

低カロリー食生活のポイント

毎日の食事の中で食材や調理法を見直して、カロリーオフに取り組みましょう。

1 肉よりも魚を中心とした食事に

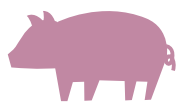
サバやイワシなどの青魚の脂は、悪玉(LDL)コレステロールの増加を予防します。

2 肉は脂肪の少ない部位を選ぶ

肉料理のときは以下を参考に、脂肪の少ない部位を使ったものにしましょう。



牛サーロイン	334kcal
牛かたロース	318kcal
牛もも	209kcal
牛ヒレ	185kcal



豚ばら	386kcal
豚ロース	263kcal
豚もも	183kcal
豚ヒレ	115kcal



若鶏むね皮付き	191kcal
皮なし	108kcal
若鶏もも皮付き	200kcal
皮なし	116kcal
若鶏ささみ	105kcal

※100g当たり
(五訂日本食品標準成分表より)

3 脂肪の多い肉類は、蒸す、ゆでる、網焼きにする

調理法によってもカロリーは変わってきます。脂肪の多い肉を使う場合は、調理にひと工夫を。



4 油を使った料理は1献立で1品以内に

一度の食事の献立では、フライや天ぷら、炒め物など油を使った料理は1品までにしましょう。炒め物は煮物に替えるなど、摂取エネルギーを抑える手段をとって。

5 ソースやタレのエネルギーにも注意!

せっかく低脂肪の食材で油を使わない調理法にしても、食べるときに高カロリーなマヨネーズやドレッシングをかけては意味がありません。マヨネーズはカロリーハーフのものに、ドレッシングはポン酢に替えるなど、低カロリーのを上手に利用しましょう。

外食が多い人は・・・

外食メニューには高カロリーのものが多い。お店やメニュー選びに気をつけ、ごはんの大盛りやおかわりも控えて!

人気の外食メニューのエネルギー目安

●カツ丼	1153kcal	●きつねうどん	565kcal
●ハンバーグ定食	959kcal	●刺身定食	527kcal
●カレーライス	785kcal	●鉄火丼	472kcal
●牛丼	760kcal	●ざるそば	357kcal

食習慣から減量のヒントを見つけよう

どんなに食材や調理法に気をつけていても、食べ過ぎたり栄養が偏っていたりしては、減量効果は期待できません。自分の食事の仕方にちょっと目を向けてみると、改善点が見つかるかもしれません。

1 ゆっくり食べる

食事をして、脳に「おなかがいっぱい」という信号を送るには少し時間がかかります。早食いの人は、脳が満腹感を認識する前に次々と食べてしまうため、食べ過ぎの原因になるのです。

2 食事は3食きっちりと

食事回数を減らすダイエットは大間違い！ 食事を抜くと体がエネルギーを必要として脂肪をためこもうとし、余計に太りやすくなってしまいます。回数を減らすのではなく、油ものを控えるなど食事の内容を工夫しましょう。

ポイント

朝食を抜く人が多いようですが、朝食をきちんと食べている人は太りにくいというデータも。昼食・夕食の食べ過ぎ防止にもなるので、朝はしっかり食べましょう。

3 栄養バランスのとれた食事を

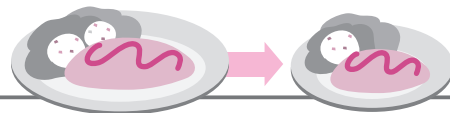
食べ過ぎは禁物ですが、多種類の食品から上手に栄養をとることも大切。主食・主菜・副菜から必要な栄養素をバランスよく摂取しましょう。

4 食べる量は腹八分目に

食事のたびにおなかいっぱい食べていては、太る一方です。「もう少し食べたいな」と思うところで食事を終わりにし、食べ過ぎないように心がけましょう。

ポイント

おかずを小さな器に盛ったり、多すぎた分は残すように習慣づけよう！



5 “ながら食べ”をしない

「テレビを見ながら」「新聞を読みながら」の“ながら食べ”は、ついだらだらと食べ続けてしまい、食べ過ぎにつながります。また、テレビや新聞に意識が集中してしまい、満腹感がなかなか得られません。

6 寝る3時間前からは食べない

就寝間近に食べたものは、体脂肪になりやすいので注意が必要です。夜は消化吸収がよくなり、体も脂肪を蓄えやすくなっています。

糖尿病の診断が 最低1回の検査で可能に

これまで2回の検査が必要だった糖尿病の診断。1度目の検査で糖尿病型と判断されても、再検査を受けず治療しない人も多いのが問題となっていました。その診断基準が11年ぶりに改定され、7月1日から最低1回の検査で糖尿病がわかるようになりました。治療の迅速な開始と合併症などの重症化の予防が期待されています。

倶楽部すこやか★奈良共済



当組合のホームページでは、共済への各種届け出やイベント情報、組合員様へのお知らせを常に最新の状態で掲載しています。加えて、皆さまの健康生活をサポートする健康情報コンテンツも掲載。ぜひご利用ください。



ちょっと体調がおかしいと思ったら、健康情報コーナーにアクセスしてね！

- ▶ 各種サービス (共済のしおり)
- ▶ 申請書類 (PDF ファイル付き)
- ▶ よくある質問

届け出や手続きでわからないことがあれば、こちらをご覧ください。申請書類はここからダウンロードできます。

▶ 組合員様へのお知らせ

最新ニュースやイベント、更新情報が一目でチェックできます。

健康情報コンテンツ

症状チェックから病気の情報、病院探し、健康レシピまで

気になる症状をチェック トリアージ笑顔

症状に合わせて、画面の質問に答えていくと、可能性のある病名と適切な対処方法が検索できます。

病気やケガを調べる 家庭の医学

2000もの病気を詳しく解説した家庭医学書。関連項目へリンクしており、幅広い情報が得られます。

近所の病院を調べる 笑顔de発見Myドクター

専門医や休日診療の病院を調べたい。そんなとき、9万5千件の医療機関から検索できます。

便利なメニュー集 メニューBOOK365日

カロリーと塩分を抑えた栄養バランスのよいメニューを紹介。生活習慣病の改善や予防にも役立ちます。

- 奈良県市町村職員共済組合公式ホームページ
<http://www.kyosai-nara.jp/>



「全国市町村職員共済組合連合会」や「奈良県市町村職員共済組合」の職員を装った不審な電話にご注意を！

ここ最近、「**全国市町村職員共済組合連合会**」や「**奈良県市町村職員共済組合**」(似た名称を名乗る場合もあります。)の職員を装い、アンケートなどと称し、組合員の方へ**直接不審な電話があるとの情報**が、当共済組合に寄せられています。

「**全国市町村職員共済組合連合会**」や「**奈良県市町村職員共済組合**」から、所属所共済事務担当者の方を通さず、**現職の組合員の方へ直接電話をすることはありません**。また直接電話で、アンケートや様々な勧誘等を行うこともありませんので、十分にご注意をお願いします。

もしも不審な電話があった場合は、その場で即答せず、**共済事務担当課**へご連絡ください。