

2007

9

月号

# 市町村職員 共済だより ぎふ

No.163

## 組合の現況 (7月末現在)

所屬所数	80
市	21
町村	21
一部事務組合等	38
組合員数	24,863人
男	14,916人
女	9,947人
任継組合員	646人
被扶養者数	27,796人

失業給付受給に伴う扶養認定取消について	2
災害給付のご案内	3
「特定健康診査・特定保健指導」がスタート!	4
生活習慣病予防講座のご案内	5
医薬品等一括共同購入手業のご案内	6
大腸・肺・子宮頸がん検診のご案内	6
平成18年度健康組合員表彰	7
メンタルヘルスセミナー開催報告	7
みんなのひろば	8
和紙とうだつのまち 美濃市	9
ねんきんQ&A「障害年金」	10・11
あなたは大丈夫?子宮がん・乳がん	12・13
ふれあい写真・お絵かき展作品募集	14
みんなのひろば投稿募集	14
共済貯金の運用状況	15
四季を味わいメタボを予防!	15
紫雲荘のご案内	16

### 参加者大募集!

生活習慣病予防講座

10/3・10/5 参加特典もあります。

ご家族のみなさんと  
一緒にご覧ください



▲ 美濃和紙あかりアート展  
(美濃市⇒9ページ)

岐阜県市町村職員共済組合

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

# あなたのご家族は 雇用保険を受給していませんか？

基本手当日額を確認してください。

**Q** 私の妻は、5月末に会社を退職しました。9月よりハローワークから失業給付を受給することになりましたが、総受給金額は被扶養者の認定収入限度額である130万円に至りません。受給期間中も被扶養者として認定できますか。

**A** 雇用保険法による基本手当（失業給付）は、再就職するまでの「失業期間」中の生活を補助するため、失業の状態を認定された1日ごとに給付が受けられます。したがって、この給付を受ける場合は、「年間の収入限度額の130万円」ではなく、雇用保険の「基本手当日額」によって判断します。

**この基本手当日額が3,612円以上(注)のときは、被扶養者として認定できません**  
 (この日額は年間収入限度額130万円÷360日にて算出したもの)

雇用保険の受給は、求職申し込み後の失業の状態を確認するための期間（7日間）と、自己都合により退職した場合は、さらに給付制限期間（3カ月間）が終了した後開始されます。

3,612円以上の基本手当日額を受給することとなった場合は「受給開始日」から扶養の資格が「取消」となります。  
 雇用保険受給資格者証に受給開始日が印字されましたら、すみやかに扶養の「取消」申告をしてください。（下図参照①）

このとき、20歳以上60歳未満の配偶者の場合は、国民年金「第3号被保険者」の資格も同時に喪失します。必ず在住の市町村役場にて、国民年金「第1号被保険者」への変更手続きをしてください。届出を怠りますと、年金の未加入期間となりますのでご注意ください。（下図参照②）

前段の基本手当日額が3,612円に満たないときは、受給開始日以後も引続いて被扶養者として認定できます。ただし、基本手当以外に収入がある場合は「収入限度額130万円からその基本手当以外の収入を差し引いた金額」を360日で除した金額が基本手当日額の上限となりますのでご注意ください。

**(注)** 60歳以上の年金受給者、または60歳未満の障害年金受給者は、「基本手当日額」を5,000円に、収入限度額は180万円と読み替えます。

〈受給開始日が印字されましたら、必ず申告してください!!〉

- ①共済組合へ「扶養の取消」手続き
- ②市町村役場へ「国民年金第1号加入」手続き

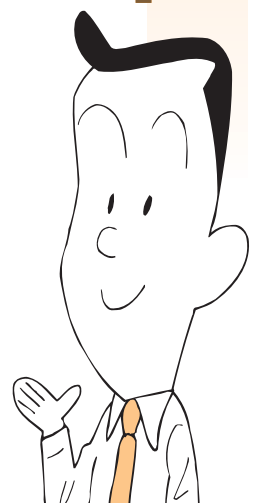
	退職5/31	受給開始日9/8	受給終了
	無収入	雇用保険受給中	無収入
<b>保険</b>	扶養認定可	扶養取消 ①基本手当日額が3,612円以上の時は、この間認定できません。	扶養認定可
<b>年金</b>	国民年金第3号	②国民年金第1号の加入	国民年金第3号

【雇用保険受給資格者証の第3面を参照】

処理日	認定期間	日数	種類	支給金額	残日数
19.6.11	待期満了 給付制限期間190608-190907 退職理由40	待期満了日190607			
19.9.21	190908-190920	13	基本手当	52,000	77

①基本手当日額が、3,612円以上の時は、【受給開始日】平成19年9月8日から取消です

基本手当日額が3,612円以上のとき



# 水害 地震 火災 災害にあったとき…

例年、全国各地で、大雨・地震・台風による災害が相次いで起こり、多くの被害がでています。岐阜県下でも過去には多くの台風による浸水などの被害がでました。特にこの時期は十分に注意しておきたいものです。

万一、水・震・火災等の非常災害（盗難は含まれません）により、組合員（または別居している被扶養者）の住居や家財が被害を受けた場合には、共済組合から損害の程度に応じた災害見舞金・災害見舞金附加金・災害見舞品を受けることができます（下表をご覧ください）。

災害見舞金

災害見舞金附加金

災害見舞品

## ご注意

「住居」とは… 組合員が実際に生活の場としている建物のことで、自宅でも借間でもかまいません。

「家財」とは… 家具・調度品・衣服など、住居以外の日常生活に必要な一切の財産のことです。

不動産・現金・有価証券などは含まれません。

災害見舞金の上限は… 住居と家財について別々に算定しますが、合算して給料の3ヵ月分に1.25（特別職1.00）を乗じた額が上限です。

同一世帯に組合員が2人以上いるときは… 各組合員にそれぞれ支給されます。

## 請求に必要な書類

ご不明な点がありましたら、各所属所の共済事務担当課、または共済組合保険課保険係までご相談ください。

① 災害見舞金・災害見舞金附加金請求書

② 災害見舞金支給調査書

損害の程度を確認するため、被災の写真・見取図、その災害に関する新聞記事などを添付してください。

③ 損害内訳書

災害見舞金

災害見舞金附加金

災害見舞品

損害（焼失または滅失）の程度	災害見舞金	災害見舞金附加金
住居および家財全部	給料の3ヵ月分×1.25※	災害見舞金の額×0.6
住居および家財の $\frac{1}{2}$ 以上 または、住居または家財全部	給料の2ヵ月分×1.25※	災害見舞金の額×0.6
住居および家財の $\frac{1}{3}$ 以上 または、住居または家財の $\frac{1}{2}$ 以上	給料の1ヵ月分×1.25※	災害見舞金の額×0.6
住居または家財の $\frac{1}{3}$ 以上	給料の0.5ヵ月分×1.25※	災害見舞金の額×0.6
住居または家財の $\frac{1}{5}$ 以上 $\frac{1}{3}$ 未満	—	給料の0.5ヵ月分×1.25
平屋建の家屋が浸水し、 損害の認定が困難なとき	床上120cm以上	給料の1ヵ月分×1.25※
	床上30cm以上	給料の0.5ヵ月分×1.25※

（※特別職は1.00）

- ①災害見舞金が給料の2ヵ月分以上支給される場合は、生活必需品の購入費用として5万円が支給されます。
- ②災害見舞金が給料の2ヵ月分に満たない場合でも、災害救助法の適用事由災害のときは、3万円が支給されます。

平成19年8月1日休業分から

## 育児休業手当金および介護休業手当金の支給日額の上限が変更になります

	支給日額上限額	支給日額の求め方 (円未満切捨て)
育児休業手当金	7,712円	$\frac{\text{給料日額 (給料額の1/22の額)}}{100} \times 1.25 \text{ (特別職は1)} \times 40$ (10円未満四捨五入)
	9,640円 平成22年3月31日までに育児休業を開始し、6月後支給に該当する日が平成19年10月1日以降である場合	$\frac{\text{給料日額 (給料額の1/22の額)}}{100} \times 1.25 \text{ (特別職は1)} \times 50$ (10円未満四捨五入)
介護休業手当金	7,712円	$\frac{\text{給料日額 (給料額の1/22の額)}}{100} \times 1.25 \text{ (特別職は1)} \times 40$ (10円未満四捨五入)

※ 給料額が、339,350円（特別職の場合424,270円）以上の場合に上限額が適用されます。

医療費の多くを占めるのは、心臓病・脳疾患・糖尿病等の生活習慣病によるものであるという現状により、平成20年4月から生活習慣病予防のための「特定健康診査・特定保健指導」が、共済組合を含む医療保険者に義務づけられました。40歳から74歳までを対象とし、平成27年度までに生活習慣病有病者および予備群の25%減を目指します。

40～74歳の組合員および被扶養者を対象に平成20年4月から

# 「特定健康診査・特定保健指導」がスタート!

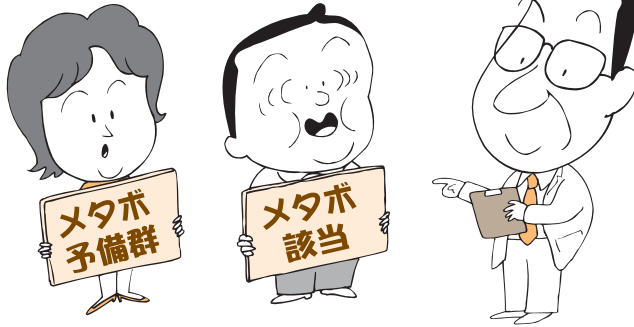
健診で生活習慣病リスク保有者を抽出し、レベル別の保健指導を実施

生活習慣病発症・重症化のリスク保有者を的確に抽出するために、健診内容はメタボリックシンドロームに着目し、健診結果や質問票からリスク要因の保有数に応じて3段階（「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」）に階層化した保健指導を行います。

※生活習慣病リスク要因は、内臓脂肪型肥満、高血圧、高血糖、脂質異常および喫煙歴

## 特定保健指導の内容

リスク要因があると判断された人は、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）から受けます。個々のライフスタイルにあった目標を立てるアドバイスを面接や電話、メールなどで行うことになっています。



健康な人も含め  
全ての人に

### 情報提供

メタボリックシンドロームや生活習慣改善に必要な情報を提供します。

リスク要因の少ないメタボ予備群の人に

リスク要因の多いメタボ該当の人に

#### 動機づけ支援

自ら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うえで、専門家が行動目標を作成し、自主的に実践し継続できるように指導します。

##### 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ヵ月後

電話やメールなどで身体状況や生活習慣に変化が見られたか確認する。

#### 積極的支援

専門家が行動目標を作成し、その後も一定期間健康づくりを継続して指導します。

##### 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ヵ月以上の継続的な支援

- ▼ 個別面接、グループ支援、電話、メール等で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ヵ月後

電話やメールなどで身体状況や生活習慣に変化が見られたか確認する。

### 生活習慣の改善

健康の維持・増進

共済組合の組合員および被扶養者の特定健康診査・特定保健指導の実施方法等、詳細については、後日決定次第「共済だよりぎふ」等でお知らせします。

# 生活習慣病予防講座 参加者募集

参加特典として  
紫雲荘ポイントカード  
(1,700円相当分)を  
プレゼント!

メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満、高血圧、高血糖、脂質異常のうち、軽度でも肥満を含む3つ以上をあわせ持っている状態：下記参照）やその予備群になっていませんか。

生活習慣病予防講座に参加して、運動や食生活など毎日の生活習慣を見直しましょう。

お腹周りの脂肪が気になる方や、健康診断の血液検査項目で「要注意」「要観察」と判定結果が出た方には、お勧めの講座です。

開催日	場所
平成19年10月3日(水)	下呂市萩原町四美1557-3 南ひだ健康道場
平成19年10月5日(金)	岐阜市数田南5-14-53 県民ふれあい会館

**参加対象者および募集人員** 組合員および被扶養者 各会場50名程度

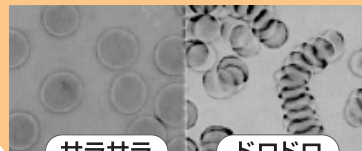
**参加申込** 平成19年9月20日(木)までに各所属所の共済事務担当課へお申し込みください。

**その他** ●参加費は無料です。

●軽い体操を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

●申込多数の場合は抽選とし、結果については各所属所の共済事務担当課を経由してご連絡いたします。

あなたの血液を  
覗いてみよう



サラサラ

ドロドロ

## 日程

時間	内容
9:30	受付 健康測定&血液画像測定の説明 ・体重・体脂肪率・血圧・血液画像・血管年齢測定 ・血液画像測定の説明
10:30	開講式
10:45	健康講話(講師) からだの仕組みと脂質異常症(仮題)
12:15	昼食(ヘルシー弁当を用意いたします)
13:15	運動・休養講話と体験(運動指導士) 血中脂質コントロールにつながる 実行メニューの紹介
14:15	栄養講話と体験(管理栄養士) 血中脂質コントロールにつながる 実行メニューの紹介
15:15	健康座談会&本日のまとめ
15:45	閉講式
16:00	解散



去年は  
「健康増進講座」  
として実施  
しました。



## メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームは、腹囲が基準となります。腹囲に加え、①～③のうち、2項目以上に該当したら、メタボリックシンドロームと診断されます。

### 腹囲 (おへその高さ)

●男性85cm以上 ●女性90cm以上  
(内臓脂肪面積が男女とも100cm<sup>2</sup>以上に相当)  
は内臓脂肪型肥満



### ① 血糖

●空腹時血糖値110mg/dl以上

### ② 血清脂質

●中性脂肪(トリグリセリド)値150mg/dl以上  
●HDLコレステロール値40mg/dl未満  
の両方またはいずれか

### ③ 血圧

●最高血圧(収縮期血圧)130mmHg以上  
●最低血圧(拡張期血圧)85mmHg以上  
の両方またはいずれか

## 医薬品等一括共同購入事業のご案内

申込書は、今月号の「共済だより ぎふ」に折り込んであります。

(一部所属所は別途配付)



**共済組合助成額 1,000円**

申込合計金額が、1,000円を超える場合は、本人負担となりますので、各所属所の共済組合事務担当課へお支払いください。

### ◆申込方法

「平成19年度医薬品並びに健康関連品一括共同購入申込書」を9月25日(火)までに各所属所の共済組合事務担当課へ提出してください。

## 平成19年度 団体募集のお知らせ

# 大腸・肺・子宮頸がん検診のご案内

### 自己採取法

募集期間 平成19年 9月1日～10月末日 検診期間 平成19年10月1日～12月末日

◆共済組合では、今年度も集団がん検診を実施し、その費用の一部を助成します。

	大腸がん	肺がん	子宮頸がん
助成対象年齢(年度末年齢)	25歳以上	30歳以上	30歳以上
検診費用	1,050円	1,680円	1,785円
容器代	525円	630円	840円
合計	1,575円	2,310円	2,625円
共済組合助成額	1,000円	1,500円	2,000円
受診者負担額	575円	810円	625円

### 実施方法

**検診対象者** 組合員および被扶養者

**申込方法** 各所属所の共済組合事務担当課に申し込んでください。

**検査方法** 自己採取用の容器を配布しますので、決められた期間内に自己採取し、直接検診機関へ郵送してください。(郵送料は不要です)

**検査結果通知** 検診機関より直接受診者に通知します。

**受診者負担** 検診終了後、所属所にまとめて請求しますので、その際にお支払いください。

※なお、容器を受け取られた後に、検診を実施されなかった場合は、容器代のみお支払いください。

### ◆検診機関

岐阜県厚生連 西美濃厚生病院	〒503-1394 養老郡養老町押越986	☎ 0584-32-1161
社団法人 加茂医師会立総合保健センター	〒505-0046 美濃加茂市西町7-169	☎ 0574-25-5324

## 健康ホットライン24

### 電話による健康相談サービス

24時間・年中無休 匿名可

- 健康相談
- 医療相談
- 介護相談
- 育児相談
- 医療機関情報提供

### メンタルヘルスの相談(電話・面接)

- 電話カウンセリング受付時間/9:00～20:30 年中無休
- 面接予約受付時間/9:00～17:00  
(土日・祝祭日・12月31日～1月3日を除く)
- 面接カウンセリング料/年間5回まで無料!

組合員と配偶者および被扶養者の方々にご利用できます。

# 平成18年度 健康組合員表彰

## 1年間の健康をお祝いします!

2,171人に  
記念品を進呈

共済組合では、組合員の健康意識を高めるために、昨年度において組合員本人が無受診であった方を「健康組合員」として表彰し、記念品を贈呈しています。

今回も2,171人の方が対象となりました。日頃、健康管理を心がけられた組合員の皆様に対し、心よりお慶び申し上げます、ますます健康で過ごされますようお祈りします。

### 所属所別に見る健康組合員のみなさん

(単位：人)

所 属 所 名	人数	所 属 所 名	人数	所 属 所 名	人数	所 属 所 名	人数
岐 阜 市	310	山 県 市	42	本 巢 郡 北 方 町	14	本 巢 消 防 事 務 組 合	12
大 垣 市	303	郡 上 市	103	加 茂 郡 坂 祝 町	5	可 茂 消 防 事 務 組 合	34
高 山 市	123	可 児 市	42	// 富 加 町	5	中 濃 消 防 組 合	12
多 治 見 市	91	下 呂 市	60	// 川 辺 町	12	西 濃 環 境 整 備 組 合	4
関 市	53	飛 驒 市	55	// 七 宗 町	6	も と す 広 域 連 合	3
中 津 川 市	144	羽 島 郡 岐 南 町	12	// 八 百 津 町	14	中 濃 地 域 広 域 行 政 事 務 組 合	1
美 濃 市	35	// 笠 松 町	7	// 白 川 町	15	揖 斐 郡 消 防 組 合	6
瑞 浪 市	25	養 老 郡 養 老 町	30	// 東 白 川 村	5	不 破 消 防 組 合	3
羽 島 市	58	不 破 郡 垂 井 町	17	可 児 郡 御 嵩 町	13	飛 驒 農 業 共 済 事 務 組 合	2
恵 那 市	84	// 関ヶ原町	23	大 野 郡 白 川 村	4	揖 斐 広 域 連 合	1
美 濃 加 茂 市	27	安 八 郡 神 戸 町	10	岐 阜 県 市 町 村 職 員 共 済 組 合	3	あすわ苑老人福祉施設事務組合	3
土 岐 市	66	// 輪之内町	7	岐 阜 県 地 方 競 馬 組 合	1	東 濃 西 部 広 域 行 政 事 務 組 合	1
各 務 原 市	85	// 安 八 町	12	可 茂 衛 生 施 設 利 用 組 合	6	東 濃 農 業 共 済 事 務 組 合	2
海 津 市	34	揖 斐 郡 揖 斐 川 町	35	養 基 小 学 校 保 育 所 組 合	1	中 濃 地 域 農 業 共 済 事 務 組 合	1
本 巢 市	24	// 大 野 町	10	南 濃 衛 生 施 設 利 用 組 合	2	古 川 国 府 給 食 セ ン タ ー 利 用 組 合	1
瑞 穂 市	25	// 池 田 町	20	羽 島 郡 広 域 連 合	4	岐 阜 羽 島 衛 生 施 設 組 合	3

## 職場のメンタルヘルスを考える

### メンタルヘルスセミナー開催報告

平成19年6月4、5日・25、26日に下呂温泉保養所「紫雲荘」で2日間にわたって行われたこのセミナーには、2回合わせて30名に参加をいただきました。

一日目は栗原氏から、心の健康と体の健康の関係およびメンタルヘルスに影響する要因について講演をいただきました。環境に適應しているか、感情を伝えたり表せたりできるか、自ら目標を持ってチャレンジしているか、それらが心の健康を保つ秘訣であると教わりました。

その後、運動指導士の石川氏および菊谷氏から、ストレッチや呼吸法を教わりリラクゼーションを体験しました。

二日目は午前6時30分に集合し、近所の公園までウォーキングをして早朝の澄んだ空気を吸いました。その後の栗原氏の講演では、参加者自身が心の健康状態や、性格傾向、行動特性等を知るためにチェックシートで診断を行い、自らの心の底を気づかされた様子でした。



(社)オリエンタル労働衛生協会  
メンタルヘルスマネジメント・サポートセンター所長  
栗原 壯一郎 氏



運動指導士  
石川 良子 氏



運動指導士  
菊谷 徹 氏

# みんなのひろば

あなたも「みんなのひろば」におたよりをお寄せください!

掲載された  
方には  
図書カード  
を贈呈



応募方法など詳細は14ページをご覧ください。

和紙とうだつのまち

美濃市

水琴窟の音に耳をすませば  
城下町のにぎわいが目に浮かぶ

和紙のまちとして栄えた城下町、美濃市。  
国の伝統的建造物群保存地区に選定されており、  
防火壁として屋根の両端に造られた「うだつ」な  
ど、江戸時代から続く造形美が息づいています。



1 堂々たるたたすまの小坂家  
3 伝統が紡ぎだす「光と影」の空間を堪能

2 うだつのあがる町並みで、様々な意匠を見学  
4 歴史ある灯台は情緒たっぷり

美濃市  
ウォーキング  
マップ



小坂家 1

国の重要文化財に指定されている小坂家は、今に続く代々の造り酒屋。安永元年（1772年）頃に建てられたうだつ造り町屋で、美しく湾曲した起り屋根が見事です。

● 9時～17時 年末年始休  
TEL 0575(33)00013

旧今井家住宅 2

昭和16年頃まで紙問屋を営んでいた今井家の住宅は江戸中期に建てられたといわれ、間取りが市内最大規模の豪壮なもの。庭の「水琴窟」は日本の音風景百選に選ばれています。また、奥の蔵は美濃史料館として郷土芸能に関する展示がされています。

美濃和紙あかりアート館 3

美濃和紙を使ったオブジェが町中を彩る「美濃和紙あかりアート展」。その優秀作品を一堂に展示しているのが「美濃和紙あかりアート館」です。館内には夜のうだつの町並みを再現したロマンティックな風景が広がり、和紙を通したほのかな灯りが幻想的な世界へと導いてくれます。

● 入館料 / 200円 9時～16時30分（10月～3月は16時まで）  
火曜（祝日の場合は翌日）、年末年始休  
TEL 0575(33)3772

小倉公園

関ヶ原の戦いで戦功のあった金森長近が築いた小倉山城。その城跡は現在公園として整備されています。展望台から見渡す町並みと豊かな水をたたえる長良川の眺めは絶景です。

上有知川湊灯台 4

慶長6年（1601年）に開かれた上有知川湊は、長良川を通じ、船運の拠点として栄えました。現存する川湊灯台は江戸末期に建てられたもので、全国的にも珍しく貴重なもので、江戸時代から鉄道が開通する明治末まで活躍した名残を今にとどめます。

## 障害一時金

### ●受けられる要件

組合員である間に公務によらない傷病の初診日がある方が退職したとき、その退職の日において障害共済年金の障害等級に該当しない程度の障害の状態にあること。または、退職後初診日から5年以内にその障害状態になったとき

### ●障害一時金が受けられない場合

- ・退職共済年金等の受給権者(1～3級の障害状態に該当しなくなった日から3年を経過した障害共済年金の受給権者を除く)
- ・国民年金、厚生年金等の年金である給付の受給権者(1～3級の障害状態に該当しなくなった日から3年を経過した障害基礎年金、障害厚生年金等の受給権者を除く)
- ・同一傷病について地方公務員災害補償法による通勤災害に係る障害補償又はこれに相当する補償を受ける権利を有する場合

## 障害基礎年金(国民年金)

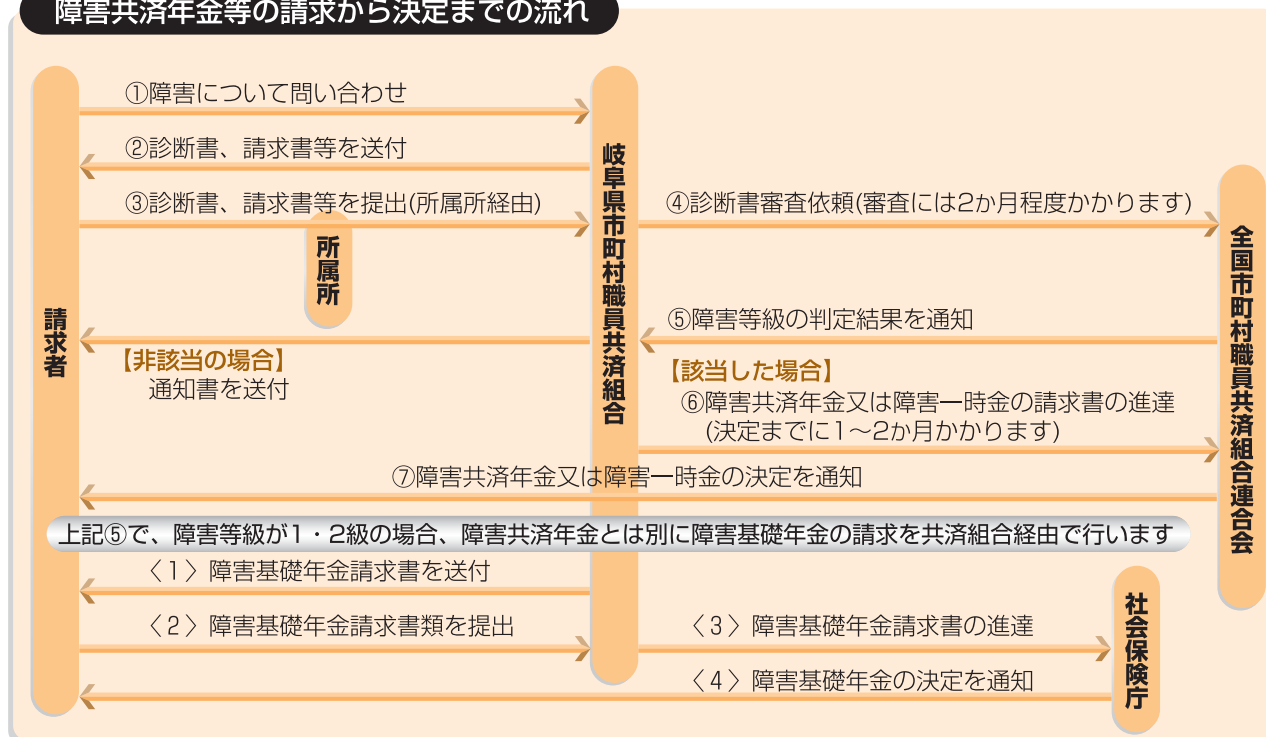
### ●受けられる要件

障害共済年金の障害等級が、1級または2級の者が受けられます。

## 病気やケガで障害の状態となったときの手続きについて

障害共済年金の請求をされるときは、まず共済組合にご連絡ください。当該組合員の病気やケガの状況等を伺い、それに応じた診断書と請求書等を送付しますので、かかりつけの医療機関で診断書を作成してもらい、共済組合までご提出ください。診断書等が共済組合に到着した後、障害共済年金等の決定までの流れは下図のようになります。

### 障害共済年金等の請求から決定までの流れ



なお、年金額等については11月号にてお知らせする予定です。

## 「障害共済年金」「障害一時金」「障害基礎年金」ってどんなしくみ？

**Q** 病気やケガなどで重い障害が残ってしまったときのために、障害年金制度があると聞きましたか？

**A** 組合員が在職中の病気やケガで障害の状態になったとき、障害の程度(1～3級)により障害共済年金を受けられます。また、障害等級が1級または2級の状態になったときは、国民年金の「障害基礎年金」もあわせて受けられます。

なお、この障害等級は、障害者手帳等の障害等級ではありません。したがって障害者手帳等をお持ちであっても障害共済年金を受けるためには、所定の診断書を提出し、共済組合法の障害等級に該当するかどうかを審査する必要があります。

### 障害共済年金等のしくみについては次のとおりです

#### 障害共済年金

##### ●受けられる要件

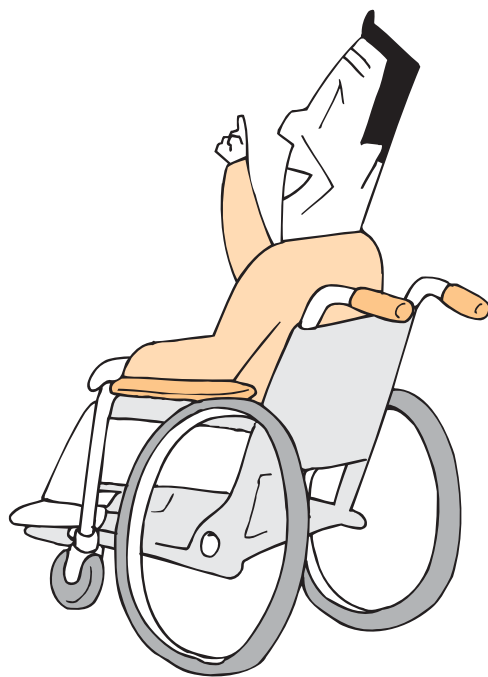
次の要件のうち、いずれかに該当したときに受けられます。

- ①組合員である間に傷病の初診日<sup>※1</sup>があり、障害認定日(初診日から1年6か月たった日またはそれ以前に症状が固定した日)に障害等級1級～3級に該当する障害の状態にあるとき
- ②障害認定日に障害等級には該当しなかった人が、その後65歳に達する前日までの間に、同じ傷病により3級以上の障害の状態になったとき(事後重症制度)
- ③組合員である間に初診日のある傷病(基準傷病)による障害と、それ以外の傷病(基準傷病の初診日以前の傷病に限る。)を併せて65歳に達する日の前日までに2級以上の障害状態になったとき

※1 その傷病と因果関係のある傷病も含まれます。

##### ●障害共済年金を受けられないとき

- ・受給権者が公務員として在職中のとき  
(給与・賞与の額と障害共済年金の額との合計額に応じて、一部支給される場合もあります。)
- ・退職や遺族を給付事由とする年金を受けるとき
- ・障害の程度が減退して障害等級が3級未満となったとき  
(その後、3級未満のまま3年を経過し、かつ65歳に達したときは障害共済年金の受給権は消滅します。)



早期発見  
早期治療

女性特有のがんである、子宮がんや乳がんの発症。その背景には、高たんぱく質、高脂質に偏った食生活の変化、未婚の増加や出産の高齢化などライフスタイルの変化が、女性ホルモンの分泌に影響を与えていることなどがあるといわれています。

子宮がん、乳がんはともに、早期に発見できれば治療することが可能で、子宮や乳房を温存できる可能性も高くなります。そのために定期的な検査を心がけましょう。

## 子宮がん

こんな症状はありませんか？

- おりものに血が混じる
- 腰痛や下腹部の痛みが続く
- 生理と無関係に出血がある
- 性交時、性交後に出血する



### 子宮がんのリスクが高いのは

- 子宮頸がん
  - ・ 性行動が活発
  - ・ 妊娠、出産回数が多い
  - ・ 喫煙の習慣がある
- 子宮体がん
  - ・ 妊娠、出産の経験がない
  - ・ 閉経した
  - ・ 肥満だ
  - ・ 高血圧や糖尿病がある
  - ・ エストロゲンだけのホルモン補充療法をしている
  - ・ 生理が不規則

## 検査方法

### 細胞診

頸がんの発生しやすい部位を綿棒などで擦りとり、顕微鏡で細胞を調べます。

### コルポスコブ検査

コルポスコブという拡大鏡(腔鏡)で観察します。

共済組合では、  
子宮がん・乳がん検査の  
費用助成を行っています

- 実施時期 年間
- 対象者 組合員および被扶養者
- 対象年齢 30歳以上(年度末年齢)
- 助成金額 [子宮がん検査] 2,000円  
[乳がん検査] マンモグラフィー 2,500円、  
視触診、エコー 2,000円  
※マンモグラフィーとエコーの両方を受けた場合は、2,500円の助成。
- 助成方法 所属所が行う集団検査を原則とします。  
年代別総合健康診断(組合員のみ)または人間ドックのオプション検査として受診すれば、助成金額を差し引いた金額の支払いで済みます。  
住民健診等で受診した場合は、検査費用の全額を支払った後、所属所を通じて共済組合へ請求していただくことになります。  
子宮頸がん検査(自己採取法)については、共済日より今月号(P.6)で募集しておりますので、ご参照ください。



あなたは大丈夫？  
子宮がん・乳がん

# 乳がん

こんな症状はありませんか？

- いつもと違うしこりがある
- 左右の大きさや位置・形に変化がある
- 皮膚にえくぼのようなひきつれ、へこみなどがある
- 乳房や周辺部に湿疹やただれがある
- 乳頭から褐色の分泌物や血液が出ている

## 検査方法

### 視触診

まず、乳房を観察し、次にしこりがないか触診します。より正確な判断をするため、検診ではマンモグラフィなど他の検査と併用することが義務づけられています。

### マンモグラフィ

乳房を片方ずつX線フィルムを入れた台と透明なプラスチックの板にはさんだ状態で撮影。触診では判りにくい早期の乳がんを画像として写し出すことができます。

### 超音波検査（エコー）

乳房内に超音波を送り、その反射波を画像にして検査します。がんとの識別が難しい乳腺症やのう腫の診断にも有効です。

### 乳がんのリスクが高いのは

- ・ 未婚、未出産、高齢初産
- ・ 初潮が早い
- ・ 閉経が遅い
- ・ 閉経後に肥満した
- ・ 閉経後、ホルモン補充療法をしている
- ・ 乳がんになった親族がいる

## 乳がん自己チェックをしよう

乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つ。生理が終わった4～5日後（閉経後の人は日を決めて）に定期的に行いましょう。

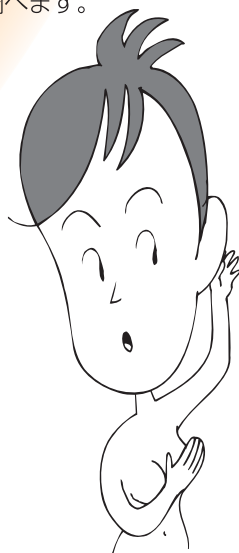
### 目で見る

鏡の前で正面を向いて立ち、乳房の形や皮膚の色に変化がないか観察。その後、両手をあげた状態で同様にチェックします。また、乳頭を軽くつまんで、異常な分泌物がないかを調べます。

### 触れてみる

指をそろえて、指の腹を滑らすように乳首から外に向かって、渦巻き状に触っていきます。まず検査する側の手を下げ、反対の手で調べます。次に手を上げて調べます。同様に反対側の乳房を調べます。最後にわきの下に深く手を入れて調べます。

※乳房が大きな人は、乳房が平らになるように肩の下に座布団などを敷いて行う。



## Q&A

Q 子宮がんは1種類だけでないと聞いたが？

A 子宮がんには、大きく分けて子宮頸がんと子宮体がんがあり、検診で行われるのは子宮頸がん検査です。不正出血など気になる症状がある人は、体がん検査も兼ね、早めに婦人科を受診しましょう。

Q 乳がんかも、と思ったときは何科を受診すればよい？

A 婦人科や内科と思いがちですが、正しくは外科。なかでも乳腺外科（もしくは乳腺科、内分泌外科など）が専門科です。

平成19年度

# ふれあい写真・お絵かき展 作品募集中

9月14日  
応募締切  
せまる!!

今年度から、写真のほか、お子様の絵も募集しています。たくさんの素敵な作品をお待ちしております。入賞作品には、紫雲荘平日無料ペア宿泊券(共済だより賞)または図書カード3000円分(入選)をお贈りします。どしどしご応募ください!

## 写真

**応募資格** 組合員および被扶養者

**応募内容** ①テーマ 特になし。自由。  
②点数 1人3点まで  
③形態 色・サイズは自由。  
プリントしたもの、またはデジタルデータにてお送りください。

E-mail g-kyosai@crux.ocn.ne.jp

## お絵かき

**応募資格** 被扶養者(お子様)

**応募内容** ①テーマ 夏休み  
②点数 1人3点まで  
③形態 画材は自由。サイズはA3程度まで。折り目が見つからないようにお送りください。

応募についての詳細は、7月号をご覧ください

**応募締切日**

平成19年**9月14日**(金) 共済組合必着!

**応募先**

〒500-8508 岐阜市藪田南5-14-53 県民ふれあい会館13階  
岐阜県市町村職員共済組合 総務課広報係 まで

## 「みんなのひろば」(8ページ)におたよりをお寄せください!

### おたより・写真

趣味や楽しい思い出など、  
テーマは問いません。

- \*原稿量は自由(共済組合で編集する場合があります)。
- \*写真はカラー・白黒どちらでも可。サイズは自由。プリント・デジタルデータどちらでも可(携帯電話で撮影した写真でも可)。

### 応募資格

組合員および被扶養者

### オリジナル川柳

#### 今号のお題

前号に引き続き  
「秋(食欲・スポーツ・  
運動会…etc)」

体力をつけて秋旅いざ行かん



①～⑥を明記のうえ、封書またはEメールでお送りください。

- |          |             |
|----------|-------------|
| ①住所      | ④所属所名       |
| ②氏名      | ⑤組合員証記号・番号  |
| ③連絡先電話番号 | ⑥組合員・被扶養者の別 |

【封書の場合】

切手  
〒500-8508  
岐阜市藪田南5-14-53  
岐阜県県民ふれあい会館13階  
岐阜県市町村職員共済組合  
総務課広報係 まで

【Eメールの場合】

宛先 g-kyosai@crux.ocn.ne.jp まで

CD

- ◎記事には、応募者氏名(ペンネーム可)を掲載いたします。
- ◎掲載された記事は、希望があればホームページ中の「共済だよりぎふ」にも掲載いたします。
- ◎応募多数の場合は、共済組合にて選考させていただきます。
- ◎応募いただきました原稿、写真等は返却いたしません。

掲載された方には  
図書カード  
を進呈



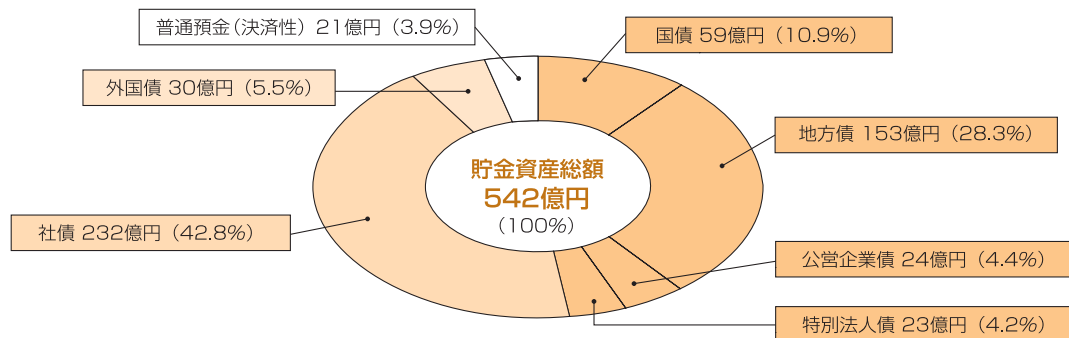
問い合わせ先

岐阜県市町村職員共済組合  
総務課広報係  
TEL(058)277-1129  
(内線2365)

締め切りはありません。  
どんどんお送りください!!

# 共済貯金について (平成19年6月末現在)

・積立金は、下記のような「債券」で運用し、そこから得られる利息を基に、貯金利率を定めています。



※社債は電力債を中心とし、外国債は外国の政府保証に相当するもので、信用度の高い債券です。  
 ※投資先が破綻した場合に備えて、「欠損金補てん積立金」を積立しています。【18年度末：21.33億円】

## 共済貯金払出しスケジュール

- 払出しを希望するときは、「一部払出請求書」を、締切日の3~4日前(休日を除く)までに、各所属所の共済事務担当課に提出してください。
- 送金先口座を変更するときは、「短期給付金等送金先金融機関の変更届」をあわせて提出してください。

(注1) 「一部払出請求書」が、締切日までに共済組合へ届きませんと、その払出しは、次回送金日となります。  
 (注2) 当月の積立金は、翌月以降にならないと払出しができません。

	共済組合締切日 / 送金日
9月	5日(水) / 14日(金)
	18日(火) / 28日(金)
10月	3日(水) / 15日(月)
	19日(金) / 31日(水)
11月	5日(月) / 15日(木)
	20日(火) / 30日(金)



EPA・DHA、食物繊維がたっぷり

## 焼きさんまときのこの混ぜずし

四季を味わい  
メタボを**予防!**

料理制作・監修  
赤堀料理学園 管理栄養士  
赤堀 博美

1人分  
613kcal

### ■ 材料 (2人分)

にんじん …………… 2~3cm	食用菊 …………… 1個
しめじ …………… 1/3パック	さんま …………… 2尾
まいたけ …………… 1/2パック	塩 …………… 少々
エリンギ …………… 1本	A (発芽玄米1カップ、水1カップ)
根みつば …………… 3株	B (ゆずのしぼり汁大さじ1、砂糖・
だし汁 …………… 1/2カップ	酢各小さじ2、塩少々)

### ■ 作り方

- ① にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- ② 炊飯器にAと①を入れて炊く。
- ③ 根みつばは2cm長さに切り、だし汁でさっと煮て水けをきる。食用菊は花びらを摘み、さっとゆでて冷水にとり水けをきる。
- ④ さんまは3枚におろして、ひと口大のそぎ切りにする。塩を軽くふり、フライパンで両面をこんがり焼く。
- ⑤ ②が炊きあがったらボウルにあげ、Bを合わせて加え、切るように混ぜる。③を混ぜて器に盛り、④をのせる。

## おたより・ご意見・ご感想をお寄せください!

「共済だよりぎふ」、保養所「紫雲荘」へのご意見・ご感想、また、楽しいおたよりなどをお待ちしています。

掲載された方には、図書カードをプレゼント!  
ハガキやメールでお気軽にどうぞ。



### ■ 送り先

#### 【ハガキの場合】

〒500-8508 岐阜市数田南5-14-53  
岐阜県市町村職員共済組合 総務課広報係 まで

#### 【Eメールの場合】

g-kyosai@crux.ocn.ne.jp まで

日頃のご愛顧に感謝を込めて  
おかげさまで開設50周年  
**9月特別企画**

その**1** **粗品** 地球資源を大切に  
**ポータブル  
エコトートバッグ進呈**

その**2** **ポイント2倍進呈**  
1泊2食ご利用の方に限りま。

4ポイント **1,700円割引**

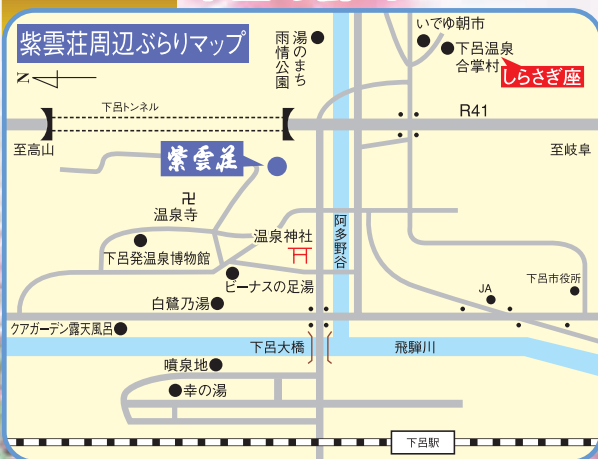
8ポイント **3,400円割引**

10月  
20日(土)まで  
紫雲荘名物**新鮮フルーツトマト**  
特別販売 **1袋 350円**

ご予約で有機栽培されたトマト狩りもできます。



9月  
30日(日)まで **華浴衣(先着10名様無料貸出)で  
下呂の街へ**



**下呂温泉合掌村秋の特別イベント**

懐かしの紙芝居 10月~12月  
小島功 下呂温泉観光ポスター展  
10月1日(月)~12月29日(土)  
錦秋の野点  
10月14日(日)・11月11日(日)  
秋色の琴の調べ  
10月21日(日)・11月18日(日)

ちょっとうれしい **お知らせ**  
紫雲荘ささやか改修  
9月中旬に改修工事を行い、客室洗面所のお湯が  
使えるようになります!

さわやかな秋空の下  
**飛驒路へぶ**

出かけませんか

10月、11月お料理のご案内  
**秋の味覚満載**

※写真はお料理のイメージです。

特別料理

秋の味覚を存分に  
お楽しみください。



神楽月 松茸御膳 **6,000円**

季節料理



神楽月 御膳 **4,000円**

新特別料理

食材にこだわりつつ  
女性や年配の方に  
ポリウムにしました。



神楽月 むらさき御膳 **4,500円**

**下呂イベントガイド**

- 10月1日(月)~12月30日(日) 下呂ふるさと味めぐり
- 10月6日(土)~11月11日(日) 巖立峡と秘境めぐり
- 10月8日(月・祝) 下呂温泉神社例祭
- 10月7日(日)・11月17日(土)・11月25日(日) JRさわやかウォーキング
- 10月22日(月)~11月21日(水) 紅葉めぐり ポンネットバス馬瀬川号
- 11月4日(日) 南飛騨ませ秋のふるさとまつり
- 11月10日(土)~11月11日(日) 下呂市農林水産業祭
- 11月17日(土)~11月18日(日) 下呂温泉里山あるきツアーウォーキング大会
- 11月16日(金)~11月25日(日) 温泉寺周辺紅葉ライトアップ

**利用料金のご案内(組合員及び組合員と同一世帯の家族大人料金一例)**

ご利用の日	利用料金	利用料金の内容
平日	<b>4,621円</b>	1泊2食(夕食4,000円・朝食800円)の基本料金9,621円(税・サービス料込・飲物別)から宿泊助成と平日特別割引後の利用料金一例です。ポイントをためてさらにお得にご利用いただけます。
休日	<b>5,621円</b>	

※平日利用は日曜日~木曜日、休日利用は金・土曜日となります。

※平日でも祝日の前日・8月・年末年始は休日の利用料金となります。

客室・浴場の  
備品



**下呂温泉 紫雲荘**

ご予約・お問い合わせは  
**☎ 0576-25-2101**

紫雲荘 ホームページ <http://www.geroonsen-shiunso.or.jp> では、予約状況など施設を紹介いたしております。