

# ぎふ



2008  
No.169

# 9

組合の現況 (7月末現在)

所属所数	80
市	21
町村	21
一部事務組合等	38
組合員数	24,254人
男	14,588人
女	9,666人
任継組合員	713人
被扶養者数	24,354人

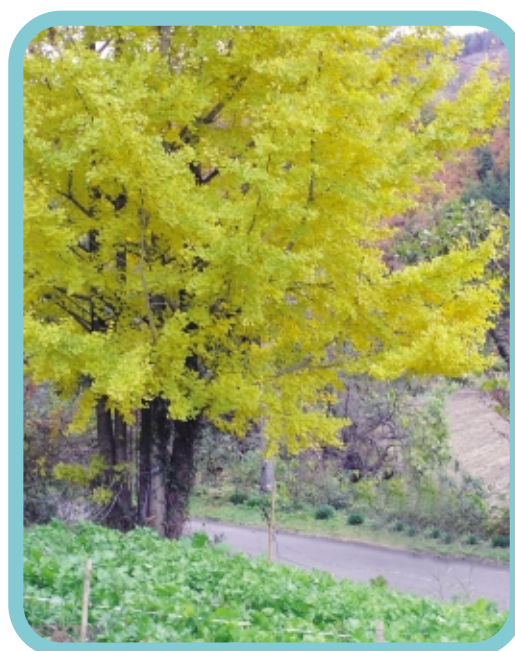


かんこうじょうろうもん  
▲願興寺鐘楼門

ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

被扶養者の異動の届け出はお早めに	2・3
災害給付のご案内	4
組合会議員役員就任のお知らせ	5
ふれあい写真・お絵かき展作品募集	5
医薬品等一括共同購入事業のご案内	6
大腸・肺・子宮頸ガン検診のご案内	6
メンタルヘルスセミナー参加者募集	7
みんなのひろば	8
自然と中山道のまち 御嵩町	9
ねんきんQ&A	10・11
4月からスタート 特定健康診査・特定保健指導	12・13
めざそう! ウエストマイナス5cm レシピ	14
共済貯金の運用状況/脳力アップパズル	15
紫雲荘のご案内	16

参加者大募集!  
10月7日・10日開催



▲色づいた銀杏と中山道

# 被扶養者の異動の届け出は お早めに

事実発生から30日以内に届け出をお願いします



## 失業給付を受給していませんか？

月額3,612円以上を受給しているときは

被扶養者資格が取消になります。

雇用保険の失業給付は、求職申込をすると失業状態を確認するための待期間(7日間)経過後に、さらに自己都合退職の方は給付制限期間(3ヶ月)を経て支給されることになっています。

待期間及び給付制限期間中に収入がない方は、退職日から30日以内に「雇用保険受給資格者証」の写しを添えて扶養認定の申請を行うと、退職した翌日から雇用保険受給開始の前日まで被扶養者として認定することができます。

ただし、雇用保険の受給が開始され、**基本手当日額**

が**3,612円以上**である場合は、「**基本手当の受給開始日**」から被扶養者の資格が取消となりますので速やかに届出を

してください。

この際、20歳以上60歳未満の配偶者は国民年金第3号の資格も喪失しますので、扶養の取消の届出と同時に、居住地の国民年金担当課で国民年金第1号の届出をお忘れなくご注意ください。

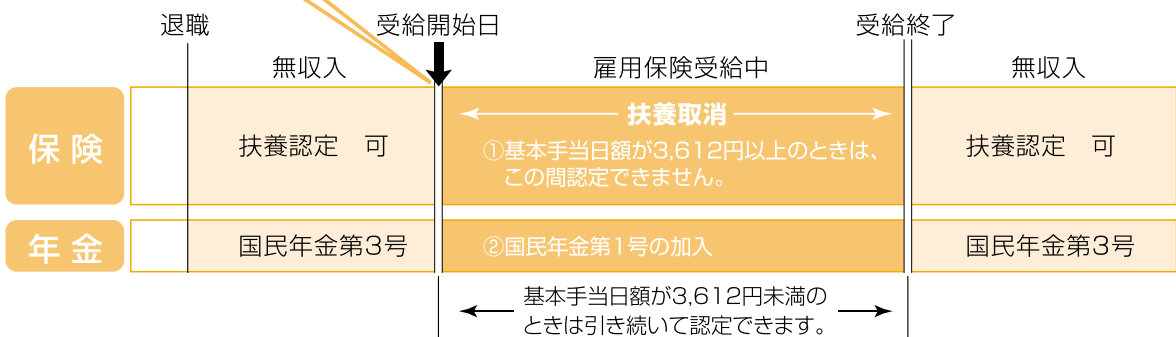
(注) ●基本手当日額が3,612円未満の方は、受給開始日以後も引き続き被扶養者として認定することができます。ただし、失業給付以外に収入がある場合は「収入限度額130万円から基本手当以外の年間収入額を差し引いた金額」を360日で除した額が基本手当日額の上限となりますのでご注意ください。

●60歳以上の年金受給者、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。

基本手当日額が  
**3,612円以上**のとき

〈「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、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



こんな場合は  
**届け出**を  
お忘れなく

# 国民年金第3号の 届出もし期間はありませんか？

組合員の20歳以上60歳未満の被扶養配偶者は国民年金第3号の被保険者となっています。これにより、保険料を納付しなくても、将来国民年金を受給することができます。

ところが、この国民年金第3号の加入期間に「未加入期間」が生じるトラブルが起きています。

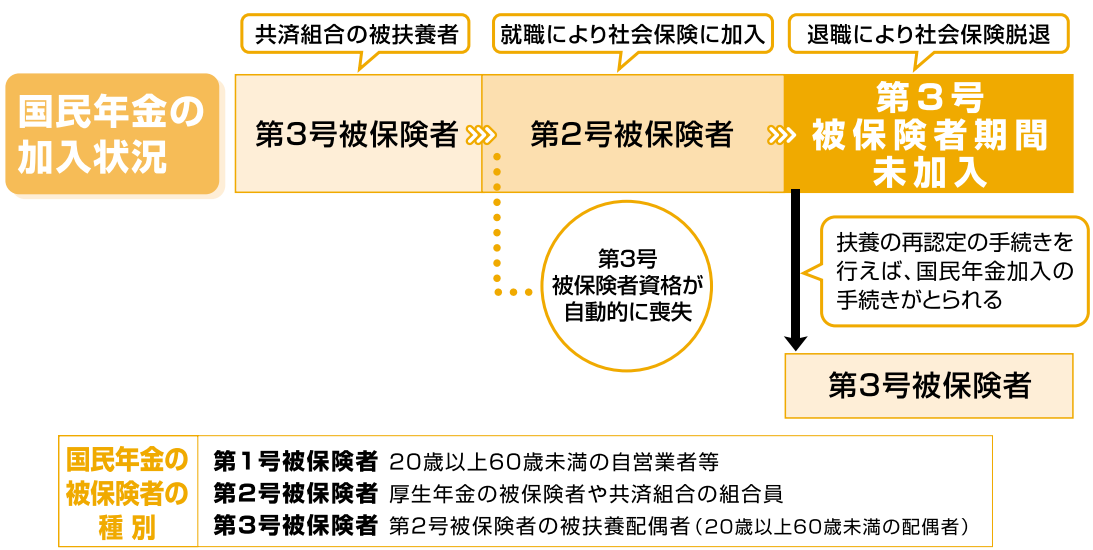
**事 例**  
扶養認定している妻が数年前に就職し、1〜2週間ほど勤めたが、社会保険（健康保険、厚生年金）に加入しているとは知らず、その当時に共済組合に扶養の取消申告をしていなかった。その後ねんきん特別便が届き、社会保険の資格を取得していたこと、当該喪失後の国民年金第3号期間が未加入状態になっていることがわかった。

このように、被扶養配偶者が就職し社会保険の資格を取得したら、就職期間の長短にかかわらず、たとえ1日でも社会保険の被保険者になると、その時点で自動的に国民年金第3号の資格を喪失します。すぐに辞めたからと放置すると、退職以降の国民年金の加入期間が途切れて未加入期間となってしまう。

届け出は  
忘れずに！



国民年金の未加入期間が生じないようにするには、被扶養者の就職およびパートの就労形態変更により社会保険に加入したときには扶養取消の届出をさせていただき、退職または就労形態変更により社会保険を脱退したときには扶養認定の届出をしてください。この扶養認定の届出の際に国民年金第3号の届出も行うため、未加入期間が生じることはありません。



# 水害 地震 火災 災害にあったとき…

今年も東北地方の地震をはじめとし、多くの被害がでています。岐阜県下でも過去には台風による浸水などの多くの被害がでました。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、

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

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

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。

### 災害見舞金 災害見舞金附加金

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）

### 災害見舞品

- 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が災害のときは、3万円が支給されます。

平成20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	7,669円	給料日額(給料額の1/22の額)×1.25(特別職は1)×40/100 (10円未満四捨五入)
	9,586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	給料日額(給料額の1/22の額)×1.25(特別職は1)×50/100 (10円未満四捨五入)
介護休業手当金	7,669円	給料日額(給料額の1/22の額)×1.25(特別職は1)×40/100 (10円未満四捨五入)

※ 給料額が、337,370円(特別職の場合421,850円)以上の場合に上限額が適用されます。

# 組合会議員役員の就任について

組合会議員の退職に伴い、市町村長側監事（1名）に欠員が生じておりましたが、去る平成20年6月23日開催の第138回組合会において監事の選挙が行われ、飛騨市長 井上久則氏が就任されましたのでお知らせします。

平成  
20年度

## ふれあい写真・お絵かき展 作品募集中

9月12日  
応募締切  
せまる!!

あなたのお気に入りの写真・絵を募集しています。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 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** 組合員および被扶養者

- 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、  
ハガキ（裏全面）でも可。  
折り目がつかないように  
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20年9月12日(金) 共済組合必着！

応募先

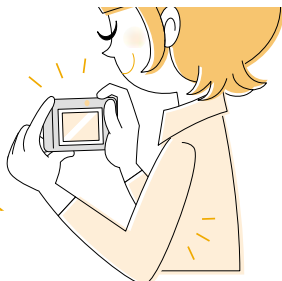
〒500-8508 岐阜市数田南5-14-53 県民ふれあい会館13階  
岐阜県市町村職員共済組合 ふれあい写真・お絵かき展係 まで

## デジカメ撮影のコツ

Q シャッターを押す瞬間にどうしてもカメラが動いちゃう。

A 右手でカメラを前後から握るように持ち、左手は下から支えます。カメラの位置は目の高さではなく少し下げ、二の腕を体にくっつけるとしっかり固定して持つことができます。

二の腕を体につけ固定。壁などにもたれて体を固定するのも有効だ。



Q 観光名所で人物をパチリ。でも、ポンヤリした写真になっちゃった。

A まず、写したい被写体をファインダー（液晶画面）の中央にあわせ、シャッターボタンを半押しします。それから希望の構図になるよう動かし、シャッターボタンを全押しすると、被写体に焦点のあった写真を撮ることができます。

Q 赤目の防止ってできるのかな？

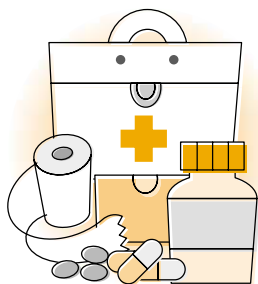
A できるだけフラッシュをOFFにして撮影します。また、赤目補正機能★である程度は防止できます。

Q 家族旅行ではしゃぐ子ども。うまく撮るコツは…？

A 子どもに限らず動きの早い被写体を撮るときはブレやすいもの。そんなときはカメラのスポーツモード★を使いましょう。シャッタースピードが速くなるよう設定されているのでブレにくくなります。

★…カメラによって機能の有無、名称は異なります。

## 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

折り込みの「平成20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19日(金)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20年度 団体募集のお知らせ

# 大腸・肺・子宮頸ガン検診のご案内(自己採取法)

**募集期間** 平成20年9月1日～10月末日 **検診期間** 平成20年10月1日～12月末日

共済組合では、今年度も集団ガン検診を実施し、その費用の一部を助成します。

	大腸ガン (便潜血反応)	肺ガン (喀痰細胞診)	子宮頸ガン (子宮細胞診)
助成対象年齢(年度末年齢)	25歳以上	30歳以上	20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(ただし、年代別総合健康診断や人間ドックのオプション等で受診済みまたは受診予定の場合は対象外)

**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。

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

※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

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 TEL 0574-25-5324

# 参加者募集

# メンタルヘルスセミナー

メンタルヘルスに関する理解を深め、管理職の立場として職場でのメンタルヘルスケアや、個人的な立場からセルフケアの必要性を理解するため、下記のとおりセミナーを開催します。

## ■管理職・リーダー対象セミナー

<b>実施日</b>	平成20年10月7日(火)
<b>場 所</b>	岐阜県県民ふれあい会館 3階302大会議室 (岐阜市数田南5-14-53)
<b>講 師</b>	●タカオカクリニック 院長:落合正浩氏 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">人気講師</span> ●保健師

時 間	内 容
9:30	受付
9:55	開会あいさつ
10:00	講演「ストレスと健康」
12:30	昼食
13:30	グループワーク・座談会
15:45	アンケート記入
16:00	閉会

## ■一般対象セミナー

<b>実施日</b>	平成20年10月10日(金)
<b>場 所</b>	岐阜県県民ふれあい会館 3階302大会議室 (岐阜市数田南5-14-53)
<b>講 師</b>	●カイトック専任講師 皆川芳弘氏 ●健康運動指導士
<b>持ち物</b>	バスタオル (動きやすい服装でご参加ください。)

時 間	内 容
9:30	受付
9:55	開会あいさつ
10:00	講演 「心の元気を上げて、メンタルタフネス講座」
12:00	昼食
13:00	運動実技 1 「青竹を使って足ツボを刺激し、デトックス効果を体験」
14:30	運動実技 2 「疲れた体に効く:リラクゼーション体操」
15:45	アンケート記入
16:00	閉会

- 募集人員 各60名程度 参加希望者が多数の場合は人数調整をさせていただきます。
- 参加申込 9月19日(金)までに各所属所の共済事務担当課へお申込みください。
- 参加費 無料です。

## 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

### メンタルヘルスのカウンセリング

● カウンセリング受付

電話 9:00~22:00・年中無休 WEB 24時間・年中無休(返信は2~3日要します)

● 面談カウンセリング予約受付

電話 月~金9:00~21:00、土9:00~16:00(日・祝祭日・12月31日~1月3日を除く)

WEB 24時間・年中無休(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

面談カウンセリング料/年間5回まで無料!

# みんなのひろば

## 投稿募集中!!

**応募資格** 組合員および被扶養者

### ■おたより

※原稿量は自由。

### ■写真

カラー・白黒、プリント・デジタルデータ  
どちらでも可。サイズは自由。

### ■オリジナル川柳

など

携帯電話で  
撮影した  
写真もOK

### 応募方法

①～⑥を明記のうえ、ハガキまたは封書、Eメールでお送りください。

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

【ハガキ・封書の場合】

〒500-8508 岐阜市数田南5-14-53  
岐阜県民ふれあい会館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】

[g-kyosai@crux.ocn.ne.jp](mailto:g-kyosai@crux.ocn.ne.jp) まで

- ◎記事には、応募者氏名(ペンネーム可)を掲載いたします。
- ◎原稿は共済組合で編集する場合がございます。
- ◎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。

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)



図書カード進呈

# 御嵩町

緑豊かな自然と

深い歴史が残る中山道を散策

古刹・大寺山「願興寺」を中心に栄え、江戸時代には中山道の宿場町「御嶽宿」と「伏見宿」が置かれた御嵩町。名所や旧跡が今なお当時の風情を色濃く伝えていきます。



1 大寺山願興寺の本堂 2 往時の面影を残す御嶽宿  
3 急坂・牛の鼻欠け坂を歩く 4 旅人が歌を口ずさんだ謡坂石畳



牛の鼻欠け坂

## 大寺山願興寺 1

名鉄広見線の終点、「御嵩駅」を下車すると目の前には天台宗の古刹 大寺山願興寺があります。弘仁6年(815)、伝教大師最澄が東国へ向かう途中、病で苦しむ人々のために薬師如来像を自らの手で彫り安置したのがはじまりとされ、現在、本堂と2体の仏像が国指定重要文化財に指定されています。

●拝観料 / 500円(事前に予約が必要)  
TEL 0574(67)0386

## 御嶽宿 2

中山道を江戸から95里30町、49番目の宿場がここ「御嶽宿」です。宿場の中には現在も本陣、商家竹屋など往時の名残りを伝える町並みがみられるほか、御嶽宿に関する資料を豊富に収集・公開している「中山道みたけ館」では、貴重な資料を見学することができます。

●入館料 / 無料 平日10時～18時 土日祝9時～17時  
月曜日(祝日の場合は開館)、第3火曜日、最終金曜日、年末年始休館  
TEL 0574(67)7500

## 牛の鼻欠け坂 3

「牛んぼ牛んぼ 鼻欠かいた 西洞の坂で欠かいた」という歌が残るこの坂は、あまりにも急なため、牛の鼻が欠けてしまっただったことから名付けられたというユニークなエピソードの伝わる坂道です。

## 謡坂石畳 4

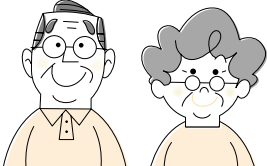
中山道を江戸へ向かうと、この辺りから坂道が続くようになります。旅人たちは坂を登る苦しさをまぎらわすため、歌を歌って歩いたことから「うたさか」から地名の「うたさか」へ転化したといわれています。

現在は石畳が整備され、謡坂石畳として親しまれています。

11月24日(祝)には、「御嶽宿往来 ～みたけじゅくうおーく～」と題して、秋の中山道を中心に散策をするウォーキング大会を開催します。皆様のご参加をお待ちいたしております。

問い合わせ先 ●御嵩町総合政策課 TEL0574-67-2111(代) URL <http://www.town.mitake.gifu.jp/>

図1 退職共済年金の支給開始年齢

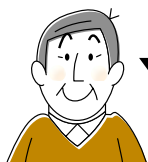
 ( )は消防組員 昭和22(28)年4月2日生 ↓ 昭和24(30)年4月1日生	(特例による退職共済年金)	
	給料比例部分(厚生年金相当部分+職域年金相当部分)	退職共済年金(本来支給)
60歳	64歳	65歳
昭和24(30)年4月2日生 ↓ 昭和28(34)年4月1日生	(特例による退職共済年金)	
	給料比例部分	退職共済年金(本来支給)
60歳		65歳
昭和28(34)年4月2日生 ↓ 昭和30(36)年4月1日生	(特例による退職共済年金)	
	給料比例部分	退職共済年金(本来支給)
61歳		65歳
昭和30(36)年4月2日生 ↓ 昭和32(38)年4月1日生	(特例による退職共済年金)	
	給料比例部分	退職共済年金(本来支給)
62歳		65歳
昭和32(38)年4月2日生 ↓ 昭和34(40)年4月1日生	(特例による退職共済年金)	
	給料比例部分	退職共済年金(本来支給)
63歳		65歳
昭和34(40)年4月2日生 ↓ 昭和36(42)年4月1日生	(特例による退職共済年金)	
	給料比例部分	退職共済年金(本来支給)
64歳		65歳
昭和36(42)年4月2日生 以降		
		退職共済年金(本来支給)
		老齢基礎年金(国民年金)
		65歳

※定額部分は、65歳になるまでの間、組員期間に係る老齢基礎年金相当部分として支給され、65歳になると老齢基礎年金に置き換わります。ただし、定額部分が支給されるのは、一般組員は昭和24年4月1日生まれ、消防組員は、昭和30年4月1日生まれまでです。

### 昭和30年3月1日生まれのBさんの場合

退職共済年金は、61歳から受けることができます。65歳になると、「特例による退職共済年金」から「本来支給の退職共済年金」に切り替わり、国民年金の老齢基礎年金が加わるため受け取る年金額も増えます。

また、公務員期間が20年以上になるので、妻が65歳になるまでは「加給年金」額が加算されます。これは、扶養手当に相当する年金で、妻が自分の老齢基礎年金を受ける65歳になるまでの間、受けられます。



▼退職(Bさん) ▼61歳

特例による退職共済年金

▼65歳

本来支給の退職共済年金

老齢基礎年金(国民年金)

加給年金額

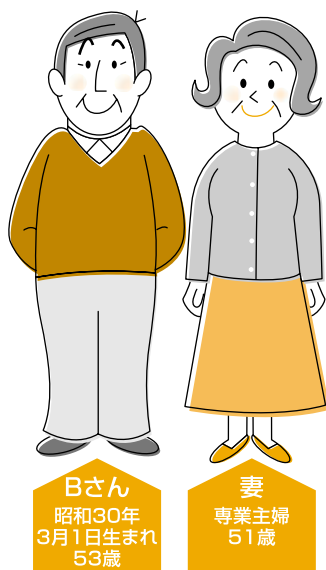


▲63歳(妻)

▲65歳

※加給年金額は、年金受給権者に生計維持されている年収850万円未満の65歳未満の配偶者及び18歳に達する年度末までの子または20歳未満で1級、2級の障がいのある子がいる場合に加算されます。

## 年金って、何歳から受けられるの？～年金の支給開始年齢～



**Q** 年金は65歳から受けられるそうですが、生年月日によっては65歳以前にももらえるケースもあるのですか？  
(Bさん:昭和30年3月1日生まれ・53歳/昭和52年4月1日に就職、専業主婦の妻:51歳)

**A** 退職共済年金は、原則として<sup>(※1)</sup>組合員期間等の合計が25年以上ある場合、65歳から受け取ることができます。ただし、60歳から受け取れた過去の年金受給者との均衡を図るために、組合員期間が1年以上ある昭和36<sup>(※2)</sup>(消防組合員は42)年4月1日以前生まれの人は、60歳から65歳までの間に生年月日に応じて「特例による退職共済年金」を受け取ることができます。  
(図1参照)

### (※1) 組合員期間等とは

#### ① 被用者年金制度の被保険者または組合員期間

被用者年金制度

- ├ 厚生年金保険(統合前の農林漁業団体職員共済組合の期間を含む)
- ├ 国家公務員共済組合
- ├ 地方公務員等共済組合
- └ 私立学校教職員共済

#### ② 国民年金の被保険者期間(保険料納付済期間)

#### ③ 昭和61年4月1日以後、①の被扶養配偶者であった期間のうち、20歳以上60歳未満の期間(国民年金第3号被保険者)

#### ④ 国民年金法に規定する「保険料免除期間」

#### ⑤ 昭和61年3月31日以前の①の配偶者であった期間のうち、国民年金に任意加入しなかった期間等の、国民年金法に規定する「合算対象期間(カラ期間)」

### (※2) 消防組合員とは

受給権発生年月日もしくは退職まで20年以上引き続き消防司令もしくは、副団長以下の階級で在職していた組合員

健診結果が届いたらチェック! あなたはどのレベル?

# 改善の必要度によって 保健指導を受けます

40歳~74歳の方が健診を受けると、全員に生活習慣病などに関する情報提供が行われます。また、メタボリックシンドロームの危険性が高く生活習慣改善の必要がある人は、その程度に合わせた保健指導の対象となります。

改善の必要度 **低** ~全員

## 情報提供

健診を受けた人全員に、情報提供

健康的な生活習慣の重要性について理解を深め、生活習慣を見直すことを目的とした基本的な情報をお届けします。

改善の必要度 **中**

## 動機付け支援



原則1回の  
保健指導を実施

生活習慣の改善のために、受診者本人が目標を設定し、すぐに取り組めるような支援をします。

**6か月後の評価** 6か月後に保健指導の効果が出たかどうかについて評価が行われます。

改善の必要度 **高**

## 積極的支援



3~6か月  
程度の期間で  
保健指導を実施

生活習慣を改善し健康を取り戻すため、受診者本人が目標や計画を設定し、継続して取り組めるような支援をします。

**6か月後の評価** 6か月後に保健指導の効果が出たかどうかについて評価が行われます。

## メタボリックシンドロームは 生活習慣病へと続く

### 不健康な生活習慣

偏った食生活・運動不足・  
ストレス過剰・飲酒・喫煙  
など



動機付け支援

内臓脂肪の蓄積 + 脂質異常 + 高血圧 + 高血糖

メタボリック  
シンドロームに...



積極的支援

脂質異常症、高血圧症、糖尿病

動脈硬化が進む

心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病の  
合併症などに

後遺症などが残り、  
生活機能が低下。

最悪の場合は死に直結!



メタリックシンドロームの解消策は、まず自分自身の生活習慣を見直すところから始まります。保健指導の対象になった人は、きちんと自分の生活習慣を改善していきましょう。

40歳未満の方も「メタリックシンドロームなんて関係ない」と思わずに、生活習慣を振り返ってみましょう。

## 情報提供

あなたの健康は今のところ問題なし

**これからもよい生活習慣を継続しましょう!**

今は大丈夫でも、加齢や生活習慣、環境の変化により、健康状態が悪くなることもあります。今後もよい生活習慣を続け、健康を維持していきましょう。



## 動機付け支援



## 積極的支援

ポイントは  
運動と食事  
で  
バランスよく

## 腹囲を縮めてあなたもメタボから脱出しよう!

腹囲を1cm (=体重1kg) 減らすには約7,000kcalのエネルギーのマイナスが必要です。運動してエネルギーを消費したり、食事に気をつけて摂取エネルギーを減らすことでメタボから脱出することができます。

一日あたりにすると... **7,000(kcal) ÷ 30(日) = わずか 233kcal**

### 目指せ! マイナス233kcal 運動編

エネルギーの消費は運動だけではありません。電車やバスは一駅手前で降りて歩いたり、家事を積極的に行いからだを動かせば、普段の生活の中でも消費エネルギーを増やせます。

消費エネルギー量の目安  
(30分あたりの消費エネルギー量)

活動内容	男性	女性
普通の歩行	68kcal	57kcal
ウォーキング	114kcal	95kcal
草むしり	65kcal	54kcal
ぞうきんかけ	114kcal	95kcal
入浴	75kcal	62kcal

※体重や年齢によって消費エネルギー量は変わります。

### 目指せ! マイナス233kcal 食事編

やせたいからといって食事を抜いたり、極端に量を減らすことは禁物です。1日3食バランスよく、ゆっくりと腹八分目にするのを心がけましょう。

食材選び、調理法を工夫するだけで  
こんなにも摂取カロリーは減らせます!

クロワッサン1個(180kcal)を  
ロールパン1個(95kcal)へ変更で  
**85kcalカット**

じゃがいものコロケ2個(310kcal)を  
じゃがいもの煮物1人前(170kcal)へ変更で  
**140kcalカット**

ラーメン1杯(460kcal)を  
かけそば1杯(310kcal)へ変更で  
**150kcalカット**

## 禁煙を始めよう

たばこは、肺がんや喉頭がんの原因ばかりか、メタリックシンドロームを悪化させます。動脈硬化が進行し心臓病や脳卒中がおこる危険性が増加します。



めざそう!  
ウエスト  
マイナス  
5cm  
レシピ

# 食欲の秋を乗り切る 脱メタボ作戦!

おいしい食材が出回り、食べすぎが気になる秋。  
ほんのひと工夫で、メタボ対策メニューが完成します。

肉や卵を使わず  
さっぱりヘルシー

## タイ風チャーハン

1人分  
414kcal

カラダに  
効く!  
食材

**えび**は高たんぱく質、低脂肪の健康食材。  
アミノ酸の一種であるタウリンと、殻に含まれるキチン・キトサンは、ともにコレステロールを低下させる働きがあります。

材料  
(2人分)

- えび……………100g
  - ごはん……………320g
  - にんじん……………60g
  - ナンプラー\*…小さじ2
  - 赤ピーマン……………60g
  - 塩……………小さじ1/3
  - ピーマン……………60g
  - こしょう……………少々
  - たまねぎ……………100g
  - レモン汁……………少々
  - 油……………大さじ1  
(小さじ2と小さじ1に分けて使用)
- \* 塩漬けした魚からつくられる魚醤。

作り方

- ① えびは殻をむき、3等分のぶつ切りにする。にんじん、赤ピーマン、ピーマンは細切り、たまねぎはスライスする。
- ② フライパンに小さじ2の油を熱し、①を炒める。
- ③ えびの色が変わったら、ごはんを加え、小さじ1の油を追加する。
- ④ 全体に混ぜ合わさったら、ナンプラー、塩、こしょう、レモン汁で調味する。



やさしい甘みの秋スイーツ

## さつまいもプリン

カラダに  
効く!  
食材

**さつまいも**は食物繊維がたっぷり。  
便秘解消効果だけでなく、腸からのコレステロール吸収を抑えます。

材料  
(2人分)

- さつまいも ……70g
- ココナッツミルク…大さじ2
- 卵……………1/2個
- 砂糖……………大さじ1
- 牛乳……………大さじ2
- くこの実……………2つ

作り方

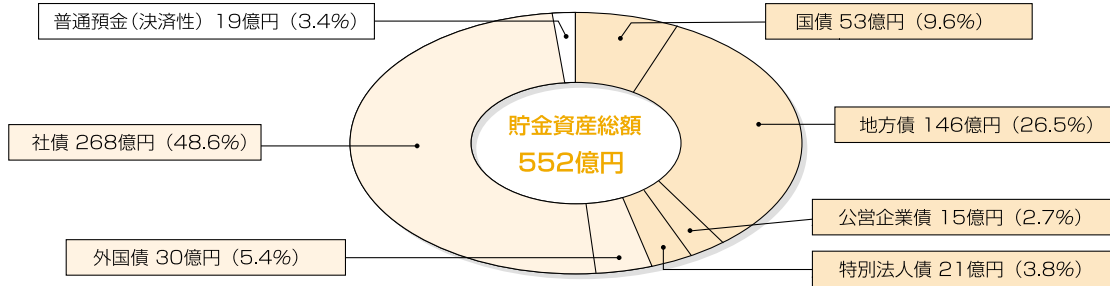
- ① さつまいもは半分に切って蒸し、皮をむき、万能こし器などで裏ごしする。
- ② 卵をときほぐし、牛乳、ココナッツミルク、砂糖を混ぜる。
- ③ ①と②をよく混ぜて器に入れ、蒸し器で10分蒸す。くこの実を飾ってできあがり



1人分  
118kcal

# 共済貯金について (平成20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。【19年度末:22.68億円】

## (共済貯金) 払出し日程表

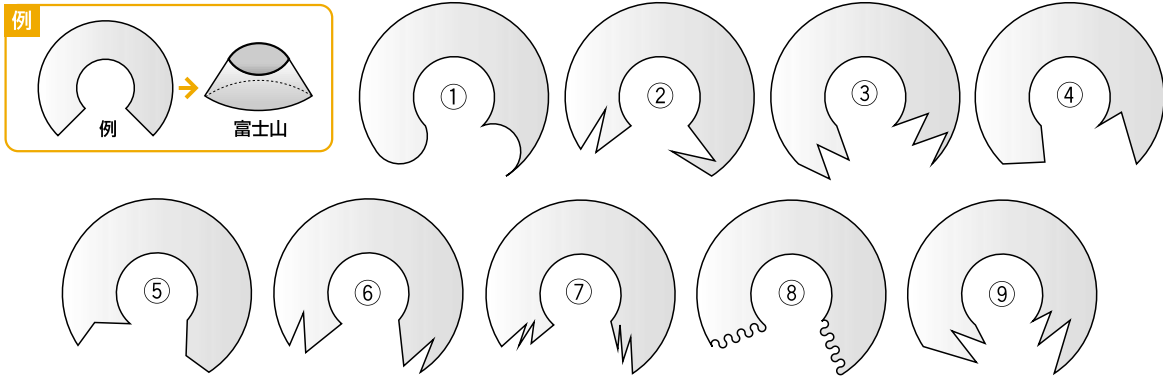
- ◎「一部払出請求書」は、所属所ごとの締切日までに、各所属所の共済担当課へ提出してください。
  - ◎送金先口座を変更するときは、「短期給付金等送金先金融機関の変更届」をあわせて提出してください。
- (注1)「一部払出請求書」が、締切日までに共済組合へ届きませんと、その払出しは、次回送金日となります。  
 (注2) 当月の積立金は、翌月以降にならないと払出しができません。

月	共済組合締切日 / 送金日
9月	3日(水) / 12日(金)
	19日(金) / 30日(火)
10月	3日(金) / 15日(水)
	20日(月) / 31日(金)
11月	5日(水) / 14日(金)
	18日(火) / 28日(金)

# 脳力アップパズル

制作●ニコリ

問題 例のように、紙の端と端をピッタリくっつけて富士山を作りましょう。でも、①～⑨の中で、ピッタリくっつかないものがいくつかあります。それはどれでしょう？全部見つけてね。



正解者の中から  
 抽選で10名に  
 図書カードをプレゼント!

パズルが解けたら、  
 解答にご意見・ご感想を  
 書き添えてご応募ください。

応募方法▶

パズルの答えと①～⑥を明記のうえ、ハガキまたは封書、Eメールでお送りください。  
 ①住所 ②氏名 ③連絡先電話番号 ④所属所名 ⑤組合員証記号・番号 ⑥組合員・被扶養者の別  
 ご意見・ご感想も、ぜひ書き添えてお送りください!

応募締め切り:9月30日(火) 消印有効

【ハガキ・封書の場合】

〒500-8508 岐阜市数田南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】 [g-kyosai@crux.ocn.ne.jp](mailto:g-kyosai@crux.ocn.ne.jp) まで

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)

※前号パズルの正解は「㊸」でした。正解者は28名でした。 りゅうすい→いちょう→うなぎどんぶり→りす→すずめばち→ちゃくし→しさい→いるか→かたがつ→  
 つづきから→らんま→まりも→もさ→さゆ→ゆす→すいじ→じょうせき→さくか→かこう→㊸



# 食欲の秋です。 紫雲荘で秋の味覚を ご堪能ください。

※料理写真はすべてイメージです。



特別料理

きのこ膳 ..... 6,000円

むらさき膳 ..... 5,000円

季節料理 ..... 4,000円

9月  
特別企画

日ごろのご愛顧に感謝をこめて  
飛騨の味覚が当たる

## 秋のお楽しみ抽選会

フルーツトマト  
特別販売  
10月20日月まで!

平日にご利用いただく  
モーニング  
ドリンクサービス

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	4,967円	1泊2食(夕食4,000円・朝食800円)の基本料金 9,967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	5,967円	

※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



## 行楽の秋です 秋の飛騨路へ 出かけませんか

### 下呂市イベント情報!!



下呂温泉合掌村 影絵昔話館「しらすぎ座」好評開演中!

- 9月 下呂温泉合掌村 陶器のクラフト展 9月下旬
- 10月 イコスタDEかなやま 10月上旬
- あさざり大漁まつり 10月5日
- 南ひだ健康道場秋の大収穫祭 10月19日
- 飛騨小坂滝ともみじまつり 10月26日
- ボンネットバス馬瀬川号 10月20日～11月21日
- 11月 御嶽山麓巖立峡ライトアップ 10月24日～11月3日



# 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。