

共済ながさき



諏訪神社

もくじ

年頭のごあいさつ	2
組合会議員の選挙の結果	3
定年退職される皆様へ	4
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	5
お口の健康アドバイス	6
よくわかる健康講座	9
保健課からのお知らせ	13
任意継続組合員の資格取得と資格喪失について	14
共済組合の入学貸付・修学貸付のご案内	15
共済組合の積立貯金をご利用ください!!	16
宮崎県市町村職員共済組合 ひまわり荘	17
マリンパレスかごしま	18



年頭のごあいさつ

理事長 奥 村 慎太郎
(雲仙市長)

新年明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

このたび、平瀬前理事長のあとを受けまして、昨年12月3日に開催されました組合会におきまして理事長に推挙され、その重責をお引き受けすることになりました。組合員の皆様並びにご家族の福祉の向上と組合の健全な運営のため、最善の努力をいたす所存でございますのでよろしくお願ひ申し上げます。

さて、当組合を取り巻く状況でございますが、医療保険制度につきましては、平成20年4月から高齢者医療制度が施行されましたが、新たな制度のあり方を検討するため設置された厚生労働大臣主宰の高齢者医療制度改革会議において、昨年12月に「高齢者のための新たな医療制度等について（最終とりまとめ）」が承認され、関連法案を国会へ提出するよう作業が進められております。

また、40歳以上75歳未満の組合員及び被扶養者を対象とする、「特定健康診査」及び「特定保健指導」を実施しておりますが、予防医学の視点に立った事業の趣旨をご理解いただき、受診率の向上に向け、引き続き組合員及び被扶養者の皆様のご協力をお願ひいたします。

一方、公的年金制度につきましては、昨年6月に新年金制度の7つの基本原則を含む「新たな年金制度の基本的考え方について（中間まとめ）」が公表されました。今後、新年金制度が議論されていく中で、共済制度の在り方や共済組織の役割がどう位置づけられるのか、引き続き今後の動向を注視していかなければなりません。

このような状況の中、今後も社会保障制度全般についての情勢を注視しつつ、その他、福祉事業の一環としての貯金、貸付、保健の各事業につきましても、事業内容の充実を図りながら、組合員のニーズを的確に把握し、更なるサービスの向上に努めて参りたいと考えております。

本年も皆様方のなお一層のご理解とご協力をお願い申し上げますとともに、組合員の皆様並びにご家族の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

謹んで新年のお祝いを
申し上げます。



元旦

長崎県市町村職員共済組合
理事長 奥 村 慎太郎
ほか 役職員一同

組合会議員の選挙の結果、各地区の代表決まる

去る11月15日に行われた共済組合組合会議員の選挙により、各地区の組合会議員が次とのおり選出されました。今後2年間にわたり、共済組合の議決機関である組合会の議員として、組合運営にご尽力を賜ることになりました。また、退任されました各議員の方々のご功績に対し、心から感謝申し上げます。

選挙区		市町村長側議員				職員側議員			
		所属所名	氏名	所属所名	氏名				
第1区	島原市、諫早市、大村市、雲仙市、南島原市、東彼杵郡の区域内の町、一部事務組合	島原市 諫早市 雲仙市 東彼杵町	横宮奥紙 田本村谷	修一郎 雄慎太郎 修	島原市 諫早棚 市町	中樋成 川口富	正豊浩 秀和樹		
第2区	長崎市、対馬市、壱岐市、五島市、西海市、西彼杵郡の区域内の町、新上五島町、一部事務組合	壱岐市 市町 新上五島町	白川瀬上 平井	博一 研昭	長崎市 壱五西 島海	米川宮松 村上本井	豊浩洋明 利		
第3区	佐世保市、平戸市、松浦市、北松浦郡の区域内の町、一部事務組合	佐世保市 平戸市 松浦市	朝黒友 長田広 平瀬白	長則成 郁彦洋 研	佐世保市 平戸市 松浦市	菊増森 永田和	昌雄俊 和一行		

第151回組合会が開催される 理事長に奥村雲仙市長当選

任期満了に伴う共済組合役員の選挙等を議件とする第151回組合会が、去る12月3日に長崎県自治会館において開催されました。

新役員	市町村長側				職員側			
	理事長 奥村 慎太郎		理事 松井 利昌		理事長 和一正		理事長 明和一	
	理事 紙谷 修		理事 菊池 滉		理事長 増田 田		理事長 豊田 田	
	(理事長職務代理者)		監事 増田 田		監事 今田 正		監事 今田 正	
短期給付対策委員会								
各委員会の委員	市町村長側				職員側			
	会長 紙谷 修		村田 豊行		村田 昌浩		村田 和秀	
	横田 修一郎		米森 松川		米森 松川		米森 松川	
	井朝 長田 則成		菊中 樋口		菊中 樋口		菊中 樋口	
長崎県自治会館運営検討委員会								
	市町村長側				職員側			
	会長 白川 博一		成宮 富		成宮 浩		成宮 浩	
	宮紙 平友		本谷 雄明		本谷 利昌		本谷 利昌	
	平瀬 広郁		瀬修研		瀬修研		瀬修研	

定年退職される皆様へ

年金請求と年金支給についてのお知らせ

定年退職される方は、年金の請求手続きが必要です。

請求手続きについては所属所の共済組合事務担当課にお尋ねください。

退職共済年金請求に必要な提出書類

提出書類	退職時に初めて年金を請求される方	在職中に請求され既に年金決定を受けている方
退職共済年金請求書	○	○
公的年金等の受給者の扶養親族等申告書	○	○
基礎年金番号が確認できる書類（基礎年金番号通知書の写し等）	○	—
年金加入期間確認通知書 ※1	○	—
年金証書（写）	他の公的年金の受給権を有する方のみ必要です。	
年金受給権者再就職届書 ※2	再就職（厚生年金等に加入）される方のみ必要です。	

長期加入者（組合員期間44年以上）と障害者（障害等級3級以上）の特例に該当する場合は、上記の他にも必要な提出書類がありますので、所属所の共済組合事務担当課にお尋ねください。

※1 【年金加入期間確認通知書】

- ・他の公的年金制度の加入期間（国民年金、厚生年金等）がある方はお早めにご準備ください。
- ・発行については、年金事務所（旧社会保険事務所）等で手続きを行ってください。

※2 【年金受給権者再就職届書】 届出が必要なのは次の方です。

- ・厚生年金保険の被保険者
- ・国会議員、地方議会議員及び私立学校教職員共済制度の加入者

年金の支給日

- ・年金の支給日は偶数月の15日（金融機関が休業日の場合は、その前営業日）です。
- ・平成23年3月末に退職される方の初回支給日は平成23年6月15日となります。
(提出書類に不備があった場合、送金できない場合がありますので、ご注意ください。)

支給月	2月	4月	6月	8月	10月	12月
支払月分	12、1月分	2、3月分	4、5月分	6、7月分	8、9月分	10、11月分

退職後の注意点

次の場合は、年金の全額又は一部が支給停止となることがあります。届出が遅れますと過払いが発生し、後日、返還していただくことがありますのでご注意ください。

- ・公務員として再就職したとき
- ・民間企業等に再就職したとき
- ・雇用保険法による失業給付を受給するとき

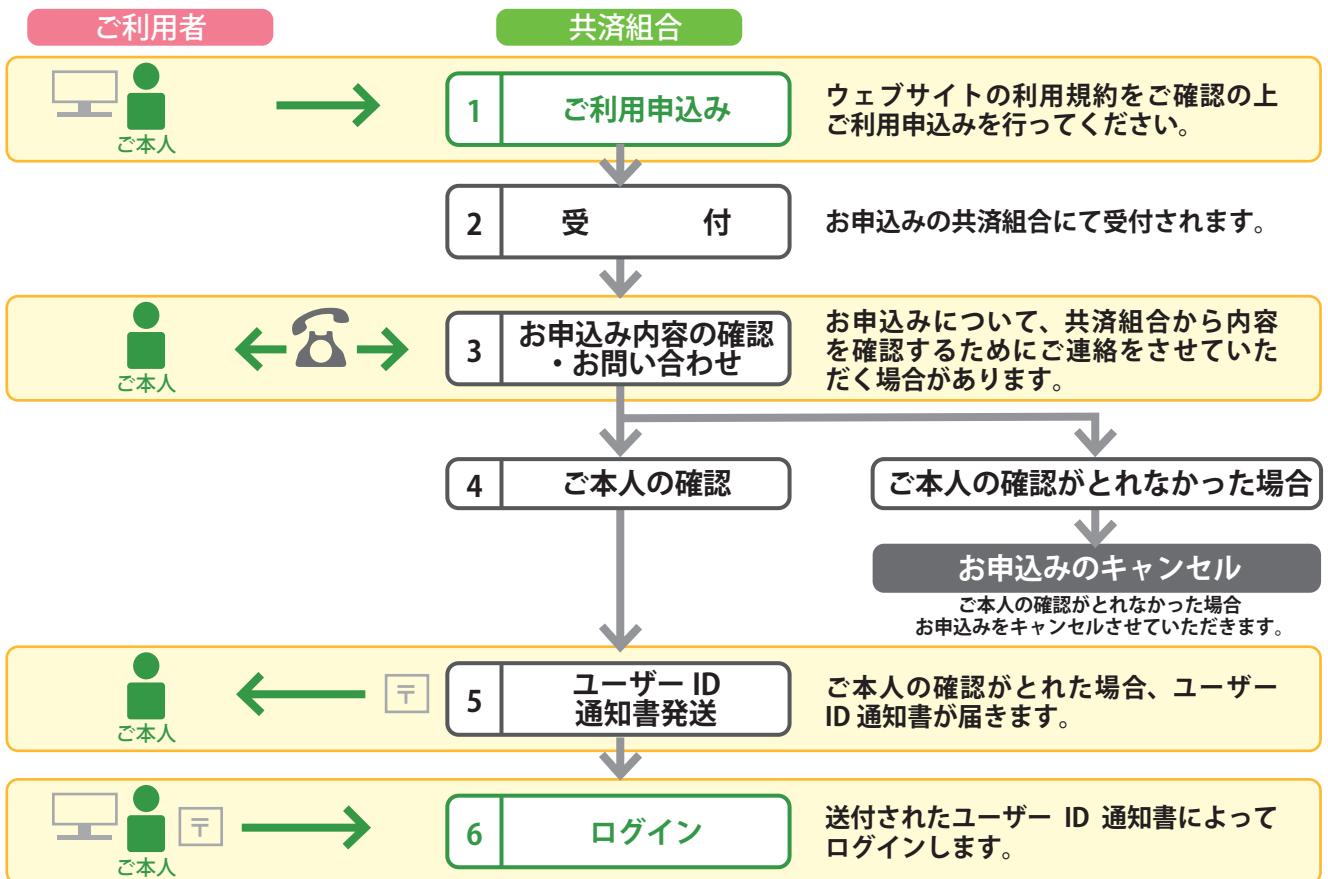
▶ ホームページで年金見込額などの年金個人情報が閲覧できます◀

年金見込額や加入履歴などの年金個人情報については、各地方公務員共済組合が共同設置したホームページにより、いつでも閲覧できます。(原則365日、6時から24時まで)

なお、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閲覧ができませんので、変更の手続を行ってください。

- ホームページアドレス <https://www.chikyonenkin.jp/>

▼ ご利用申込みの流れ



○Webサイト利用者専用ダイヤル

03-5210-4607 (全国市町村職員共済組合連合会・年金部年金企画課)

【利用時間 9時から17時まで (土・日・祝日を除く)】

お口の健康アドバイス



長崎県歯科医師会
地域保健委員会 副委員長
西門 忍 先生

当組合の歯科医療費は、全国平均よりも高い状況にあります。そこで、長崎県歯科医師会のご協力により「お口の健康アドバイス」と題し、口腔衛生について掲載します。

先生から一言

長崎県歯科医師会地域保健委員会副委員長をしている西門忍です。
長崎市浜口町で開業しています。

よく噛んで食べるメニュー

前回は「よく噛んで食べる」ための調理法やレシピの紹介をしました。「よく噛んで食べる」メニューは家庭での創意工夫の家庭料理で十分達成されることをわかつていただけたでしょうか。そして、その前の号では私たちの和食はよく噛んで食べる食事の代表であり、「稻妻食べ」に代表される日本的な「食べ方」が「よく噛んで食べる」食事であることを紹介してきました。

今回はこれまでに紹介してきた「よく噛んで食べる」メニューを「よく噛む食べ方」で噛んで食べることが、どのように脳まで伝えられ、どのように脳を活性化する効能があるのか紹介します。

1. 「よく噛むこと」の科学的効用

シリーズの前半でも少し紹介しましたが、今回、今一度「よく噛んで食べること」の効能について科学的に考えてみましょう。

①食べ物を飲み込みやすいように小さな塊にする

消化の第一歩は口の中で始まります。食事をするときには、まず食べ物のかたまりを口の中に放り込んで、歯と舌を使って噛み始めます。よく噛むということは、食べ物を小さく噛み碎いて唾液と混ぜ合わせ、飲み込みやすいように「小さな塊」をつくることです。

②消化がよくなり、胃の負担が減る

よく噛めば、この塊はより一層小さくなり、表面積が大きくなります。そうすると消化酵素に接する面積が増すので、どんどん消化されていきます。胃の中に滞在する時間も短くなり、胃の負担も軽くなります。

③食べ物のにおいや味がわかる

また、よく噛み碎くと、食べ物が持っている匂いや味がしみ出てきます。季節折々の素材を味わうためには、よく噛むことが必要です。

④唾液の分泌をよくする

それともう一つ、よく噛むと、唾液をたくさん出すことができます。唾液は「つば」とも言われあまり良いイメージはありませんが、実は大変重要な働きをしています。

食べ物に適度な水分を与える、食べ物の塊を作るのを助けています。食べ物をかみ碎いたり飲み込みやすいようにするだけでなく、きれいに発音ができるようにしたり、口の中の粘膜を保護する働きをしています。ですから、咀嚼が上手くできなくなったり、唾液を作っている唾液腺の病気になると、口の中に炎症が起きやすくなってしまいます。また、唾液のほとんどは水分ですが、意外な成分が含まれています。たとえば、デンプンを麦芽糖まで消化するアミラーゼという成分があります。ご飯を長い時間噛んでいると甘く感じるようになりますが、これは唾液に含まれるアミラーゼの働きによるもので、ご飯が甘いと感じることができる形になるまで分解しています。さらに、唾液の中には、口の中にいる細菌が増えないように、細菌を死滅させる働きをもつ免疫グロブリンAやリゾチーム、ラクトフェリンといった成分も含まれています。免疫グロブリンAは母乳にも含まれていて、抵抗力のない赤ちゃんにとっては必要不可欠な成分として有名です。よく噛めば、そうした成分がたくさん分泌されることになります。



(図1 唾液の機能)

⑤筋肉を動かして脳に情報を伝える

歯を食いしばってください。グッと膨らむ部分が「咬筋」という筋肉です。では次に、こめかみ付近に手のひらか指を当てて、歯を食いしばると動く筋肉がわかると思います。それは「側頭筋」という筋肉で、下の頸までつながっています。

この咬筋と側頭筋以外にも、食事をするときは、顔の表情筋や、首や肩の筋肉も使われます。舌も当然使います。

食べ物をかみ碎くという行為は、これらの筋肉を上手に使うことによって成り立つ行為です。何か問題がない限り、食べ物を食べる時、舌を噛んだり、頬を噛んだり、唇を噛んだりすることは、ほとんどありません。これは、口の中の食べ物の大きさや硬さ、食べ物の位置を反射的に感じ取って、筋肉を動かしているからです。食事のたびに舌を噛んでいたのでは、たまたまものではありません。専門的には歯で噛む運動のことを「咀嚼運動」といいますが、咀嚼運動は、私たちの意思で動かせる部分と、そうでない部分とが複雑に絡み合って、運動として成り立っています。その連携を調節しているのは、もちろん脳です。私たちが滅多に舌を噛まないのは、口の中の食べ物の状態について、その情報が脳に充分に伝えられている証明なのです。

⑥味物質の情報を脳に伝える

もう一つ、大事なポイントがあります。味物質は唾液に溶けて、味細胞まで運ばれますが、唾液が不足すると味物質が運ばれにくくなり、味がよくわからなくなっています。口腔乾燥症（唾液欠乏症）などになると、しばしば味覚障害がおこることがわかっています。ですから、唾液の分泌を活発にして、食べ物の味を充分に味わうためには、よく噛んで唾液をたくさんすることが大事です。また、味の情報は脳に伝えられますから、よく噛むと味の情報がたくさん脳に伝わります。前述したように会話がはずんで楽しく食事をすれば、記憶に残りやすくなります。

さらに味の情報を脳に伝えている神経は、咀嚼運動とは別なので、しっかりと噛むと、脳や筋肉にかかる多数の神経を刺激することになります。食事は、生きていくために必要ですが、味覚だけでなく、視覚や嗅覚、触覚など五感で味わうものです。よく噛んで、ゆっくりと食事を楽しむことは、身体の健康を守るだけでなく、心のゆとりをつくることもできます。ふだんよく噛まずに飲み込んでしまうという人は、まずは、「噛む」ことを



(図2 食事を楽しむ)

意識して、ゆっくり食事をするよう心がけることが大切です。

2. 脳を活性化する5感の影響力

では、食事、食べ物を噛むことがどのように脳に影響しているのでしょうか。

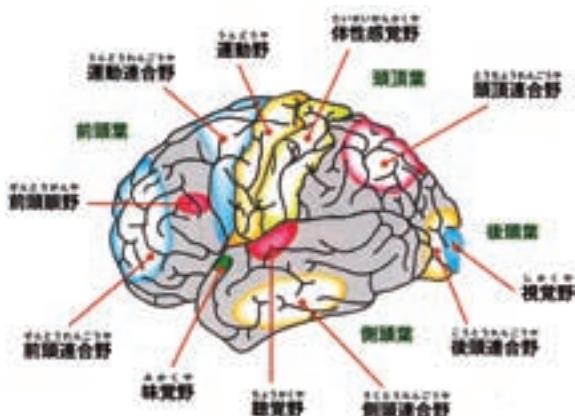
食べ物を噛むと味が出ますが、味には「甘い」「塩辛い」「酸っぱい」「苦い」「うまい」という五味があります。

食べ物は噛み碎かれて、唾液と混ざり合って水溶液になりますが、水溶液に含まれる5つの味物質は、まず、舌の表面や口の中、喉などにある味らいの受容器がキャッチし、電気信号に変換します。

この味蕾から出た電気信号は、送電線である顔面神経や舌咽神経、延髄、視床を通って大脳の味覚野に入り、さらに海馬や扁桃体、前頭前野へと伝わっていきます。脳に保存されている過去の記憶と照合されて五味を識別するという仕組みになっています。

また、口の中には、食べ物の温かさなどの感覚（触覚）を受け入れる多くの感覚受容器も存在し、ここでキャッチされた感覚情報も脳に伝えられます。食べ物の色や盛り付け方（視覚）、におい（嗅覚）、食べ物を噛むときの音（聴覚）といったほかの感覚情報も一挙に脳に伝えられます。脳の神経活動はこのような情報が多いほど活発に活動するのです。これに、過去の食経験の記憶、飲食時の雰囲気や景色などの外部情報、体調といったものが影響して、その人なりの味わいや好みを作り、ひいては幸福感をもたらしているのです。このように食べ物を咀嚼することによって得た情報は、大脑に伝わり、さらに海馬と呼ばれる部分に送られ、短期記憶として一時的に保存されます。

また、海馬の近くには扁桃体がありますが、扁桃体は、快・不快の情動をつかさどる場所で、海馬と扁桃体の間でやり取りされた情報は、最終的には主に連合野（感覚野と運動野を除いた領域）に送られ、長期記憶として保存されます。



(図3 連合野の領域)



(図4 五感と海馬と扁桃体)

3. 扁桃体を刺激すると、海馬の働きがよくなる

扁桃体が情動と深くかかわり、快・不快（好き・嫌い）、怒り、恐怖の振り分けを行っています。人に対してはもちろん、動物や植物など、あらゆるものに対する情動的な評価にかかわる扁桃体への刺激が多いほど、海馬との連携が強化されます。そのためには、心から楽しいと思えることを増やすとよいと言えます。

たとえば、久しぶりに郷土料理を食べたとしましょう。このとき「おいしい」と感じるだけでなく、「懐かしいおふくろの味だ」という感情（情動）が誘発され、「そういえば、おふくろはどうしているだろう」という記憶がよみがえります。そうすると、さらに別の神経ネットワークが活性化されます。その時同席している家族あるいは仲間と話がはずめば、新たな神経ネットワークも作られています。

つまり、楽しみながら何でもよく噛んで食べると、記憶に残りやすい「え、脳内の多くの神経ネットワークが活性化し、その結果、脳の若々しさを保つことにつながる」というわけです。



楽しみながら、よく噛んで食べると、満腹感を満たすだけではなく、五感を刺激し、脳の扁桃体や海馬の働きを良くする。脳内のさまざまな神経ネットワークも活発に働くようになる。

(図5 楽しみながら食べる)

よくわかる健康講座

すてきに歳を重ねましょう

“メタボ”の予防・改善には、何よりも自分の生活習慣（食事・運動）をもう一度振り返って見ることが大切です。今回は、食事を中心に考えて見たいと思います。



活き活き暮らしさは健康から♪
何かお手伝いできればと、スタッフ
一同がんばっています。

日本赤十字社 長崎原爆諫早病院
医療技術部
栄養課長 管理栄養士 富工由貴
長崎県諫早市多良見町化屋 986-2
TEL 0957-43-2111
FAX 0957-43-2274



“メタボ”的原因である内臓脂肪はどうして溜まってしまうのでしょうか。それは身体の中に入ってくるエネルギーと使われるエネルギーの関係にあります。世の中がとっても便利になり、普段の生活の中で消費する運動量は年々減ってきてています。反対に食べるものといえば、普通の食事の中でも油や砂糖をたくさん使った料理が多くなり、またアルコールやジュース・菓子類など食事以外での食品の摂取量も増えていて、自分が思っている以上に多くのエネルギーを摂っています。つまり、消費エネルギーよりも摂取エネルギーが多くなっていることが脂肪を溜めてしまう原因といえます。ですから食事面からいえば、“メタボ”改善には摂取エネルギーを少なくすることが大原則です。但し、やはり食事ですから楽しく満足して食べることもとっても大切です。

食事の基本は「自分に必要なエネルギーをバランスよくとる」ということです。しかし、現在かなり摂り過ぎている人が、一気に必要エネルギー一分だけに減らすことは、とても難しいことです。まずは達成できそうな目標を決めて、少しづつ、但しバランスよく減らしていくことが大切です。

I. まずは、自分の食習慣を見直して見ましょう。

◎腹八分目で食べていますか？

やはり食べすぎは禁物です。“メタボ”的人では「腹七分目」が目標です。

◎夜寝る前に食べていませんか？

睡眠中はエネルギーが消費されず、脂肪は蓄積されます。

◎朝食はきちんと食べていますか？

朝をぬくと、絶食時間が長時間続くことになる為、身体は飢餓状態に備え脂肪を溜め込みやすい体質になります。

◎“早食い”ではありませんか？

満腹中枢は食べ初めて15分くらいたった頃に働き始めます。“早食い”し食べたと満足する頃は、もう食べ過ぎてしまっています。

◎アルコール・ジュース・菓子類などよく摂っていませんか？

エネルギーオーバーの原因は、食事そのものより、これらの摂取によるものが大半を占めています。

II. “メタボ” 対策 食事のポイント

①主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう。



バランスよく食べましょう

主食…ごはん・パン・麺類など
主菜…魚・肉・卵・大豆製品など
副菜…野菜・海草・きのこなど

最近では、バランスの目安として「食事バランスガイド」が多く使われていますので、参考にされるとよいでしょう。

②「油脂」の摂り過ぎに注意。

「油脂」は形が見えないため、見た目では量がわかりづらい食品です。しかしエネルギーはかなり多いため、摂り過ぎはすぐにエネルギースーパーにつながります。



③低エネルギー食品を上手に利用し、満足感のある食事をしましょう。



野菜や海草、きのこ類など食事の中にしっかりと入れ、ボリュームたっぷりの食事を楽しみましょう。

④リスクのある人は、ピンポイント改善を

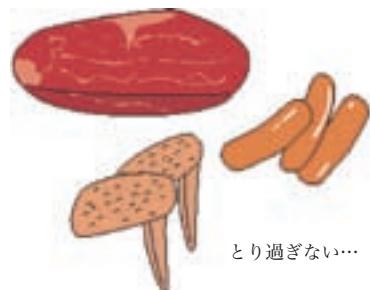
血圧が高い



血糖値や中性脂肪が高い



コレステロールが高い



肉類など動物性脂肪を
摂り過ぎない

III. 食事バランスガイドについて

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかが一目でわかる目安です。

※「食事バランスガイド」の詳細は、厚生労働省のホームページをご覧下さい。

ステップ1 標準体重を計算します。

$$\text{(身長)} \text{m}^2 \times 22 = \text{標準体重}$$

ステップ2 必要エネルギーを計算します。

軽労働者（デスクワーク中心）	: 25~30kcal×標準体重
中労働者（立ち仕事中心）	: 30~35kcal×標準体重
重労働者（力仕事中心）	: 35~40kcal×標準体重
高度肥満者	: 20kcal×標準体重

例：身長165cmでデスクワーク中心（軽労働者）の仕事をされている人の場合

ステップ1より

$$\text{標準体重} = 1.65\text{m} \times 1.65\text{m} \times 22 = 60\text{kg}$$

ステップ2より

$$\text{必要エネルギー} = 30\text{kcal/kg} \times 60\text{kg} = 1800\text{kcal}$$

ステップ3 何をどれだけ食べたらよいか、確認します。

単位：つ (SV)

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1800kcal	1600	4~5	5~6	3~4	2	2
	1800			3~5		
2200kcal	2000	5~7	6~7	4~6	2~3	2~3
	2200			4~6		
	2400			4~6		
2600kcal	2600	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	2800			4~6		

ステップ4 目安量を参考に、「こま」をまわし続けられるようバランスよく食べます。

「長崎県版食事バランスガイド」とは

食事と運動のバランスはコマで表現
食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコマが回転することは、継続的な運動の重要性を表現しています。

水分は軸

水やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現
上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表しています。

料理区分ごとに「何を」「どれだけ食べるか」は具体的な料理で表現

コマのイラストでは、1日にとる量の目安の数値(つ(SV))と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています。自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、右側の「料理例」を参考に、1つ、2つと数えることができます。



菓子嗜好飲料はヒモ
菓子・嗜好飲料は
「楽しみながら適度に」というメッセージを示しています。

1日分	料理例	混合的料理例
4~6 つ(SV) 主食(ごはん)	ごはん(中盛り)など53~65g程度 ごはん(中盛り)など53~65g程度	ごはん(中盛り)など53~65g程度 ごはん(中盛り)など53~65g程度
5~6 つ(SV) 副菜(ごはん、野菜)	野菜炒めなど(150g)など50g程度 野菜炒めなど(150g)など50g程度	野菜炒めなど(150g)など50g程度 野菜炒めなど(150g)など50g程度
3~4 つ(SV) 主菜(ごはん)	豚肉炒めなど(150g)など30g程度 豚肉炒めなど(150g)など30g程度	豚肉炒めなど(150g)など30g程度 豚肉炒めなど(150g)など30g程度
2 つ(SV) 牛乳・乳製品	牛乳(1本)など1本程度 牛乳(1本)など1本程度	牛乳(1本)など1本程度 牛乳(1本)など1本程度
2 つ(SV) 果物	りんご(1個)など1個程度 りんご(1個)など1個程度	りんご(1個)など1個程度 りんご(1個)など1個程度

※総エネルギー量:2,000kcal±200kcal

〈参考資料〉「食事バランスガイド」(長崎県版)
メタボリックシンドロームの人の食事 (日本臨床内科医会)

出来ることからはじめましょう。継続は力なり！
特定保健指導は、生活習慣を変えたい貴方を、応援します！



保 健 課 か ら の お 知 ら せ

医療機関等へ受診の際は、組合員証または組合員被扶養者証を必ず提示してください

組合員または被扶養者の方が保険医療機関等に受診する際は、組合員証または組合員被扶養者証（以下「組合員証等」といいます。）を提示することにより、自己負担相当額を窓口で支払うこととなります。

しかし、組合員証等を携帯せず保険医療機関等にかかり、窓口で提示できない場合は、一旦医療費等の全額を負担することとなりますので、日頃から組合員証等を携帯し、保険医療機関等へ受診の際は、必ず窓口で提示してください。



特定健康診査・特定保健指導の受診はお早めに

特定健康診査及び特定保健指導（以下「特定健診等」といいます。）は、皆様の体の状態を把握し、病気の進行を早期に発見及び改善できる良い機会です。本年度に特定健康診査受診券又は特定保健指導利用券の交付を受けられてまだ受診していない方は、有効期限が**平成23年3月31日**までとなっておりますので、早めの受診をお願いします。

また、特定健康診査等は目標値を設定して実施しており、毎年実施結果等を国へ報告することが義務付けられています。目標値の達成状況は、後期高齢者支援金の額に反映されるため、皆様の短期掛金の増額につながるおそれもあります。

なお、当組合の目標値及び平成20、21年度の結果を下記のとおり掲載します。

記

特定健康診査の目標値

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	国の参酌標準
組合員	85%	85%	85%	85%	85%	－
被扶養者	45%	50%	55%	60%	65%	－
計	70%	72%	74%	76%	78%	78%

特定保健指導の目標値

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	国の参酌標準
対象者数	3,855人	3,904人	3,906人	3,890人	3,875人	－
実施率	10%	15%	35%	40%	45%	45%
実施者数	386人	586人	1,367人	1,556人	1,744人	－

特定健康診査等の受診結果

	平成20年度		平成21年度	
	国への報告結果	受診実績及び目標値	国への報告結果	受診実績及び目標値
特定健康診査対象者数	14,890人	－	14,621人	－
うち組合員数	9,534人	8,267人	9,545人	8,222人
うち被扶養者数	5,356人	955人	5,076人	1,773人
受診者数	9,204人	9,222人	9,895人	9,995人
受診率	61.80%	(目標値) 70%	67.70%	(目標値) 72%
積極的支援の対象者数	1,420人	－	1,382人	－
終了者数	7人	8人	52人	60人
動機付け支援の対象者数	781人	－	799人	－
終了者数	7人	8人	57人	47人
特定保健指導の対象者数	2,201人	－	2,181人	－
終了者数	14人	16人	94人	107人
特定保健指導の受診率	0.64%	(目標値) 10%	4.30%	(目標値) 15%

※国への報告結果と受診実績数の相違は、国への報告後にデータ提供等があったためである。

～任意継続組合員の資格取得と資格喪失について～

退職後の医療保険制度である任意継続組合員について説明します。

任意継続組合員は、退職の日の前日まで引き続き1年以上の組合員期間がある方が、退職の日から20日以内に「任意継続組合員資格取得申出書」を退職した所属所を経由して共済組合へ提出することにより資格を取得することができます。

任意継続組合員の加入期間は2年間で、所定の保険料（任意継続掛金）を納付することにより、在職中と同様の短期給付（傷病手当金、出産手当金、育児休業手当金、介護休業手当金、休業手当金を除く）を受けることができます。

任意継続掛金の納付は前納制となっており、毎月納付のほか1年分、半年分を一括して納付する方法があり、この場合は割引があります。また、40歳以上65歳未満の者は介護保険の保険料（介護任意継続掛金）を併せて納付していただくこととなります。

○ 任意継続組合員が、次に該当する場合はその資格を喪失します。

- (1) 任意継続組合員になった日から起算して2年を経過したとき。
- (2) 亡くなったとき。
- (3) 任意継続掛金（初めて払い込むべき任意継続掛金を除く。）をその払込期日までに払い込まなかったとき。（払込の遅延について正当な理由があると組合が認めたときを除く。）
- (4) 組合員（国の組合の組合員、私学共済制度の加入者、健康保険の被保険者（健康保険法第3条第2項に規定する日雇特例被保険者を除く。）及び船員保険の被保険者を含む。）となつたとき。
- (5) 任意継続組合員でなくなることを希望する旨を組合に申し出た場合において、その申出が受理された日の属する月の末日が到来したとき。
- (6) 長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の被保険者等となつたとき。

上記（1）及び（3）の場合を除き、「任意継続組合員資格喪失申出書」を共済組合へ提出することとなります。

任意継続組合員証等につきましては、資格喪失後、速やかに共済組合へ返還してください。

特に、組合員被扶養者証をお持ちのご家族には、退職後は使用できない旨を必ず事前にお知らせください。

長崎県市町村職員共済組合の ホームページはご覧になられましたか？



病気・ケガ等に関する短期給付や、年金に関する長期給付についてのご案内、特定健康審査・特定保健指導についても詳しく掲載しています。

その他、生活に役立つ色々なコンテンツもありますので、是非ご覧・ご活用ください。



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

○ 共済組合の入学貸付・修学貸付のご案内

進学および進級のシーズンを迎え、何かと出費の重なるこれからの中の時期、共済組合では、お子様の高校・大学・専門学校等の入学金や授業料等の教育資金に、入学貸付・修学貸付を行っておりますので、ぜひご活用ください。

入学貸付	貸付種類	修学貸付
組合員又は被扶養者（被扶養者でない子を含む）の入学費用	貸付事由	組合員又は被扶養者（被扶養者でない子を含む）の修学費用
給料月額の6月分（最高200万円）	限度額	修業年限の年数に相当する月数1月につき10万円（1年ごとに最高120万円） ※3月・4月のみ最高120万円交付
最長120回	償還期間	最長150回（修学期間中は利息のみ償還）
年利 2.72%（H23.1.1現在）（※1） (一部負担金率 年0.06%含む)	利率	年利 2.72%（H23.1.1現在）（※1） (一部負担金率 年0.06%含む)
<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑証明書 ・借入状況等申告書（※2） ・経費の内訳書 ・合格通知書の写し又は入学許可書 ・入学案内書の写し（入学金又は授業料が確認できるもの） ・賃借契約書の写し (※家賃等の借入を行う場合のみ添付。) ・海外留学の場合は証明書 ・戸籍抄本等 (※被扶養者でない場合のみ添付。続柄が確認できるもの) 	添付書類	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑証明書 ・借入状況等申告書（※2） ・経費の内訳書 ・入学許可書又は在学証明書（2月、3月に申込む場合は在学証明書を事後提出する旨の申出書） ・入学案内書の写し（授業料が確認できるもの） ・賃借契約書の写し (※家賃等の借入を行う場合のみ添付。) ・海外留学の場合は証明書 ・戸籍抄本等 (※被扶養者でない場合のみ添付。続柄が確認できるもの)

(注) 既に支払済みの入学費用、修学費用の申込みはできません。

※1 貸付利率については、国の財政融資資金利率に伴い、年利2.66～4.36%の範囲で変動します。
(一部負担金負担率0.06%を含まない利率。)

※2 他の金融機関等から借入れを行っている方は、借入れている全てのものについて、借入状況及び毎月の償還状況が確認できる書類を提出してください。（毎月・年間の償還額（共済組合分含む）が給料月額・年収額の30%を超える方につきましては貸付できませんのでご注意ください。）

共済組合の積立貯金をご利用ください!!

☆共済積立貯金の特徴

- ・給料及びボーナスからの天引きで確実に増やせます！
- ・利息は3・9月末日に計算し、翌日に元本に繰入れます！（半年複利 年利0.40%）
- ・払戻・解約手数料もかかりません！
- ・積立額は1,000円単位とお手軽です！
- ・新規加入については毎月受付けています！（翌月より積立開始となります。）

《積立貯金払戻・解約請求書提出及び送金スケジュール》

送 金 年 月	払 戻		解 約	
	締 切 日	送 金 日	締 切 日	送 金 日
平成23年2月送金	1月31日	2月15日	2月4日	2月28日
	2月15日	2月28日		
平成23年3月送金	2月28日	3月15日	3月4日	3月25日
	3月15日	3月25日		
平成23年4月送金	3月31日	4月15日	4月5日	4月28日
	4月15日	4月28日		

- ※ 締切日までに共済組合へ必着するよう手続きしてください。締切日を過ぎますと送金できません。
- ※ 払戻・解約については、**共済組合に登録してある登録印**での請求となります。
- ※ **加入してから1年未満**の方は払戻できません。

退職予定の皆様へお知らせ

退職予定の方で、共済貸付金の未償還金がある方、共済貯金に加入されている方及び遺族附加年金事業に加入されている方は、下記のとおり手続きが必要となりますのでお知らせします。

【共済貸付金の未償還金がある方】

未償還金については、次のいずれかにより全額償還となります。

- ①退職手当金から未償還金を控除して償還する。
- ②退職日の前月末日までに繰上償還申出書を提出することにより在職中に償還する。

【共済貯金に加入されている方】

「積立貯金解約請求書」に必要事項を記入・捺印（共済組合届出印）し、また、非課税貯蓄制度を利用されている方は、「非課税貯蓄廃止申告書」も併せて所属所の共済組合事務担当者を通じて、すみやかに提出してください。

【遺族附加年金事業に加入されている方】

退職月の前月までの保険料を給与控除により納めていただきます。

3月末日退職予定者で2月の給与まで保険料を納めた方は、平成22年度の配当金が平成23年6月中に支払われます。

宮崎県市町村職員共済組合 ひまわり荘

概要

宮崎県市町村共済組合 ひまわり荘は、宮崎市の中心地、宮崎駅に近く、官公庁に隣接し商用や観光に便利な場所に位置しております。9階建ての南欧雰囲気漂う空間で客室から会議室まで洗練され、行き届いたサービスで皆様をおもてなしいたします。
宿泊・会議・宴会も承っております。

◆◆◆◆◆ 施設の概要 ◆◆◆◆◆

施設規模 鉄筋コンクリート9階建て
1階 フロント・レストラン(朝食のみ)
会議室・自動販売機コーナー[▲]
2階~9階 客室(49室) コインランドリー
自動販売機コーナー[▲]
製氷機(無料)

宿泊人数 50名(最大収容人数 91名)

客室 全室洋室バス・トイレ付
全室空気清浄機完備
●シングルA(9室)
●シングルB【ツイン対応】(37室)
●ツイン (3室)
●バリアフリー(1室)

禁煙ルーム設置(6室)

交通案内 JR宮崎駅より約850m
宮崎空港よりタクシーで約20分

Guest Room

お洒落で優雅なくつろぎを演出した客室



宿泊料金 【税込】

部屋	タイプ	部屋数	1泊素泊り	1泊朝食付
シングル	Aタイプ	9室	5,775円	6,300円
	Bタイプ (ツイン対応)	38室	6,825円	7,350円
ツイン	1人利用	3室	6,825円	7,350円
	2人利用		5,355円	5,880円

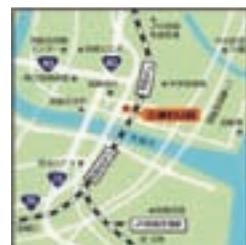
- 全室洋室(バス・トイレ付)
- 全室空気清浄機完備
- 駐車料サービス(駐車場約130台)



ご予約はお早めに…(予約専用) **Tel. 0985-24-7878**

ひまわり荘 |

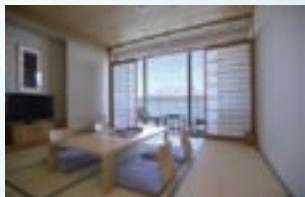
検索



マリンパレスかごしま



特別室(和洋室)



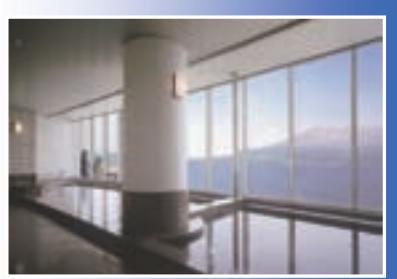
和室



洋室



ホテル外観(全客室オーシャンビュー)



風呂(8Fパノラマ温泉)



会席料理一例

目の前に広がる波穏やかな錦江湾と雄大な桜島を眺めながら、安らぎの時間をお過ごし頂けます。
クオリティーの高い充実した設備と「おもてなしの心」で旅の思い出作りをお手伝いいたします。
安らぎに満ちたご宿泊をどうぞ。

1名料金

シングル 1室1名様 ¥7,426(サ・税込)

ツイン 1室2名様 ¥6,849(サ・税込)

和室 1室4名様 ¥6,271(サ・税込)

※上記料金は1名様1泊「朝食付」の料金となります(サービス料税込)

ご予約・お問い合わせは

 マリンパレスかごしま

Tel.099-253-8822 鹿児島市与次郎二丁目8番8号 E-mail yoyaku@maripala.com



長崎県市町村職員共済組合

長崎市興善町6番24号

TEL 095-827-3137 FAX 095-824-9050

URL <http://www.nagasaki-kyosai.jp/>

編集発行人 山下 康江