

石 金 造

ISHIZUCHI

3

共済だより

平成22年(2010)

Vol.257



来島鯛(今治市)

知っておきたい!	2
「退職後の年金・医療保険」	2
被扶養者の異動手続はお早めに!	5
交通事故や公務災害・通勤災害での 組合員証の使用について	6
退職共済年金の加給年金額について	6
教育・マイカーローンのことなら 共済組合へ	7
連帯保証契約に注意	8
退職後の貯金・貸付・物資事業について	9
特定保健指導を活用し、 メタボリックシンドロームを 予防・解消しましょう!	10
歯科健診を受けましょう!	10
骨粗しょう症を防ぐ生活習慣	11

CONTENTS

愛媛県市町村職員共済組合
<http://www.ehime-kyosai.jp>

知っておきたい！ 退職後の年金・医療保険

退職を間近にされている組合員の皆さんの、退職後の生活設計の参考にさせていただくため、平成21年度退職予定者相談会を県内10カ所で開催し、先月25日に全日程を終了しました。

相談会では、まず初めに、全体説明会として、退職後に加入する医療保険制度、主に任意継続組合員の制度について、また、退職共済年金の支給開始年齢など年金制度に関する一般的な事項について説明を行い、その後、希望者を対象に個別相談会を行いました。

年金



60歳になったら年金の請求を！
年金の在職・改定請求について

組合員期間1年以上の方が、60歳となり退職共済年金の受給権が発生する

時は、在職中であっても年金の請求をさせていただくこととなります。

また、退職時には60歳から退職するまでの組合員期間と給料（期末手当等を含む）を追加算入し再計算をする「退職改定」の請求も必要となります。

今年の3月末で定年退職となる昭和24年度生まれの一般組合員については、退職した月の翌月分から給料比例部分の支給が始まりますが、昭和28年4月2日以降生まれの一般組合員は段階的に65歳へと繰り下げられることとなっています。

一方で、65歳に到達すると国民年金から老齢基礎年金が支給されることとなります。その時に20年以上の組合員期間がある一般組合員については、配偶者等に係る生計維持を確認するために関係書類を提出していただき、配偶者の収入・年金等を確認します。その上で、一定要件に該当すれば加給年金額を加算し、年金額を改定することになります。

このほか、遺族の年金や障害の年金

平成21年度
退職予定者相談会
全日程終了

参加者
524人

を受給中の方が、退職共済年金の受給権を有する場合には、原則として、いずれか選択した一つの年金しか支給されませんので、ご注意ください。

※一定要件に該当する特定消防組合員の給料比例分支給開始年齢は、一般組合員の移行スケジュールより6年遅れとなっています。

60歳未満の退職者は？ 退職届書の提出について

退職時点では年齢が60歳未満で年金請求権がない場合は、「退職届書」を提出することになります。この届書を提出された方には、「組合員期間登録通知書」を交付しますので、年金の請求権が発生する年齢に達するまで大切に保管してください。

障害の状態にある方の特例は？

退職時に障害の状態にある方については、障害共済年金の制度や退職共済

年金の障害者特例がありますので、所属の共済事務担当課（係）又は共済組合年金課年金係へご相談ください。
なお、障害の程度については、身体障害者手帳の等級とは異なります。

◎年金課年金係

TEL 089(945)6317

ポイント

再就職される皆さんへ

雇用保険の失業給付と
年金はどっちがNo.1

平成10年4月1日以降受給権が発生する退職共済年金・老齢厚生年金の受給権者が、雇用保険法による失業給付の基本手当を受給している間は、退職共済年金のうち職域年金相当部分以外の部分については支給が停止されます。なお、老齢厚生年金は全額停止となります。

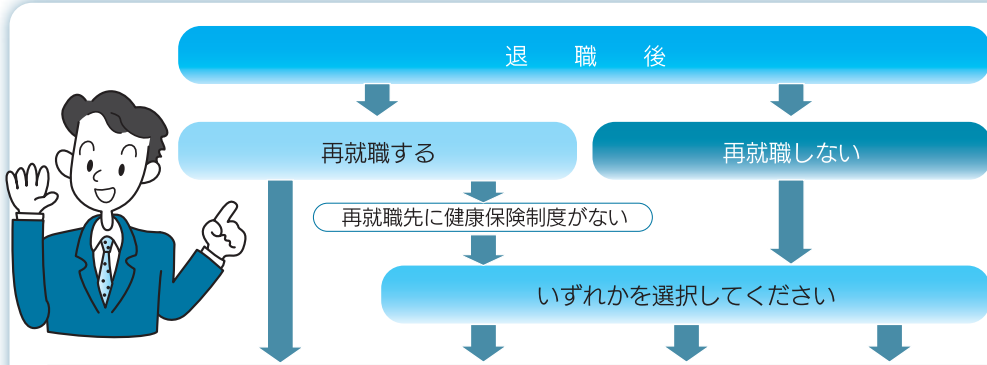
ハローワークへの基本手当の返納は認められていないため、後日、基本手当の受給が判明すると、退職共済年金・老齢厚生年金から基本手当の受給額以上の額を返還していただく場合がありますので、再就職時に厚生年金・雇用保険に加入する際は、ご注意ください。

医療保険



退職すると、退職の翌日から組合員の資格がなくなります。退職後は、次のいずれかの医療保険制度に加入することとなりますので、加入する医療保険制度を決めて加入の手続きを行ってください。

なお、選択肢の一つとして、任意継続組合員制度について説明します。



区分	就職先の健康保険	国民健康保険 (退職者医療制度)	共済組合の 任意継続組合員	家族が加入している 健康保険の被扶養者
自己負担割合	3割 (70歳～74歳は1割(一定以上所得者は3割))			
附加給付	各健康保険組合により異なります。	なし	あり	各健康保険組合により異なります。
保険料(掛金)	あり	あり	あり	なし
手続等	就職先で手続をしてください。	居住地の市区町村役場で手続をしてください。	退職時の所属所を經由して手続をしてください。	認定要件がありますので、家族が勤めている職場にお問い合わせください。

《60歳未満の被扶養配偶者がいる場合》

組合員が退職後、再就職しない場合には、その被扶養配偶者(60歳未満の者)は国民年金の第3号被保険者から第1号被保険者に種別が変更となり、国民年金の保険料を納付する必要が生じます。手続については、居住地の市区町村役場にご照会ください。

任意継続組合員制度とは?

任意継続掛金を支払うことにより、退職後も在職中と同様に短期(医療)給付※と貯金などの福祉事業の一部について適用を受けることができる制度です。

※傷病手当金、出産手当金、休業手当金などの休業給付を除きます。

加入要件

退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方。

申請手続

退職の日から20日以内に、退職時の所属所を經由して「任意継続組合員資格取得申出書」を提出してください。

加入できる期間

2年間を限度とし、申出により途中で脱退することもできます。

掛金について

短期給付に必要な費用は、組合員と地方公共団体が折半により負担することとされていますが、退職後、任意継続組合員となった場合は、地方公共団体の負担分を含めた額が任意継続掛金となります。

また、40歳以上65歳未満の方は、介護

保険の保険料の納付が必要です。

掛金額の算定方法については、次頁を参照してください。

掛金の納付方法

毎月払い、半年前納、1年前納(年度単位)の3通りの方法があり、半年前納、1年前納については、割引制度が適用されます。

被扶養者について

退職時に被扶養者として認定されていた方は、認定要件に変更がなければ、引き続き被扶養者として認定が受けられます。

お願い

組合員証の返納は速やかに

退職日の翌日以降、組合員証は使用できなくなりますので、退職の際には必ず「組合員証」を所属所の共済事務担当課(係)を經由して共済組合へ返納してください。また、「遠隔地被扶養者証」、「高齢受給者証」、「特定疾病療養受療証」及び「限度額適用認定証」が交付されている場合は、あわせて返納してください。



平成22年度任意継続掛金 (短期掛金・介護掛金)について



平成22年度の任意継続組合員に係る掛金率及び掛金額は、
下表のとおり引き上げとなる見込みです。

任意継続掛金の算定式

次の①、②のいずれか低い額に掛金率を乗じて求めます。

- ① 退職時の掛金の標準となった給料月額
(ただし、組合員期間が15年以上、かつ55歳以上で退職した場合は、退職時の給料月額に80/100を乗じた額)
- ② 平均給料月額(平成22年1月1日現在における現職組合員の平均給料月額)324,000円
(平成21年度:324,000円)

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{任意継続掛金の基礎} \\ \text{となる給料月額} \\ \text{(①、②のいずれか低い額)} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{l} \text{短期掛金率} \\ \text{介護掛金率} \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{短期掛金額} \quad \text{月額} \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{|c|} \hline \text{介護掛金額} \quad \text{月額} \\ \hline \end{array}$$

- ※1 介護掛金は、40歳以上65歳未満の方が納付することとなります。
- 2 掛金率及び平均給料月額は、年度によって変わる場合があります。

支払方法による年間掛金額(上限額)の比較

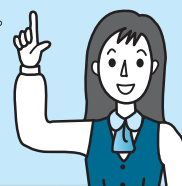
区 分	年間掛金額	
	22年度(見込)	21年度
毎月払い	435,108円 (50,148円)	393,096円 (41,304円)
半年前納	430,870円 (49,659円)	389,267円 (40,901円)
1年前納	427,384円 (49,258円)	386,117円 (40,571円)

- ※1 平成22年4月に資格取得した場合の掛金額です。
- 2 半年または1年前納の場合には、割引が適用されます。
- 3 ()内は介護掛金額です。

掛金率及び月額掛金の上限額

区 分	22年度(見込)	21年度
掛金率	111.9125% (12.90%)	101.10625% (10.625%)
月額掛金の上限額	36,259円 (4,179円)	32,758円 (3,442円)

※()内は介護掛金率及び介護掛金額です。



※国保の保険料については、市区町村役場の国保担当窓口で確認してください。

退職後1年目は任継に加入し、2年目は国保に切り替えることもできますので、ご自分の状況にあわせて選択してください。
なお、いったん任継をやめると、再び任継に加入することはできませんので、ご注意ください。

一方、保険料の面からみると、退職後1年目は、国民健康保険(以下「国保」という。)の保険料が、任意継続掛金より高くなる方が多いようです。これは、国保の保険料が前年(現職時)の収入を基に算定されることによるものですが、退職後2年目は、収入が減少しますので、国保の保険料の方が低くなっているようです。

給付の面からみると、自己負担割合は各健康保険制度ですべて同じとなっています(前項参照)が、任意継続組合員制度(以下「任継」という。)では、在職中と同様に、一部負担金払戻金等の附加給付が受けられます。

任意継続か国保か迷っている方
検討する際のポイントは?



卒業、進学、就職のシーズンです

被扶養者の異動手続はお早めに!

今年度も残すところあと1ヶ月となり、卒業、進学、就職などご家族に異動が多い時期を迎えました。被扶養者の方に異動が生じた場合は、被扶養者の認定・取消等の手続が必要となりますが、年度が替わる忙しい時期ということもあり、手続が遅れてしまう組合員の方が毎年見受けられます。

そこで、主な手続についてご案内します。下図で被扶養者の異動手続の必要があるか確認していただき、該当となる組合員の方は、速やかに手続をお願いします。

就職するとき

被扶養者の取消手続が必要ですので、次の書類を提出してください。

- 被扶養者申告書
- 組合員証(遠隔地被扶養者証)

進学するとき

被扶養者が進学等により組合員と別居することとなった場合は、「遠隔

地被扶養者証」の交付が受けられません。必要な方は次の書類を提出してください。

- 遠隔地被扶養者証交付申請書
- 在学証明書または合格通知書の写し
- 組合員証

「遠隔地被扶養者証」の交付につきましては、**入学前の申請も受け付けております**ので、お早めに手続をお取りください。

学校を卒業したが就職できないとき

学校卒業後、就労の意思がありませんが就職が決まらなかったため、引き続き組合員の扶養を受ける場合は、次の書類を4月末までに提出してください。

- 被扶養者申告書
- 扶養事実の申立書
- 組合員証(遠隔地被扶養者証)

扶養の事実・扶養しなければならぬ実状を調査確認したうえで、認定の

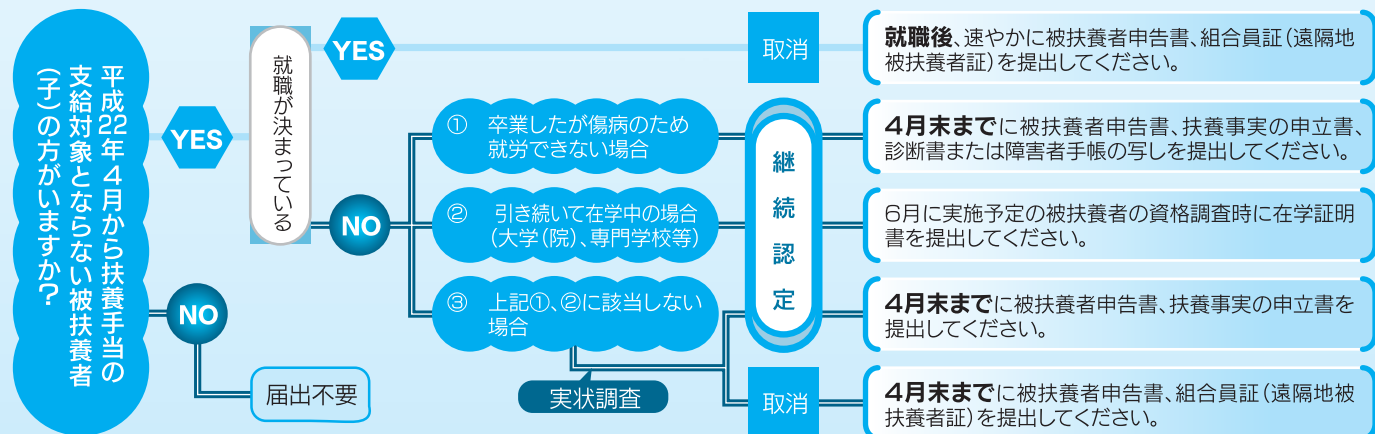
可否を判定します。(認定期間については、扶養の実態により最長1年の期限を付すこととなります。)

※詳細については、所属所の共済事務担当課(係)又は共済組合総務課資格調定係(TEL089-945-6313)へお問い合わせください。

組合員証の提示にご注意ください

扶養認定取消後は、組合員証を使用して保険医療機関等を受診することはできません。勤務先の健康保険等に加入するなど保険証が変わった場合は、医療機関等の窓口には必ず申出を行い、**新しい保険証を提示する**ようにしてください。

取消手続が遅れ、そのまま組合員証を使用して保険診療を受けた場合には、認定取消日にさかのぼって共済組合が支払った医療費を返還していただくこととなります。



届出が 必要です!

交通事故や公務災害・ 通勤災害での組合員証の使用について



第三者行為(交通事故など)

組合員又は被扶養者が、交通事故など(第三者行為)により負傷した場合は、一般的に加害者がその損害を補償することになります。しかし、このような場合であっても公務上や通勤途上でないときは組合員証を使って治療することができません。

この場合、共済組合は一時的に治療費に係る費用を立て替えて支払っているだけで、後日その立て替えた治療費等を加害者(あるいは加害者が加入している自賠責保険・任意保険等)に請求し、支払いを受けることになります。

交通事故などで組合員証を使用して治療を受ける場合は、必ず共済組合に連絡するとともに、「損害賠償申告書」、「交通事故証明書」などの必要書類の提出をお願いします。

また、自損事故で同乗者が負傷した場合も、運転者が加害者となる第三者行為となりますので同乗者が組合員又は被扶養者である場合は、同様の届出や手続をお願いします。

公務災害・通勤災害

公務上の傷病や通勤途上の負傷については、組合員証を使って治療することができませんので、受診の際は医療機関の窓口で公務上又は通勤途上であることを申し出るとともに、地方公務員災害補償基金への公務・通勤災害の認定の申請をして療養補償を受けてください。

傷病が公務災害や通勤災害に該当することが明らかでないなどの事情で、やむを得ず組合員証を使用する場合は、交通事故の場合と同様に共済組合に連絡するとともに、「公務傷病発生報告書」を提出してください。

なお、地方公務員災害補償基金の療養補償を受けられるのは、同基金が認定した医療機関だけです。認められていない医療機関で受診した場合の医療費は全額自己負担となります。

【連絡先】

共済組合保健課

☎089-945-6318

年金 Q & A



Q 退職共済年金の加給年金額について教えてください。

A 「加給年金額」とは、退職共済年金等の受給者に一定条件を満たしている配偶者または子がある場合、年金に加算される額をいいます。昭和24年4月2日以降生まれの一般組合員の方の場合、加給年金額が加算される条件は次のとおりです。

- 1 組合員期間が20年以上あること。
- 2 退職共済年金受給者が65歳に達した時、その者によって生計を維持している次の者(加給年金額対象者)がいるとき。
 - (1) 65歳未満の配偶者
 - (2) 18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない子
 - (3) 20歳未満で年金の障害等級が1、2級に該当する未婚の子

なお、右記の方の恒常的な収入金額が年額850万円(所得で655万5千円)を超えている場合は、加給年金額対象者に該当せず加算されません。また、(1)~(3)の年齢等に達した時に加給年金額の加算はなくなります(配偶者の場合は65歳に達した時)。

加給年金額の停止について

次の場合等に加給年金額は支給停止となります。

- 1 加給年金額対象者である配偶者が、退職等により退職共済年金、老齢厚生年金(いずれも加入期間が20年以上または法令により20年以上とみなされるもの)、または障害の年金(障害共済年金・障害厚生年金・障害基礎年金)を受給することとなったとき。
- 2 加給年金額対象者が死亡または離婚したとき。
- 3 加給年金額対象者の年収が850万円以上となったとき。

詳細については、共済組合年金課(TEL089-945-6317)までお問い合わせください。

配偶者の加給年金額

受給権者の生年月日	加給年金額 (年額)
昭和18年4月2日以後	396,000円

子の加給年金額

子の人数	加給年金額 (年額)
2人まで1人につき	227,900円
3人目から1人につき	75,900円

(注) 上表の加給年金額は、平成21年度の金額です。

教育ローンのことなら 共済組合へ

～入学・修学貸付受付中です～

共済組合では、組合員又は被扶養者(共済組合の被扶養者の認定を受けていない子を含む。)の入学・修学に必要な資金の貸付を行っています。申込は原則として3月・4月となっており、5月以降は、貸付額が制限される場合や貸付できない場合がありますので、お早めに所属所の共済事務担当課(係)までお申込みください。

	入学貸付	修学貸付
貸付事由	入学時に要する諸費用 ●入学金、教科書代、授業料等 ●敷金礼金等 ●家財の購入費用	修学(進学・進級)に要する諸費用 ●当該年度分の授業料、通学費用 ●家賃 ●家財の購入費用
貸付限度額	給料月額6か月分以内 (申込は1万円単位で200万円を限度とします。)	修業年限の年数に相当する月数1月につき、10万円以内(申込は1万円単位で年額120万円を限度とします。)
貸付利率等	○貸付利率は、 年2.72% (貸付債権の保全に要する費用の一部負担 年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。 ○修学貸付は修業期間中、入学貸付は申出があった場合に修業年限を限度として、元金の償還が据え置かれます。(元金据置期間中は利息分のみ償還になります。) ○ 毎月の償還額(他の金融機関等からの借入や共済組合物資供給事業を含む。)が給料月額の30%を超える場合は、貸付を受けられません。 ○共済だより石鎚(平成22年1月号)及び共済組合ホームページを併せてご覧ください。その他不明な点は、所属所の共済事務担当課(係)又は共済組合貯金貸付係までお気軽にお問い合わせください。 (共済組合貯金貸付係 TEL089-945-6316)	

マイカーローンも共済組合が便利でお得

物資供給事業のご案内



年利2.9%

平成22年3月1日現在
変動金利・別途保証料等は不要

物資供給事業契約業者(指定店)では、共済組合立替払い(ローン)でマイカー等が購入できます(上限200万円)。償還(返済)方法は、**支払忘れのない給与天引き**で、**毎月給与からは60回以内、賞与からは立替金額の半分以内**でそれぞれ自由に設定できます。

詳細及び指定店については、共済組合ホームページをご覧ください。(http://www.ehime-kyosai.jp/)

共済施設のお知らせ

- ◆静岡県市町村職員共済組合
保養所「静雲荘」
平成20年4月から休館していましたが、閉館することとなりました。
- ◆秋田県市町村職員共済組合
保養所「五輪荘」
平成22年3月31日閉館(最終営業)
平成22年3月22日の宿泊

物資指定店

区分	年月日 (変更は届出日)	指定店名	所在地・電話番号	取扱商品
変更(店名)	H22. 1.14	ベスト電器ミヤタ保内店 (宮田電器)	八幡浜市保内町川之石3-19-1 (0894)36-0130	電気製品
変更(住所)	H22. 1.18	㈱オートスポーツ掛川	松山市中央2丁目1240-2 (089)994-6600	自動車
取消(支店)	H22. 1. 9	㈱ネットトヨタ瀬戸内 久米U-Carセンター		自動車
	H22. 1.13	㈱西四国マツダ 南久米店 大洲店 新居浜ユーカーランド		自動車
取消	H21.12.31	浅野自動車		自動車
	〃	㈱小野自動車		自動車
	H22. 1.31	㈱ロイヤルカーサービス		自動車

連帯保証契約に注意

平成20年度、貸付事業における貸付事故は、全国で391件あり、そのうち約3割が破産によるもので、破産理由では保証人関連が最も多く、全体の3割以上を占めています。

連帯保証人になって後悔しないため、印鑑を押す前に、もう一度検討してみましょう。

連帯保証契約には十分注意してください

連帯保証人は、法律上債務者と同等の立場、同等の責任を負う存在です。

債権者は、債務者でも連帯保証人でも好きなほうに支払い請求することができますし、連帯保証人が複数名いる場合は、取りやすい相手に絞って全額請求することもできます。

連帯保証人になったら、常に債権者に支払い請求する機会を与えてしまっているようなものですから、請求されても法的に弱い立場となりたいへん危険です。



破産原因の1位は保証人関連

下の表に見られるとおり、平成20年度の破産原因の1位として保証人関連の事故が3割以上をしめており、2位のローンの失敗を大きく引きはなしています。つまり、自らの借金以上に他人の借金が原因で破産に至ったことを数値が示しています。

市町村・都市共済における貸付事故原因の統計

◆破産の場合(平成18～20年度)

破産原因	平成18年度		平成19年度		平成20年度	
	延件数	割合	延件数	割合	延件数	割合
保証人関連	64	31.37%	68	45.03%	50	30.30%
ローンの失敗	40	19.61%	25	16.56%	30	18.18%
浪費	15	7.35%	14	9.27%	21	12.73%
生活費	18	8.82%	11	7.28%	22	13.33%
子の養育・教育費用	22	10.78%	4	2.65%	7	4.24%

※1人で複数の原因がある場合は、該当するすべての原因に件数を算入しています。

家族や親しい人に保証人を頼まれてもよく検討してください!

昨今、保証人になり、借金の肩代わりをさせられた挙げ句、破産や個人再生の申立てをせざるを得ない状況になってしまう方が少なくありません。

家族、親族、友人等から「絶対に迷惑をかけないから保証人になって欲しい」と言われ、しかたなく保証人になってしまうケースもあると思われませんが、あまりの責任の重さにどうすることもできず「恨む以外に方法がない」ということにもなりかねません。

ご印鑑を押す前に以下のことを自問して、もう一度検討してください。



- 1 保証人になることの危険性を認識していますか?
- 2 債務者の借金のために、自己の人生を犠牲にできますか?
- 3 債務者の借金のために、家族をトラブルに巻き込むことができますか?

最低限度の基礎知識を取り入れておくことで、
その時がきても慌てずに落ち着いて行動ができるようにしましょう。

貯金事業

任意継続組合員になる場合

退職後も在職中と同様に共済貯金をご利用いただけます。定例貯金（給与天引き）をご利用されている方は、変更届（定例貯金の中止）を共済事務担当課（係）を通じてご提出ください。定例貯金をご利用されていない方は、特に手続は必要ありません。なお、期間満了などで任意継続組合員の資格を喪失された時には、共済貯金解約請求書を共済組合にご提出ください。

預入の場合は、臨時増額貯金払込通知書を使って、取扱金融機関の窓口からお払い込みください。伊予銀行・愛媛銀行の窓口をご利用の場合、払込手数料は無料となります。

払戻の場合は、共済貯金払戻請求書を共済組合にご提出ください。払戻請求書の締切予定日及び送金予定日については次表のとおりです。

払戻請求書の締切予定日及び送金予定日

払戻金額	締切予定日	送金予定日
300万円以下	火曜日	金曜日
300万円超(通常の場合)	月末営業日の3営業日前	月末営業日の1営業日前
300万円超(至急の場合)	火曜日	金曜日

※300万円超の場合、請求書の至急・月末のいずれかを○で囲んでください。
表示のない様式の場合は、朱書きで余白にご記入ください。

退職後の貯金・貸付・物資事業について

現在加入されていない方も、新規でご加入できますので、退職金の運用先には是非ご検討ください（平成22年3月1日現在年利1.0%（税引後0.8%））。

また、退職後のご利用に当たっては、退職までに前もって臨時増額貯金払込通知書及び共済貯金払戻（解約）請求書を、共済事務担当課（係）で受け取っておくと便利です。

任意継続組合員にならない場合

解約になりますので、共済貯金解約請求書を、必ず所属所の共済事務担当課（係）を通じてご提出ください。

通常の解約送金日は月末ですが、3〜5月にかけては、解約件数が多いため、中旬頃から解約・送金いたします。また、解約請求書をご提出された月



に定例貯金（給与天引き）をされている場合や、月末頃に解約請求書を提出された場合は、至急の申出をいただきましても、当月内での解約送金に間に合わない場合がありますので、ご了承ください。

貸付事業 物資事業

退職後にご利用できません（任意継続組合員となった場合でもご利用できません）ので、退職時に貸付・物資事業の未償還金が残っている場合は、退職金から未償還金を控除させていただくようになります。

Metabolic syndrome

特定保健指導（積極的支援・動機付け支援）対象者となったみなさん！

特定保健指導を活用し、
メタボリックシンドロームを
予防・解消しましょう！

40歳～74歳になる人を対象に、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（職場の事業者健診又は人間ドックを受診できる人は、その受診をもって特定健康診査を受診したものとします。）を実施し、その検査結果に基づき、リスクの状況に応じて、特定保健指導の必要の有無を判定し、下表の区分に従って、組合の保健師による特定保健指導、若しくは、特定保健指導実施機関等での特定保健指導を利用いただくこととしています。

対象となった人は、自覚症状がなくても、生活習慣病を発症するリスクが高い状態ですので、放置せず、この機会を活用し、健康づくりの専門家と一緒に生活習慣の改善に取り組み、メタボリックシンドロームを予防・解消しましょう。

特定健康診査及び特定保健指導についての
お問い合わせは、

共済組合保健課 ☎0899-9450-9918

特定保健指導の実施方法及び利用方法

区分	実施内容	利用方法	
		組合員	被扶養者
有効期限	有効期限内に、組合が契約している特定保健指導実施機関において、「利用券」、「組合員証」及び「特定健康診査受診結果通知表」を提示し、特定保健指導を受けてください。	利用券を所属所経由で送付します。 特定保健指導実施機関（利用券配布時に一覧表を同封）で特定保健指導を利用してください。	利用券をご自宅へ送付します。 特定保健指導実施機関（利用券配布時に一覧表を同封）で特定保健指導を利用してください。
予約	特定保健指導を受けるには、予約が必要な場合がありますので、事前に実施機関にご照会ください。	発生リスク・予防効果に応じて対象者を選定し、組合の保健師が所属所を訪問し支援します。 ※所属所を通じてご案内します。特定保健指導利用券は発行しません。	利用券をご自宅へ送付します。 特定保健指導実施機関（利用券配布時に一覧表を同封）で特定保健指導を利用してください。
自己負担	特定保健指導には、自己負担はありません。		
動機付け支援	面接により生活習慣の改善に係る自主的な取り組みができるよう行動目標・行動計画を設定するなどの支援を行い、6月後に通信等により行動目標が達成されたか、身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認します。	※階層化及び動機付け支援（初回面接）を実施する契約を締結している健診機関で人間ドックを受診した人は、ドック実施日に当該機関で保健指導を利用することができます。	
積極的支援	3月以上継続的に面接、手紙、電話、メールなどによる実践的な指導や励ましなどの支援を行い、6月後に通信等により行動目標が達成されたか、身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認します。		

歯科健診を
受けましょう！

補助があります！



人が歯を失う原因は主に虫歯と歯周病です。特に歯周病は自覚症状が乏しく放置されがちで、自覚したときは、症状が進んでしまっていることも多く、歯を失うことにもなりかねません。正しい歯磨きで虫歯や歯周病を予防するとともに、定期的に歯科健診を受診しましょう。

歯科健診補助事業

共済組合では、組合員の方が歯科健診を受診したときの費用の一部を補助する事業を実施しています。

補助金額は、1事業年度1人1回、2千円（負担した額が2千円に満たないときは当該負担額相当を補助金額とします。）です。

請求する際は、「歯科健診補助金請求書」に、歯科医療機関が発行した「領収書（受診者氏名、検査点数又は健診として受診した旨の記載があるもの。）を添付して、所属所の共済事務担当課（係）を通じて共済組合へ提出してください。

なお、所属所長が組合員を対象として実施した場合は、所属所長へ補助金を交付することとしています。

骨粗しょう症って、こんな病気

骨粗しょう症を防ぐ生活習慣

骨粗しょう症の危険因子はコレ!

- カルシウムやビタミンDの不足
- 運動不足
- 紫外線の不足
- 過労・ストレス
- 喫煙・飲酒
- 過激なダイエット
- 卵巣の摘出
- 加齢
- 遺伝

危険因子をとりのぞく法

骨粗しょう症は、骨の構造がスカスカになってしまいう病気です。年をとると背中が曲がり身長が低くなりがちですが、これは背骨(脊椎)が骨粗しょう症で弱くなり、頭やからだの重さを支えきれずに圧迫骨折するためです。背中や腰が痛み、ちよつと転んでも手首・肩・股のつけ根などが骨折しやすくなるのはこれが原因です。年をとつてからの大腿骨の骨折は寝たきりの原因になりやすいので、とくに要注意です。

骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気で、閉経後に増えはじめますが、最近では若い人にも予備軍が増えています。その原因は、ストレス、喫煙や飲酒の習慣、過激なダイエットによる栄養不足と考えられています。

まず大切なことは、骨の素になるカルシウムをたっぷり摂ることです。骨粗しょう症には危険因子が多いので、カルシウム摂取以外にも次のようなことに注意しましょう。

食事でカルシウムを、運動で骨を丈夫に

- ウォーキングなどの運動を習慣化し、骨量を増やそう。
- 塩分やリンが多過ぎるとカルシウムが排泄される。インスタント食品や加工食品、塩辛い食品は控えめに。
- ダイエットは科学的に! 健康なダイエット法を実行しよう。
- 食事は規則正しく摂り、よく噛んで吸収を高めよう。
- 1日のほとんどを建物の中にいる人は、毎日30分位外に出て日に当たろう。
- 過労にならないよう、睡眠や休養をしっかりとろう。
- 自分なりのストレス解消法を身につけ、ストレスをためないようにしよう。
- たばこはやめよう。
- お酒は適量にとどめ、飲み過ぎないように。

こうして摂ろうおすすめ食品

カルシウムが多く、吸収もよい乳製品!



- 1 牛乳は200mlでカルシウム200mgと、成人1日の必要量の1/3をクリア。

意外にすごい、小魚や緑黄色野菜!



- 2 骨の成分であるマグネシウムやビタミンDも多い。

がんばってるね、大豆製品!



- 3 マグネシウムも多い。もめん豆腐1/2丁や厚揚げ1/2個で1日の必要量の1/3近くが摂れる。

えひめファミリー健康相談

年中無休・24時間受付、インターネットでも相談もできます。

病気の悩み、育児の不安、介護の知識、福祉情報など健康について、保健師・看護師を中心に有資格かつ経験豊かな専門スタッフをご相談をお受けします。

メンタルヘルスカウンセリング

面接相談・インターネット相談もできます。

メンタルヘルスについてお悩みでしたら、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。臨床心理士、カウンセラー、医師等の専門スタッフをご相談をお受けします。

受付:月~金9:00~21:00 土10:00~18:00
(日・祝・1月1日~3日年始休み)

6月1日以降の予約承り中!

えひめ共済会館からのお知らせ

みなさまのご予約をお待ちしております。

えひめ共済会館は、耐震補強改修工事中の為、本年5月末日まで休館いたしておりますが、休館中も予約業務を行っています。

休館中のご予約は、午前7時30分から午後7時30分まで承っています。

～6月1日以降のご宿泊料金は下記の通りです。～

客室タイプ	室数	宿泊人数	1人あたりの宿泊料金
洋室シングル(バスなし)	A	4	1人 1,100円 (3,500円)
洋室シングル	A	6	1人 2,300円 (4,700円)
	B	22	1人 1,800円 (4,200円)
洋室ツイン	A	9	1人 3,000円 (5,400円)
			2人 1,900円 (4,300円)
	B	1	1人 2,400円 (4,800円)
			2人 1,400円 (3,800円)
洋室ツイン(バリアフリールーム)	B	1	1人 2,400円 (4,800円)
			2人 1,400円 (3,800円)
和室	A	1	1人 3,000円 (5,400円)
			2人 1,900円 (4,300円)
			3人 1,600円 (4,000円)
	B	1	1人 2,400円 (4,800円)
			2人 1,400円 (3,800円)
			3人 1,100円 (3,500円)

備考

- 1 宿泊料は、消費税込の素泊り料金です。
- 2 宿泊料は、えひめ共済会館利用助成金(1人1泊2,400円)を控除した後の組合員及び被扶養者の料金です。
()内はえひめ共済会館利用助成金控除前の料金です。
- 3 客室タイプAは、耐震補強機材の影響がありません。
客室タイプBは、部屋の一部に耐震補強機材の影響があります。
- 4 宿泊日当日のキャンセルは、キャンセル料を申し受けますのでご了承ください。

工事期間中は大変ご迷惑をおかけいたしますが、この期間にご利用いただける公的施設、近隣の民間ホテルにつきましては、平成22年1月発行の共済だより「石鏡」第256号に掲載していますので、ご確認ください。

ご予約・お問い合わせは **えひめ共済会館**

〒790-0003 松山市三番町5丁目13-1

TEL 089-945-6311 FAX 089-945-6322

Eメール e-kyosai-kaikan@sgr.e-catv.ne.jp

URL <http://www.ctv-yado.jp/ehime-kyosai-kaikan/>



組合の現況

(平成22年1月末現在)

○所属所数	42
○組合員数	15,883人
男	10,299人
女	5,584人
○平均給料月額(短期)	324,071円
○任意継続組合員	457人
○被扶養者数	19,138人
(含任継)	内283人
○年金受給者数	15,208人

鯛のおいしい季節は春。3月から5月にかけて、上品で風味豊かな来島鯛が全国に向けて出荷されていきます。



来島鯛(今治市)
鳴門海峡や関門海峡とともに日本三大急潮として知られている来島海峡は、多くの島々があり、潮の流れが速く、複雑な地形となっていることから絶好の漁場となっています。なかでも豊富なエサを食べ、速い潮流にもまれて育った「来島鯛」は身が締まっており、全国的に人気があります。

表紙によせて