

石 金造

ISHIZUCHI

3

共済だより

平成24年(2012)

Vol.267



和ろうそく(内子町提供)

被扶養者の異動手続はお早めに！	2
教育ローン・マイカーローンのことなら共済組合へ！	3
交通事故や公務・通勤災害での組合員証の使用は届出が必要です！	4
柔道整復師(接骨院)のかかり方	4
保証人について正しい知識を持ちましょう！	5
退職後の共済制度について	6
年金者連盟加入のご案内	10
平成24年度人間ドック等申込状況	10
健康記事(禁煙と飲酒)	11

CONTENTS

被扶養者の異動手続はお早めに!

春は卒業、進学、就職のシーズンです

今年度も残すところあと1か月となり、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。年度が替わる忙しい時期、異動手続を忘れがちになりますので、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す。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
- 在学証明書又は合格通知書の写し
- 組合員証

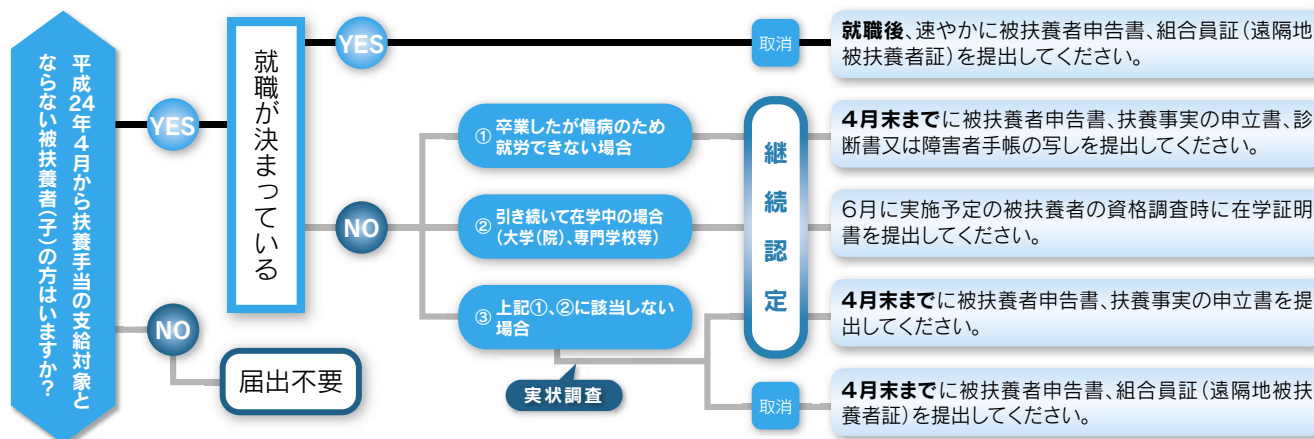
「遠隔地被扶養者証」の交付につきましては、**入学前の申請も受け付けております**ので、お早めに手続をお取りください。

学校を卒業したが就職ができないとき

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になります。)

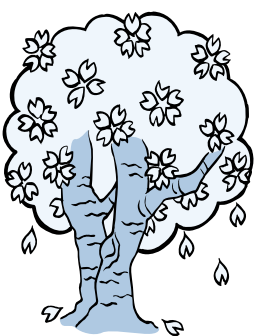


組合員証の提示にご注意ください

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全額返還していただくこととなります。



※扶養認定に関することは、所属所の共済事務担当課(係)又は共済組合総務係(TEL089-9451-6315)へお問い合わせください。

ご入学・ご進学おめでとうございます！
入学・修学貸付受付中です

**教育ローンのことなら共済組合へ
 利用申込はお早めに**

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(入学貸付・修学貸付)を行っています。貸付の**申込時期**は、原則として**3月～4月**です。**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、利用を希望される方は、お早めに所属所の共済事務担当課(係)へお申出ください。

	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 ●受験料	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
貸付限度額	給料月額6か月分以内 (200万円を超える場合は200万円) ※1万円単位	修業年限の年数に相当する月数1月につき 10万円以内(年額120万円を超える場合は120万円) ※1万円単位
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(保険料)年0.06%を含む)。 ※ 貸付利率 は、貸付規程の本則利率の改正や財政融資資金利率の変動に伴い 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、元金の償還が据置かれます。(元金据置期間中は利息分みの償還になります)。 ○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、又は年間の償還額(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 年収の30% を超える場合は、貸付を受けられません。 ○制度の詳細については共済組合ホームページをご覧ください。その他ご不明な点は、共済組合貯金貸付係又は所属所の共済事務担当課(係)までお気軽にお問合せください。 (共済組合貯金貸付係 Tel.089-945-6316)	

**マイカーローンは共済組合が
 便利でお得**

物資供給事業契約業者(物資指定店)では、共済組合の立替払い(ローン)で自動車等の必需品が購入できます(上限200万円)。

償還(返済)方法は、支払い忘れのない**給与天引き**で、毎月**給料**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**できますので、ご利用をご検討ください。

なお、事業の詳細及び指定店名簿につきましては、共済組合**ホームページ**をご覧ください。
 (<http://www.ehime-kyosai.jp/>)

年利 2.9%
 (変動金利)

平成24年3月1日現在

物資供給
 事業の
 ご案内



届出が必要ですよ！

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、一般的に加害者と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立て替えて支払っているだけですので、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、同様の届出や手続きをお願いします。

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、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ので、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。



柔道整復師(接骨院)のかかり方

柔道整復師(接骨院・整骨院)から受ける施術には、共済組合から療養費として給付を受けられる場合と給付を受けられない場合があります、それぞれ次のようになっています。

共済組合の給付を受けられる場合(一部負担)

- ・捻挫、打撲及び挫傷
- ・骨折、脱臼などに対する応急処置

(応急手当後の施術については、医師の同意が必要です。)

なお、(社)地方公務員共済組合協議会と受領委任契約を結んでいる柔道整復師などから施術を受ける場合、組合員証を提示すれば、3割の自己負担(6歳年度末までの者は2割、70歳以上の一般所得者は1割)を支払えばよいことになっています。

組合員証を提示し、施術を受けた場合、柔道整復師に自己負担を支払うほかに療養費請求書

共済組合の給付を受けられない場合(全額自己負担)

- ・単なる肩こり、筋肉疲労
- ・単なるあんま・マッサージ
- ・内科的原因による疾患(リウマチなど)
- ・骨折、脱臼(応急処置又は医師の同意が得られているものを除く。)

に組合員の署名が必要になりますが、この請求書には傷病名や施術内容などが記載されていますので、必ず内容を確認して署名をしてください。



【このページについての問合わせ先】 共済組合保健課 医療係 ☎089(945)6313

組合員の皆様へ

保証人について 正しい知識を持ちましょう!

保証人になってくれと頼まれている方はもちろん、今すぐでなくても保証人を頼まれることは一生に何度か訪れると思います。ただし、保証人と一言でいっても民法上の保証人と身元保証の身元保証人があります。ここでは、金融機関等の債権者と保証契約によってなされる保証人についてお示しします。

この保証人には、単なる「保証人」と「連帯保証人」があり、両者には大きな違いがあります。どちらの保証人になるにせよ、責任が重いことには変わりはありませんが、特に連帯保証人は、取り返しのつかない重い責任を負うことになりかねません。

今後のためにもその違いをよく認識し、正しい知識を身につけることが必要です。

保証人

単なる保証人とは、「主たる債務者がその債務を履行しないときに、その履行をする責任を負う者」と民法に規定されています（民法446条）。すなわち、主たる債務者がお金を返済しない場合に、借りた人に代わって、そのお金を返済することを約束した人です。

また、保証人には、以下に掲げる3つの権利が与えられています。

①催告の抗弁権(民法452条)

債権者が債務者よりも先に保証人に支払い請求してきた場合、自分より先に債務者に請求するように言う権利。

②検索の抗弁権(民法453条)

債権者から保証人が請求を受けた際に、債務者に財産があることを証明し、その請求を拒否できる権利。

③分別の利益(民法456条)

保証人が複数名いる場合、一人が負うべき保証債務は頭数を平等に分けて分担した金額のみとなります。

連帯保証人

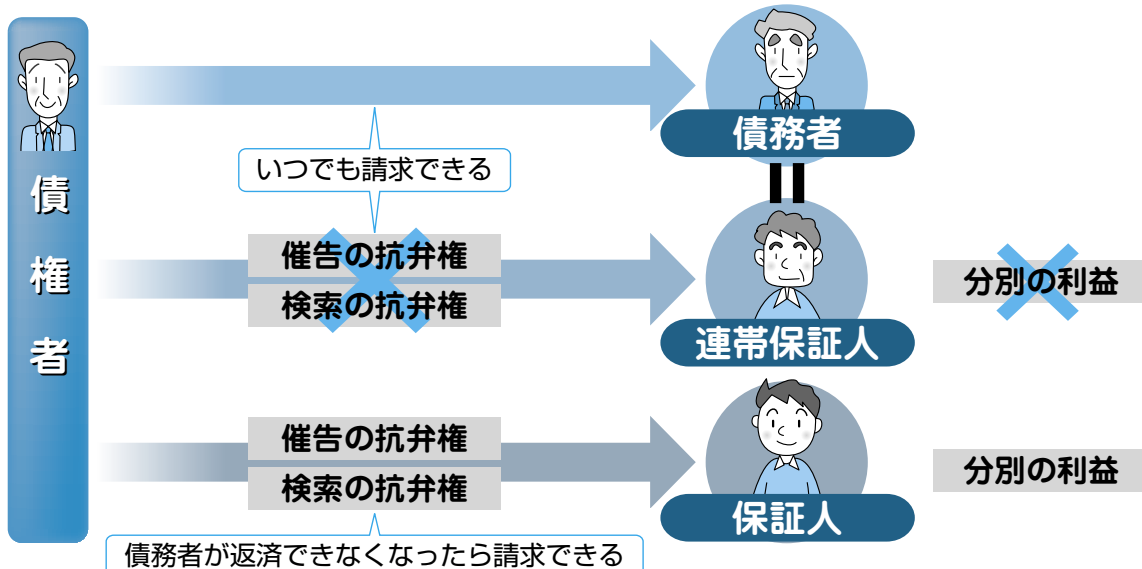
一般的に、金銭消費貸借契約において保証人といえば、連帯保証人のことを指します。そして、連帯保証人は、単なる保証人と違い、債務者とともに債務返済の責任を負うこととなります。

連帯保証人=債務者

連帯保証人には、保証人に与えられている「催告の抗弁権」「検索の抗弁権」がありませんので、債権者からいついかなる場合に請求を受けても拒否できません。また、「分別の利益」もありませんので、連帯保証人一人ひとりが債務者と同様に債務の全額を保証しなければなりません。



保証人および連帯保証人の契約・権利関係



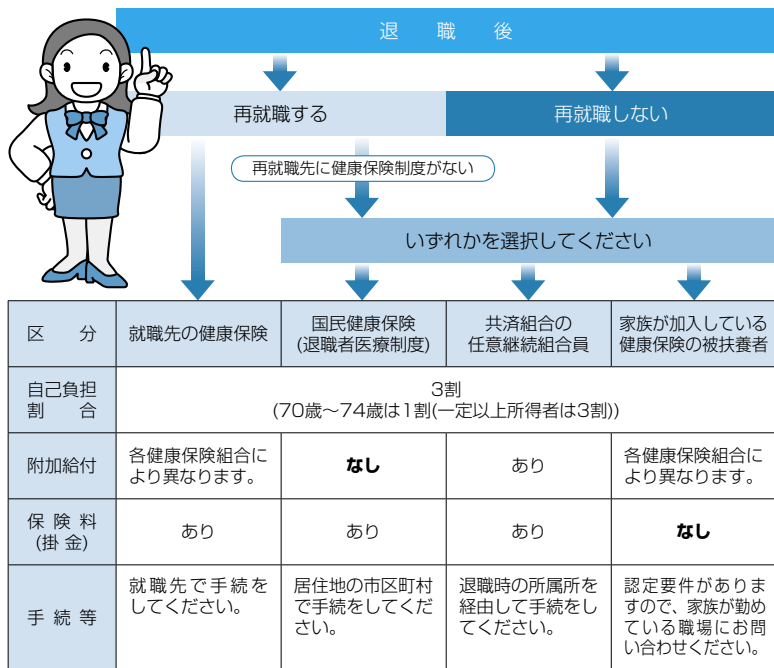
知っておきたい!

退職後の共済制度

平成23年度退職予定者
相談会全日程終了
参加者480人

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していただくため、平成23年度退職予定者相談会を県内10箇所で開催し、先月24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（主に共済組合の任意継続組合員制度）について、また、退職共済年金の支給開始年齢や仕組み等一般的な事項の説明を行い、その後、個々の事情により確認したいことがある方を対象に個別相談会を行いました。なお、概要は次のとおりです。



【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あります。

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。



医療保険

退職すると、退職日の翌日から組合員の資格がなくなります。退職後は、上図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を行ってください。

なお、選択肢の一つである共済組合の任意継続組合員制度について説明します。

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※と共済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)を経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。

任意継続と国保
どちらに加入するほうが有利?

現在の健康保険制度では、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(前頁参照)ので、医療費負担に差はありません。しかし、任意継続組合員制度(以下「任意継続」という)では、自己負担額が一定額を超えると一部負担金払戻金等の附加給付が受けられますので、給付の面からみると、任意継続に加入される方が有利です。

一方、保険料の面でも、**退職後1年目**はほとんどの方は任意継続に加入される方が有利かと思われま。これは国民健康保険(以下「国保」という)の保険料が前年の収入を基に算定されるため、退職後1年目の保険料の算定の基礎となる収入は現職時の収入額となり、国保の保険料の方が任意継続掛金より高額になる場合が多いからです。

しかし、**退職後2年目**については、収入の減少により国保の保険料の方が低額となる場合が多いため、保険料の面だけで考えると、国保に加入する方が有利になると思われま。

退職後1年目は任意継続に加入し、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、いったん任意継続をやめると、再び任意継続に加入することはできませんので、ご注意ください。

※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。

平成24年度任意継続掛金(短期掛金・介護掛金)について

平成24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24年1月1日現在における現職組合員の平均給料月額)322,000円
(平成23年度:322,000円)



任意継続掛金の基礎となる給料月額(①、②のいずれか低い額) × 短期掛金率 = 短期掛金額(月額)

任意継続掛金の基礎となる給料月額(①、②のいずれか低い額) × 介護掛金率 = 介護掛金額(月額)

※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	
	24年度(見込)	23年度
毎月払い	459,036円 (51,000円)	457,584円 (51,768円)
半年前納	454,565円 (50,503円)	453,127円 (51,264円)
1年前納	450,887円 (50,095円)	449,460円 (50,849円)

掛金率及び月額掛金の上限額

区分	24年度(見込)	23年度
掛金率	118.80% (13.20%)	118.425% (13.40%)
月額掛金の上限額	38,253円 (4,250円)	38,132円 (4,314円)

※()内は介護掛金率及び介護掛金額です。

※1 平成24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。

年金

60歳になったら年金の請求を！ 年金の在職・退職改定 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していただくことになります。

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26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支給開始年齢が、段階的に65歳へと引き上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。その上で一定条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、いずれか一つの年金を選択するようになりますのでご注意ください。

※一定条件に該当する特定消防組合員の給料比例部分支給開始年齢は、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

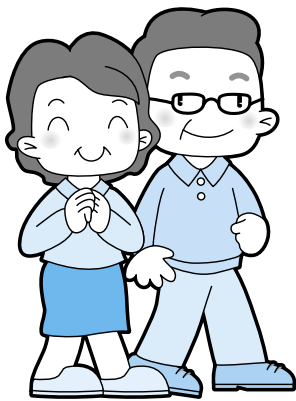
退職の時点では年齢が60歳未満で年金請求権がない場合は、「退職届書」を提出することになります。

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、障害共済年金や退職共済年金の障害者の特例の制度がありますので所属所の共済事務担当課（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。



再就職される皆さんへ

雇用保険の失業給付と 年金はどうなる？

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、再就職先を退職して失業給付の受給・申請をする際はご注意ください。

◎年金課年金係

TEL089(945)6317

貯金事業

年利1・0％
(税引後0・8％)

共済貯金は、退職後に共済組合の任意継続組合員となった場合に限り、現職のときと同様に引き続きご利用いただけます。預入は「臨時増額貯金払込通知書」により共済貯金払込取扱金融機関から振込みを行うことで、払戻は「共済貯金払戻請求書」を共済組合へ提出することで、ご利用いただけます。

なお、退職後は定例貯金(給料天引き)のご利用ができなくなりますので、定例貯金の中止届(変更届)の提出が必要です。

現在口座をお持ちでない方も新たにご加入いただけますので、退職金の運用先としてご利用ください。

任意継続組合員にならない場合又は任意継続組合員でなくなった場合はご解約となります。「共済貯金解約請求書」を、所属所の共

済事務担当課(係)を通じてご提出ください。

共済貯金の解約送金の日は通常月末となっておりますが、3月～5月は特に請求件数が多いため、受付次第、順次送金いたします。なお、各月下旬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すしても当月内の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。

共済貯金払戻請求書の受付締切及び送金予定日について

払戻金額	定例締切日	定例送金日
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、朱書きで余白に至急・月末のいずれかをご記入ください。
※月初め、年末年始、連休期間中の締切予定日・送金予定日は、変更になることがあります。
詳しくは、共済組合ホームページに掲載の「貯金払戻スケジュール」をご覧ください。

貸付事業 物資供給事業

退職後のご利用はできません(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、退職するときに貸付又は物資供給事業の未償還金が残っている場合は、退職金から控除させていただくこととなります。

保健事業

退職に伴い現職組合員の資格を喪失された方は、任意継続組合員となった場合でも保健事業(次表)は利用できません(被扶養者も同様)。退職前に助成金等の請求事由が発生した場合は、退職後であっても請求できますが、共済事務担当課(係)を通してのご請求になりますので、なるべく退職までにご請求ください。

- 退職後に利用できない保健事業
- ・人間ドック等利用助成事業
 - ・インフルエンザ予防接種補助事業
 - ・はり・きゅう施術料助成事業
 - ・えひめ共済会館利用助成事業
 - ・新婚・銀婚等利用助成事業
 - ・福祉施設利用助成事業

退職後の特定健診・特定保健指導については、任意継続組合員となった場合に限り利用できます(被扶養者も同様)ので健康管理・生活習慣の見直しなどに是非お役立てください。毎年6月上旬に、「特定健康診査受診券」を、また特定健康診査の結果で特定保健指導の対象となった方には、随時「特定保健指導利用券」を送付いたしますので、共済組合の契約機関にて受診・利用をお願いします。



★年金者連盟からのご案内★

市町村等を退職し年金受給者になられた方々は、ぜひ年金者連盟にご加入を！

年金者連盟とは…

「愛媛県市町村職員年金者連盟」は、愛媛県市町村職員共済組合の組合員であった方で、全国市町村職員共済組合連合会から年金を受給され、年金者連盟に加入された方を会員とする団体です。

年金者連盟は、年金受給者の退職後における会員相互の親睦と経済生活の向上(年金改善運動)を目的に昭和43年に設立され、現在の会員数は約9,600名となっており、県下郡市による18の支部に分かれて活動しています。

主な活動と事業

- 1 各支部(又は分会)の総会開催時の年金制度改正の説明や年金相談
- 2 年金受給者の処遇改善の陳情を全国の連盟と共に実施
- 3 会員の金婚・長寿(古希・喜寿・米寿・白寿)の慶祝と弔慰金の給付
- 4 「連盟だより」の年2回発行
- 5 団体傷害保険・団体疾病保険・がん保険の斡旋など

連盟の会費と加入方法

会費の額/年金額に応じ年間500円〜5,000円

会費納入方法/毎年4月の年金支給期に年金から控除(新規加入の年は、4月以外の場合があります。)

加入方法/「年金者連盟加入届」に住所・氏名等を記入捺印のうえご提出下さい。

お問い合わせ

ご不明な点や詳細は、共済事務担当課、または、愛媛県市町村職員年金者連盟 TEL089-921-1565 1まで



人間ドック等 申込状況

平成24年度の人間ドック等の申込を締め切りました。申込状況は、次表のとおりです。

現在健診機関との調整を行なっておりますが、希望する申込内容での決定とならない場合もありますので、ご了承ください。また、申込締切後の健診機関・利用区分の変更及び新規申込はできません。

「人間ドック等利用券」は、4月利用者分を3月中旬に、以後随時配付いたしますので、お手元に届きましたら健診日まで紛失しないように保管し、当日健診機関にご提出ください。利用券の提出がない場合は、助成を受けることができませんので、ご注意ください。

平成24年度人間ドック等申込状況 (人)

種別 利用区分	組合員	被扶養者	合計
1日	8,110	1,916	10,026
2日通院	755	—	755
1泊2日	880	—	880
脳ドック	235	—	235
合計	9,980	1,916	11,896

物資指定店の追加・変更・取消

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
取消	H24.1.31	三瓶モーターズ(株)	大洲市徳森字宮方 382-2		自動車
店舗追加	H24.1.10	愛媛ダイハツ販売(株) U-CAR 大洲			(0893) 25-0614

共済施設のお知らせ

◆長野県市町村職員共済組合◆

保養所「湖泉荘」

平成24年3月31日をもって(有)湖泉に施設を譲渡することとなりました。

なお、このことに伴い、当該保養所は、本組合が指定する福祉施設利用助成対象施設に該当しなくなります。

タバコをやめたいあなたのために！

まず禁煙を開始する日を決めます。そして自分がなぜ禁煙したいのか理由を明確にし書き出し、辛くなったときでも初心に戻って禁煙を維持しましょう。禁煙中、吸いたい気持ちは1日中ずっと続くわけではなく、3分～5分程度です。吸いたい気持ちがでてきたら、自分で書き出した対処法を実施し効果を確認、だめなら対処法を改善し習慣づけることも大切です。また禁煙をラクにしてくれるサポーターが「禁煙補助薬」です。禁煙開始前にお薬を選ぶ事も禁煙の大きな手助けになるでしょう。

お酒は美味しく食べながら適量を！

少量のお酒を食前に飲むと、胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果があります。しかし、空腹状態でたくさんのお酒を飲むと、胃の粘膜を荒らしてしまいます。お酒と一緒に栄養のバランスのとれたもの、特にタンパク質や脂質を含んだ食物を食べると、アルコールと胃の粘膜の接触を緩和し、アルコールの吸収のペースがゆるやかになります。

禁煙は身体も心も若返る！

1. 健康に良い！体力が戻る。息切れがしない。
2. イライラ、倦怠感が無くなる。
3. 出費が減る。
4. 顔が若返った。笑顔が素敵になった。
5. 美肌になった。肌ツヤが戻った。
6. 肌荒れが治る。血行が良くなる。
7. 歯が黄色くならない。
8. 口臭が改善。
9. 体や髪の毛がや二臭くない。
10. よく眠れる。朝気持ちよく起きれる。
11. ご飯が美味しい。お酒も美味しい。
12. 喫煙場所を探し回らずにすむ。
13. 副流煙による家族の受動喫煙がなくなる。

お酒と上手につきあうには！

1. 適量できりあげる。
2. 自分のペースで楽しく飲み、強制はしない。
3. 食べながらゆっくり飲もう。
4. 週2日以上のお休肝日をとる。
5. 強いアルコールは薄めて飲む
6. 一気のみはしない。
7. 薬と一緒に飲まない。
8. 定期的に健康診断を受けよう。

※お酒は「百薬の長」とも言います。上手にお酒とつきあい、健康な生活を！

たばこを吸いたい気持ちをコントロール

吸いたくなる場面

- ①朝起きたとき
- ②食事のあと
- ③運転中
- ④お酒の席で
- ⑤職場の休憩時間
- ⑥コーヒータイム



効果のある対処例

- ①顔を洗う
- ②歯をみがく
- ③深呼吸
- ④冷水を飲む
- ⑤禁煙宣言をする
- ⑥コーヒーをお茶、紅茶に変える

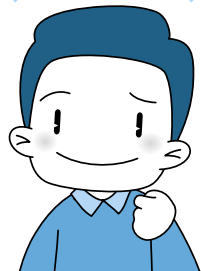
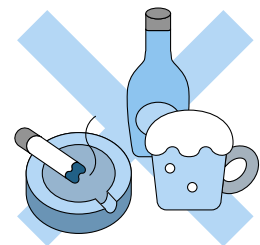


お酒の適量とは！

適量とは日本酒では1合、ビールでは中瓶1本、ウイスキーではダブルで1杯くらいを目安にしてください。

お酒の適量を超えるとどうなる？

お酒を飲み過ぎると、肝機能障害、胃炎や胃潰瘍など消化器系の障害、肥満や高血圧、痛風など生活習慣病の助長など、様々な形で体に悪影響がでます。特に肝臓は、機能が80%以上も低下するまで、自覚症状があわれられません。そのため、肝臓は「沈黙の臓器」とも言われています。



始めよう禁煙と飲酒対策

お酒を適度に飲むことは健康に良いとされ、食欲が増進する効果、ストレスを和らげる効果、人間関係をスムーズにする効果があります。ただし、あくまで適量を守りましょう。また近年、禁煙ブームで日本の喫煙者は成人の4人に1人まで減少しています。禁煙に遅すぎることはありません。健康生活を心がけましょう。

平成24年3月1日(木)～平成24年5月31日(木)

歓送迎会 おすすめ料理 春の暖彩コース

お1人様 3,500円 (税込)

愛媛県産の旬の食材にこだわり、感謝の気持ちをこめて心温まる料理をご用意しました。

写真は春の暖彩コース(洋皿は魚料理)

お品書き

- 冷 菜 有機野菜の彩りサラダ
伊予柑ドレッシング仕立て
- 造 り 三種盛り
- 煮 物 伊予美人(里芋)万十
- 1人コト 地鶏つみれ鍋
- 洋 皿 3種類チョイス
(魚、肉、野菜料理から1種類)
- 揚 物 愛南ヒオウギ貝グラタン
- 御 飯 山菜釜飯 漬物付
- 果 物 ゴールドキウイ、
オレンジゼリー

洋皿は3種類の中からいずれか1種類お選びください
※1グループ1種類

魚料理(暖鯛) 肉料理(暖ポーク) 野菜料理(暖王)



飲み放題・2時間

瓶ビール・日本酒・焼酎(芋・麦・米)
・チューハイ・ソフトドリンク

お1人様 **1,500円**

※その他ご予算に合わせた各種宴会料理をご用意させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

宿泊予約状況(2月24日現在)

3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
	●	▲	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	▲	▲	
3月	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	▲	×	●	●	●	●	●	▲	●	●	●	●	●	●	●	●

4月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
4月	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	●	●	●	●	▲	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 余裕あり ▲ あと僅か × 満室

「四国4県共済組合宿泊施設合同プラン」

「四国旅劇場」

平成25年3月31日まで

どこに宿泊されても

- 1県目 お一人様 1泊2食付 7,500円(税込)
- 2県目 10%off 3県目 50%off 4県目 無料

巡れば巡るほどお得になる!!

詳しくはホームページをご覧ください。



ご予約はお電話にて好評承り中!!

ご予約・お問い合わせは.....

えひめ共済会館

TEL 089-945-6311

FAX 089-945-6322

〒790-0003 松山市三番町5丁目13-1

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

和ろうそく

表紙によせて

かつて内子町は江戸時代中期から明治時代にかけて、和ろうそく作りが盛んに行われていました。和ろうそくは、櫃はこの木の実から取った木ろうを手で塗り、乾かせてまた上塗りを繰り返すという、根気のいる作業の繰り返しにより作られます。このため、断面には年輪のような模様が見られ、洋ろうそくと比べ炎が大きいいため消えにくく、煤すすが少ないという特徴を持っています。

現在でも内子町では、200年の伝統を守り続けている職人さんが、一本一本手作りで作っています。



組合の現況

(平成24年1月末現在)

- ◎所属所数.....42
- ◎組合員数.....15,197人
 - 男.....9,904人
 - 女.....5,293人
- ◎平均給料月額(短期).....322,815円
- ◎被扶養者数.....18,428人
(含任継.....内260人)
- ◎任意継続組合員.....357人
- ◎年金受給者数.....16,300人