

石 金 道

ISHIZUCHI

3

共済だより

平成25年(2013)

Vol.273



喜木川の桜並木(八幡浜市提供)

共済年金の職域部分廃止後の 年金について	2
被扶養者の異動手続をお忘れなく！	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！／他	4
教育ローン・マイカーローンの ことなら共済組合へ！	5
知っておきたい！退職後の共済制度	6
人間ドック等申込状況のお知らせ／他	10
胃がんを防ぐ生活習慣	11

CONTENTS

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

共済年金の職域部分廃止後の年金について

職域部分は平成27年10月に廃止

共済年金の3階部分である職域部分廃止後の新たな年金については「地方公務員等共済組合法及び被用者年金制度一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律の一部を改正する法律」(平成24年11月16日成立、11月26日公布)において、地方公務員の退職給付の一部として「退職等年金給付」を設けるなど、所要の措置を講ずることが決まりました。

概要

退職等年金給付は、新たに積立てる保険料(労使折半で料率の上限は1.5%)を財源とする年金で、退職年金・公務障害年金・公務遺族年金の3種類の年金があります。主な概要は次の①から⑦のとおりです。

なお、既に職域部分の年金が支給されている方には従来どおりの年金が支給されます。また、現在の組合員についても、施行日前の加入期間に応じて現行の職域部分の年金が支給されます。

- ① 退職年金の半分は有期年金、半分は終身年金(65歳支給(60歳まで繰上げ可能))。
- ② 有期年金は、10年又は20年支給を選択(一時金の選択も可能)。
- ③ 本人死亡の場合は、終身年金部分は終了。有期年金の残余部分は遺族に一時金として支給。
- ④ 財政運営は積立方式。給付設計はキャッシュバランス方式とし、保険料の追加拠出リスクを抑制したうえで、保険料率の上限を法定(労使あわせて1.5%)。
- ⑤ 公務に基づく負傷又は病気により障害の状態になった場合や死亡した場合に、公務上障害・遺族年金を支給。
- ⑥ 服務規律維持の観点から、現役時から退職後までを通じた信用失墜行為等に対する支給制限措置を導入。
- ⑦ 旧職域部分の未裁定者について、経過措置を規定。

施行日 平成27年10月1日

現行の職域部分(平成27年9月まで)

モデル年金月額
約2万円/月

【賦課方式】

終身年金

「退職年金」のイメージ(平成27年10月から)

モデル年金月額
約1.8万円/月(想定)

【積立方式】

有期年金(20年支給の場合)

終身年金

※ モデル年金月額は、標準報酬月額36万円、40年加入等一定の前提をおいて試算。

春は卒業、進学、就職のシーズンです 被扶養者の異動手続をお忘れなく！



まもなく新年度が始まります。皆さんの被扶養者の現況に変わりはありませんか？

卒業、進学、就職などご家族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ので、下図で被扶養者の異動手続の必要があるかを確認していただき、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
- 組合員被扶養者証

学校を卒業したが就職ができないとき

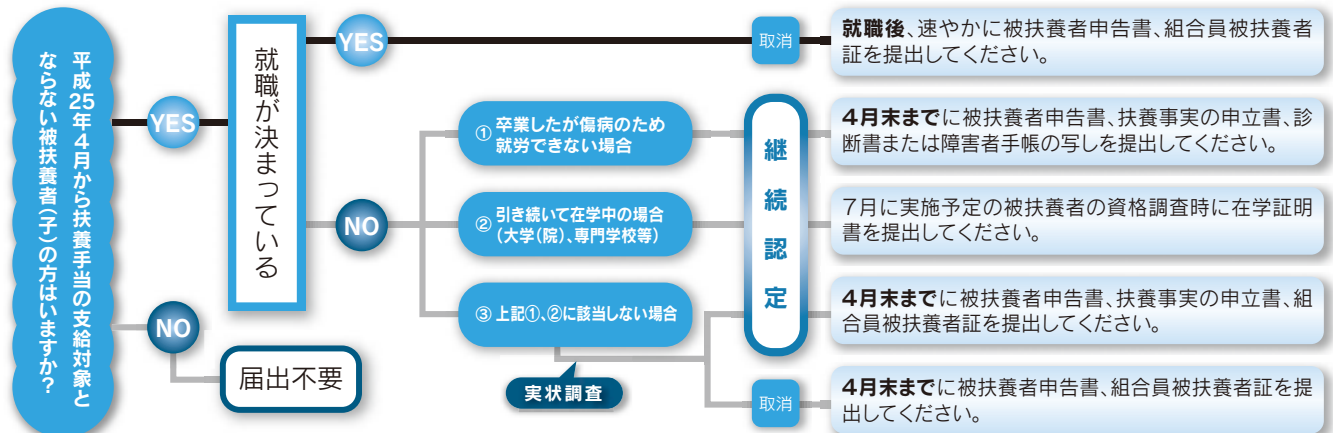
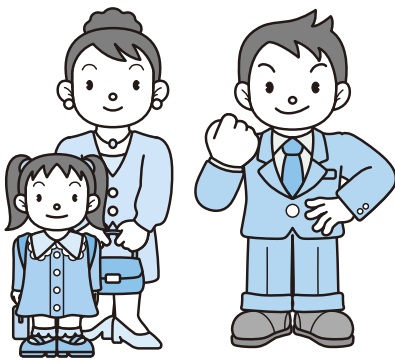
学校卒業後、就労の意思がありませんが就職が決まらなかったため、引き続き組合員の扶養を受ける場合

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年の期限になります。）

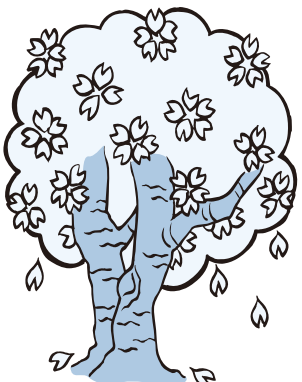
※詳細については、所属所の共済事務担当課（係）又は共済組合総務係（TEL089194516315）へお問い合わせください。



組合員証の提示にご注意ください

就職等により被扶養者が
取消しとなったとき
被扶養者の取消後は、組合員被扶養者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、そのまま組合員被扶養者証を使用して保険診療を受けた場合には、**取消日に遡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のでご注意ください。**



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等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となります。交通事故などで組合員証等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、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、組合員証等を提示すれば、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。

組合員証等を提示し、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に組合員の署名が必要になります。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。また、領収書も必ずもらうようにし、保管しておいてください。

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。)

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、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)までお気軽にお問い合わせください。 (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上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25年3月1日現在

物資供給
 事業の
 ご案内



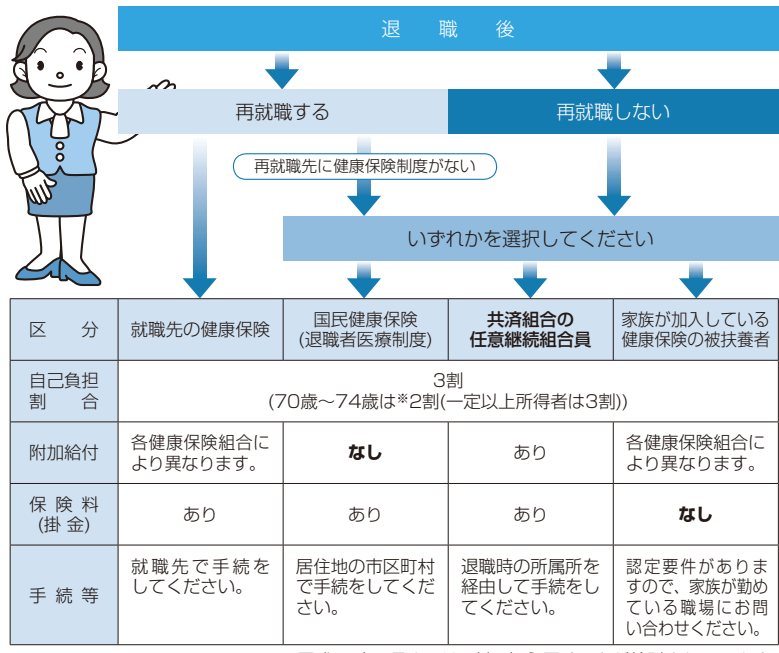
知っておきたい！

退職後の共済制度

平成24年度退職予定者
相談会全日程終了
参加者518人

退職間近の組合員の皆さんを対象に、退職後の生活設計の参考としていただくため、平成24年度退職予定者相談会を県内10か所で開催し、先月26日に全日程を終了しました。

この相談会では、まず始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について説明を行い、その後、個々の事情により確認したいことなどがある方を対象に、個別相談会を開催しました。なお、概要は次のとおりです。



*平成26年3月までは1割に据え置くことが検討されています。

【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

退職後は、退職日の翌日から組合員の資格を喪失しますので、上図のいずれかの医療保険制度への加入手続を行う必要があります。
ここでは、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？

共済組合に任意継続掛金を納付することにより、退職後も引き続き在職中と同様に短期(医療)給付(休業給付は除く。)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。

【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、退職時の所属所を経由して「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年間で限度とし、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、「組合員被扶養者証」、「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
どちらに加入するのが有利？

医療給付については、前頁に記載のとおり、医療費の自己負担割合は、各健康保険制度で全て同じとなっています。ただし、自己負担額が基準額を超えた場合、一部負担金払戻金等の附加給付が受けられる任意継続

組合員制度(以下「任継」という。)は、当該給付のない国民健康保険(以下「国保」という。)と比べ、給付内容において有利であると言えます。

また、掛金(保険料)の比較では、**退職後1年目は、前年(現職時)の収入を基に算定される国保と比べ、任継のほうが低額となる場合が多い**ようですが、**退職後2年目は、収入の減少により、国保のほうが低額となる場合が多い**ようです。

なお、国保の保険料は**世帯ごと**に算定され、**上限額も設定されている**ため、既に国保に加入されているご家族がいる場合には、保険料の追加が少額で済むケースがありますので、市町の国保担当窓口でご確認ください。

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医療保険制度を選択してください。



国保など他の医療保険制度に一度加入されますと、その後任継に加入することはできません。

平成25年度任意継続掛金(短期掛金・介護掛金)について

平成25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になります。

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25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24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	
	25年度	24年度
毎月払い	498,456円 (52,932円)	459,036円 (51,000円)
半年前納	493,601円 (52,416円)	454,565円 (50,503円)
1年前納	489,607円 (51,992円)	450,887円 (50,095円)

※1 平成25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	25年度	24年度
掛金率	129.00% (13.70%)	118.80% (13.20%)
月額掛金の上限額	41,538円 (4,411円)	38,253円 (4,250円)

※()内は介護掛金率及び介護掛金額です。

年金

【平成24年度に 退職する方の場合】

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27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

民間会社等に再就職し雇用保険に加入した場合には、退職後に失業給付を受給することができます。しかし、65歳未満の退職共済年金受給者が失業給付を受給した場合、受給している間は、失業給付の額にかかわらず、退職共済年金（職域年金部分を除く）が支給停止となります。また、老齢厚生年金は全額停止となります。

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。

特例水準解消のため年金が3年 間かけて2.5%減額になります

平成24年11月16日の参議院本会議において、「国民年金法等の一部を改正する法律等の一部を改正する法律」が可決・成立しました。

これにより、本来の年金額的水準（本来水準）より2.5%高い水準（特例水準）で支給されている年金額を、本来水準にもとずため、平成25年10月分から1%、平成26年4月分から1%、平成27年4月分から0.5%それぞれ減額されることとなりました。

◎年金課年金係

TEL089(945)6317

貯金事業

年利1.0%

(税引後0.79685%)

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。

また、現在口座をお持ちでない方も新たに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したとしても当月内で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

退職により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。

ただし、**特定健康診査・特定保**

健指導については、退職後は任意継続組合員となった場合のみ利用できません(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9,500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との連盟と共に実施
- 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25年度の人間ドック等申込状況は、次表のとおりとなりました。現在健診機関との調整を行っておりますが、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、申込後の健診機関・利用区分の変更はできません。

「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されないように保管し、利用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25年度人間ドック等申込状況 (人)

種別 利用区分	組員	被扶養者	合計
1日	8,321	1,936	10,257
2日通院	663	—	663
1泊2日	715	—	715
脳ドック	212	—	212
合計	9,911	1,936	11,847

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	取扱商品
取消	H25.1.31	(有)兵頭時計店	時計・眼鏡
取消	H25.1.31	松星洋服店	洋服
取消	H25.1.31	(有)ナカタ電器新町店	電気製品
社名変更	H25.1.1	新:(株)ビッグモーター ↑ 旧:(株)ビッグ四国 ※店舗名(平井店、西条店、衣山店、松前店)の変更はなし	自動車

共済施設のお知らせ

◆新潟県市町村職員共済組合◆

保養所

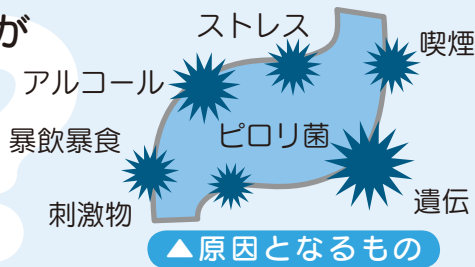
「瀬波はまなす荘」

設備改修工事のため平成25年4月1日から平成25年4月30日まで休館

主な原因は?

喫煙・食事・ストレスが胃がんを招きます。

胃がんの原因で多いと指摘されているものの多くが、食生活を中心とした生活習慣に関連があると考えられています。



こんな症状に要注意!!

- 胸焼けがする
- 胃がもたれる
- 胃が痛む
- 食欲がなくなる
- 体重が減る
- 吐き気がする
- 黒い便が出る
- げっぷが頻繁に出る
- 空腹時に胃の不快感がある

これらの症状は胃がん特有の症状ですが、生活習慣によっては日頃からよくある症状も多く、異常があってもそれほど気にせず放置する場合があります。そのため自覚症状が出ている場合は、胃がんが進んでいる可能性もあります。



検査

胃がんは早期発見、早期治療で完治する確率が高いがんです。手遅れにならないためにも定期的な検査が必要です。

バリウム検査

バリウムを飲み（発泡剤を服用し、胃を膨らませます。）レントゲンで撮影した胃の影を観察します。

この検査でがんが疑われる影が見つかった場合、その次に組織診断をするための内視鏡検査が必要となります。

内視鏡検査

胃の中を直接見て検査します。細部まで診断でき、組織を採取できるので良性悪性の鑑別も確実にできるといった利点が多い検査です。最新の胃カメラは鉛筆ほどの太さで、痛みやストレスもほとんど感じることなく検査を受けられます。

ピロリ菌検査

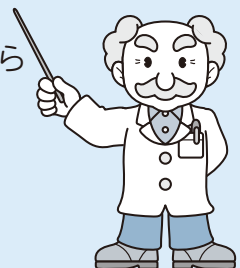
内視鏡で確認する方法と、内視鏡が不要な検査があります。内視鏡が不要の検査は、まず風船に息を吹き込み、次に試薬を飲みしばらくしてもう一つ風船を膨らませます。この二つの風船の中のガスを分析してピロリ菌の有無を調べます。

治療

胃がんと診断されたら、できるだけ早期に治療を受けるのが原則です。切除可能ならば手術を行います。その際、外科医が担当しますが、内視鏡治療が可能な場合は、内視鏡医が担当することもあります。補助療法として抗がん剤や免疫賦活薬(めんえきふかつやく)を、手術の前、あるいは後に併用します。

がんを防ぐための12ヶ条

- バランスのとれた栄養を摂る
- 毎日、変化のある食生活を
- 食べ過ぎをさげ、脂肪はひかえめに
- 焦げた部分はさける
- かびの生えたものに注意
- 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- お酒はほどほどに
- たばこは吸わないように
- 日光に当たりすぎない
- 適度にスポーツをする
- 体を清潔に



がんの発生には日常生活が深く関わっている場合が多く、生活習慣病のひとつとされています。まずは生活習慣を見直して、がんにならない健康な身体づくりを心がけましょう。

胃がんを防ぐ生活習慣

歓送迎会おすすめ料理

愛媛県産の旬の食材にこだわったおすすめ料理を是非ご賞味ください



写真は春の嬉彩コース@3,500円
(一人3回目は伊予芋豚イタリアンしゃぶしゃぶ)

愛媛産は
覚
が
あ
る

平成25年3月1日(金)～
平成25年5月31日(金)まで

春の 媛 彩

～お品書き～

冷 菜	春野菜と生ハムの ミモザサラダ
造 り	三種盛り
温 物	桜じゃが芋万十
椀 物	稲庭滑子おろしうどん
煮 物	桜鯛のあら炊き
1人コンロ	チョイス 伊予牛鉄板香草焼き、 伊予芋豚イタリアンしゃぶしゃぶ、 伊予元氣鶏柚子味噌焼き から1種類
揚 物	鱈と海老の春菜揚げ
御 飯	桜寿司 穴子パッテラ
デザート	豆腐プリン(木苺ソース)

一人コンロは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

★伊予牛鉄板香草焼き

★伊予芋豚イタリアンしゃぶしゃぶ

★伊予元氣鶏柚子味噌焼き

飲み放題-2時間
お一人様 **1,500円**

瓶ビール・日本酒・焼酎・チューハイ
ソフトドリンク・ワイン・ウイスキー
ノンアルコールビール

※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27日現在)

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

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

● 余裕あり ▲ あと僅か × 満室

「四国旅劇場」のスタンプについて

ご好評をいただいております「四国旅劇場」は平成25年3月31日をもって終了させていただきます。つきましては、現在お手持ちのスタンプについて、**平成25年4月1日以降はご利用できません**のでご注意ください。

なお、只今第2弾の企画を検討しておりますので、ご期待ください。詳しくはえひめ共済会館ホームページをご覧ください。

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/>



—組合の現況—
(平成25年1月末現在)

◎所属所数	43
◎組合員数	14,964人
男	9,752人
女	5,212人
◎平均給料月額(短期)	322,382円
◎被扶養者数	18,107人
(含任継)	内253人
◎任意継続組合員	343人
◎年金受給者数	16,760人

表紙によせて

喜木川の桜並木(八幡浜市)

平成17年に八幡浜市と合併した旧保内町は、みかんの栽培が盛んな町で、かつて紡績業で栄えた町並みを、川之石地区で見ていることができます。

また、金山出石寺を源流とする喜木川では、春に川に沿って咲く桜が満開となり、桜の花が水面に反射し、圧巻の様相を呈しています。

3月17日には、大平く保内町喜木間2.3kmの国道197号名坂道路が開通します。現道よりも道幅が広くなり、渋滞が緩和されると見込まれています。

この機会に春のドライブを楽しんでみませんか。

