

地方 共済

Spring 2012

271

<http://www.chikyosai.or.jp/>



- ② 平成24年度 事業計画及び予算
- ④ 特定健康診査・特定保健指導を受けましょう
- ⑤ 健康相談のご案内

- ⑥ ジェネリック医薬品をご存知ですか!?
- ⑥ 平成24年4月分から介護納付金の掛金率が変わります

- ⑦ 知って納得情報掲示板
「図書館」足首にはさむだけ!「美脚パッド」ダイエット
「ビジネスマナー」お茶の淹れ方
「おもしろ情報 BOX」夢のエコカー
- ⑧ 「旅の宿」からご案内
エスポワールいわて（岩手県盛岡市）
ホテルルポール麹町（東京都千代田区）
瑞宝園（兵庫県神戸市）
ホテルレガロ福岡（福岡県福岡市）
- ⑫ 地方共済クリニック
血液サラサラ
- ⑭ Q&A
「心臓ペースメーカー装着手術を行いました、障害の年金は請求できますか?」
「交通事故にあったときはどうするの?」
- ⑯ ひろば・本部だより・編集後記

平成 24 年度 事業計画及び予算

地方職員共済組合では、組合員の皆様からの掛金などを財源に、医療給付、年金給付、福祉事業を行っています。今号では、平成 24 年 3 月に運営審議会で承認された平成 24 年度の各事業の計画及び予算を説明します。

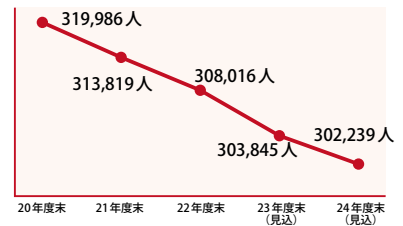
組合員

組合員数の減少が見込まれます。

組合員数は、近年、減少傾向にあり、平成 24 年度においても前年度に比べ減少が見込まれます。

このため、各事業の掛金・負担金等の収入が減少する大きな要因となっています。

年度末組合員数の推移



短期給付事業

組合員やそのご家族の方の病気や負傷等のための医療給付、高齢者医療制度への支援金等の拠出を行っています。
また、40歳以上の方の介護保険制度の掛金の徴収、納付金の納付を行っています。

短期給付事業は、高齢者医療制度への支援金等の拠出が増加していることから、厳しい財政状況となっています。

このため、平成 24 年度では掛金率の引上げを実施いたしますが、なお不足する資金については積立金を取り崩して充てることとなります。

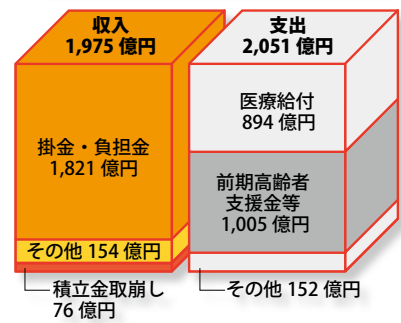
財政の安定のため、適切な健康管理の推進、適正受診に対する普及活動、ジェネリック医薬品の使用促進など、医療費の適正化に努めていくこととしています。

◇短期・介護掛金率

	短期掛金率	介護掛金率
給料	5.273%	0.656%
期末手当等	4.218%	0.525%

※いずれも一般職の場合

平成 24 年度の収支見込み



長期給付事業

道府県を退職された方やそのご遺族の方などに年金給付を行っています。

長期給付事業は、年金支給額が増大していることなどから、積立金を取り崩して給付費をまかなう状況となっています。

年金の決定・支給にあたっては、適正かつ迅速な事務処理を図るとともに、年金制度についての認識と理解を深めていただくよう、「地共済年金情報Webサイト(※)」の利用促進をはじめとした適切な情報提供に努めることとしています。

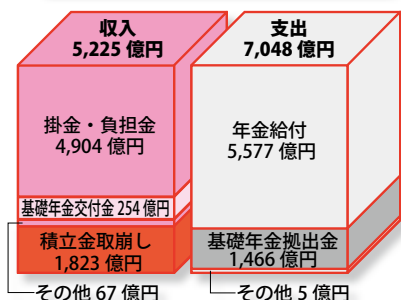
※ 「地共済年金情報Webサイト」については、地方職員共済組合ホームページをご覧ください。

◇長期掛金率 (カッコ内は平成 24 年 9 月以降の率)

	長期掛金率
給料	9.91375% (10.135%)
期末手当等	7.93100% (8.108%)

※いずれも一般職の場合

平成 24 年度の収支見込み



福祉事業

組合員の皆様の福祉の増進のため、各道府県支部ごとに保健、貸付、宿泊、医療、物資、貯金の各事業を行っています。

【保健事業】 全支部で実施

組合員とそのご家族の方の健康の保持増進のための事業（人間ドック、健康相談・健康教育等）を中心に行っています。

また、40歳以上の方を対象としたメタボリックシンドローム対策のための特定健康診査・特定保健指導事業を行っています。

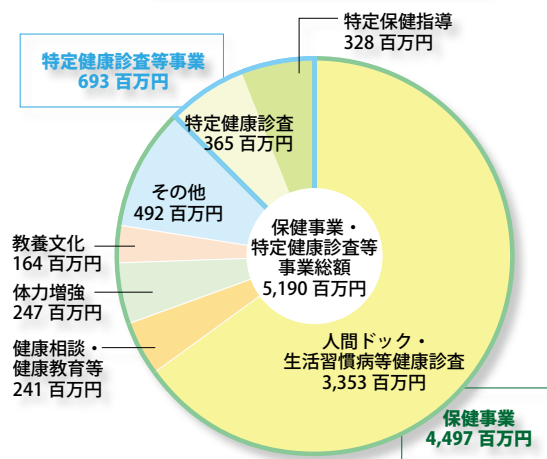
組合員等の健康の保持増進のための事業を重点的に行っていくほか、特定健康診査の受診率等の向上を図ることとしています。

◇福祉掛金率

給料	0.148%
期末手当等	0.118%

※いずれも一般職の場合

平成 24 年度の事業内容



【貸付事業】 全支部で実施

組合員の住宅の取得や冠婚葬祭費用等、臨時の支出に対する貸付けを行っています。

皆様の需要に的確に対応するよう努めることとしています。

平成 24 年度末 組合員貸付金の見込 52,646 件 1,432 億円

【医療事業】 21 施設で実施

医療施設の経営（病院 1、診療所 20）を行っています。引き続き経営の健全化に努めることとしています。

平成 24 年度末 患者収入の見込 16 億円

【物資事業】 7 支部で実施

売店や食堂の経営を行っています。

組合員の需要を的確に把握し、効率化を図って健全な運営に努めることとしています。

平成 24 年度 商品売上げ等の見込 28 億円

【宿泊事業】 29 施設で実施

25 支部で宿泊施設の経営を行っています。

組合員や年金受給者の方々に宿泊、婚礼、宴会など積極的に利用していただけるよう、サービスの向上に努めるとともに、経営改善に取り組むこととしています。



平成 24 年度
宿泊利用者数の見込
37 万 5 千人

【貯金事業】 5 支部で実施

組合員の貯金の受入れとその運用を行っています。

金融経済情勢の動向を十分に把握し、安全かつ効率的な運用を図ることとしています。

平成 24 年度末 組合員貯金の見込 30,509 件 1,211 億円

事業計画及び予算の詳細については、地方職員共済組合のホームページ (<http://www.chikyosai.or.jp>) をご覧ください。

特定健康診査・ 特定保健指導を 受けましょう

特定健康診査・特定保健指導は、
内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した
生活習慣病の予防を行うものです。



特定健康診査・特定保健指導は 共済組合が行います

☆組合員の方の特定健康診査・特定保健指導

組合員の方については、事業主が行う定期健康診断を受けることにより、特定健康診査を受けたものとみなされます。

共済組合は、事業主からこの定期健康診断の結果の提供を受け、指導が必要な方に特定保健指導を実施します。

☆被扶養者の方の特定健康診査・特定保健指導

被扶養者の方については、共済組合が実施する特定健康診査を受診していただきます。

共済組合は、指導が必要な方に特定保健指導を実施します。

対象者

組合員や被扶養者のうち、毎年度において40歳に達する方から75歳の誕生日の前日までの方。

メタボリック シンドローム

メタボリックシンドロームとは、腹部の内臓まわりに脂肪がたまった「内臓脂肪型肥満（腹囲が男性：85cm以上、女性：90cm以上）」に加え、血糖値・中性脂肪値・血圧値のうち、いずれか2つ以上の数値が基準値より高い状態をいいます。

メタボリックシンドロームの方は、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病を発症しやすくなるといわれています。

特定健康診査・特定保健指導の方法

特定健康診査は、腹囲、血圧、LDLコレステロール値などの測定を行うとともに、生活習慣に関する質問を行います。

特定保健指導は、この健診結果と質問の回答内容により生活習慣病のリスク要因の数を算定し、その数により受診された方を階層化し指導レベルを判定します。

- リスク要因の多い方には、医師や保健師、管理栄養士などが積極的に働きかけ、確実に行動変容を促すことを目指して頂きます。
- リスク要因の数が比較的少ない方には、生活習慣の改善に向けての動機づけを行います。
- 現在リスクのない方には、適切な生活習慣あるいは健康の維持・増進につながる情報提供を行います。

特定健康診査・特定保健指導の具体的な実施につきましては、各道府県支部からお知らせいたします。

特定健康診査・特定保健指導の対象となられた方は、ご自身の健康状態を確認するとともに、バランスの取れた食生活や適度な運動を行うなど、生活習慣の見直しの機会とさせていただきます。

ココロとカラダの
専門家が
お応えします



24 時間体制
通話料無料
相談料無料

地方職員共済組合

健康相談のご案内

組合員、配偶者及び被扶養者の方の心と体に関する様々な相談に、専門の医師、保健師、看護師などのスタッフが年中無休・24 時間体制で応じています。

- フリーダイヤルでご利用になれます（携帯・PHS可）
- 電話がつながりましたら、所属の支部名とお名前を告げてご相談ください。（地共済健康ダイヤルは匿名でも可）

※守秘義務にのっとったプライバシー保護を厳守していますので、安心してお電話をおかけください。

※電話番号、URLなどの詳細は、配布されたリーフレットをご確認いただくか、各支部までお問い合わせください。

地共済健康ダイヤル

受付時間 **24 時間・年中無休**

日常生活での「体の不調」や
「健康保持・増進」などの健康相談。

●
病気に関する説明や治療・検査などの
医療相談のアドバイス。

●
介護を受ける方、される方の様々な
不安などの相談にアドバイス。

●
妊娠・出産・育児などの相談に
分かりやすくアドバイス。

●
ストレスや不安などメンタルヘルスの
相談に適切なアドバイス。

休日や夜間などに受診できる医療機関情報のご案内。

セカンドオピニオンサービス

受付時間 **10:00 ~ 16:00**

（土日・祝日・12/31 ~ 1/3 を除く）

「他の専門医の意見も聞きたい」、「他の治療法はないのか相談したい」など、より良い治療を選択するため、主治医以外の専門医から今後の治療方針などの意見を聞くことができます。

●
電話や面談によるセカンドオピニオンの他、専門医や専門医療機関情報の提供、優秀専門医の紹介を行っています。

●
平成 24 年 4 月より、従来の三大疾病（心疾患、脳血管疾患及びがん）に加え、糖尿病による合併症や眼の疾患など、三大疾病以外の症状でもセカンドオピニオンサービスが利用できます。（ただし、日常的にみられる疾病で専門性を必要としない症状には利用できません。利用にはその他諸条件がありますので利用時に確認してください。）

地共済こころの健康相談窓口

予約受付時間 **月～金 9:00 ~ 21:00**

土曜日 9:00 ~ 16:00（日曜・祝日・12/31 ~ 1/3 を除く）

●WEB 予約の場合（受付後、日程調整の電話がかかります。）●WEB でカウンセリングを受ける場合（返信は、数日を要します。）

*WEB 利用の場合、ユーザー名及びパスワードが必要になります。*WEB の利用は、24 時間・年中無休です。

「人間関係で悩んでおり、精神的にまいっている」、「仕事に自信が持てず集中できない」、「過去に経験したつらいことが頭から離れない」といった職場、家庭、ストレス、対人関係、育児・介護などの様々な悩みについて、電話やWEB で予約することにより臨床心理士や心理カウンセラーなどとの面談カウンセリングを受けることができます。

年 5 回
まで
無料

ジェネリック医薬品をご存知ですか!?

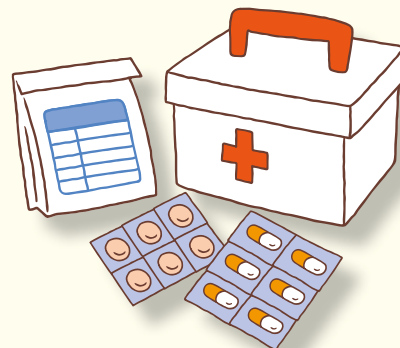
ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される、新薬と同等の有効成分、効能、効果を持つ医薬品のことです。

効き目や安全性は？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ主成分を使用していますので、効き目や安全性は新薬と同等と言われています。

また、国では、ジェネリック医薬品が新薬（先発医薬品）と同レベルの品質・有効性・安全性を有するかどうかについて、欧米と同様の基準で審査を行っています。

※薬の形、色や味は、新薬と異なる場合があります。



薬代が安くなりますか？

医薬品は、開発に費用が多くかかりますが、開発期間が短くて済むジェネリック医薬品は、価格が安いのです。

つまり、ジェネリック医薬品に変更することで、家庭での薬代の負担が減ります。

また、当共済組合の医療費の抑制にもつながります。

ジェネリック医薬品を使うには？

処方箋に、「変更不可」という医師の署名がなければ、原則として薬局においてジェネリック医薬品の調剤が可能となります。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、体質によって、効き目や副作用に差が出ることが考えられますので、医師・薬剤師によくご相談ください。

ジェネリック医薬品についての
情報を知りたい方は

日本ジェネリック医薬品学会のホームページ「かんじゃさんの薬箱」
(<http://www.generic.gr.jp/>) に、わかりやすく掲載されています。

～ 40歳以上65歳未満の組合員のみなさまへ～

平成24年4月分から介護納付金の掛金率が変わります

医療保険者である共済組合は、介護保険に要する費用として、40歳から64歳までの組合員のみなさまからの掛金と道府県からの負担金を収納し、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納付します。この介護納付金は同基金を通じて全国の市町村に交付され、介護保険のサービス費用に充てられます。

平成24年度の介護納付金の算定結果に基づき、平成24年4月分からの掛金率につきましては、右表のとおりとなります。

平成24年4月分からの掛金率

[単位：%（千分率）]

組合員の種別	掛金率	
	給料	期末手当等
一般組合員	6.56	5.25
知事組合員	5.25	5.25
一般組合員（特別職等）	5.25	5.25
船員一般組合員	6.56	5.25
任意継続組合員	13.12	—

情報掲示板

図書館

足首にはさむだけ！
「美脚パッド」ダイエット



ISBN：978-4-8376-6210-5
定価：980円（本体933円）
マキノ出版

香取知里

上半身に比べ、パンパンに太い太もも。スカートをはくのが恥ずかしいO脚。このようなバランスの悪い脚は、ふだんの脚の筋肉の使い方が原因。付録の「エアパッド」で偏った筋肉の使い方を解消すると、みるみる脚は細く、美しくなります。

このパッドは肩こりや腰痛など、体の不調を解消するストレッチにも利用できます。たった1回でも、やった直後に、効果を実感できるはず！

あなたの筋肉のゆがみ度、チェック！

- いすに座っていると、気がつけば両脚が開いている
- 立っているとき、脚を開いて片脚に体重を乗せている
- 靴の裏側を見ると、外側ばかりがすり減っている
- 下腹がポッコリ出ている
- 鏡を見ると、太ももが脚のつけ根よりも横に出っ張っている
- O脚である

※1つでも当てはまれば、「内転筋」が衰えている可能性があります。今すぐ、エアパッドでエクササイズを始めましょう！

おもしろ情報BOX

夢のエコカー

今年、住宅の電源で充電できるプラグインハイブリッド自動車（PHEV）が日本の自動車メーカーから続々発表される予定です。すでに発表されたPHEVの燃費は、ガソリン1リットルあたり61・0キロメートルと、従来のハイブリッド車（HV）を大きく上回り、家庭用のコンセントに差し込んで充電できるのが最大の特徴です。100ボルト電源なら約3時間、200ボルトなら約1時間40分でフル充電できるとい



ます。短距離ならば、電気自動車として走り、長距離はガソリンエンジンで走ることができます。ただ、まだガソリン車に比べて価格が高く、一戸建ての家でなければ自宅に充電するのが難しいことなどが課題になっています。

それでも、ガソリンをほとんど使わず、安価な夜間電力を利用して自宅で充電でき、走行時にCO2や排気ガスを出さないエコカーとして、これからはますます国内外で人気が高まると予想されています。

参考：経済産業省ホームページ「PHEV（プラグインハイブリッド自動車）とは」

ビジネスマナー

お茶の淹れ方

ビジネスシーンでのお茶出しは、意外と緊張する場面でもあります。落ちついてサービスができるようにしておきましょう。

お茶はお盆にのせて運びます。日本茶の場合は、茶碗と茶たぐを別々に（茶たぐは重ねて）お盆にのせます。お盆は、胸の下あたりの高さで両手で持ち、自分の息がかからないように少し片側に寄せて運びます。

お茶は、来客の上位者から順に出します。「失礼します」と言って一礼し、テーブルの端にお盆を置き、茶たぐに茶碗をのせ一客ずつ両手で正面を直し

てお茶を出していきます。木目がある茶たぐは、お客様から見て木目が横になるようにおきます。途中でお茶を入れ替えるときは、新しいお茶を出し、古いお茶は下げます。

お茶の量は、茶碗の7分目が目安です。煎茶の場合は80度ほどの温度で、どれも同じ濃さになるようにします。コーヒーや紅茶の場合は、カップの8分目の量を目安にし、カップの取っ手を右側にしてソーサー（皿）にのせ、スプーンは手前におきます。お砂糖やレモンなどはソーサーの上に置くといでしょう。

監修：秘書検定研究会





チャグチャグ馬コ みちのくの初夏の風物詩



わんこそば

【盛岡三大麺】

盛岡にお越しいただいたら、ぜひ、「盛岡冷麺」、「盛岡じゃじゃ麺」、「わんこそば」の盛岡三大麺を味わっていただきたい。どれも歴史のある麺で、地元の人達にも愛されている奥深い麺文化です。二度、三度と味わう程にやみつきになります。

◎盛岡冷麺

冷麺は強いコシのある麺に、コクのあるまろやかなスープ。好みの量のキムチを加える。

◎盛岡じゃじゃ麺

平たい麺に肉みそを載せ、具として刻みキュウリやネギのほか、お好みで、にんにく、おろしショウガ、ラー油、酢などを加える。

◎わんこそば

給仕が威勢の良い掛け声によって、一口大の蕎麦をお椀に入れ込み、食べ終わる度にお椀を積み重ねていく。マイッタといってお椀に蓋をするまで入れられる。15杯で盛そば1杯分。平均が60杯ほど。お好みで、ネギや鰹節、等の薬味のほか、店によってマグロの刺身や天ぷらなどが添えられる。

旅の宿

地方職員共済組合
盛岡 岩手

エスポワールいわて

県庁まで5分、盛岡の中心地に位置し
目の前は、盛岡城跡公園

〒020-0021
岩手県盛岡市中央通 1-1-38
TEL・FAX 019-623-6251
<http://www8.ocn.ne.jp/~espoir/>

アクセス

東北自動車道・盛岡 I.C. より JR 盛岡駅・県庁方面へ車で 15 分
JR 盛岡駅東口より、岩手県交通バス・盛岡バスセンター行（6 番乗車）
「中央通一丁目」下車、徒歩 1 分
JR 盛岡駅東口より、タクシーで 5 分



南部鉄器
約400年の歴史を持つ伝統工芸



盛岡さんさ踊り
4日間で2万人が踊る



「エスポワールいわて」は、盛岡の中心街にある公共の施設。官公庁や繁華街にも近く、商談や会合、展示会、研修会等に便利な会議室や宴会場が多数あります。客室はシングルが中心で、交通の利便性にも優れ、出張やビジネス、観光での宿泊にも最適です。また、アスレチックルームやシャワー付サウナも完備しており、気分をリフレッシュできます。

「エスポワールいわて」では各種宴会プランもご用意しており、お客様のニーズに合わせたメニューづくりを心がけ、ご満足いただけるよう努めております。平成22年8月に改装した居酒屋では、お手頃価格で県内の魚介類を中心とした美味しい料理をご賞味いただけます。ランチタイムなど多くの皆様にご利用いただき、年々リピーター率も向上しております。

文・エスポワールいわて 支配人 浅水一元

ホテルポール麹町には、東京のホテルでは珍しい展望浴場があります。ジェットバス機能とミストサウナを併設しており、ゆったりとお湯につかりながら都心の夜景を楽しむことができ、ご利用されたお客様からは、仕事や旅の疲れが癒されると好評をいただいております。

皆様の出張・観光の拠点として是非ご利用いただけるよう職員一同心よりお待ち申し上げます。

文・ホテルポール麹町 山崎 広



ホテルからの風景

ホテルポール麹町

展望風呂のあるホテル
 ところゆくまでゆっくりとお過ごしくだけさい



地方職員共済組合



ツインルーム



展望風呂 千代の湯

〒102-0093

東京都千代田区平河町 2-4-3

TEL 03-3265-5361

http://www.leport.jp/

アクセス

「麹町駅」1番出口より徒歩3分

「永田町駅」9b番出口より徒歩5分

首都高速道路霞ヶ関ランプより車で約5分

お得な 航空券付宿泊パック

ホームページから直接お申し込みできます。

- JAL <http://leport.jp/jal/>
- ANA <http://leport.jp/ana/>

組合員・年金受給者特別優待プラン

(1泊2食付 税・サ込 1名様料金)

- 日・月・祝日限定
1室1名様 8,200円 / 1室2名様 7,500円
- 火～土、休前日
1室1名様 12,000円 / 1室2名様 9,700円
- 1泊朝食付も承っております。

「お得な宿泊プラン」
組合員・年金受給者の方へ

組合員・年金受給者にはお得な「特別優待宿泊プラン」もご用意しております。

その他お得なプラン

女性三人ご利用限定の「女三人旅プラン」・日曜・祝日限定の「ホリデープラン」などお得なプランもご用意しております。

「お得な宿泊パック」
出張でのご利用の方へ

JAL・ANAとの提携によるお得な「航空券付宿泊パック」でのご利用が好評です。

JR等を使用して出張される方には「組合員専用宿泊プラン」をご用意しております。このプランは、組合員の方々だけでなく、ご家族の方もご利用いただけますので家族旅行などにも最適です。

「お得なウェディングプラン」

ホテルポール麹町は、道府県職員が組合員である地方職員共済組合の施設です。組合員のご子息、ご令嬢、ご親戚を对象とした「お得なウェディングプラン」をご用意いたしました。



いよいよ5月22日に開業! 東京スカイツリー

東京スカイツリーは、高さ634mの世界一高い電波塔です。日本最速のエレベーターで地上350mの展望台に約50秒で到着します。ホテルポール麹町から東京スカイツリーへは、電車で約33分です。



地下1階 鮎処「平河」

おすすめ
江戸前寿司
コース



「緑」コース お一人様 ¥5,755

雑誌「おとなの週末」で
取り上げられた人気店です。



瑞宝園外観

瑞宝園は、「ゆとり」と「やほひ」を感じていただける「また帰ってきくなるような心のこもったおもてなしが味わえる公共の宿」を施設コンセプトに、10畳のゆったりとした和室やツイン、シングルの洋室のほか、最大7名が宿泊できる広々とした和洋の特別室をご用意しています。また、銀泉と呼ばれるラジウム泉の大浴場には、うたせ湯やジャグジーのほか、心も体もリラックスできる東屋風の露天風呂やサウナも完備しています。

お料理は、瀬戸内の新鮮な海の幸や地元の旬の食材を使い、一輪の草花を添えて盛り付けられた季節感あふれる会席料理は料理長自慢の一品です。特に口の中でとろけるような神戸ビーフをふんだんに使ったしゃぶしゃぶ付の「瑞宝会席」は絶品です。

調理職人が心を込めて創り上げた料理で、ゆつくりと至福のひとときをお過ごしください。皆様に喜んでいただけるよう、今後ともさらに工夫を凝らした料理と多彩な格安プランの提供に努めて参ります。



親水公園
有馬川の河川敷、春の桜祭りや夏の川座敷で賑う



天神泉源
菅原道真を祀る有馬神社の境内に湧きあがる有馬温泉の湯元

瑞宝園

お部屋やレストランからの見晴らしは最高！
きっと旅の疲れを癒してくれることでしょう

〒651-1401 兵庫県神戸市北区有馬町 1751
TEL 078-903-3800 FAX 078-903-3399
<http://www.zuihouen.net/>

アクセス

神戸電鉄有馬温泉駅より徒歩 15分
お車
阪神高速北神戸線：有馬口 IC より約 10分・
西宮山口南 IC より約 10分
中国自動車道：西宮北 IC より約 15分

旅の宿

地方職員共済組合
兵庫 神戸

国立公園六甲山の裾野に佇み関西の奥座敷として親しまれている有馬温泉は、道後温泉や白浜温泉と並び日本三古湯の中でも日本最古の温泉といわれ、太閤・豊臣秀吉が愛した温泉として知られていますが、NHKの大河ドラマでもお馴染みの平清盛も湯治に訪れたと言われています。

神戸三宮や異人館等のエキゾチックな街並みから電車で約30分と近く、また六甲山とはロープウェイでもつながっており、大自然の中を山頂まで12分間の空中散策を楽しむことも出来ます。

春は桜や山々に咲き乱れる真っ白な辛夷の花、秋は紅葉など都会の喧噪を忘れて、四季折々に豊かな自然を存分に満喫いただけます。

ねね橋 有馬温泉街の中心にある赤い欄干



六甲有馬ロープウェイ
有馬温泉から六甲山頂への空中散歩





Hotel Regalo Fukuoka
ホテルレガロ福岡
 みなさまに喜びをお届けする
 多目的シティホテル



地方職員共済組合

〒 812-0044

福岡県福岡市博多区千代1丁目 20-31

TEL 092-651-7611 FAX 092-651-9567

<http://yoyado.com/regalo-fukuoka/>

アクセス

福岡空港より車で15分

JR「博多駅」より車で10分、または地下鉄で約10分

地下鉄「千代田駅」下車4番出口より徒歩4分

西鉄バス「千代町」バス停下車徒歩4分

JR「吉塚駅」より徒歩11分

福岡県庁より徒歩7分



イタリア語で「喜び」や「贈り物」を表わすホテルレガロ福岡。細やかなおもてなしの心が伝わるホテルレガロ福岡ならではの快適で心地よいひとときがインターネットのクチコミ情報などで常に高い評価を頂いております。特に、スタッフの接客やサービスが好評なのは嬉しい限りです。また、客室やベッドも広くゆったりと寛いで頂けるのも特長のひとつです。

福岡市を代表する繁華街・天神地区、博多地区にも程近く、福岡ドームや太宰府天満宮などへのアクセスも便利です。福岡での買い物やレジャー、観光の際は是非ご利用下さい。

また、開業15周年を控え、昨年より宴会場やチャペルのリニューアルを実施して参りました。カーペットも最新モデルを導入し、婚礼やパーティーのお客様にご好評を頂いております。今後、宿泊の客室をはじめパブリックスペース等の改装を予定しております。

文・ホテルレガロ福岡 田中恒実



宮崎宮：日本三大八幡宮のひとつです。1月3日の「玉せせり」では霊珠の激しい奪い合いが行われます。

十日恵比須神社：東公園にあるえびす様をお祀りする神社。正月十日前後の「十日恵比須大祭」が一年で最も賑わいます。



太宰府天満宮
菅原道真を祭る全国の天満宮の総本社です。学問の神様として、祈願の人々ににぎわっています。



地方共済クリニック

BLOOD

血液サラサラ

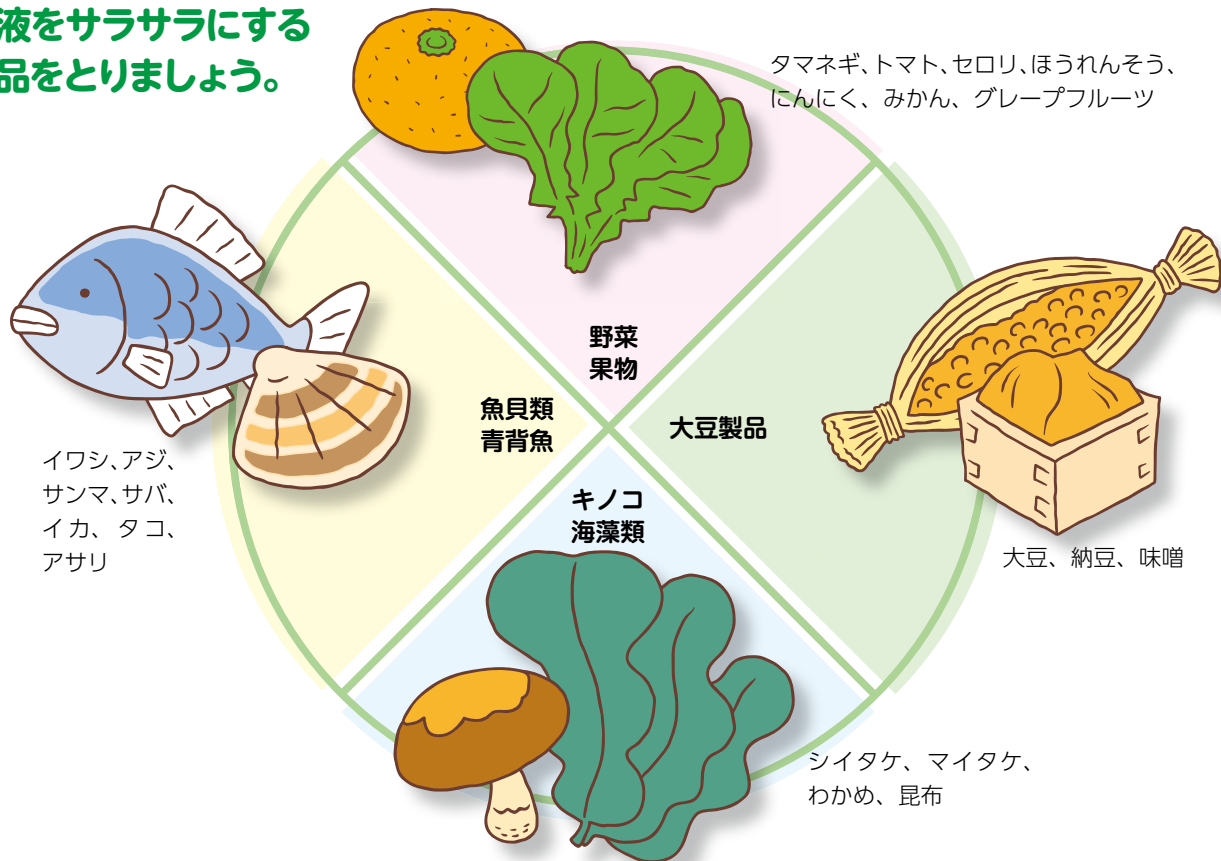
心筋梗塞や脳卒中など怖い病気を
引き起こすドロドロ血液…。

正しい生活習慣で
血液サラサラをめざしましょう。

血液をドロドロにする
生活習慣はやめましょう。



血液をサラサラにする
食品をとりましょう。



血液サラサラとは

血管内を円滑に流れる、流れやすい血液はサラサラ血液と呼ばれています。一方、逆に円滑に流れない、流れにくい血液はドロドロ血液と呼ばれています。正しい生活習慣で血液サラサラにして、ドロドロ血液により起こる症状や病気を予防することが大切です。

適切な水分摂取を心がけましょう。

1回にコップ1杯の水、
1日2～2.5リットルを
目安に



生活の中で運動量を増やしましょう。

エスカレーターより階段を、
車や自転車をやめて歩く



1 ドロドロ血液とその弊害

血液中の脂質（コレステロール、中性脂肪）や糖が増えると血液の粘度が高まりドロドロ血液になります。ドロドロ血液では、血が固まりやすく、血の塊（血栓）を生じやすくなります。また、血小板凝集能や白血球粘着能が高まり、赤血球変形能が低下すると考えられています。ドロドロ血液は細い血管を流れにくいいため、酸素不足、栄養不足を起こし、身体がだるい、疲れがとれないなどの症状を生じます。血管が詰まる心筋梗塞や脳卒中などの怖い病気を引き起こすこともあります。

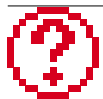
2 血液をサラサラにするために

ドロドロ血液の原因となる脂質異常症、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの病気には、悪い生活習慣が関係しています。食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙などの生活習慣は、見直すことが大切です。

適切な水分摂取も重要です。1回にコップ1杯の水を、1日2～2.5リットルを目安に飲むようにします。特に水分が不足しがちな起床時、入浴前後、飲酒前後、就寝前には水を飲むように心がけましょう。

また、背が青い魚、野菜、果物、大豆製品、キノコ・海藻類などの血液をサラサラにする食品を多めにとりましょう。

運動も効果的です。30分～1時間の有酸素運動を週3回行うことが理想ですが、難しい場合は、エスカレーターを使わずに階段を上る、車や自転車を使わずに歩くなど、生活の中で運動量を増やすことを心がけましょう。



心臓ペースメーカー装着手術を行いました、 障害の年金は請求できますか？

Q 私は昭和58年からS県職員として在職しています。身体に不調を感じ、平成23年5月に初めて医師の診断を受け、平成24年2月に心臓ペースメーカー装着手術を行いました。私のような場合、障害の年金を請求することができるのでしょうか。

A 障害の年金を請求することができます。なお、当共済組合の障害の年金は障害共済年金といいます。



障害共済年金の受給資格について

次の①～③のすべての条件に該当する場合に、障害共済年金を受給する権利（以下、受給権といいます。）が発生します。

- ① 共済組合に加入している間に、障害の原因となった傷病について初診日（★注1）があること。
- ② その傷病の障害認定日（★注2）を経過していること。
- ③ 障害認定日において、法令により定められた障害等級（障害の程度が重い順に、1級から3級まで）に該当する障害の状態にあること。

※障害認定日に障害等級に該当する状態になくても、その後65歳の誕生日の前々日までに、障害の状態が悪化し、障害等級に該当した場合には、その期間内に請求を行えば、障害共済年金の受給権が発生します。

（★注1）初診日

初診日とは、障害の原因となった傷病について、初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日のことをいいます。

（★注2）障害認定日

障害認定日とは、初診日から起算して1年6月を経過した日のことをいいます。ただし、初診日から起算して1年6月を経過する前に、その症状が固定し治療の効果が期待できない状態に至ったときは、症状が固定した日が障害認定日となります。

あなたの場合、組合員である間に初診日があります。また、初診日から起算して1年6月を経過しておりませんが、心臓ペースメーカーの装着は、症状が固定し治療の効果が期待できない状態に至ったものと取扱いしますので、装着した日が障害認定日となります。この障害認定日において障害等級に該当した場合は、障害共済年金の受給権が発生し、障害共済年金の請求を行うことができます。

組合員である間は支給停止となります

障害共済年金は、その受給資格を得ても原則として、組合員である間は支給停止となります。

また、障害等級が1級又は2級である場合は、原則として国民年金法による障害基礎年金の受給権が発生し、この年金は在職中であっても支給されます。

以上、簡単にご説明いたしました。障害共済年金及び障害基礎年金を請求するためには、所定の診断書等の提出が必要となりますので、障害共済年金のご相談については、各支部の年金担当者までお問い合わせください。



交通事故にあったときはどうするの？

Q 被扶養者である妻が車を運転中に追突され、ケガをしました。このような事故にあった場合、組合員証を使って治療を受けていいのでしょうか。

A 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。)を使用しても構いませんが、組合員証等を使用した場合は、速やかに、共済組合(支部)に連絡を入れてください。



交通事故やケンカ、イヌに噛まれたなど、第三者の行為によってケガをしたり病気になったりした場合の注意点等について、簡単にご説明します。

第三者の行為によりケガをしたり病気になったりしたとき

交通事故など第三者の行為によって、ケガをしたり病気になったりした場合、その治療に要する費用の負担については、加害者の責任になります。交通事故の場合の治療は、加害者の自動車損害賠償責任保険で受けることになります。したがって、基本的には、組合員証等を使用する必要はありません。

示談は慎重にしましょう

示談してしまうと、内容によって給付を受けられなくなる場合があります。

示談する前に、必ず、共済組合(支部)に連絡してください。

共済組合(支部)に届出なく安易に示談してしまうと、その内容によっては、示談後の治療費は組合員の方から返還していただくことになります。

第三者行為による傷病例

- 第三者(加害者)と接触や衝突等の交通事故で受けたケガ(例: スキー、スノーボードの滑走中の衝突事故、旅先のホテル等での食中毒など)
- 自動車等に同乗して受けたケガ
- 第三者の暴力行為(ケンカや暴行)により受けたケガ
- 他人の飼っているペット等により噛まれたことによるケガ
- 第三者の行為に起因して受けたケガ(例: 駐停車中の車に激突、他車に接触転倒、センターラインオーバーして対向車との激突事故など)

組合員証等を使ったとき

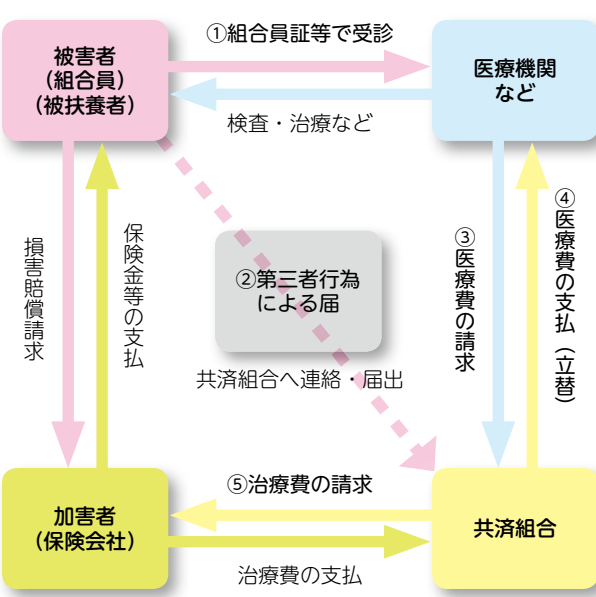
組合員証等を使用したときは、速やかに、共済組合(支部)に連絡を入れてください!!

組合員証等を使用することにより、本来、加害者が負担すべき治療費などを、共済組合が一時的に立て替えることになるため、後日、加害者に対して、治療に要した費用を請求することになります。

共済組合に提出する書類

- ・ 損害賠償申告書
- ・ 事故発生状況報告書
- ・ 交通事故証明書 など

組合員証等を使ったときの流れ

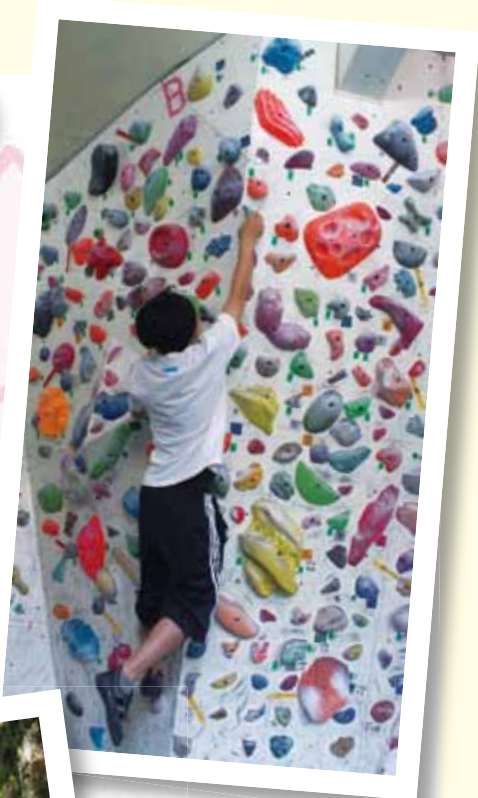


ひ ろ ば



左：「大きくなったらブリキアになりたい！」誉（4歳）
 右：「誰よりアンパンマンが好き！」巴（2歳）
 2人に早く会うために、毎日保育園まで走っています。（埼玉県／ほまもえママさん）

スパイダーマンに憧れて
 岩山に登りたい！
 …その思いを胸に、ボルダリングを始めました。
 クライミングジムで人工壁に登り、様々な課題をクリアしていきながら楽しんでます！
 （鹿児島県／焼耐好き男さん）



伊勢神宮別宮 瀧原宮参道
 雨あがりの朝の伊勢神宮、別宮の瀧原宮参道です。
 伊勢神宮はよく知られていますが、大自然林の中の宮は私のお気に入りです。
 神宮の地に足を入れた瞬間からありがたく、ふと手を合わせたくなる気持ちになります。
 心のリセットをしていた
 だく幸福の聖地です。
 （三重県／天照さん）



投稿のご案内

「地方共済」では、より身近な広報誌にするために、皆様からのお便り、作品を募集しています。お気軽に、ふるってご投稿ください！

○お便りをお待ちしています！

お国自慢、旅の思い出、わが家のペット、趣味のお話し（作品）などなど、文章は500字以内にまとめてください。イラスト・写真をつけたい場合は、サービスサイズ（L判）程度のもを添付してください。

○写真・絵画・イラストも大募集！

ご自慢の作品を「地方共済」でご紹介します。
 ・文章作品（詩・俳句・川柳など）は、200字以内にまとめてください。
 ・イラスト・写真などは、サービスサイズ（L判）程度のもを添付してください。作品に解説をつける場合は、100文字以内にまとめてください。

①住所、②氏名、③所属名、④電話番号を必ず記入の上、下記宛先にお送りください。ペンネームをご希望の場合は、その旨を記入してください。



送り先

〒102-8601
 東京都千代田区平河町2-4-9
 地共済センタービル
 地方職員共済組合「地方共済」作品募集係 宛

※原則として作品等はお返ししません。
 ※文章による原稿は添削することがあります。
 ※人物をモデルとした作品、個人情報が明らかとなる作品は、必ず被写体等の承諾を得た上でご応募ください。
 ※本誌への掲載によるトラブルについては、当方では責任を負いませんのでご了承ください。

本
部
だ
よ
り
（本部主催会議の状況）

健康保持増進等対策研究会

開催日 平成24年3月13日（火）
 会場 東京都 ホテル ルポール麹町（麹町会館）

第202回運営審議会

開催日 平成24年3月23日（金）
 会場 東京都 ホテル ルポール麹町（麹町会館）

編集後記

すっかり春らしい温かい季節となりました。読者の皆様の中には異動のあった方や、晴れて新社会人となった方もいらっしゃると思います。新年度を迎えてまだ半月ですので、新しい仕事や環境に慣れるのに頑張っている最中なのではないでしょうか。私は今の部署に来て二年目となりますが、この一年を振り返ると、仕事においては「地方共済」と当組合ホームページのリニューアルに携われたことが、プライベートでは二年連続で東京マラソンに参加できたことが得難い経験となりました。「昨年の自分を超えたい！」と頑張り、なんとか目標タイムをクリアできたマラソンでの経験を糧に、この新年度、今までの自分より少しでも成長できるよう、業務に取り組んでいきたいと思っています。（S.T）