

KYOSAI

共済だより

Bulletin of the Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture

ご家族のみなさんと一緒にご覧ください。



INDEX

平成21年度事業計画及び予算	2
新しく組合員になられた方へ～共済組合とは!?～	3
地共済年金財政の現状について	4
平成21年度保健事業のお知らせ	6
遺族附加年金事業の新規加入と更新手続きについて	7
被扶養者の取消手続きはお早めに!!	8
ぶらり健康横丁「進み出した医療崩壊(後編)～医療崩壊は防げるか?～」	9
新生活のスタート! 食生活の注意点	10
クロスワード	11
熱中アラカルト「玉名市」	12

2009
SPRING

131

組合員の現況
平成21年3月末現在

組合員数/15,953人 被扶養者数/18,230人 所属所数/74 任意継続組合員数580人 任意継続被扶養者数/439人 平均給料月額/324,178円

平成21年度 事業計画及び予算

平成21年3月4日に開催された第122回組合会において議決されましたので、各事業の概要をお知らせします。
共済組合は、組合員とその被扶養者の生活の安定と福祉の向上を目的とし、組合員に負担していただく「掛金」と地方公共団体等が負担する「負担金」で運営されています。

短期給付事業 (短期経理)

組合員とその被扶養者が病気・ケガをされた時の医療費や出産・死亡・休業・災害などに対する給付を行います。

○平成21年4月から掛金率が上がります

財源率（保険料率）は、組合の定款で定められ、原則、組合員と地方公共団体の折半負担です。平成21年度の財源率は、期末手当等の率で84.44/1,000（前年度より1.54/1,000引下げ）となりました。給料の掛金率の内3.25/1,000、期末手当等の掛金率の内2.6/1,000（市町村長・特別職の場合は、給料及び期末手当等の掛金率の内2.6/1,000）は、財政調整事業等により負担が軽減されます。しかし、今回、財政調整事業に係る調整基準率の引上げにより、組合員が実際に支払う掛金率は前年度より引上げになりました。

また、財源率84.44/1,000の内、特定保険料率は35.58/1,000となります。

※特定保険料率…前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、退職者給付拠出金及び病床転換支援金に充てるための保険料率

○平成21年4月からの掛金率 [単位：‰]

	一般・特定消防		特別職・市町村長	
	給 料	期末手当等	給 料	期末手当等
医療費等 (短期)	49.525 (+1.7625)	39.62 (+1.41)	39.62 (+1.41)	39.62 (+1.41)
介護保険	5.40 (+0.35)	4.32 (+0.28)	4.32 (+0.28)	4.32 (+0.28)

※（ ）内は昨年度比

保健事業 (保健経理)

人間ドック助成を中心とした組合員及び被扶養者の皆さんの健康管理や福利厚生を目的とした事業を行います。

疾病の早期発見を目的とした人間ドック助成や組合員及び被扶養者の皆さんのメンタルヘルスを含む健康電話相談等、健康の保持増進に資する事業を中心にを行います。また、特定健診等の実施により生活習慣病予防を行います。

○平成21年度の掛金率 [単位：‰]

一般・特定消防		特別職・市町村長	
給 料	期末手当等	給 料	期末手当等
1.8875	1.51	1.51	1.51

※掛金率は据置きです。

物資事業 (物資経理)

自動車等の生活必需物資を物資指定店から購入される際、共済組合がその代金を立替し、組合員から月賦償還していただく事業です。

平成21年度の売上は、一般物資と自動車物資を合わせ、2億6,000万円を見込んでいます。組合員手数料率は、下記のとおり低利です。是非ご利用ください。

○組合員手数料率

物資の種類	取扱品目	年利率	限度額
一般物資	眼鏡、書籍、健康器具等	無利息	200万円
自動車物資	自動車	2.6%	

※一般物資のみご利用の場合、限度額は100万円となります。

長期給付事業 (長期経理)

年金等の給付を行うための掛金・負担金等を徴収し、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みます。

○平成21年は、財政再計算の年です

財政再計算では、掛金・負担金、運用利息などの収入及び年金給付額、基礎年金拠出金などの支出について、公務員共済の過去の実績値などに基き予想額を推計し、将来にわたって収支の均衡が図れるよう、保険料率の見直が行われます。

[単位：‰]

掛金率	一般・特定消防		特別職・市町村長	
	給 料	期末手当等	給 料	期末手当等
現 行	92.50	74.00	74.00	74.00
平成21年 9月から	現時点では未定ですが、保険料率の見直しについては、4、5ページ「地共済年金財政の現状について」をご覧ください。			

貸付事業 (貸付経理)

住宅の建設・購入や入学・修学・医療・災害等で必要な資金を預託金管理経理等からの借入金をもって低利で融資しています。

○臨時の支出には、各種貸付をご利用ください。

平成21年度末の貸付金は、住宅貸付を中心として5,631件、88億8,416万円を見込んでいます。臨時に資金が必要な際には、無理のない返済計画を立てて、是非ご利用ください。

○貸付条件

貸 付 種 類	年利率(※)	最高限度額	償還期間
普 通 貸 付	2.66%	200万円	72月
住 宅 貸 付		1,800万円	244月
在宅介護対応住宅貸付	2.4%	300万円	250月
災 害 貸 付	2.22%	1,800万円	234月
		1,900万円	236月
特 別 貸 付	2.66%	100万円	90月
		200万円	120月
		720万円	150月
		200万円	120月
		200万円	120月
高 額 医 療 貸 付	無利息	高額療養費相当額	高額療養費支給日
出 産 貸 付		出産費・家族出産費相当額	出産費支給日

(※) 高額医療貸付及び出産貸付を除く貸付で、抵当権を設定しない場合には、一部負担金（年利率0.06%）が加算されます。

運営事務費 (業務経理)

短期給付事業と長期給付事業を行うために必要な事務費等を賄います。

本年度の組合員1人あたりの事務費は、年額11,719円を見込んでいます。

新しく組合員になられた方へ

～共済組合とは！？～

地方公共団体に常時勤務する職員になられた方は、本人の意思に関わりなく、職員となった日から法律上、共済組合の組合員となります。共済組合は、組合員及びその被扶養者の生活の安定と福祉の向上を目的に設けられた組織です。その目的を達成するために、いろいろな事業を行っています。

★組合員になると！★

組合員証（健康保険証）が交付されます

病気やケガ等、医療機関で診療を受けるときに必要です。大切に保管してください。



掛金を納めます

各事業に係る掛金をいただきます。掛金は毎月の給料と6月・12月の期末手当等から天引され、共済組合に納められます。



各種給付が受けられます

共済組合では、大きく分けて3つの事業を行っています。

①短期給付事業、②長期給付事業、③福祉事業です。

これらの事業に必要な費用は、組合員の「掛金」と地方公共団体の「負担金」によって、運営されています。組合員になると、この事業の給付を受けることができます。

事業内容は、下記のとおりです。



★各種給付内容★

①短期（医療）給付事業

組合員とその被扶養者の公務によらない病気・ケガ・出産・死亡・休業または災害に対して、必要な給付を行い、医療費やその他の不時の支出を助け、組合員の生活を守る事業です。

病気やケガ（公務を除く）などで医療機関で診療を受けるとき、組合員証を窓口提示すると、医療費の3割で診療を受けることができます。残りの7割は共済組合が医療機関に支払います。

②長期（年金）給付事業

組合員が永年勤続して退職したときや在職中の病気やケガで障害の状態になったとき、あるいは不幸にして死亡したときに、老後の生活や残された家族の支えとして、年金や一時金を支給する事業です。

共済組合では、組合員や年金受給者の利便性と身近なサービスを考慮して、年金の請求や各種届出などの手続き及び年金の相談を行い、全国市町村職員共済組合連合会が共済年金の決定や支払いを行っています。

③福祉事業

組合員とその被扶養者の福祉の向上と健康増進のための事業です

○保健事業…疾病予防対策や福利厚生を目的とした次のような事業を行っています。

〔人間ドック助成、リフレッシュセミナー、契約宿泊施設・レジャー施設利用助成等〕

○貸付事業…住宅または土地取得に要する費用、生活必需品の購入及び教育資金など臨時に資金が必要になったときに、低金利で資金の貸付けを行っています。

○物資事業…組合員が必要とする自動車または一般物資を、共済組合が契約した指定業者から購入した場合、その購入代金を共済組合が指定業者に立替払いをし、組合員が毎月の給料やボーナスから共済組合に返済する事業です。

〈詳しくは、所属所共済組合事務担当者へお尋ねください。〉

地共済年金財政の現状について

—地方公務員共済組合連合会からのお知らせ—

● はじめに.....

本年は地方公務員共済年金の「財政再計算」を行う年となっています。

財政再計算では、掛金・負担金、運用利息などの収入及び年金給付額、基礎年金拠出金などの支出について、公務員共済の過去の実績値などにに基づき予想額を推計し、将来にわたって収支の均衡が図れるよう、保険料率（掛金率と負担金率の合計）の見直しを行います。この作業は、地方公務員共済組合連合会において行います。

保険料率の改定時期については、本年9月が予定されており、それに向けて現在、地方公務員共済組合連合会では財政再計算のための準備の作業を進めています。

今回財政再計算を行い、将来の年金財政を健全に運営していくための保険料率を算定することとなりますので、組合員の皆様のご理解をいただきたいと思います。

そこで、まず、地共済年金財政の現状について説明します。

● 組合員1.8人で退年相当受給権者1人を支えています

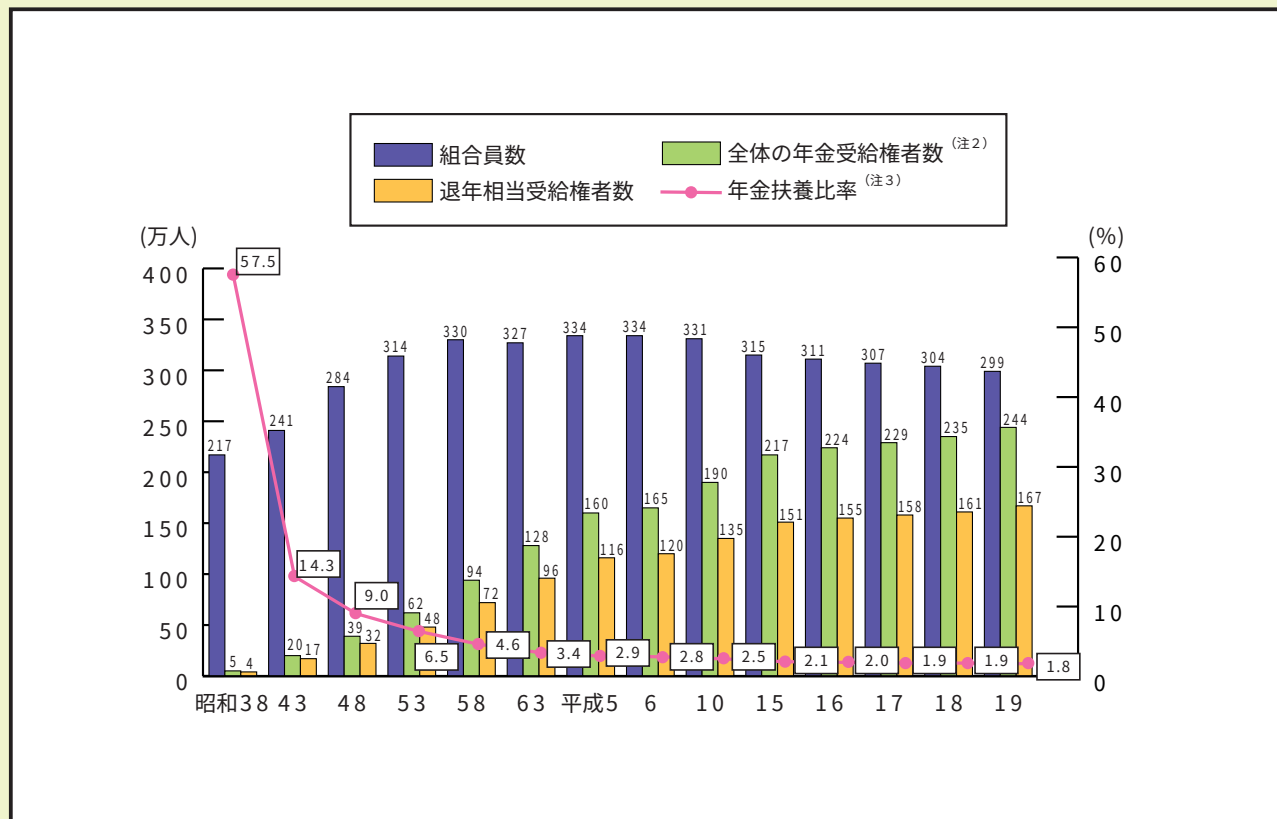
組合員数は、昭和40年代から昭和50年代の前半にかけて大幅に増加し、平成6年度で334万人のピークに達した後、減少に転じ、平成19年度末では299万人となっています。このところ、組合員数は年平均1.2%減少しています。

一方、退年相当受給権者数^(注1)は、制度発足以来、年々増加し、平成19年度末では167万人に達しています。

この結果、昭和48年度末では組合員9.0人で退年相当受給権者1人を支えていましたが、平成19年度末では組合員1.8人で退年相当受給権者1人を支えている状態となっています。

(注1) 退年相当受給権者数とは、組合員期間が20年以上ある退職共済年金受給権者数と、退職年金・減額退職年金受給権者数の合計のことです。

図1 組合員数と年金受給権者数の推移



(注2) 全体の年金受給権者数には、退年相当受給権者以外に、障害、死亡を事由とする年金（障害共済年金、遺族共済年金等）など全ての受給権者が含まれています。

(注3) 年金扶養比率とは、退年相当受給権者1人を組合員何人で支えているかという指標です。

●収入の9割が支出に充てられています

年金給付や基礎年金拠出金などは、掛金・負担金^(注4)や積立金の運用利息などによって賄われています。

平成19年度では、収入総額は6兆708億円、支出総額は5兆6,252億円であり、その差4,456億円は将来の保険料負担の軽減等に充てるための積立金に積み立てられました。

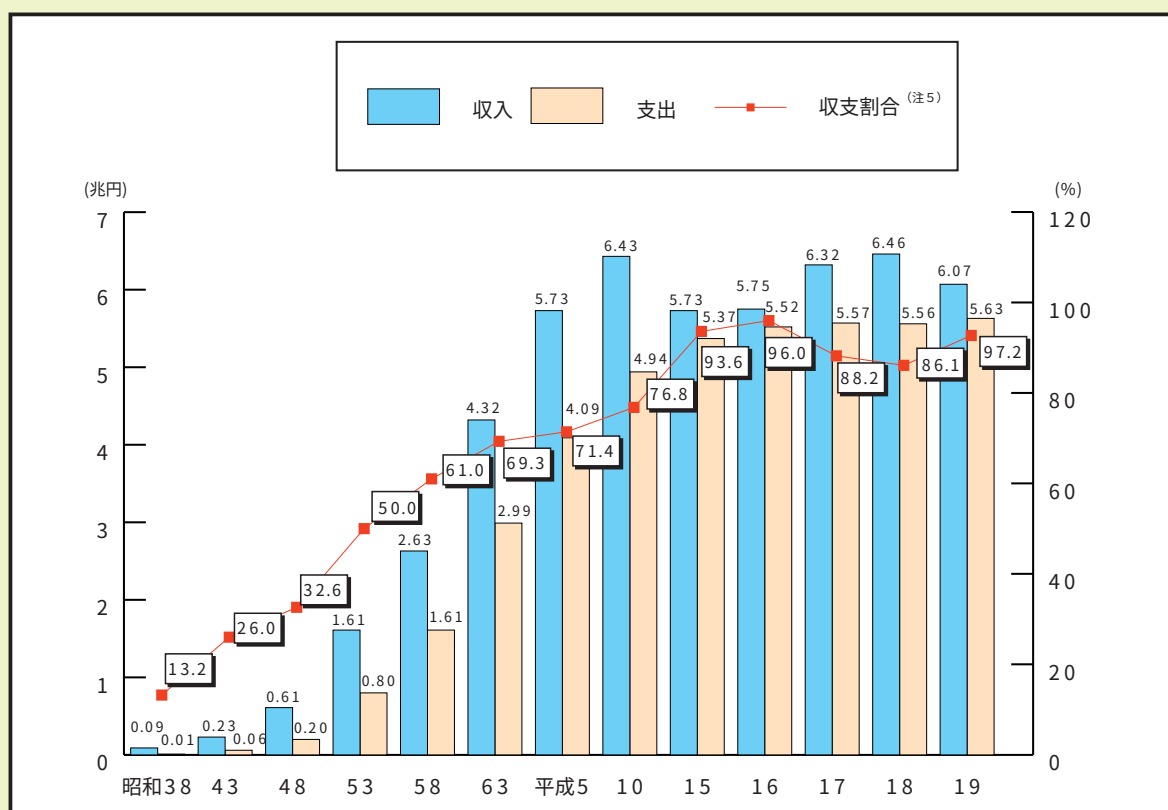
収入に対する支出の割合（以下、収支割合^(注5)という。）は、平成5年度では71.4%でしたが、組合員数の減少により収入が伸び悩む一方、支出は年金受給権者数の増により増加したため、平成16年度に96.0%に上昇しました。その後、平成17年度、平成18年度は、積立金の運用環境が好転し、運用収益が増えたことから、88.2%、86.1%と低下しましたが、平成19年度には再度上昇し、92.7%となっています。

組合員数の減少、年金受給権者数の増加の傾向は今後も続くと見込まれ、収支割合はますます高くなっていくものと思われます。

（注4）掛金は組合員が、負担金は地方公共団体がそれぞれ負担するもので、その負担割合は折半とすることとされています。

（注5）収支割合＝支出総額／収入総額×100（%）

図2 収入と支出の関係



●おわりに

近年、組合員数が減少する一方、年金受給権者数は増加しており、これらのことは、年金財政に大きな影響を与えますが、特に組合員数については、今後引き続き減少することが見込まれますので、注視していく必要があると思われます。

地方公務員共済組合連合会

<http://www.chikyoren.go.jp>

東京都港区赤坂8-5-26 赤坂D Sビル

この記事の詳細については、地方公務員共済組合連合会ホームページから、「年金関連情報の・財政再計算（掛金率の改定等）」→「平成21年財政再計算」→「平成21年財政再計算に向けて（解説記事）地共済年金財政の現状について」をご参照ください。

また、財政再計算についての関連情報等については、上記ホームページに適時掲載していきますので、ぜひご覧ください。

平成21年度保健事業のお知らせ

組合員のみなさまとその被扶養者の方が、健康で充実した生活を過ごせるように次のとおり実施します。

事業項目	概 要
人間ドック	(対象者) 30歳以上の組合員、40歳以上の被扶養配偶者(平成21年4月1日現在) (助成額) 定額制 1日ドック25,000円 2日ドック35,000円 ※当組合が助成する人間ドックを受検した方については、特定健康診査を受けたものとしますので、特定健康診査の結果は各検査機関より当組合に報告があります。
乳がん・子宮がん検診	(対象者) 上欄の人間ドックにオプションで受検する方350人 ※女性ドック受検者は除く (助成額) 1人あたり2,000円
宿泊利用助成	(対象者) 組合員及び被扶養者 (助成額) 共済組合が契約した宿泊施設 1泊につき2,000円
レジャー施設助成	(対象者) 組合員及び被扶養者 (助成額) 共済組合が契約した施設利用 1回につき500円
リフレッシュセミナー	(対象者) 組合員及び被扶養者(小学生以上) (内 容) 陶芸体験・ヨガ体験などを7月から10月にかけて計8回開催します。 (参加費) 1名あたり1,000円(小学生は除く) ※詳細は、各所属所の共済組合担当者を通じて、後日通知いたします。
健康電話相談	病気の悩み、育児の不安、介護の心配、メンタルヘルスなど、こころとからだの健康について何でもご相談いただけます。(利用料金) 無 料 ◇専用フリーダイヤル 0120-475-478 ◇WEBアドレス http://www.j-health.jp/egao/kumamoto/entrance.php ※パスワード「475478」を入力し、ログインして下さい。

※ご不明な点など、詳しくは共済組合福祉課までお問合せください。

◆◆特定健康診査・特定保健指導について◆◆

●特定健康診査

受診方法

< 組 合 員 >

- ①事業主健診
- ②当組合が助成する人間ドック受検

< 被 扶 養 者 (4 0 歳 以 上 7 4 歳 以 下) >

- ①当組合が助成する人間ドック
- ②当共済組合より「健診の案内(受診券、検査機関一覧など)」を送付しますので、検査機関を選択し、受診。
※窓口で1,000円負担いただきます。

●特定保健指導

(受診方法)

- ・共済組合より保健指導の案内(利用券、実施機関一覧など)を送付しますので、実施機関で受けていただくことになります。
- ・当組合が助成する人間ドック受検者で、当日階層化され保健指導ができる健診機関の場合は、当日、初回面接実施(本人負担)
- ・動機づけ支援 なし ・積極的支援 契約金額の1割負担

※ご不明な点など、詳しくは共済組合保健課までお問合せください。

第15回記念大会 九州国際スリーデーマーチ2009

日本三急流のひとつである球磨川や、火の国発祥となった清流氷川に育まれる八代市・氷川町を舞台に自然と親しむコースを設定し、ウォーカーと八代圏域の人々が触れ合う「歩く祭典」が開催されます。あなたも、心と体の健康づくりをしてみませんか。

と き 平成21年5月8日(金)～10日(日)

と ころ 八代市 球磨川河川緑地

参加資格 どなたでも参加できます。

参 加 料 登録参加者 1,800円(当日2,000円)
一般参加者 500円(当日700円)

「予約: 4月30日締切」

☆高校生以下は無料です。

「感じよう やつしろ ひかりと風と浪漫」

5/8(金)

- 10km 五家荘秘境コース
- 10km 八代垂紀絵画コース
- 20km 緑の回廊コース
- 40km 新緑球磨川コース

5/9(土)

- 5km 彦一コース
- 10km 懐良親王コース
- 25km い草の里コース
- 40km 火の君コース

5/10(日)

- 5km 高田みかんコース
- 10km 妙見笠鉾コース
- 20km 水島・万葉の里コース
- 30km 晩白柚アコウコース

■お問合せ・参加申込み 九州国際スリーデーマーチ実行委員会事務局(八代広域行政事務組合事務局内)
八代市大村町970番地 TEL0965(33)6319 <http://fd.yatsushiro.jp/>

参加者
募集!

遺族附加年金事業の新規加入と 更新手続きについて（お知らせ）

本年度におきましても平成22年の新規加入及び更新(変更)等の手続きを6月から7月にかけて行います。安い保険料で大きな保障となっており、皆様のお役に立てることと思いますので、後日配布いたしますパンフレットで内容をご確認いただき新規加入及び更新（変更）等の手続きをよろしくお願いいたします。

この事業は、加入者が多くなれば多くなるほど保険料が割安になり、より安定した保険制度になります。また、毎年収支決算を行い、余った保険料は配当金としてお返しできるなど加入者全体にメリットがあります。

遺族附加年金事業のご案内

全世代の組合員と配偶者の方に支払実績があり、死亡・生存給付の事由としては三大疾病（がん・急性心筋梗塞・脳卒中）が上位をしめており、ここ数年若年（20歳～30歳代）の死亡・生存給付も増えてきていますので、ぜひご検討ください。

「遺族附加年金事業」

組合員と配偶者が死亡又は高度障害状態となったときに、家族に対して一定期間（3年～25年）年齢に応じて387万円～4,503万円を年金として支給する制度です。

平成20年の遺族附加年金事業の決算を行い、収支決算で生じた剰余金は、配当金として加入者の皆様へ還付いたしました。**還付率は57.796%です。**

平成20年中のお支払件数・保険金は、13件（内配偶者5件）13,585万円です。

特約制度「重病克服支援制度」

「がん」「急性心筋梗塞」「脳卒中」の三大疾病時に、高額な診療費・入院費に備えるための制度で一時金として300万円お支払します。

平成20年中のお支払件数・保険金は、25件（内配偶者8件）7,500万円です。

特約制度「退職後継続保障制度」

在職中から加入することにより、退職後も75歳までに万一の場合（死亡又は高度障害状態）の保障が継続できる制度で、基本コース240万円と充実保障コース360万円があります。

平成20年中のお支払件数・保険金は、3件（内配偶者1件）720万円です。

最後に本年度も例年どおり、所属所に訪問させていただき加入・更新・変更の手続きをとらせていただくことになると思います。お忙しい中、大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

被扶養者の取消手続きは、お早めに!!

—— 被扶養者資格確認調査（扶養調査）の結果から ——

毎年7月に扶養調査を実施していますが、例年さかのぼって認定取消になる事例が見受けられます。あなたの被扶養者に次のような方はいらっしゃいませんか？



1. 就職された方

4月は、就職・退職など異動の多い時期です。被扶養者が就職して健康保険に加入された場合は、取消手続きをお願いします。この場合の取消日は、健康保険の加入日になります。

2. 認定基準額を超える収入があった方

(1) 事業収入者の場合

事業収入のある方については、次の計算式により収入額を確認してください。認定基準額を超えた場合は取消手続きをお願いします。この場合の取消日は平成21年4月1日になります。

【 平成20年総収入金額 — 必要経費（※） 】

（※）必要経費とは、具体的には、所得税法上の売上原価、給料・賃金、水道光熱費、修繕費、消耗品費、地代家賃とし、その他の必要経費については原則として認められません。

(2) 給与収入者の場合

給与収入がある方については、定期判定日（毎年1月、4月、7月及び10月の初日）前3ヶ月間の平均収入月額を確認してください。この金額が108,334円（過去一年間に支給された賞与を含む。）をオーバーしていた場合は取消手続きをお願いします。この場合の取消日は各定期判定日になります。

—— 3ヶ月平均額の計算方法 ——

【（各定期判定日前3ヶ月分の収入月額÷3）+（賞与年額÷12）】（端数切捨）

(3) 年金収入者の場合

障害を支給事由とする年金を受給している方又は収入の全部又は一部が公的年金等の収入である60歳以上の方については、年額180万円以上の収入があった場合は取消手続きをお願いします。この場合の取消日は年金決定又は年金改定通知書の発行日となります。

○ 年金収入と給与収入を同時に得ている場合

認定基準額は、月額15万円となります。この場合、給与収入に年金年額の12分の1を加えた金額で判定します。

3. 次に掲げる事項に該当されなくなった方

- (1) 夫婦共同扶養の原則（夫婦共稼ぎの場合、収入の高い方の被扶養者とする。）
- (2) 夫婦相互扶助の原則（夫婦合計収入年額が288万円以上ある場合、夫婦とも認定しない。）
- (3) 別居者への援助（年6回以上、定期的な援助を行っていること。）

1ヶ月当たりの最低援助額

【（認定対象者の前年収入年額×50%）÷12ヶ月】
又は25,000円のうちどちらか多い方の金額

★上記1～3の記載事項は概要です。詳細は共済組合保険課にお問い合わせください。



ぶらり健康横丁

進み出した医療崩壊（後編）

～医療崩壊は防げるか？～

前回、「地域から勤務医が消える日々」を、医師側の目からご紹介しましたが、今回は、医療崩壊は果たして防げるのか、どうしたら解決できるのか、考えてみたいと思う。

<患者が医療を減ぼす>

医療崩壊の要因の1つは住民だというとびっくりされるかもしれないが、実は医療を受ける側にも問題がある。特に、救急外来の利用の仕方。時間外に意図的に救急外来を利用するコンビニ受診が増加している。救急でもないのに、自分の都合に合わせて救急外来を気軽に受診する。こういう人を診察している間、本当の救急患者を待たせその分苦しめることになってしまう。もう一つ増えたのに、学校で言うモンスターペアレントにあたる、病院のモンスターペイシャント（モンスター患者）だ。中には言いがかりとしか言いようのないクレームも増え、それに取られる時間とエネルギーの損失は大きく、それが嫌で辞めていく医療スタッフもいる。また安易に救急車を呼ぶ。その7割は軽症という意見もあるが…。無意識に崩壊に加担していることに気づいていないこの現実。

<医療崩壊への対策は？>

「たらいまわし」「救急受け入れ拒否」が起こる度に、けしからんと末端の医療現場をどんなに批判しても、この問題はなんら解決しない。とかげの尻尾切りと同じでまた再生してくる。根本は医療現場より、医療施策の問題だ。ここに踏み込まなければ、医療崩壊は進んでいく。医療費削減と医師不足。やっと医師の増員は決まったが、その育成までには時間がかかる（10～15年）。とても待ってはられない。しかし、究極的には時間はかかるが、医師数を増やすことは最も必要なこと。現実過重労働対策として、医師探しは必要だが、考えれば、他にも取り組む課題は見えてくる。最近医師になった人の約1/3が女性医師、この女性医師が働きやすい職場環境を、国の金で整えることも医師不足対策の一つ。また、前回触れた医師の事務量の増加を、他の職種（医療秘書など）を増やすこ



済生会熊本病院福祉センター 特別顧問

済生会熊本病院健診センター 名誉顧問

須古 修二

shuji suko

とによって、軽減してやることなども。短期的には、地域でできることをまず始める。少なくとも過重労働対策を含めて、「ここで働いてまあ満足している」という病院づくり。医師が、スキルアップのための研修、学会へ出席できるような仕組み作りなども必要かもしれない。

また救急医療の問題は、国が、一次、二次、三次の機能分化がきちんとできるような経済的裏づけをしなければ改善されないと思う。

医療崩壊を防ぐには、どう考えても医療費を増やす以外には手が無いように思える。「お金は出さない」「質の向上をはかれ」とはできない相談だ。医療費を増加しなければ、今より質の落ちる日本の医療を受け入れるしかない。お金を出して医療崩壊を防ぎ向上させていくか、質の落ちていく医療を受け入れていくのか。今、国も住民も真剣に考えるときだろう。

<住民ができる対策とは>

住民にも、医師（医療スタッフを含む）の過重労働対策に協力できることがあるのだ。一つはコンビニ受診を止める。時間外にしかどうしても受診できなければ、是非それができる診療所や病院を利用して欲しい。また、住民と「病院の現状について」話し合う機会作りや広報を行うことも欠かせないだろう。

「医師過重労働対策を踏まえた地域の救急医療体制作り」に、地域一丸となって取り組むなら、きっと光がみえてくるだろう。現に、崩壊寸前の医療機関を住民の力で、くい止めた例もあるのだから。それぞれの地域の事情や特性があるから、自分達で考え出さねばならないが、さあ、あなたの地域の医療をどうするか。一人ひとりが思案橋にかかっている。橋の向こうは医療の充実か、はたまた崩壊か…。

参考文献：「医療崩壊か再生化」小川道雄著（NHK出版）
「医療大崩壊」藤田紘一郎

「新生活のスタート！ 食生活の注意点」

日本赤十字社熊本健康管理センター
管理栄養士 山口 理生



新社会人の方はもちろんのこと、新生活をスタートされる方も多いことと思います。耐えない環境に体調をくずしがちな時期です。下記のポイントを参考に良い食事で楽しい毎日を過ごしましょう。

ポイント1 朝食

生活のリズムを整えるうえで大切なのが「朝食」です。脳のエネルギーとなるブドウ糖を供給して脳を活性化し、活動に必要な体温を上げるほか、1日の活動エネルギーとなる大切な食事です。朝から食欲がないときも牛乳1杯、あるいは、果物・ヨーグルトなど食べ易いものを少しだけでも口に入れるようにしましょう。パンだけ、おにぎりだけという方は、具だくさんのスープや味噌汁をプラスするとバランスがよくなります。

ポイント2 外食

外食は便利なうえ、仕事の都合や一人暮らしなどの環境上、利用する方も多いでしょう。家庭とは違う味や雰囲気を楽しめる利点もありますが、つい食べ過ぎてしまったり好きなものばかり選んでしまったりするのでエネルギーの摂り過ぎや栄養が偏る場合もできます。これは、市販のお弁当や調理済みの惣菜、レトルト食品なども同様です。頻繁に利用する方は、選び方・食べ方に工夫をするようにしたいものです。

* おすすめその1 * 単品よりも栄養バランス良い定食を *

主食（ご飯・パンなど）＋主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）＋副菜（野菜・海草など）が揃った定食物は、多くの食材が使っているため比較的栄養バランスが良いメニューと言えます。また、同じ料理が続かないようにするのも偏りをなくすコツです。

* おすすめその2 * 量が多いときは残すことも必要 *

高カロリーで量が多い外食は、食べ過ぎにつながります。「少しくらいなら」と食べてしまわず、残す勇気も健康管理の一つです。

* おすすめその3 * 足りないものを補うことも重要 *

野菜が足りないメニューの場合、野菜ジュースを利用するなどの工夫も良いでしょう。また、その日の他の食事でおひたしや野菜の煮物などを食べて、不足分を補いましょう。

最近、外食メニュー表やお弁当・惣菜の包装パックにもカロリーや栄養成分を表示したものが増えてきています。選ぶ際の参考に！

ポイント3 アルコール

適量の飲酒は、ストレスの解消・精神的な疲労回復・熟睡に効果があります。

4月は、アルコールを飲む機会の多い時期です。良いコミュニケーション作りの手段として、楽しいお酒を心がけましょう。

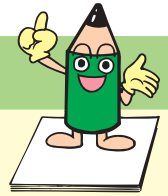
- * 適量を守ろう（1日平均して純アルコール量20g程度が適量です）
日本酒＝1合 焼酎＝0.6合 ビール＝中ビン1本（500ml）
ウイスキー＝シングル2杯（60ml） ワイン＝2杯（200ml）
- * 休肝日を作ろう（お酒も週休2日制）
- * おつまみを食べながら飲みましょう
摂りたいつまみ（たんぱく質やビタミンの多いもの）
→ 脂肪の少ない肉・魚・大豆製品（豆腐・納豆など）・野菜・海草・きのこ類
- * 強いお酒は、水や湯で割って飲みましょう
- * 空腹時に飲むのは避けましょう





クロスワードパズル

Crossword puzzle

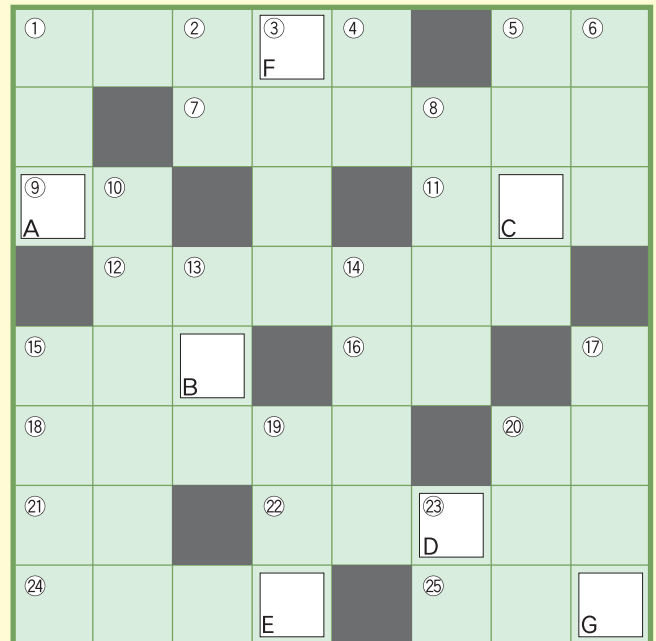


よこのかぎ

1. 事実は○○○○○より奇なり。
5. 弓や射撃で、狙います。
7. 暖かくなると思っていたのに…。
9. ○○を投げる——どうしようもありません。
11. 地中に埋められた兵器です。
12. ルアーで釣ります。
15. amusement
16. 「銭」の10分の1。
18. まだ、片づけていません。
20. 燃やしたあとに残ります。
21. 壁や塀を這ったり、柱にからみつきます。
22. 皮肉たっぷりの辛辣な批判をします。
24. オートマ車のクラッチに相当する部分の略。
25. 残念です・気の毒です——政治家が使う言葉？

たてのかぎ

1. 優劣を決定します。
2. さなぎから成虫に…。
3. 春の甲子園は…。
4. ○○突き合わせる——激しく対立します。
5. 松田聖子「○○○○チェックの恋人」。
6. 神社の入り口に…。
8. 時計の針は、この上を回ります。
10. 地中海の西口の海峡。
13. 三遊亭、桂、林家——○○○家。
14. マウスで…。
15. 禁止されていること。
17. 輸出・輸入貨物は、ここでチェック。
19. 昔は雪だるまの目の部分に使ってました。
20. mint
23. ○○肉がつく——運動不足ですね。



クロスワードを解き、アルファベット順に字を並べると答えが出てきます。 答え ○○○○○○○○
正解者のなかから抽選で10名の方に、図書カードを差し上げます。

応募方法

郵便はがきに、キーワード、住所、氏名、所属所名、組合員証番号を明記の上、ご応募ください。

(ハガキ)

宛先：〒862-0911

熊本市健軍2丁目4番10号（自治会館内）

熊本県市町村職員共済組合 総務課

締切：平成21年5月15日（当日消印有効）

※この懸賞にご応募いただいた方の個人情報
は、他の目的では、一切使用しません。

キーワード
〒住所
氏名
所属所名
組合員証番号

当選おめでとうございます

2009 冬 130号（答え）コタツデミカン

応募総数96名 正解者93名

正解者の中から、次の10名が当選されました。

八代市 藤本 真美さん
天草市 酒井嘉代子さん
人吉市 赤池 和則さん
山都町 後藤 生磨さん
球磨村 毎床 公司さん

宇城市 北川 高子さん
合志市 村上 淳二さん
荒尾市 雪野 智志さん
球磨村 伊高久美子さん
多良木病院 北村小由美さん



熱中
アラカルト

a' la carte

玉名市

町からの
お知らせ

●6月6日(土)

高瀬裏川

花しょうぶまつり

花しょうぶの咲きほこる
中でコンサートや野点、
屋台等がある

〔会場：高瀬裏川一帯〕

●6月12(金)・13日(土)

龍火くだり

12日夜、山麓の奥之院御
廟で採火された『ご霊
火』を約1,200人の信者
たちが本院まで運ぶ幻想
的なもの。雨天時は変更
の場合あり。

※龍火くだりは12日のみ
〔会場：蓮華院誕生寺奥之院〕

玉名市役所

バドミントン部



玉名市役所バドミントン部は体力の向上やスポーツを楽しむために、特に試合後の懇親会を楽しむために活動している部活です。

以前は練習に参加できない部員が多かったですが、現在は若い部員を中心にオフシーズンなしで活動しています。バドミントンは生涯スポーツとして、年配の方から子どもまで幅広い世代が参加できるスポーツです。また全身を動かすスポーツなので、運動不足解消や健康づくりには最適で、ダイエットメニューにも取り入れている人も多いとされています。そんなバドミントンを玉名市バドミントン部員は「明るく、元気に、健やかに、楽しく、おいしく、美しく」をモットーにケガがないよう、スポーツを楽しむという原点の元、バドミントンを永くやっていけるように活動しています。

連絡先 玉名市の観光情報に関することは：玉名市役所商工観光課へ

TEL.0968-73-2222

掲載をご希望のサークルは共済組合 総務課まで