

# ひょうご共済

AUTUMN  
No. 156  
2011



写真提供／豊岡市  
「玄武洞と玄さん」

福祉課から 特定保健指導の利用券が届いたら 特定保健指導を受けましょう ほか…………… 2	遺族附加年金事業「きすな」のご紹介…………… 14
年金課から 在職中であっても退職共済年金の 請求をしてください ほか…………… 4	わが街紹介 豊岡市…………… 16
保健課から 柔道整復師(接骨院・整骨院)のかかり方 ほか… 6	他府県施設紹介 長野県「湖泉荘」「湯香里荘」「サンパルテ山王」… 18
福祉課からのお願い…………… 8	健康づくり「虚血性心疾患とは」…………… 19
保健課からのお願い…………… 9	直営施設紹介「ひょうご共済会館」…………… 20
第18回退職記念海外旅行記…………… 10	「ゆめ春来」…………… 22
	ゆめ春来よりご案内…………… 24

ご家族の皆さまと一緒にご覧ください。

## 特定保健指導の利用券が届いたら特定保健指導を受けましょう

特定健診(職場での健康診断や短期人間ドックなどを含みます。)を受けたあとメタボのリスクがある方に、「特定保健指導利用券」を送付します。

利用券が届いたら、共済組合が契約している実施機関に直接特定保健指導の予約を入れ、指導を受けてください。

### <利用日当日に持参するもの>

特定保健指導利用券、組合員証、特定健康診査受診結果通知表

### 特定保健指導とは

医師・保健師・管理栄養士などのサポートを受けながら行う、食事や運動などの生活習慣改善のためのプログラムです。

メタボのリスクに応じて、動機付け支援と積極的支援の2種類があります。

#### メタボのリスクが出てきた方には

#### 動機付け支援

専門家との原則1回の面接で実行しやすい生活習慣改善のための計画を立て、6カ月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

#### メタボのリスクが高い方には

#### 積極的支援

初回面接でメタボリックシンドローム改善のための計画を立て、3カ月以上継続したサポートを専門家から受けながら健康づくりをします。6カ月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

### 特定保健指導を受けるメリット

糖尿病や心臓病・脳卒中を予防し、いつまでも健やかな生活を送ることにつながります。

### 特定保健指導を受けないとどうなるの？

特定保健指導は、ご本人が利用を義務付けられたものではありませんが、受けない場合は、ご自身の生活習慣を見直す機会を逃してしまうことになります。

また、特定保健指導の実施率が低い医療保険者には、後期高齢者支援金が増額されることになっています。

つまり、受けない人が多くなると共済組合の掛金・負担金を引き上げることに繋がりますので、積極的に利用しましょう。

※自己負担なし



特定保健指導利用券		交付
利用券整理番号		見本
特定健康診査受診券整理番号		
受診者の氏名		
性別	生年月日	
有効期限		
特定保健指導区分		
窓口での自己負担	負担額又は負担率	自己負担なし
	保険者負担上限額	
<small>(自己負担額は初回利用時の負担として、特定保健指導開始時に全額免除)</small>		
保険者所在地	兵庫県神戸市中央区下山手通4丁目16-3	
保険者番号・名称	兵庫県市町村職員共済組合	
	3 2 2 8 0 4 1 4	
保険者電話番号		
契約とりまとめ機関名		
支払代行機関名・番号		

## 家庭用常備薬等の斡旋・助成事業のご案内

共済組合助成額  
2,000円

低廉な価格設定となっております。ぜひご利用を！

本年度も皆さまの疾病予防と健康保持増進に役立てていただくため、家庭用常備薬等をお求めやすい価格で斡旋し、購入費用の一部を助成します。

ご自身の健康について、一人ひとりが責任と自覚を持ち、セルフケアを実践していくことで、病気の予防、早期治療が実現されます。ご家庭での初期治療にご利用ください。

斡旋品目は、かぜ薬、鼻炎薬、胃腸薬、目薬、歯科材など約120品目です。

### <<申込方法>>

10月上旬に、勤務先の共済組合事務担当の方を通じて、「家庭用常備薬等の斡旋用冊子」(申込書兼用)を配布します。購入を希望される方は、申込書に必要事項をご記入のうえ、添付の封筒でお申込みください。

※ 申込合計金額の内、2,000円を超えた金額については、自己負担となります。

〔例〕購入金額

$$2,500円 - 2,000円 = 500円$$

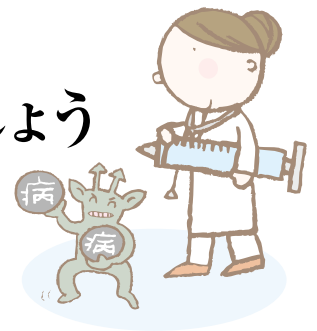
→自己負担額については薬剤等に同封の振込用紙でお支払いください。

※ 申込みは組合員の方に限ります。

### インフルエンザの流行に備えて

## インフルエンザ予防接種を受けましょう

共済組合では、インフルエンザ予防接種を行う所属所に対して、その費用の一部を助成しています。10月1日から12月31日の期間内に、インフルエンザ予防接種を受けた組合員が対象となり、1人あたり1,000円を限度に助成を行います。



ご自身の、また家族の健康を守るためにも職場でインフルエンザ予防接種が行われるときは、体調に無理のない範囲で、できるだけ受けるようにしてください。

⑨ 組合員が個人的に受けた場合、または所属所が費用を負担していない場合は、助成対象外となります。

## 「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を発行します

租税特別措置法の規定により、住宅取得等特別控除を受けられる方を対象に、次の区分により、「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を発行します。住宅取得等特別控除を受けるための条件等は、最寄りの税務署で確認してください。

① 平成11年1月1日から平成22年12月末日までに住宅貸付(住宅に係る災害貸付、在宅介護対応住宅貸付を含む)を借り受けた方

平成23年11月中旬に勤務先の共済組合事務担当の方を經由して送付します。

② 平成23年1月1日から同年12月末日までに住宅貸付等を借り受けた方

平成24年1月中旬に勤務先の共済組合事務担当の方を經由して送付します。

※ 前記の①②に該当しない方で「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」の発行を必要とする場合は、勤務先の共済組合事務担当の方を通じて共済組合福祉課までご連絡ください。

## 在職中であっても退職共済年金の請求をしてください

① 60歳になったら、『特例による退職共済年金』の請求をしてください。

在職中であっても、次のいずれにも該当すれば退職共済年金の受給権が発生します。

◎60歳に達している方 ※下記のとおり、生年月日によって異なります

◎組合員期間が1年以上ある方

◎公的年金の加入期間が25年以上ある方

公務員として在職中は年金の支給はありませんが、退職時の手続きが軽減され、スムーズに年金を受けることができます。また、給料月額により、「在職一部支給」として年金の一部が支給される場合があります。お手続きは、勤務先の共済組合事務担当の方へご確認ください。

② 1ヶ月でも厚生年金・国民年金等の期間がある方は、**厚生年金・国民年金等の『年金加入期間確認通知書』**(受給権発生日以降に交付されたもの)を最寄りの年金事務所で取り寄せて、添付してください。

また、①の要件を満たし、1年以上厚生年金に加入したことがある方は、共済年金とは別に、『老齢厚生年金』の受給権が発生しますので、最寄りの年金事務所にて請求手続きを行ってください。

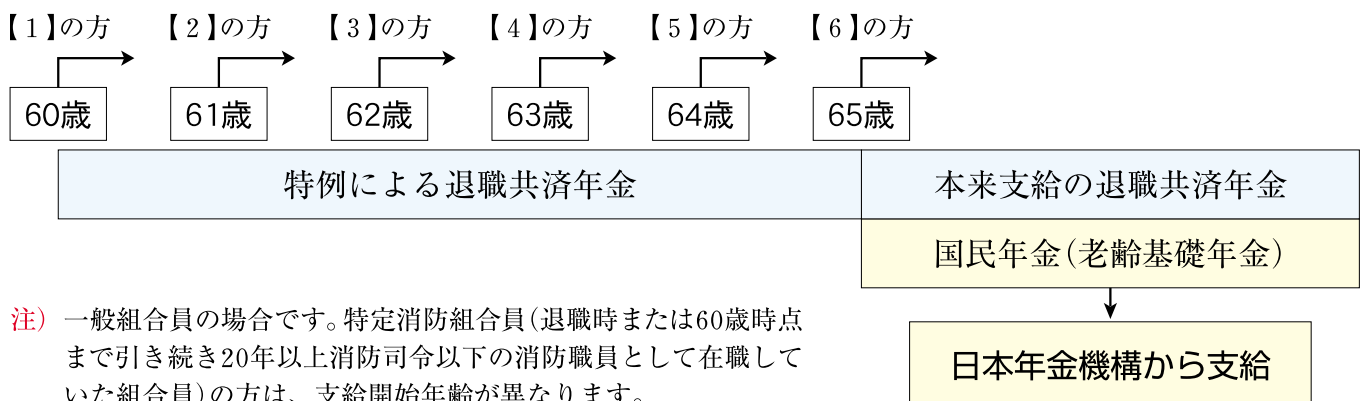
その際、共済組合に加入している期間証明である「年金加入期間確認通知書」が必要となりますので、60歳の誕生日が過ぎてから、共済組合へ請求してください。

年金加入期間確認請求書は、共済組合のホームページの請求書一覧 (<http://www.h-kyosai.or.jp/seikyusyo/01.html>)に掲載しています。

### ○支給開始年齢の引き上げ

①の60歳については、次の表のとおり、生年月日に応じて段階的に65歳まで引き上げられます。

区分	生年月日	年齢
【1】	昭和24年4月2日～昭和28年4月1日	60歳
【2】	昭和28年4月2日～昭和30年4月1日	61歳
【3】	昭和30年4月2日～昭和32年4月1日	62歳
【4】	昭和32年4月2日～昭和34年4月1日	63歳
【5】	昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	64歳
【6】	昭和36年4月2日～	65歳



注) 一般組合員の場合です。特定消防組合員(退職時または60歳時点まで引き続き20年以上消防司令以下の消防職員として在職していた組合員)の方は、支給開始年齢が異なります。

年金に関する

# よくある Q & A

**Q** 前歴に、民間企業に勤務していた期間(厚生年金加入)がある場合と、公務員として勤務していた期間(共済組合加入)がある場合では何が違うの？

**A** 「特例による退職共済年金」の受給要件を満たし、1年以上の厚生年金の期間がある方は、共済年金とは別に、「**老齢厚生年金**」の受給権が発生します(ただし、厚生年金の加入期間が1年未満の場合、厚生年金の受給権発生は65歳になります。)

また、前歴に公務員として勤務していた期間(自衛隊などの国家公務員、都道府県や他の市区町村の職員などの地方公務員、警視庁や道府県警などの警察官、公立学校(私立学校は除く)の教諭などの期間)については、公務員の期間として最後の勤務先が属する共済組合へ通算され、年金も共済年金として一つになります。

ただし、過去の公務員期間が通算されていない場合、年金の計算に反映されず、年金請求時に判明したとしても、加入期間等記録の整備に時間がかかり、年金の決定が遅れる場合があります。

## よりよい暮らしを



**Q** 退職後に、住所や氏名が変わった場合は、連絡をする必要があるの？

仮に、連絡をしなかった場合は、どうなるの？

**A** 共済組合では、退職されている方に、退職共済年金を受給できる年齢に達する月の前月末ごろに、年金の請求手続きの案内を行っています。

退職後、引越しや結婚等で住所や氏名が変わられて、共済組合にお届けをいただけていない場合、共済組合からの案内が正確にお届けできません。

このため、住所や氏名が変わられた場合は、共済組合へご連絡いただき、「年金待機者等異動報告書」をご提出していただきますようお願いします。

年金待機者等異動報告書は、共済組合のホームページの請求書一覧(<http://www.h-kyosai.or.jp/seikyusyo/01.html>)にも掲載しています。



## 柔道整復師(接骨院・整骨院)のかかり方

### ～健康保険が適用される範囲は限られています～

接骨院や整骨院で「健康保険取扱い」と書いてあっても、全ての施術が健康保険の対象になるわけではありません。柔道整復師は医師ではないことから、組合員証及び被扶養者証(以下「組合員証等」といいます。)が使えるのは、限られたケースのみです。

健康保険対象外のケースで組合員証等を使った場合は、後日、全額自己負担となり、費用を返還していただくこともありますので、柔道整復師へのかかり方をご理解のうえ、適正な受診にご協力をお願いします。

#### ○ 組合員証等が使える場合 (健康保険の適用)

急性又は亜急性の外傷起因による

骨折、ひび

脱 臼

打 撲

捻 挫

肉 離 れ

骨折、ひび及び脱臼については、応急手当を除き、医師の同意が必要です。



#### ✕ 組合員証等が使えない場合 (健康保険の適用外)

日常生活による単なる疲れや肩こり、腰痛、体調不良など

スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛

ヘルニア、神経痛、五十肩、リウマチ等による痛み

外科、整形外科で治療を受け、同時に柔道整復師に施術を受けている場合

医師の同意のない骨折、ひび及び脱臼(応急手当を除く。)

組合員証等で施術を受ける場合、「療養費の受領委任払い」の契約をしている柔道整復師に限り、3割等の一部負担金を支払うことで施術を受けることができます(残りの部分は柔道整復師が共济組合に請求します。)。その場合、「療養費支給申請書」には記載されている施術内容を確認したうえで委任欄に署名をし、その都度、領収書をもって保管するようにしてください。

# 入院のときは限度額適用認定証の提示を

70歳未満の組合員及び被扶養者が入院することとなったとき、共済組合から限度額適用認定証の交付を受け、医療機関の窓口で提示すれば、窓口段階での負担が軽減されます。

## ① 限度額適用認定証を提示した場合

窓口での負担額は、医療費の3割(未就学児の場合は2割)のうち、高額療養費分を除いた自己負担限度額までとなります。高額療養費については、共済組合が医療機関に支払うこととなります。

## ② 限度額適用認定証を提示しない場合

窓口では医療費の3割(未就学児の場合は2割)を支払うこととなり、約3ヶ月後に共済組合から組合員の方へ高額療養費が支給されます。

①、②のいずれの場合も最終的な自己負担額は同じですが、①の場合は医療機関での窓口負担が軽減できます。

## 70歳未満の方の自己負担限度額

所得区分	給料月額	自己負担限度額
上位所得者 (適用区分:A)	424,000円以上 (特別職:530,000円以上)	150,000円 + (総医療費 - 500,000円) × 1%
一般 (適用区分:B)	424,000円未満 (特別職:530,000円未満)	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%

## 【例】医療費総額50万円、自己負担割合3割、限度額適用区分Bの場合

	① 限度額適用認定証を提示した場合	② 限度額適用認定証を提示しない場合
窓口負担額	82,430円	150,000円
高額療養費(償還分)	0円	67,570円
一部負担金払戻金*	57,400円	57,400円
最終的な自己負担額	25,030円	25,030円

\* 一部負担金払戻金(被扶養者の場合は、家族療養費附加金)は、本組合の附加給付制度で、原則として高額療養費支給後のなお残った自己負担額から25,000円を控除した額が支給されます(100円未満切捨て)。

## 手続き方法

勤務先の共済組合事務担当の方を通じて「限度額適用認定申請書」を共済組合へ提出してください。申請書は共済組合のホームページから印刷することが可能です。

### ■普通貸付・特別貸付の申込みをされるときは■

- ① 共済組合に申込書類が申込締切日までに必着するよう、勤務先の共済組合事務担当の方を通じて送付してください。  
(申込書類…貸付申込書・借用証書・印鑑登録証明書・借入状況等申告書及び弁済状況を確認できる書類・団体信用生命保険事業加入申込書(加入される方のみ)・その他必要添付書類)
  - ② 普通貸付の申込締切日は、『毎月15日』→当該月末日の前日に送金と『毎月末日』→翌月15日に送金となっています(1月と5月は、末日の前日のみの送金となります。)
  - ③ 特別貸付の申込締切日は、『毎月末日』→翌月末日の前日に送金となっています。
- ※ 書類に不備がある場合は、貸付送金日に送金できないことがありますので、申込内容を十分ご確認のうえお申込みください。

### ■借入状況等申告書は正確に記入しましょう!■

- ① 共済組合では、近年増加傾向にある自己破産や民事再生事件等の貸付事故を防止するため、貸付申込み時に借入状況等申告書等の書類を提出していただき、償還能力の審査を行っています。
  - ② 月々の総返済額が給料月額の30%を超える場合、または期末手当等からの返済額を含む年間の返済額の合計が年収の30%を超える場合には貸付を受けることができません。返済額には、共済組合・互助会・他の金融機関等からの借入・カードローン等もすべて含めて計算します。
- ※ 貸付金の原資は、皆さまからお預かりしている公的年金資金です。借入状況等申告書は、正確に記入してください。

### ■住宅貸付等を借りたら…完了報告をしてください■

- ① 住宅貸付、災害貸付、在宅介護対応住宅貸付については、工事完了兼確認届出書を「登記または工事完了後3ヶ月以内」に提出していただくこととなっています。該当される方は、勤務先の共済組合事務担当の方を通じて速やかに提出してください。  
\* 工事完了兼確認届出書の添付書類…登記簿謄本・住民票・写真(新築・購入の場合は外観及び各部屋、増築・改築の場合は工事対象部分)
- ※ 提出期限を過ぎても提出がない場合は、貸付金を全額即時償還していただくこととなります。ご注意ください。



健康・こころの悩み、乳幼児期の子育ての不安に対する相談は、身近に相談できる各地区の健康福祉事務所(保健所)等をご利用ください。

### 健康電話相談のご案内

#### 健康相談

TEL:078-579-2211

財団法人兵庫県健康財団

受付時間:月曜日～金曜日(祝日を除く)  
10:00～16:00

#### こころの健康相談

TEL:078-252-4987

兵庫県立精神保健福祉センター

受付時間:火曜日～土曜日  
9:30～11:30、13:00～15:30

#### 子育て相談

TEL:079-266-4133

兵庫県立こどもの館

受付時間:月曜日、水曜日～日曜日(月の末日・元旦を除く)  
9:30～17:00



### ● 医療費の公費負担を受けている方へ!

乳幼児医療・老人医療・障害者医療・母子家庭医療等の医療費助成制度に該当または非該当となった場合は、速やかに勤務先の共済組合事務担当の方に申し出て、共済組合へ異動申告を行ってください（出生時の乳幼児医療該当は所得制限がありませんので自動入力します。助成対象年齢を超えたことにより非該当になった場合も届出は不要ですが、それ以外の理由で非該当になった場合は必ず異動申告が必要となります。）。

**【注意】** この異動申告が正しく行われないと、共済組合からの一部負担金払戻金や家族療養費附加金が各市町の福祉医療助成金等と重複して支給されてしまったり、支給されるべき給付金が給付されないこととなり、ご迷惑をおかけすることになります。

### ● 育児休業掛金免除の手続きはお早めに!

育児休業期間中にかかる各種掛金(短期・長期・保健など)は、組合員の申し出により免除となります。育児休業開始前に、「育児休業等掛金免除申出書」により勤務先の共済組合事務担当の方を通じて届け出てください。

また、育児休業の期間に変更が生じた場合も速やかに申し出を行ってください。

### ● 結婚等で改姓された方へ!

結婚等で氏名が変更となられた場合、組合員証の改姓手続きを行う必要がありますので、勤務先の共済組合事務担当の方を通じて「共済組合員申告書」で氏名異動の手続きを行ってください。

また、給付金等受取口座として指定している金融機関において、口座名義の変更も行っていただくようお願いいたします。変更手続きがお済みでない場合、附加給付等の給付金の送金が正しく行えないことがあります。



### ● 住所が変わった場合には届出を!

引越し等で住所が変更になった場合は、勤務先の共済組合事務担当の方を通じて「共済組合員申告書」で住所変更の手続きを行ってください。

また、被扶養配偶者の方も国民年金第3号被保険者にかかる住所変更届の提出をお願いいたします。組合員と配偶者の住所が異なるようになる場合等は、「被扶養者申告書」もあわせて提出してください。

### ● 給付金等受取口座の再確認を!

附加給付など共済組合からの給付金は、組合員の方から申告していただいた指定口座に振り込んでいます。金融機関の店舗の統廃合により口座番号に変更がある場合は、速やかに勤務先の共済組合事務担当の方を通じて「共済組合員申告書」で口座変更の手続きを行ってください。

また、給付金等受取口座は、特別の事情がない限り解約しないようお願いいたします。

### ● 後期高齢者医療制度へ移行される方へ!

後期高齢者医療制度へ移行される75歳になられた方については、被扶養者(取消)申告書の提出は必要ありませんが、組合員被扶養者証及び高齢受給者証は、勤務先の共済組合事務担当の方を通じてご返却ください。

### ● もしも交通事故にあわれたら…

交通事故等で傷害をうけたとき、その治療に必要な医療費は、原則として加害者が支払う損害賠償金の中から支払われるべきものです。

しかし、事故発生後、損害賠償金が支払われるまで被害者の経済的な負担は大きくなります。そこで、組合員証等を使用して医療機関で治療を受けることができますが、以下の点に注意してください。

1. 相手方の確認(運転免許証など確かなもので行ってください)
2. 警察への届出
3. 共済組合へ連絡(事後でも結構です)
4. 病院への申出

# 第18回 退職記念海外旅行記

## 「ヨーロッパ」「ベトナム」の旅

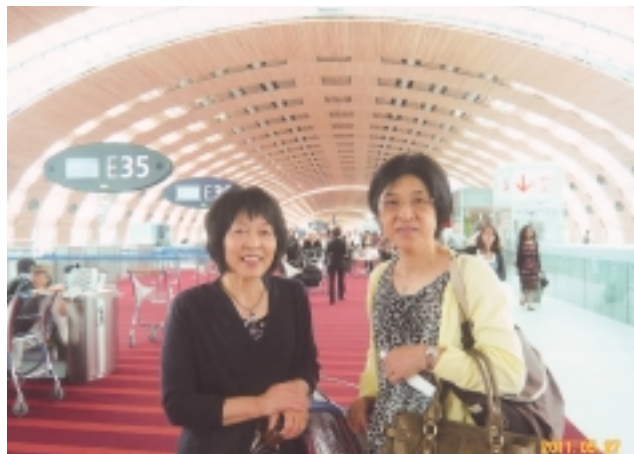
### 10日間のイタリア・スイス・フランスの旅

上田 初美

私は普段から旅行の目的だけで旅に出る事は殆どありませんでしたので、今回の海外は旅慣れていないことと、東日本の大震災後ということもあり後ろめたい気持ちがありました。しかし、退職後のこの期を逃すと必ず外国旅行なんて行けないと、自分に言い聞かせ思い切って参加しました。印象に残っているところを伝えられればと思います。

イタリアではトレビの泉やサンピエトロ寺院のスケールの大きな彫刻、高い天井に広がる絵画は写真に収めきれない素晴らしさがありました。ルネッサンス期のミケランジェロやレオナルド・ダ・ヴィンチの幅広い能力と技術力、絵画力にも感銘を受けました。ゴシック建築の最高傑作ドゥオモは、細く高い屋根の先端にまで装飾と人物の彫刻が施されていました。大理石のすべての通路は真ん中あたりが凹んでおり、如何ほどの人々が歩んできたのかと思いながら見学。

スイスは登山列車から雄大な山々や花の絨毯を車窓から眺め、3,454mのユングフラウ



ヨッホの頂上の雪面に降り立ったときは、絶好の晴天。絵ハガキの様な青い空の下で素晴らしい景色を目に焼き付け、思い出の写真も残せたのは本当に幸運でした。

最後のフランス、パリでは11kmもあるという広大なルーブル美術館見学。作品の数もすごく多いが、人々も多く目の前の作品をカメラに収めるにも苦労が必要。人気のヴィーナスの前では全身をきれいに撮るのに時間を要し、写実的でとても美しいアングルの絵画にも見惚れてしまい、皆について行くのが必死でした。ノートルダム寺院では厳かな雰囲気の中で一際浮き立つ聖母マリア像の美しさや、色がきれいで大きなステンドグラスは見事で心を惹かれました。

今回の旅行で国内では分からない外国の特徴、治安の程度、トイレ事情、ホテルサービス内容、街並み保存、国に対する自分の役割と責任等も見聞き体験し、海外旅行に興味を持てるようになり自分の意識改革に役立ちました。日常的な繰り返しの生活の中で、鈍くなっている自分をいろんな刺激をもってリフレッシュし、感謝する機会が持てたのも良かったと感じています。何より10日間の旅を無事に終えて帰国できたのは、添乗員さん達の細かいお世話と心遣いがあったからこそと思います。本当にありがとうございました。



# EUROPE

おもいで  
岩井 政子

「退職記念旅行に参加したい。」「でも、一人じゃ不安。」と迷っていたところ、娘の「行きたい!」「いっしょに行こう!」の言葉に後押しされて申し込みました。

早速パスポートの申請。旅行説明会やガイドブックを参考になんとか荷物もまとめ、いよいよ旅のはじまりです。

イタリア観光は、ローマ・バチカン市国・アッシジ・フィレンツェ・ミラノの順にイタリア半島を縦断。それぞれに、個性的な魅力を持つ豪華な宮殿や教会、優れた彫刻や絵画などが無数に存在している街々に感動。おなじみのイタリア料理に飽きたころ和食でリフレッシュ、イタリアを心ゆくまで満喫。



ミラノを後にスイスへ移動中、今まで見たこともないような風景を眺めながら、空気の澄んだインターラーケンへ到着。

ホテルのテラスからはスイスアルプスが一望でき、心うきうき幸せいっぱい。夕食をいただきながらのフォークロアショーは、陽気で楽しい。すり鉢のような大皿にコインを入



れて回転させたり、アルプホルンにも挑戦。  
「やったー!」「上手に吹けた!!」

天気は快晴。「今日はラッキー!」最高の眺め。登山電車を乗り継いで標高3,454mのユングフラウヨッホの頂上へ。年中雪に覆われ



ているアイガー・メンヒ・ユングフラウの三峰が織りなす雄大な景色。展望台から360度の視界でアレッチ氷河を望み大自然の冷たい空気をおもいきり吸いこむ。何ともさわやかな、ゆったりとした気分…

ローザンヌからフランス新幹線でパリへ移動。

パリは、美しく魅力的な町。エトワール広場にある凱旋門は想像以上に大きく、屋上から眺めると12本の道が放射状にのびている。エッフェル塔が間近に見える広場から記念写真“ハイ・ポーズ”。ノートルダム寺院、ルーブル美術館などゆっくりと見て回る時間が欲しい。

セーヌ河クルーズでの眺めは素晴らしく、ライトアップされ光り輝くエッフェル塔はひととき美しい。『来てよかった!!』



今回の旅行では、イタリアの古代ローマ帝国時代からの歴史香る街並み。スイスでの心が洗われるような美しく雄大な自然。フランスでは優雅な建造物や絵画など全てが満足。

旅行中は天候にも恵まれ、参加者全員の気心も知れ楽しく快適な旅ができました。いろいろとお世話してくださった方々に心より感謝申し上げます。また「親孝行しておいでよ。」と娘を送り出してくれた職場の皆様方、ありがとうございました。

## ベトナム6日間の旅

竹内 恒治・こずえ

定年退職を迎えることになり、長年苦楽を共にした妻と旅行でもしようとして2月末に退職記念旅行の参加申し込みをしました。後日、ベトナム旅行の参加者が少ないので中止との連絡が入り、ニュージーランド旅行の参加を勧め



られ変更をしました、が、その翌日にニュージーランドが大地震に襲われ旅行が中止になったと電話連絡が入りこれで楽しみにしていた旅行も中止になるのかと思いきや、ベトナム旅行が復活したとの連絡があり早速参加申し込みをしました。4月19日に旅行説明会と懇親会、参加者と和やかに歓談ができ、旅行が楽しみになってきました。そして、6月2日出発当日午前8時30分関空に集合午前10時30分ベトナムホーチミンに向け旅立ちました。

1日目ホーチミン到着後空港口ビーを出ると気温35度湿度80%汗が湧き出るような暑さ、



専用バスに乗り込み市内観光へ、ベトナムの交通状況は車よりバイクが中心で道路はバイクで大混雑し、交通規則は無いも等しく日本では考えられない状況を横目で見ながらサイゴン大聖堂と郵便局の見学を、ホテル到着後市内市場に行き見学と買い物を楽しみました。そして、楽しみにしていた夕食はレストランでベトナム家庭料理に舌鼓、生春巻きとPho(ベトナムうどん)は美味しかった。

2日目ミトーのメコン河クルーズ、途中島に下りて蜂蜜園、南国フルーツの試食そして、ニッパ椰子が生い茂る中州を小船で遊覧(転覆しそうで少し怖かった)を楽しみました。昼食はミトーの郷土料理ミトー名物エレファントイヤフィッシュの春巻きと焼き餅が美味しかった。午後は市内にもどり、ショッピングを楽しむ。ホテルにもどりシャワーを浴びて夕食までの一時を夫婦で散歩をしようとホテルを出たが縦横矛盾に走るバイクに横断歩道を渡れずに右往左往、他の日本人観光客は混雑した道路をバックに記念写真、笑が止まらない光景だった。夕食後ベトナム式マッサージを体験、足裏マッサージを美人マッサージ嬢にしてもらいウトウトと(妻いわくイビキをかいでうるさかったそうだ)気持ちが良かった。

3日目ベトナム戦争跡巨大地下要塞クチトンネルの見学そして、一人一人が通れるほどのトンネルを体験した。午後は空路ハノイへ移動。

4日目市内観光、ベトナム国民的英雄ホーチミン国家主席が眠るホーチミン廟、ベトナム最初の大学文廟を見学、午後は陶器村のバッチャンに行き陶器工房見学とお土産に陶器の物色など楽しんだ。市内のレストランで夕食時、外は強風と大雨で大荒れ道路は雨水で洪水状態であった。食後、足裏マッサージに行きリフレッシュ。

5日目強行日程朝8時出発バスで3時間ハロン湾へ、遊覧船に乗り込み世界遺産ハロン湾クルーズの始まり、船上で昼食を食べながらいろいろな奇岩の景色を楽しむ。途中、水上生活者の船の生簀を見学、そして、奇岩の中にある鍾乳洞へ、鍾乳洞の中はライトアップされ神秘的であった。ベトナム最後の夜の



夕食はベトナムフレンチ、此处では楽しく過ごせた旅を夫婦で語るテーブルが準備されていた。夕食後、ベトナムの伝統芸能水上人形劇を鑑賞、ベトナム民謡と人形劇、息のあった演出に拍手喝采。夜間ベトナムを後に帰国の途へ。旅程6日間あっという間でしたがベトナム料理とベトナムビール、ベトナムワインを堪能しすぎたのか体重が瞬間に増え腹回りが一段とふっくらとなっていました。旅行に参加された皆さんお疲れ様でした。そして、ベトナム旅行を楽しく演出して下さった添乗員、現地ガイドの方々に感謝、お疲れ様でした。

# 遺族附加年金事業「きずな」のご紹介

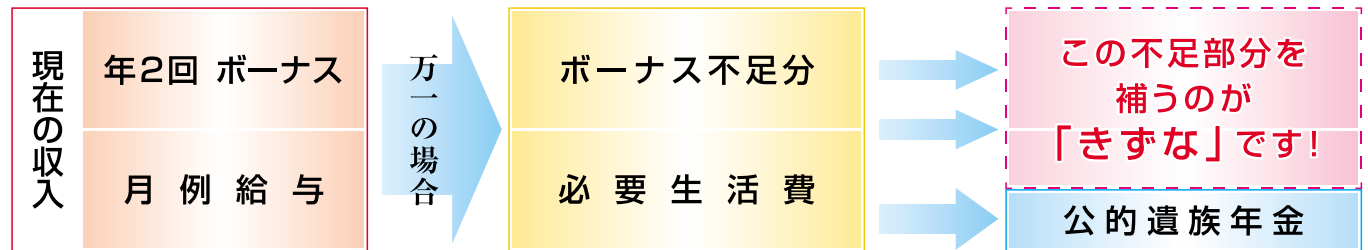
今回ご紹介する「きずな」は、共済組合の公的給付の補完事業を行うことで組合員の皆さんとそのご家族の生活の安定と福祉の向上を図ることを目的として運営しております。

平成23年7月更新現在、組合員とそのご家族約20,000名の方々が加入されています。

例年同様、1月以降に「きずな」のお申し込みのご案内を予定しておりますのでよろしくお願いいたします。

## 「きずな」とは…

① 「きずな」は加入されている組合員の皆さんが少しずつ掛金を出し合い、万が一、ご不幸(死亡・高度障害)があった場合、残されたご家族に生活復興資金を給付する制度です。



さらに 不慮の事故による上乗せ給付として、万一(死亡・高度障害)のことがあった場合や入院・通院・手術も保障します!

- ※「きずな」は生命保険部分と損害保険部分をセットしたものです。
- ※「きずな」(生命保険部分)と「きずな」(損害保険部分)ではお支払いの対象となる支払事由や支払保険金の算出方法、給付割合等が異なります。
- ※通院・手術部分は「きずな」(損害保険部分)からのお支払いとなります。
- ※それぞれの保障内容、掛金等の詳細はパンフレットをご参照ください。

## ② 「きずな」以外の制度も充実しています

総合医療保障コース	1泊2日以上入院や女性疾病・親介護など医療に関するさまざまな給付です。 ➡ 7大疾病・女性疾病を倍額保障!! ※総合医療保障コース(セット型)に加入した場合
重病克服支援コース	三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)に重点をあてた給付です。 ➡ 三大疾病に立ち向かう心強い味方!
長期療養収入補償コース	病気やケガによる入院・自宅療養で長期休職時、10年 <sup>[注1]</sup> を限度に保険金を給付します。 ➡ 病気やケガでの長期休職中の有給休職・法定給付を補います!
団体傷害補償制度	傷害による入院・通院や、賠償事故等を補償する給付です。 ➡ 国内・国外問わず傷害事故を補償! 家族補償タイプもあります!
入院医療費支援制度	入院時の自己負担部分の軽減を目的とした給付です。 ➡ 日帰り入院 <sup>[注2]</sup> から給付対象!
積立年金	在職中に積み立て、退職時に年金受取できます。 ➡ 個人年金保険料控除が適用できます!

- ※総合医療保障コースへのご加入は「きずな」へのご加入が条件です。
- ※総合医療保障コースは生命保険と損害保険をセットしたものです。
- ※総合医療保障コース(基本型)と総合医療保障コース(セット型)ではお支払いの対象となる支払事由や支払保険金の算出方法、給付割合等が異なります。
- ※それぞれの保障内容、掛金等の詳細はパンフレットをご参照ください。
- [注1] 55~59歳の方は3年、所定の精神障害による就業障害の場合は24カ月が限度です。
- [注2] 「日帰り入院」とは入院日と退院日が同一の入院をいいます。病院による入院の証明にもとづきお支払いします。

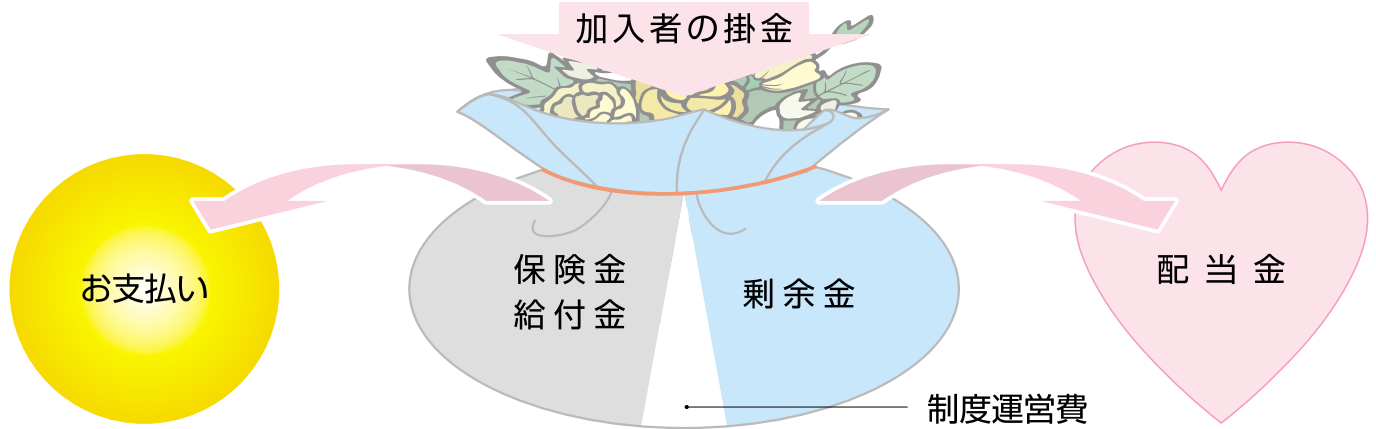
POINT ① お手続き期間は毎年1~2月!

POINT ② きずなは毎年7月1日から保障開始!

# 「きずな」のしくみ

- ① 毎年の掛金は1年ごとに収支計算を行い、剰余金は加入者に配当金として還付します。対象制度は、「きずな」(生命保険部分)・総合医療保障コース(基本型)のみになります。

保険期間：7月1日～翌年6月30日



「きずな」(生命保険部分)・総合医療保障コース(基本型)は1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてお支払いする仕組みとなっています。配当率はお支払い時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。(ただし、「きずな」(損害保険部分)、重病克服支援コース、長期療養収入補償コース、総合医療保障コース(セット型)、団体傷害補償制度、入院医療費支援制度については配当金はありません)

## ② 平成22年度 配当率のお知らせ

平成22年度保険期間(平成22年7月1日～平成23年6月30日)の配当率をご報告します。ご加入の皆さま方のご理解とご協力のおかげをもちまして、平成23年度もスケールメリットを活かし安定した運営をさせていただいております。

	お支払い	配当率
「きずな」(生命保険部分)	91件 2億9,793万円	約46.81%
総合医療保障コース	490件 3,277万円	約42.81%

配当率は、お支払時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。

### 【お知らせ】

配当金の還付方法について 配当金は共済組合へご登録いただいている各個人の『給付金等受取口座』への送金となります。

- ご加入者へのお知らせ 死亡保険金受取人、氏名等は期間途中でも変更できます。変更手続きが必要な場合は(有)兵庫ライフサービスまでご連絡ください。保険金・給付金のご請求については所属所担当者経由でご連絡ください。
- ※期間途中での加入内容の変更はできません。

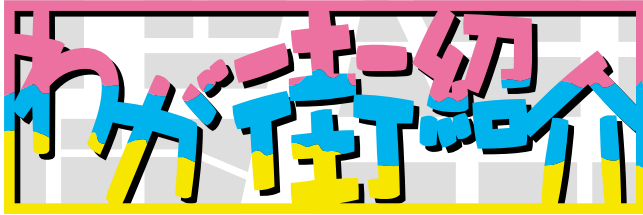
■お問合せ先…………… 兵庫県市町村職員共済組合

事務取扱 (有) 兵庫ライフサービス

TEL (078) 265-6170

※各制度の詳しい内容等詳細については、PR時に配布しておりますパンフレットをご参照ください。

MY-A-11-LF-005445  
MYG-A-11-LF-510



# 豊岡市

豊岡市は兵庫県の北東部に位置し、豊岡市、城崎町、竹野町、日高町、出石町、但東町の1市5町が平成17年4月1日に合併し発足しました。

北は日本海、東は京都府京丹後市に接し、東西38.8km、南北32.2km、面積697.66km<sup>2</sup>で、兵庫県内最大、県全体の8.3%を占めています。

市の中央には悠久な流れを有する円山川が緩やかに日本海へ注ぎ、円山川とその支流に沿って盆地が形成されています。

また、海岸部は山陰海岸国立公園、山岳部は水ノ山後山那岐山国定公園に指定され、市全域が山陰海岸ジオパークに含まれる自然環境に恵まれたまちです。

平成17年9月には、国の特別天然記念物コウノトリが自然放鳥され、平成19年7月には、国内の自然界では46年ぶりにヒナが巣立つなど、人里で野生復帰をめざす世界的にも例がない壮大な取組みが着実に進んでいます。

産業は、製造業・農林水産業・観光業などが盛んで、豊岡かばんをはじめ、出石焼、但馬ちりめんなどの地場産業が営まれています。

農業では、稲作・畑作物のほか「但馬牛」として名高い和牛の肥育、漁業では、冬の味覚「松葉がに」をはじめ、四季折々に豊富な魚貝類が水揚げされ、観光面では全国的に有名な城崎温泉、西日本屈指の神鍋高原スキー場、但馬の小京都・城下町出石などを有し、年間の観光入込客数は470万人以上にのぼっています。





## 観光スポット

### 城崎温泉

約1,300年前からこんこんと湯が湧き続け、日本で屈指の名湯として、古くから志賀直哉をはじめ多くの著名人にも愛されています。



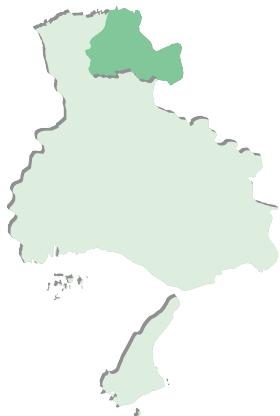
### 城下町出石

歴史と皿そばの町「出石」は「古事記」「日本書紀」にも登場する古い町。歴史情緒漂う城下町を散策すれば、往時にタイムスリップしたようです。



### 年間行事スケジュール

- 10月14、15日……城崎だんじり祭
- 11月 3日……出石お城まつり
- 11月 6日……「津居山かに」解禁
- 11月上旬……阿瀬溪谷紅葉まつり
- 11月23日……城崎温泉かに王国開国式・絶叫大会
- 2月下旬(予定)……とよおか津居山港かにまつり



### 豊岡市データ

(平成23年7月1日現在)

面積 697.66km<sup>2</sup>

人口 88,435人

ホームページアドレス

<http://www.city.toyooka.lg.jp>

## PRESENT プレゼント 豊岡市の物産

豊岡市の物産をご提供いただきましたので  
プレゼントいたします。

### 5名様 コウノトリ育むお米(3合・1袋)、 誕生の塩(70g・1袋)セット



野生復帰するコウノトリが住みやすい環境作りの一環として作られた無農薬のお米と、室町時代から製塩事業をおこなっていたといわれる竹野の浜で海水を煮詰めて作った自然塩です。

商品提供：但馬豊岡観光協議会

### 5名様 本格米焼酎 豊岡「コウノトリとの約束」(720ml 1本)

コウノトリ育むお米と、標高567メートルの来日岳(くるひだけ)のふもとから湧き出る「二見の水」を使用し、安全・安心で、飲みやすく、やわらかな口当たり仕上がりになっています。



商品提供：合同酒精㈱

### 5名様 出石皿そば(半生麺・6人前)



2009・2010年モンドセレクション銀賞受賞商品で、麺コシの強さに拘った自慢の一品です。

かつお風味の効いた専用のつゆ(ストレート)付きです。

商品提供：㈱田中屋食品 (0796-52-2128)

#### ■応募方法

郵便はがきに、ご希望の物産名・住所・氏名・TEL・勤務先・組合員証番号(組合員証に記載された記号と番号)・共済組合へのご要望やご意見を記入のうえ、下記へお送りください。

#### ■締め切り

平成23年11月15日(火) 消印有効

#### ■プレゼントの応募のあて先

〒650-0011 神戸市中央区下山手通4-16-3兵庫県民会館

兵庫県市町村職員共済組合 総務課広報担当 宛

※当選は賞品の発送をもって発表といたします。また、当選されなかった方も、「豊岡市観光パンフレット」を送付させていただきます。

※応募は、**組合員お1人につき1通**とさせていただきます。

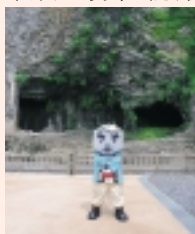
#### ■応募される方へお願い

《物産プレゼント》の応募葉書の中に、組合員証記号番号の記載をお願いしておりますのは、商品等の発送に必要な事項の記入漏れ等のときに、ご本人の確認に使用させていただくためです。提供いただいた情報につきましては、本組合個人情報保護に関する規程等に基づき、適切に管理いたしますので、ご了承ください。これからもよりよい広報誌を作成していくため、ご意見・ご感想をお待ちしております。

#### ■前回の応募数 104通

たくさんのご応募ありがとうございました。今回もたくさんのご応募をお待ちしております。

#### 表紙の写真の説明



玄武洞公園。国指定の天然記念物。玄武岩は160万年前の火山活動の際に流れ出た溶岩が冷えて固まったものです。その前にいるのが、豊岡市の観光PRと、山陰海岸ジオパークの普及啓発に活躍中の豊岡市マスコット「玄武岩の玄さん」。六角形の顔に太い眉がトレードマークで怒りマークがついていますが、心根は優しく、義理と人情に厚い「岩」です。

# 長野県市町村職員共済組合宿泊施設

長野にお越しの際は、是非 湖泉荘、湯香里荘、サンパルテ山王をご利用ください。

## 水陸両用バス体験(ダックツアー) 平日宿泊プラン(2名様より)

※詳細はご予約時にお尋ねください!

おひとり様 **10,000円**~  
(1泊2食・バスチケット付・諸税・入湯税込)

※上記価格より助成券をお引きいたします

信州 上諏訪温泉  
**湖泉荘**

〒392-0027 長野県諏訪市湖岸通り1-13-8

TEL. (0266) 53-6611

FAX. (0266) 52-1403

<http://www.ctv.yado.jp/kosen/>



かけ流しの天然温泉  
展望風呂



### 温泉Data

泉質: 単純泉(無色透明)  
効能: 疲労回復・神経痛・リウマチなど

#### 交通機関のご案内

- 列車で…JR中央本線(西・東線経由) 上諏訪駅下車徒歩15分(タクシー5分)。または、バス岡谷方面行(8分)【中大和・なかおおわ】下車
- 車で…中央自動車道・諏訪I.Cより7 Km。または、長野自動車道・岡谷I.Cより8 Km



昔ながらの静けさと安らぎをそなえた湯田中温泉郷。その九つもの出湯の中のひとつ、穂波温泉に湯香里荘はございます。湧き出る温泉と豊かな大自然に恵まれた、どなたにもゆっくりとおくつろぎいただける施設です。



おひとり様 **10,000円**~  
(1泊2食税・サービス料込)

山の幸や川魚をあしらったお料理が並びます。四季折々のお料理をお楽しみください。

信州穂波温泉

**湯香里荘**

〒381-0402 下高井郡山ノ内町大字佐野2592

TEL. (0269) 33-2222

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

#### 施設のご案内

宿泊室 和室10室、シングル2室、特別室6室(定員74名)  
浴室 男性用、女性用(専用化粧室有)  
会議・宴会場 洋会議室(80名)  
大宴会場(80名)、中宴会場(30名)  
食堂、売店、ラウンジ、カラオケルーム、スキー乾燥室

#### 交通機関のご案内

- 列車で…JR長野駅(長野電鉄・特急45分)→湯田中駅より徒歩15分
- 車で…上信越自動車道 信州中野ICより約15分

JR長野駅から徒歩10分。ビジネス街を控えてたたずむサンパルテ山王は、旅の拠点として最適なロケーションです。観光にビジネスに、お好みのスタイルでくつろぎのひと時をお過ごしいただけます。

## 1泊2食ご宿泊プラン

おひとり様 **8,000円**~ (税・サービス料込)

ご夕食は会席料理と洋食コースのどちらかをお選びいただけます。

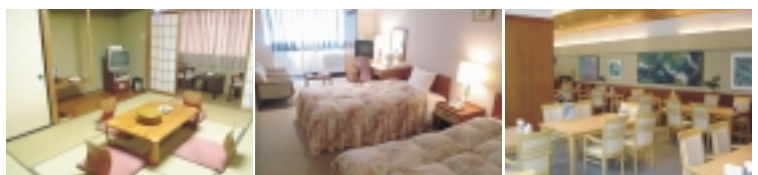
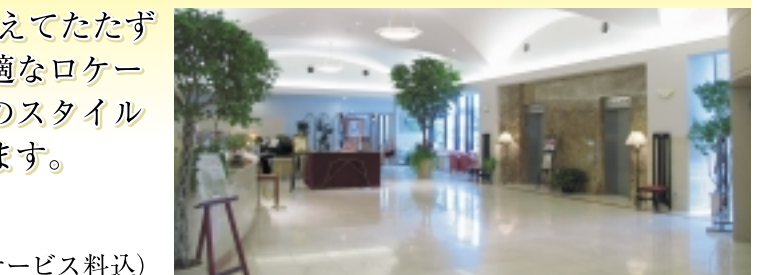
※お部屋はシングル・ツイン・和室からお選びいただけます。

 **サンパルテ山王**

〒380-8586 長野市岡田町30-20

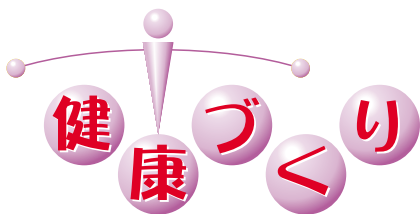
TEL. (026) 228-3011

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



#### 交通機関のご案内

- 列車で…JR長野駅より徒歩10分、タクシー5分
- 車で…上信越自動車道 長野ICより善光寺方面に約20分  
※立体駐車場(無料)有り



知って防ごう  
生活習慣病

# 虚血性心疾患とは

虚血性心疾患とは狭心症や心筋梗塞などのことです。心臓には心臓の筋肉(心筋)に酸素や栄養を運んでいる冠動脈という血管があります。動脈硬化などで冠動脈が狭まったり閉じてしまったりすると、心筋に血液が十分に運ばれなくなり酸素や栄養が不足し虚血性心疾患を引き起こします。食生活の変化や高齢化により、日本の虚血性心疾患の患者数は増加しており、とくに男性は虚血性心疾患になる確率、死亡率が女性より約2倍となっています。

突然の胸の痛み  
最大の原因は動脈硬化



## 狭心症

【胸痛の継続時間】  
1~15分

冠動脈が狭まり血液の供給が一時的に足りなくなることによって、胸が圧迫されるような痛みがおこる。

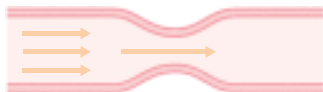
### ● 労作性狭心症 ●

動脈硬化などにより冠動脈の内側が部分的に狭くなり、血液の流れが悪くなる。



### ● 冠れん縮性狭心症 ●

冠動脈が部分的にけいれんをおこし血管がくびれたようになり血液の流れが悪くなる。



## 心筋梗塞

【胸痛の継続時間】  
30分~数時間  
数日にわたり断続的に痛むことも。

冠動脈の内腔がふさがり血流が途絶え、その先の心筋が壊死する。

強烈な胸痛がおこる。壊死した心筋は元に戻らない。



## 虚血性心疾患を引き起こす動脈硬化の原因

冠動脈硬化の危険因子には次のようなものがあげられています。多く当てはまる人はきちんと検査をしましょう。

また次のような性格の人は狭心症や心筋梗塞を起こしやすいといわれています。これは、つねに強い緊張やストレスを感じていることで心臓に負担がかかってしまうからです。



高血圧

脂質異常

喫煙

高血糖

肥満



## 生活習慣改善で心疾患予防

### 食べ過ぎに注意

とくにコレステロールの多い食品をひかえる



### 肉よりも魚

とくに青背の魚には動脈硬化を防ぐEPAやDHAが含まれる



### ストレスをためない

休息の時間をもうけたり、仕事のことを忘れる時間をつくる



### そのほかにも…

禁煙しよう

食事は塩分を控えめに

ウォーキングなど軽い運動をしよう

# ひょうご共済会館

2時間  
飲み放題付

## 忘年会・新年会プラン

清酒・ビール・焼酎・チューハイ・紹興酒・ウーロン茶・  
ノンアルコールビール・オレンジジュース

### 忘年会プラン

平成23年 11月21日(月)～  
12月28日(水)

- ・前菜
- ・油淋鶏
- ・すき焼きまたは火鍋
- ・デザート

おひとり様

**6,000円**



### 新年会プラン

平成24年 1月4日(水)～  
2月10日(金)

- ・前菜
- ・蟹肉入フカヒレスープ
- ・子羊の黒胡椒風味
- ・ターサイ海老ミンチ
- ・コノワタの黄にら炒め
- ・葉唐辛子の焼き飯
- ・デザート

おひとり様

**6,000円**

### セット割引

#### 忘年会+新年会同時予約

忘年会+忘年会・  
新年会+新年会でも可

おひとり様 12,000円  
2回利用で

**9,600円**

### 通算割引

1回目の領収書持参で  
2回目の利用は  
支払金額の20%引き

おひとり様 6,000円  
1回目

2回目  
支払金額の**20%**引き

お座敷でごゆっくり宴会を  
お楽しみください



上記プランの予約は4名様から承ります。

2012年4月より3カ月前の1日から予約受付になります。

期間：10月1日～11月20日

## 秋の味覚フェア



飲み放題付 **6,000円**

## 上海蟹フェア



飲み放題付 **6,000円**

西洋文化の香りがほんのり漂う街、ロマンチック神戸。  
神戸でのお泊りに、どなたでもご利用いただけます。

### ● 宿 泊 ●

- シングル…… **6,000円**
- ツイン…… **5,500円～**
- 和 室…… **4,800円～**

和室と洋室がございます。

おひとり様でもグループ様でもぜひご利用ください。

※朝食はセルフサービスにて無料をご用意しております。



## かけこみプラン

当日(18:00～23:00)のご予約で、  
お得にご宿泊いただけます。

予約電話

078-222-2600

**4,500円**

(朝食がご利用  
いただけます)

組合員及び被扶養者の方は、来館時に「組合員証」または「組合員被扶養者証」を提示していただくことにより、右記の助成金額がご利用料金より控除されます。

### ■ 助 成 金 額

● 宿泊…… **3,500円** ● 日帰り…… **3,000円**

※助成は、助成金額以上のご利用をされた場合に限りです。

\*写真はすべてイメージです。 \*表示料金は、すべて消費税・奉仕料込みです。

\*いずれのご利用も事前のご予約が必要です。



ホームページから  
宿泊の予約ができます。

兵庫県市町村職員共済組合

## ひょうご共済会館

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13

TEL.078-222-2600 FAX.078-222-2977

E-mail : hikkaikan@vivid.ocn.ne.jp

U R L : <http://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan>



# ゆめ春來

ゆめ春來の蟹料理 期間：平成23年11月6日～平成24年3月20日まで

平日はプランがお得です! (平日外は  
プラス1,000円)

平日限定プラン

## 蟹と但馬牛宿泊プラン

1泊2食付  
平日プラン **19,500円**  
利用助成控除後 14,000円

- 先付：蟹味噌豆腐
- 造り：季節の盛り合せ
- 台物：蟹陶板焼き
- 焼物：但馬牛焼き焼き
- 鍋物：蟹すき
- 蒸物：茶碗蒸し
- 洋皿：但馬牛タタキ風サラダ
- 御食事：雑炊セット・香物
- デザート：自家製スイーツと季節のフルーツ

蟹も但馬牛も  
食べたいという方  
こちらをどうぞ



平日限定プラン

## 贅沢プラン(蟹コース)

1泊2食付 **15,000円**  
利用助成控除後 9,500円

- 前菜：三種盛り
- 造り：季節の盛り合せ
- 台物：甲羅味噌
- 焼物：蟹の陶板焼き
- 鍋物：蟹すき
- 油物：蟹の天麩羅
- 蒸物：茶碗蒸し
- 御食事：雑炊セット・香物
- デザート：季節のフルーツ

山陰の味  
美味しい蟹料理を  
お楽しみください。



平日限定プラン

## 松葉蟹宿泊プラン

1泊2食付  
平日プラン **25,000円**  
利用助成控除後 19,500円

- 先付：せこ湯蟹  
(仕入れにより変更になる場合がございます。)
- 台物：甲羅味噌
- 造り：季節の盛り合せ
- 焼物：焼き蟹
- 鍋物：蟹すき
- 蒸物：茶碗蒸し
- 酢物：茹で松葉蟹
- 御食事：雑炊セット・香物
- デザート：自家製スイーツと季節のフルーツ

蟹たっぷり!  
お腹いっぱい!!



活蟹は相場により使用する  
蟹の大きさが異なります。

- ※表示価格は消費税・奉仕料込みのものです。
- ※別途入湯税150円お預かりいたします。
- ※プラン対象のお部屋は、和室及び洋室でございます。和洋室をご利用の場合は、追加室料として別途お一人様2,000円頂戴いたします。

- ※各料理共2名様より承ります。
- ※料理内容は都合により変更する場合がございます。
- ※料理写真はイメージです。詳細はお問合わせください。

# かにまつり 日にち：平成23年11月19日

● かにまつり会場まで送迎致します ●

松葉蟹水揚げ量日本一を誇る浜坂港で毎年行われてます。冬の味覚の代表でもある松葉蟹はもちろん新鮮な魚介類、但馬牛などの新温泉町の特産品も楽しめます。また会場では、お楽しみイベントが開かれ大賑わいです。

お問合せ

浜坂観光協会

TEL.0796-82-4580



## 年末年始イベント

ご予約承り中!

年末期間：平成23年12月31日～平成24年1月3日

年末年始は毎年、餅つき大会や、ビンゴゲーム、そば打ち体験など色々なイベントで皆様お楽しみ頂いています。年の瀬、年初めを湯村温泉でゆっくりお過ごしください。



## 忘・新年会企画中の幹事様へ

飲み放題!

大人 **1,200円**

お食事開始から2時間飲み放題!

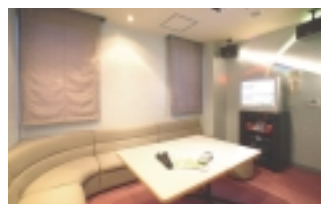
4名様より承ります



対象お飲物

- 熱燗
- ビール
- 焼酎(麦or芋)
- チューハイ(レモン・梅・巨峰)
- ウーロン茶

15名様以上のご利用で特典あります!  
11月～2月末まで!



- 宴会カラオケサービス
- 2次会カラオケルーム 50%OFF

組合員及び被扶養者の方は、来館時に「組合員証」または「組合員被扶養者証」を提示していただくことにより、右記の助成金額がご利用料金より控除されます。

■ 助成金額

● 宿泊…5,500円 ● 日帰り…3,000円

\* 助成は助成金額以上のご利用をされた場合に限りです。

★詳細はゆめ春来ホームページからご覧いただけます。

ホームページから  
宿泊の予約ができます。

兵庫県市町村職員共済組合保養所

ゆめ春来

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6  
TEL.0796(99)2211 FAX.0796(92)0233

E-mail : y-haruki@theia.ocn.ne.jp  
U R L : http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/



# ゆめ春来よりご案内

## インターネット平日予約限定!【3特典付き】アップグレードプラン



1泊2食付 **15,000円**

- 3特典**
- ① お部屋を特別室の「和洋室」をご用意
  - ② 売店商品10%OFF
  - ③ ポイントカード会員様は10ポイントサービス

※別途入湯税150円お預かりいたします。 ※詳細はインターネット予約をご覧ください。

## ゆめ春来・ニューオータニ鳥取 ジオパークプラン 平日限定

期間：平成23年10月1日～平成24年3月31日まで

- ◆ 1泊目…ゆめ春来  
(和室or洋室、ご夕食：和会席)
- ◆ 2泊目…ニューオータニ鳥取  
(洋室、ご夕食：中華料理) の  
連泊して頂けるプランでございます。  
山陰ジオパークエリアをじっくり散策して  
みませんか。



2泊4食付 **22,000円**

- 特典**
- ・遊覧船割引券
  - ・梨狩り割引券(秋季のみ)
  - ・近隣スキー場割引券(冬季のみ)
  - ・スタッフ手づくり周辺マップ
  - ・ゆめ春来・ニューオータニ鳥取売店10%  
割引き券



- ※お問合せ、ご予約、変更、キャンセルはゆめ春来にて受付致します。
- ※お申し込みは2名様以上より承ります。(小人含む)
- ※大人の方のご宿泊代はゆめ春来で頂きます。お子様料金(宿泊代、食事代含む)及びご夕食時のお飲物等は各施設でお支払いください。
- ※別途入湯税150円お預かりいたします。

ツイッター始めました!..... ゆめ春来のリアルタイム情報をご覧ください。



ツイッターアドレス  
[http://twitter.com/yume\\_haruki](http://twitter.com/yume_haruki)

▶ ゆめ春来ブログ「山紫水明」もご覧ください



兵庫県市町村職員共済組合保養所



〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6  
TEL(0796)99-2211 FAX(0796)92-0233  
E-mail: y-haruki@theia.ocn.ne.jp  
U R L: <http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/>

### 組合の概況(平成23年8月末現在)

<p><b>1 組合員数(任継除く。)</b></p> <p>前年同月 37,687人</p> <p>計 37,588人</p> <p>男 23,612人 女 13,976人</p>	<p><b>2 被扶養者数(任継除く。)</b></p> <p>前年同月 43,934人</p> <p>計 43,091人</p> <p>男 15,878人 女 27,213人</p>
<p><b>3 平均給料月額(任継除く。)</b></p> <p>前年同月 332,514円</p> <p>短期 330,675円 長期 329,314円</p>	<p><b>4 任意継続組合員数</b></p> <p>前年同月 842人</p> <p>計 681人</p> <p>男 467人 女 214人</p>

### 平成23年8月(6月診療分)の医療費状況

	件数	金額(千円)	1件あたりの医療費	前年同月比
本人	23,734件	269,759円	11,366円	-3%
家族	30,700件	346,747円	11,295円	8.7%
高額療養費	(347)件	41,784円		
家族療養費附加金	(201)件	7,312円		
一部負担金払戻金	(257)件	8,811円		
計	54,434件	674,413円		

ジェネリック医薬品は通常の医薬品と同等の効果を持つ安価な医薬品です。医療費を押さえるため、ジェネリック医薬品を活用しましょう。



今シーズンも先手必勝！



# インフルエンザ予防

監修：山田医院院長 山田 良宏

インフルエンザ予防の基本は、流行前にインフルエンザワクチンを接種すること。  
そして、流行後は感染予防や発症予防を心がけることです。

## 予防接種が基本

インフルエンザワクチンには重症化を防ぐ効果があり、発症率を低下させるというデータも報告されています。インフルエンザが重症化しやすい人やその家族、学校や保育所などで集団生活している人などは、インフルエンザワクチンの接種をおすすめします。受験生のいる家庭は、家族全員で接種すると安心です。また、肺炎を合併しやすい65歳以上の高齢者などは、肺炎球菌ワクチンの併用接種も検討しましょう。



## インフルエンザ ワクチンについて

- ・接種対象：生後6カ月以上
- ・接種回数：13歳未満は1～4週間の間隔で2回接種、13歳以上は1回接種
- ・接種時期：流行の2週間前までに接種を終える（有効期間は約5カ月）



## インフルエンザが重症化しやすい人

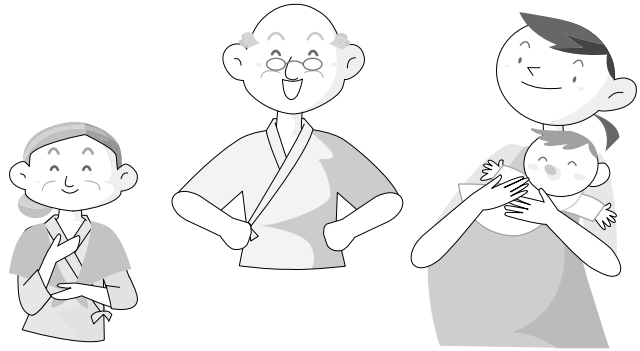
基礎疾患のある人

- ・慢性呼吸器疾患（ぜんそく・COPDなど）
- ・慢性心疾患
- ・糖尿病などの代謝性疾患
- ・腎機能障害
- ・ステロイド内服などによる免疫機能不全

高齢者

妊婦

乳幼児



## インフルエンザワクチンを接種できない人

明らかに発熱（37.5 以上）がある人

明らかに重い急性疾患にかかっている人

インフルエンザワクチンに含まれる成分によってひどいショック症状を起こしたことがある人

強い卵アレルギーがある人は医師と相談のうえ接種を検討する



## 流行後は感染や発症の予防対策を

「感染しない」「発症させない」「うつさない」が大切

インフルエンザは、感染した人のせきやくしゃみを吸い込んだり、ウイルスが付着した手で口や鼻、目などの粘膜に触れることによって感染します。そして、感染後、体内でウイルスが増殖すると発症します。そのため、インフルエンザの流行後は、「感染しない」「発症させない」「うつさない」の3つが大切になります。

### 流行後の基本的な予防対策

- 人混みや繁華街への外出を控える
- 外出時にはマスクを利用する
- 室内では適度な湿度（50～60％）を保つ
- 十分な休養とバランスのいい食事をする
- こまめに手洗いとうがいをする
- せきエチケットを心がける



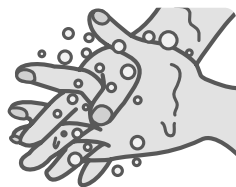
### せき ● ● エチケット

- ・せきやくしゃみをするときは、他人から1m以上はなれて顔をそむけ、ティッシュなどで口と鼻を覆う。
- ・鼻汁やタンなどを含んだティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱などに捨てる。
- ・せきやくしゃみを押さえた手はすぐに洗う。
- ・マスクは説明書を読んで正しく着用し、せきをしている人にはマスクの着用を促す。

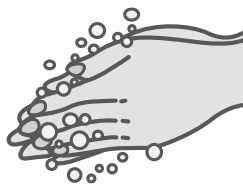


## 効果的な手洗いのしかた

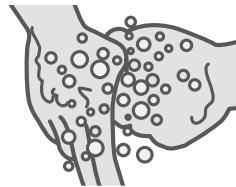
指の先から手首まで20秒以上かけてていねいに洗い、ペーパータオルか乾燥器で手を乾かす。



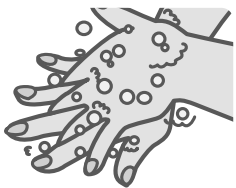
手をぬらし、石けんを泡立てる。



手の平と手の平をこすり、よく泡立てる。



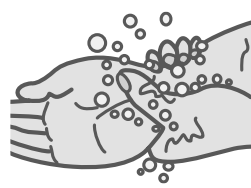
指を1本ずつていねいに洗う。



両手をもむようにして指の間を洗う。



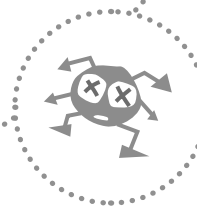
爪の間を洗う。



手首を片方ずつ洗う。



流水でよくすすぐ。



## インフルエンザかな？ と思ったら

### まずは、自己チェック

インフルエンザかな？と思ってもあわてて受診せず、まず自己チェックをしましょう。左表の「インフルエンザの自己チェック」の症状が一つでもみられる場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

### 自宅療養でもOK

自己チェックの該当項目がなく自宅療養で乗り切れそうな場合は、医療機関に行かなくてもかまいません。ただし、重症化しやすい人は、すぐにかかりつけの医師などに電話をして指示をあおぎましょう。

## インフルエンザの自己チェック

### 子供の場合

呼吸が速い、息苦しそうにしている  
顔色が悪い（土気色、青白いなど）  
嘔吐や下痢がつづいている  
落ち着かない、遊ばない、反応が鈍い  
けいれんがある  
症状が長引き、悪化してきた



### 大人の場合

呼吸困難、または息切れがある  
胸の痛みがつづいている  
嘔吐や下痢がつづいている  
体がだるい、倦怠感がある  
3日以上、発熱がつづいている  
症状が長引き、悪化してきた





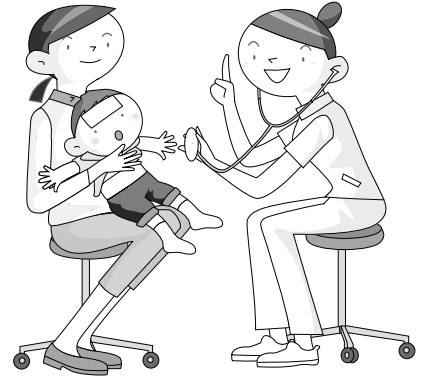
## インフルエンザにかかったら

### 基本は自宅療養

インフルエンザにかかったら自宅療養が基本です。家族と同居している人は、家族にうつさないように注意しましょう。医療機関で処方された薬は、指示どおり最後まで服用しましょう。

### タミフル・リレンザは48時間以内に

インフルエンザの薬というとタミフルやリレンザが知られていますが、これらは発症して48時間以内に服用すると発熱期間が1～2日間短くなる薬で、重症化を防ぐ可能性が指摘されています。解熱薬や去痰薬、鎮咳薬などが処方される場合もあります。



### 外出は控える

熱が下がっても、2日目までは外出しないようにしましょう。また、発熱などの症状がなくなっても、せきやノドの痛みなどがはじまった日の翌日から7日目までは、できるだけ外出を控えましょう。

### 自宅療養する際の注意

#### 本人の場合

- ・毎日、体温を測る
- ・個室で安静にし、家族との接触を少なくする
- ・マスクを着用する
- ・手洗いを心がける
- ・こまめに水分補給し、栄養もしっかりとる
- ・症状が悪化してきたら、医師にすぐ連絡する



#### 家族の場合

- ・マスクを着用して看病し、看病後は手洗いとうがいを徹底する
- ・定期的に部屋を換気する
- ・タオルや食器は患者と共用しない
- ・患者が使ったティッシュなどはゴミ袋に密封して捨てる
- ・妊婦や持病のある人は看病を避ける

## インフルエンザQ&A



家にあるかぜ薬や解熱剤を使ってもいい?



市販薬あるいは別の病気で処方された薬の中には、インフルエンザには使用してはいけないアスピリンなどの成分が含まれているものもあり、自己判断での使用は危険です。使用する前に医師にご相談ください。



インフルエンザ脳症について教えて!



インフルエンザ発症後、比較的早期にあらわれる意識障害やけいれん、異常言動を伴う状態で、主に5歳以下の乳幼児がかります。呼びかけに答えないなどの意識障害や意味不明の言動、持続性のけいれんなどが見られたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

大切に保管し、ご活用ください!

# 共済組合員貯金払戻日カレンダー

■印は、払戻日で送金をする日です。

■印は、払戻請求書の共済組合の受付締切日です。

※勤務先での受付締切日は、勤務先の共済組合事務担当の方にご確認ください。

平成23年

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

平成24年

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

## 組合員貯金払戻請求のスキーム

組 合 員	<p>①貯金払戻請求をされる前に勤務先の共済組合事務担当の方に共済組合の受付締切日に間に合うかを確認する。 (組合員貯金払戻請求書は、勤務先の共済組合事務担当の方を経由して、共済組合の受付締切日までに必着するように提出していただくことになっています。)</p> <p>②届出印欄に押印した印が、共済組合に届出している印であることを確認する。</p> <p>③一部払戻の場合は、前月末の残高を勤務先の共済組合事務担当の方に確認し、その範囲内の金額で払戻請求する。</p> <p>④組合員貯金払戻請求書を勤務先の共済組合事務担当の方に提出する。</p>	<p><b>注意1</b> 届出印以外の印を押印されますと、払戻等ができませんので届出印をご確認のうえ、にじんだり、かすれたりしないよう、しっかりと押印してください。</p>
勤 務 先 (勤務先の共済組合事務担当の方)	<p>⑤組合員から提出された組合員貯金払戻請求書の届出印欄に押印している印が、共済組合に届出している印であることを確認する。</p> <p>⑥一部払戻の場合は、前月末残高の範囲内の払戻請求額であることを確認する。</p> <p>⑦共済組合の受付締切日までに必着するように送付する。</p>	<p><b>注意2</b> 一部払戻の場合は、前月末の残高で払戻をします、その範囲内で金額の記入をお願いします。 (全額払戻、又は解約の場合、払戻請求額の欄は空白のまま何も記入しないでください。)</p>
▽ 郵 送		
共 済 組 合	<p>⑧共済組合の受付締切日までに受付を行った組合員貯金払戻請求書を検証して払戻等の事務処理をする。</p> <p>⑨払戻日に組合員の登録口座に送金する。</p>	<p><b>注意3</b> 解約した月、又は解約しようとする月の預け入れはできません。</p>

年利  
(半年複利) **1.2%**

■問い合わせ先…兵庫県市町村職員共済組合 福祉課 TEL078-321-0311 (直通)

裏面もご覧ください。

# 組合員貯金

よろしく  
お願いしま〜す!



## ① 加入資格及び加入手続き

組合員資格を取得した日から加入できます。  
新規加入する場合、勤務先の共済組合事務  
担当の方へ申し出てください。

## ② 預け入れ要領

- ①貯金の預け入れは給料引きとし、1,000円  
又はその整数倍を単位とする額により預け  
入れるものとします。
- ②給料引きのほか、臨時の預け入れは、一人  
毎月一回に限り、1,000円又はその整数倍  
を単位とする額を預け入れすることがで  
きます。
- ③受入限度額である3,000万円を超える上記  
①②の預け入れはできません。

## ③ 払戻し手続き

(詳細は表面の  
「組合員貯金払戻  
請求のスキーム」を  
ご覧ください。)

- ①共済組合員貯金払戻日カレンダーをご確認  
のうえ、勤務先の共済組合事務担当の方に  
共済組合の受付締切日に間に合うかを確認  
してください。
- ②確認後に組合員貯金払戻請求書を担当の方  
に提出してください。
- ③払戻請求額は、前月末現在の貯金残高によ  
り、その範囲内でお願ひします。
- ④解約した月、又は解約しようとする月の預  
け入れはできません。

### 記入例

**組合員貯金払戻請求書**

※共済組合の受付締切日までに必着のこと。

平成 23 年 ○ 月 ○ 日

兵庫県市町村職員共済組合理事長 様

所属所コード	企業コード	所 属 所
1 2 3		○ ○ 市

組合員証番号	フリガナ
2 0 0	キョウサイ タロウ

氏 名 **共済太郎**

届出印
共済

既に届出している届出印を押印すること。

兵庫県市町村職員共済組合組合員貯金規程第9条の規定により下記金額の払戻を  
請求します。 一部払戻以外は記入しないこと。

払 戻 請 求 額	¥ 5 0 0 0 0 0 0 円
-----------	-------------------

(金額の頭部に¥を記入してください。)  
(右詰めで記入してください。)

※ 今回の払戻について、下記項目のいずれかに○を付けてください。

- ① 一部払戻
- ② 全額払戻 (前月末残高の全部。ただし、貯金口座は継続。)
- ③ 解約 (同月中に預け入れのあるものは解約できません。)

(注)

- ・払戻は、届出印を照合の上処理をしますので、届出印以外を押印すると払戻が  
できなくなり次回の送金になる場合もありますので、ご注意ください。
- ・払戻請求額は、前月末現在の貯金残高により、その範囲内でお願ひします。
- ・上記②、全額払戻、③、解約の場合、払戻請求額は記入しないでください。
- ・上記③、解約の場合、その貯金について非課税貯蓄申告をしている方は、必ず  
「非課税貯蓄廃止申告書」も併せて提出してください。

---

(共済組合使用欄)

処理印	照合印	受 付 印