

ひょうご共済

AUTUMN
No.164
2013

写真提供/西脇市
「栢谷山西林寺」

年金課から	被用者年金一元化で共済年金が変わります!	2
保健課から	柔道整復師(接骨院・整骨院)のかかり方 ほか	4
福祉課から	あなたのお家に緑色の「特定保健指導利用券」 届いていませんか? ほか	6
保健課からのお願い		9
第20回退職記念海外旅行記		10
遺族附加年金事業「きずな」のご紹介		14

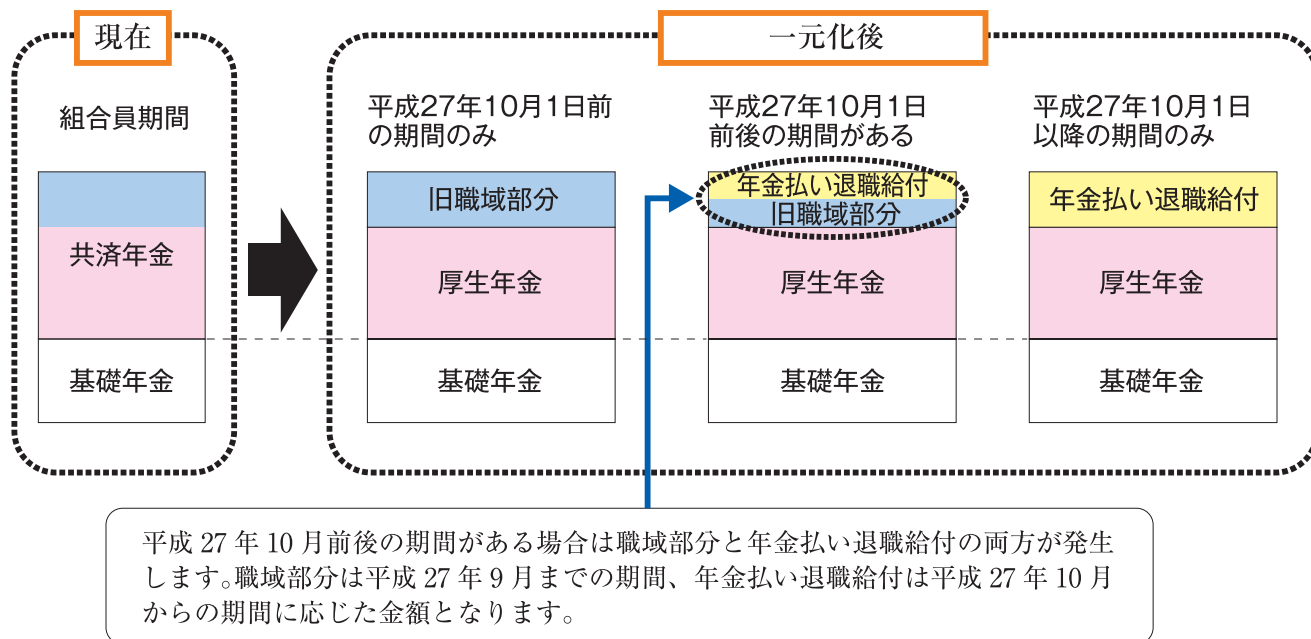
わが街紹介 西脇市	16
他府県施設紹介(山口県市町村職員共済組合「防長苑」)	18
〈健康づくり〉「RSウイルス感染症」	19
直営施設紹介「ひょうご共済会館」	20
「ゆめ春来」	22
ゆめ春来からのお知らせ	24
組合の概況／平成25年8月の医療費状況	24

ご家族の皆さまと一緒にご覧ください。

共済年金が変わります！

被用者年金一元化により平成 27 年 10 月から共済年金の 3 階部分である職域部分が廃止され、新たに公務員の退職給付の一部として「**年金払い退職給付**」が設けられます。平成 27 年 9 月までの共済組合員期間分の職域部分は経過措置により支給されます。

下図のように組合員期間に応じて、年金の給付の種類が異なります。

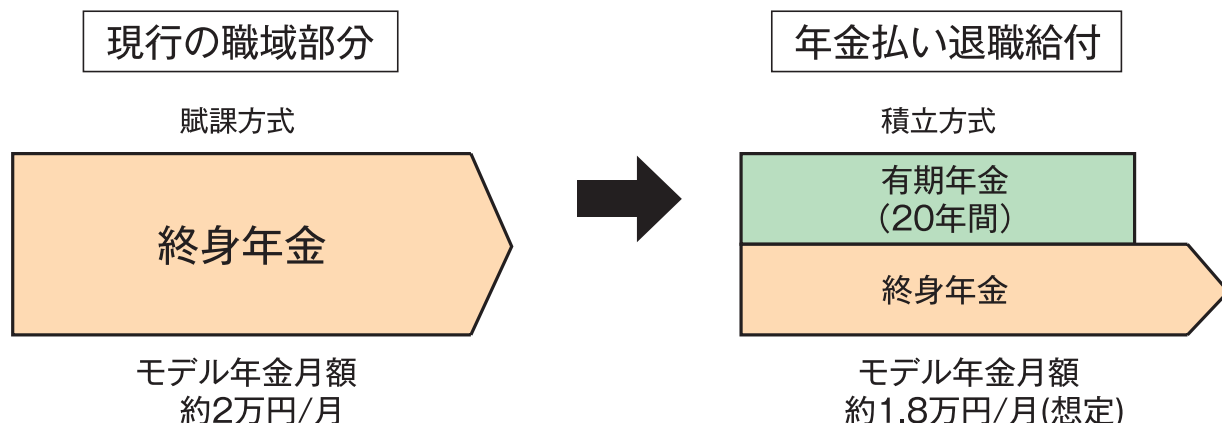


【年金払い退職給付の概要】

年金払い退職給付は、新たに積立てる保険料(労使折半で上限は 1.5%)を財源とする年金で、半分は有期年金、半分は終身年金となります。

有期年金の期間は、10 年又は 20 年を選択できます。本人が死亡した場合、終身年金部分は終了しますが、有期年金の残余部分は遺族に一時金として支給されます。

また、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、障害や遺族年金が支給されます。



一元化後も共済組合が組合員である 皆さまの年金業務を行います

被用者年金一元化により平成 27 年 10 月から、公務員である皆さまも共済年金加入から厚生年金加入へと変わります。一元化後も共済組合が厚生年金事業の実施機関として年金手続きの窓口となります。

◆ 共済組合の行う厚生年金事業

- ・ 被保険者(組合員)の記録管理
- ・ 標準報酬の決定・改定
- ・ 保険料の徴収
- ・ 公務員期間に係る年金給付の決定・支払い など

年金の受給資格期間が短縮されます

納付した保険料に応じた給付を行い、将来の無年金者の発生を抑えるという観点から、平成 27 年 10 月から年金の受給資格期間が 10 年に短縮されます。

現行制度

25 年

改正後

10 年



公的年金を受給するためには、原則として、保険料納付済期間、保険料免除期間及び合算対象期間(※)を合算して 25 年の年金加入期間(「受給資格期間」といいます。)が必要です。しかしながら、これまでの年金制度の変遷の中で国民年金に任意加入していなかった等の理由で受給資格期間を満たさず、年金が発生しないことがあります。

今まで受給資格期間が足りず年金を受給できなかった方も、10 年を満たしていれば受給できるようになります。

※合算対象期間…年金額には反映されないが、受給資格期間には含まれる期間

この改善策により年金の受給要件を満たしやすくなりますが、国民年金は 20 歳から 60 歳まで加入することが原則です。

柔道整復師(接骨院・整骨院)のかかり方

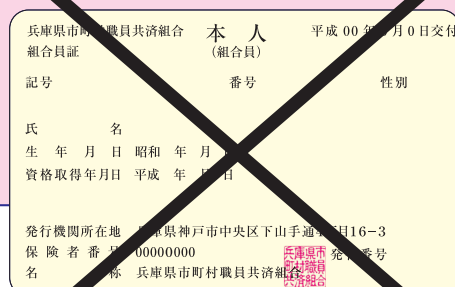
接骨院や整骨院にかかる場合、共済組合から療養費としてその一部が支払われます。しかし、全ての施術が健康保険の対象になるわけではありません。柔道整復師は医師ではないことから、組合員証及び被扶養者証(以下「組合員証等」といいます。)が使えるのは、限られたケースのみです。

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)

- 慰安目的のあん摩・マッサージ・リラクゼーション代替りの利用
- 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(応急手当を除きます。)



使えません

柔道整復師(接骨院・整骨院)にかかる場合の注意

① 負傷原因を正しく伝えましょう。

負傷の原因、部位を正しく伝えましょう。外傷性の負傷でない場合や、負傷原因が公務災害や労働災害に該当する場合又は、通勤途中の負傷では組合員証等は使えません。また交通事故等による第三者行為に該当する場合は、勤務先の共済組合事務担当の方へ連絡してください。

② 「療養費支給申請書」は、施術内容を確認し必ず自分で署名しましょう。

「療養費支給申請書」は受療者が柔道整復師に委任をし、本人に代わって治療費を「共済組合」に請求し支払いを受けるために必要な書類です。委任欄を記入する場合は、傷病名・日数・金額をよく確認しましょう。白紙の用紙への署名や印鑑を渡してしまうのは、間違いに繋がる恐れがありますので注意してください。

③ 治療が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう。

長期間治療を受けても快方に向かわない場合は、内科的要因も考えられますので、一度医師の診断を受けましょう。

平成25年8月から

育児休業手当金及び介護休業手当金の 給付上限相当額(日額)が変更となりました。

育児休業手当金及び介護休業手当金の支給額は、支給日額と支給日数を基に計算されます。そのうち、支給日額には上限が定められていますが、雇用保険法の一部変更に伴い、平成25年8月1日以降の休業に係る給付上限相当額(日額)が次のとおり変更となりました。

給付の種類	平成25年7月31日まで	平成25年8月1日から
育児休業手当金	9,756 円	9,702 円
介護休業手当金	7,805 円	7,761 円



平成25年10月から

一部負担金払戻金等・合算高額療養費附加金基礎控除額に 上位所得者区分が設けられます。

医療費の自己負担額が一定額(基礎控除額)を超えた場合にその差額を一部負担金払戻金等及び合算高額療養費附加金として支給しています。

基礎控除額について、次のとおり上位所得者区分が設けられます。

種 類	所得者区分	変更前	変更後		
			平成25年10月	平成26年10月	平成27年10月
一部負担金払戻金等	一 般	25,000 円	25,000 円		
	上 位		30,000 円	35,000 円	50,000 円
合算高額療養費附加金	一 般	50,000 円	50,000 円		
	上 位		60,000 円	70,000 円	100,000 円

※所得者区分の「上位」は、給料月額 424,000 円(特別職 530,000 円)以上の方です。

※一部負担金払戻金等には家族療養費附加金、家族訪問看護療養費附加金を含みます。

※合算高額療養費附加金は高額療養費が合算されて算定(複数のレセプトを合算して高額療養費を算定する場合)される場合における一部負担金払戻金です。

あなたのお家に緑色の 特定保健指導利用券 届いていませんか？

今話題のメタボリックシンドローム。糖尿病や高血圧は、自覚症状がほとんどなく進行し、最悪の場合、失明や足の切断、腎臓障害で透析生活になる可能性がある他、脳卒中や心臓発作で死に至ることもあります。ご自身のためにも、ご家族のためにも今から生活習慣を改善してみませんか？

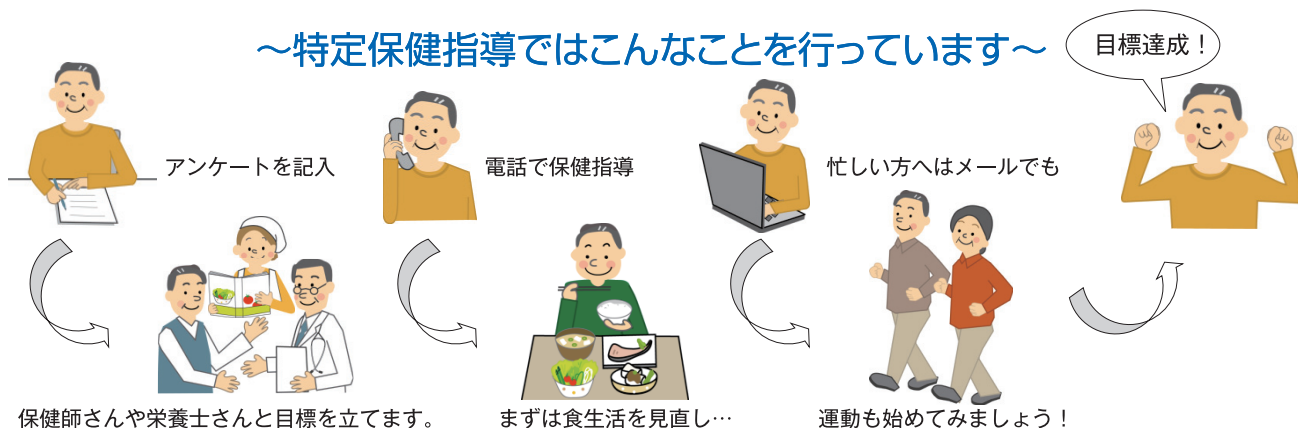


一緒に始め
ましょう！

特定保健指導利用券は、まだまだ自分は大丈夫と思っている方へ「このままの生活をしていると、将来いろんなリスクが出てきますよ！」とお知らせするものです。

1人ではなかなか始められない生活改善も、保健師さんや栄養士さんなどのプロとだったら大丈夫！！まずは、始めてみましょう！

～特定保健指導ではこんなことを行っています～



※ 特定保健指導には、『動機付け支援』と『積極的支援』の2種類があり、各医療機関でも進め方が異なります。詳しい実施方法については、医療機関へお問い合わせください。

※ 柏原赤十字病院、赤穂市民病院では、人間ドック終了後に引き続いて特定保健指導を受けることができます。ご希望の方は、病院の窓口でお問い合わせください。

※ 共済組合では、勤務先に保健師や栄養士を派遣して、忙しい皆さんにも特定保健指導を受けていただけるよう、取り組みを進めています。

是非一度、勤務先の共済組合事務担当者の方へご相談ください。

～実際に保健指導を受けられた方々の声を紹介します～

父が心筋梗塞で倒れているので、日頃から食事には気を付けていましたが、年を取るにつれて体重が増え運動不足になっていました。保健師さんから食べる順序でカロリーが変わってくることなどのアドバイスを受け、食事の取り方を見直す事が出来ました。1日1万歩を目標に、極力階段を使うなど日々の生活の中で実践出来たので良かったと思います。



昨年積極的支援の利用券が届き、無事全課程を終了(60代男性)



前は単独で医療機関にて保健指導を受けましたが、最後まで続かず途中で断念してしまいました…。今回は職場に保健師さんが来てくださり、同じ職場の仲間と一緒にやっているということで、「共にがんばってみよう！」という気になりました。

前回途中で脱落し、現在再チャレンジ中(40代男性)

今回の指導で減量するきっかけをいただき、体重計に乗るのが楽しみな毎日です。食事のカロリーについても分かりやすく説明していただき、毎日の献立も変わってきました。また、これを機会にウォーキングも始めました！生活習慣を変えることがダイエットに繋がることを実感出来ました♪



今回初めて動機付け支援の利用券が届き、初回面談終了(40代女性)

貸付事業をご利用ください

共済組合では、福祉事業の一環として組合員及びその被扶養者の福利増進をサポートするため、貸付事業を行っています。物品購入など臨時の支出に対しての資金を必要とする時の普通貸付、お子さんなどが高校や大学などに入学・進学する時の入学貸付や修学貸付、組合員が居住するための住宅の購入やリフォーム費用を必要とする時の住宅貸付などがあります。

勤務先の共済組合事務担当の方を通じて、貸付の申込みをしていただくことができます。返済方法は給与天引きによる償還となりますので、引落しなどと異なり、金融機関口座に入金する手間が不要など便利にご利用いただけます。詳しくは、本組合ホームページをご覧ください。

各貸付の申込みスケジュール

貸付種類	申込み締切日	送金日
普通	① 毎月 15 日(休日の場合は翌日) ② 毎月末日(休日の場合は前日)	① 毎月末日の前日(金融機関が休日の場合は前日) ② 翌月 15 日(金融機関が休日の場合は翌日)
住宅 在宅介護住宅 災害	工事請負契約日以後着工日まで 不動産売買契約日以後 2 ヶ月以内	借用証書等を受付けた月の翌月末日の前日 (金融機関が休日の場合は前日)
特別	毎月末日(休日の場合は前日)	翌月末日の前日(金融機関が休日の場合は前日)

※ 毎年 1 月と 5 月の普通貸付は、末日の前日のみの送金となります。

貸付の種類と貸付額

貸付種類	内容・用途	貸付利率	貸付額	貸付限度額算出方法
普通	物品購入など臨時に資金を必要とするとき	2.66% (2.72%)	2 ～ 200 万円	給料月額 の 6 月分以内で必要額 (最大 4 貸付まで)
住宅	組合員が居住するための住宅を新築・増改築・住宅購入資金を必要とするとき		10 ～ 1800 万円	①給料月額 × 別に定める月数 ②組合員期間による最低保障額 ①②の限度内で必要額
在宅介護 対応住宅	要介護者に配慮した構造を有する住宅を新築・増改築するための資金を必要とするとき	2.40% (2.46%)	10 ～ 300 万円	住宅・災害貸付の限度額に 300 万円を限度とする額を加算した金額で必要額
災害 (新規)	水震火災その他非常災害(盗難を含む)による損害を受けたときの回復費用	2.22% (2.28%)	10 ～ 1800 万円	①給料月額 × 別に定める月数 ②組合員期間による最低保障額 ①②の限度内で必要額
災害 (再貸付)	現在、住宅貸付又は災害新規貸付を受けている方が新たに損害見舞金を支給される程度の損害を受けたときの回復費用		10 ～ 1900 万円	
特別 貸付	医療 組合員又はその被扶養者が療養(高額療養費の支給対象となるものを除く)のために資金を必要とするとき	2.66% (2.72%)	2 ～ 100 万円	給料月額 の 6 月分以内で必要額
	入学 組合員又はその被扶養者(被扶養者でない子を含む)の入学のための費用		2 ～ 200 万円	
	修学 組合員又はその被扶養者(被扶養者でない子を含む)の修学にかかる費用		10 ～ 120 万円 (年間)	月数 1 月につき 10 万円で 当該年度の必要額
	結婚 組合員又はその被扶養者、子、孫、兄弟姉妹の婚姻にかかる費用		5 ～ 200 万円	給料月額 の 6 月分以内で必要額
	葬祭 組合員の配偶者、子、父母、兄弟姉妹、又は配偶者の父母の葬祭にかかる費用			

※ 貸付利率に一部負担率 0.06% が加算されます。貸付利率の()内の率は一部負担率を加算した場合の率です。

貸付額が 400 万円を超える住宅貸付については、抵当権の設定が必要となります。

なお、抵当権を設定する場合、一部負担率 0.06% は加算されません。

「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 24 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 25 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 25 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 25 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。



家庭用常備薬等の斡旋・助成事業のご案内

申込合計金額 2,000円 まで共済組合が助成します!!

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、家庭用常備薬等を一般よりも安価で斡旋し、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、口腔ケア用品など約 130 品目を予定しています。

<< 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・助成のご案内」(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。

申込資格：平成 25 年 10 月 1 日に在職されている組合員の方

助成金額：申込金額に対して 2,000 円を限度に助成

例) 購入金額が 2,500 円になった場合

$$2,500 \text{ 円} - 2,000 \text{ 円} = 500 \text{ 円}$$

→ 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ください。



健康電話相談 のご案内

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。

健康相談

TEL078-579-2211

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

TEL078-252-4987

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

TEL079-266-4133

兵庫県立こどもの館

受付時間：月曜日、水曜日～金曜日
(12/29～1/3を除く)
9:30～12:30、13:30～17:00

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又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20回 退職記念海外旅行記

「ヨーロッパ」「オーストラリア」の旅

『憧れのヨーロッパ3カ国周遊の旅』

田村 敏文

毎年、この旅行記を拝見し、退職後に、参加と決めていました。

この退職記念旅行は、共済組合の主催であること、退職という同じ環境で参加される皆さんと温度差が無いこと、ベテランの添乗員が同行されること、更に、何と言っても全行程三食付きという楽な旅行であることが、参加への決め手でした。

関西空港で出発式を済ませ、夫婦7組を含む男性8名、女性13名は、一路パリで乗換えローマに到着。翌日、世界最小国のバチカン市国でサンピエトロ大聖堂など多数の芸術遺産に触れ、その後、市内観光に。二千年も前のコ

ロッセオなど古代ローマの建築物を見学し、映画『ローマの休日』で有名なスペイン広場付近でショッピング。市内は、狭い道路と危険な程の粗い運転で、歴史的建造物とのアンバランスが目立ちます。ローマの地下は全て遺跡で、掘削する事が出来ないとか。

翌日には、サンフランチェスコ大寺院のあるアッシジを観光。フィレンツェでは、ドゥオモなど現地ガイドさんの詳細な説明を聞き、歩いて本物の芸術に触れ合い、ルネッサンス文化に浸り、全員で感動しました。その後、ミラノでもドゥオモなどを見学。午後から陸続きでスイス・インターラーケンへ向かいました。途中国境付近では土砂降りの大雨。道路際には数々の核シェルターで、人口の7割が3年間生活出来るようになっている。夕方には、





3000m級の山々と湖に包まれた高原都市インターラーケンに。スイスは、イタリアと異なり、安全な街であり、水が美味しいとの説明がありました。翌日は、今回のツアーのメインであるスイスアルプスの観光です。天気も快晴で一同「今日は、ラッキー!」。期待に胸を膨らませながら今まで見たことのない景色。アイガー北壁を正面に開通101年目となる登山電車を乗り継ぎ、ついに、ユングフラウに到着。展望台付近は吹雪でしたが、全員で、外に出てみました。普通の服装のまま3500mの下界を体験し、暫くアルプスの氷河見学後、再びインターラーケンへ。今宵のディナーでは、旅行中に誕生日を迎えた方が2名おられ、ケーキのサプライズ。全員盛り上がりました。翌日は、ローザンヌ、ジュネーブを經由して、

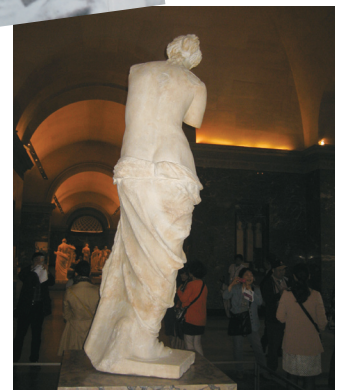
新幹線TGVのファーストクラスで一路パリを目指しました。夕刻到着、パリ3大ナイトショーの「リドショー」を鑑賞。豪華な舞台と衣装の踊りは圧巻。

翌日は、長い旅もパリ市内観光で最終日。直ぐにルーブル美術館に入場し、一目散に「ミロのビーナス像」へ。ここは私たちの団体だけでゆっくり見る事が出来、次に、「モナ・リザ」に。黒山の人だかりで何とか正面へ。世界的規模の美術館だと感心させられました。その後、ノートルダム寺院を見学後、昼食にエスカルゴを食し、エッフェル塔に立ち寄り、また、華やかなシャンゼリゼ通りに立つ凱旋門の大きさにも驚き。夜には、雨の中、セーヌ河のナイトクルーズに出掛け、昼間と違ったパリの顔を見学し、夜景で感傷的な気分になりました。今回の旅行では、イタリアのローマ帝国やルネッサンスの巨大な歴史、スイスの計り知れない雄大な自然、世界に名だたるフランスの文化・芸術、予想をはるかに超えて大満足なものでした。旅行中は、添乗員さんには大変お世話になり、又、参加者全員が元気で快適に過ごせた10日間でありました。参加されました仲間の皆さん、お疲れ様でした。本当に有難うございました。



ジュネーブ
オリンピック公園にて

スイスにて



世界遺産を旅するケアンズと シドニー6日間の旅 三谷康則・眞理子

5月12日の深夜に関西国際空港をケアンズに向けて離陸。日本との時差は+1時間、遅い機内食を食べて眠りに就く。今回のオーストラリアは、これまでの旅行と違い世界遺産を中心の旅行である。

5月13日 午前7時過ぎにケアンズ着、ホテルに荷物を預ける。ホテル周辺の公園に多くの野鳥がいるため、早速、集合時間までに散策して野鳥を撮影。日本の野鳥と違い大声で鳴く鳥が多く、熱帯の鳥なので派手な色の鳥が多い。



バスでキュランダ観光に出発する。スカイレールに乗って空中散歩を楽しむ。

ガイドさんから青い蝶を3頭見つければ幸せになると聞き、必死に探す。私たちのグループは7頭も見つけて大喜びをする。



ワイルドライフパークに行き、水陸両用車に乗って熱帯林を進む。公園内には飼育され

ているコアラやカンガルーが身近で見られる。その後、キュランダ観光鉄道に乗車、広大な風景を楽しむ。

5月14日 グリーン島とアウターリーフツアーを楽しむ。

グリーン島に着くと、ナンヨウクイナが足元に近づいてくる。海岸にはクロサギが魚を狙っている。近づいても逃げない。船の標識灯にはミサゴが抱卵をしている。



海岸で魚を狙うクロサギ



人を恐れないナンヨウクイナ





船で移動してアウターリーフツアーに参加。水中メガネとライフジャケットを借りて水中散策を開始。海で泳ぐのは何十年ぶりだろう。熱帯魚やサンゴ礁を見ていると、ウミガメが出現。時間を忘れて水中散策を楽しむ。

5月15日 シドニーに移動。車だと3日間も走らないと着かないらしいが、飛行機だと約2時間で到着、広大なオーストラリアに改めて驚く。午後から市内観光を楽しむ。夕食はシドニータワーで夜景を見ながら食事をする。

5月16日 ブルーマウンテンズを観光、最初はブルーマウンテンズの意味が解らなかったが、ユーカリの森から発生する油が気化して青く幻想的に見えることからブルーマウンテンズと名づけられたとか。



ブルーマウンテンズにて

最後の夜はシドニー湾ディナークルーズを楽しむ。

5月17日 早朝にシドニー空港を離陸、ケアンズ経由で関西国際空港に午後7時頃に到着。今回の旅行は楽しみにしていた旅行だったので、あっという間に過ぎ去った。

今まで、ベトナム、スペイン、オーストラリアと3回参加したが、今回の旅行は日程も余裕があり、ホテルの出発時間もそれほど早くない。そのため、年配者にとっては無理のない旅行である。また、全てのスケジュールが決まっており、朝、昼、夜の食事も用意されている。添乗員の方もベテランの方なので、安心だ。機会があれば、また、参加したいと思っている。



クルーズでの夜景



遺族附加年金事業「きずな」のご紹介

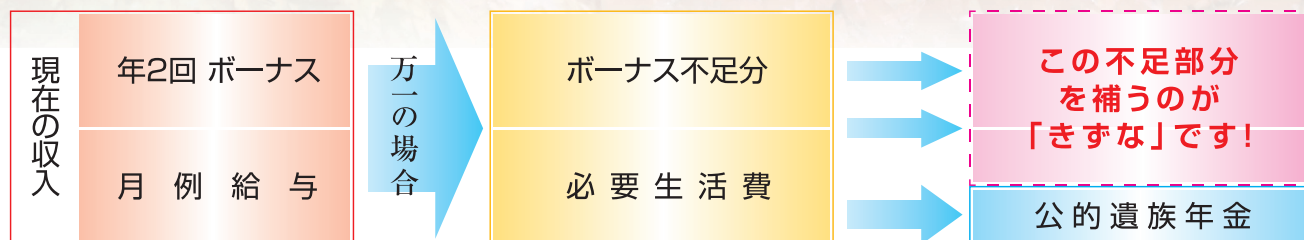
今回で紹介する「きずな」は、共済組合の公的給付の補完事業を行うことで組合員の皆さんとご家族の生活の安定と福祉の向上を図ることを目的として運営しております。

平成25年7月更新現在、組合員とご家族約23,600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づつ掛金を出し合い、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	継続して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[注1]を限度に支給される給付です。 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・通院等や、賠償事故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[注2]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。

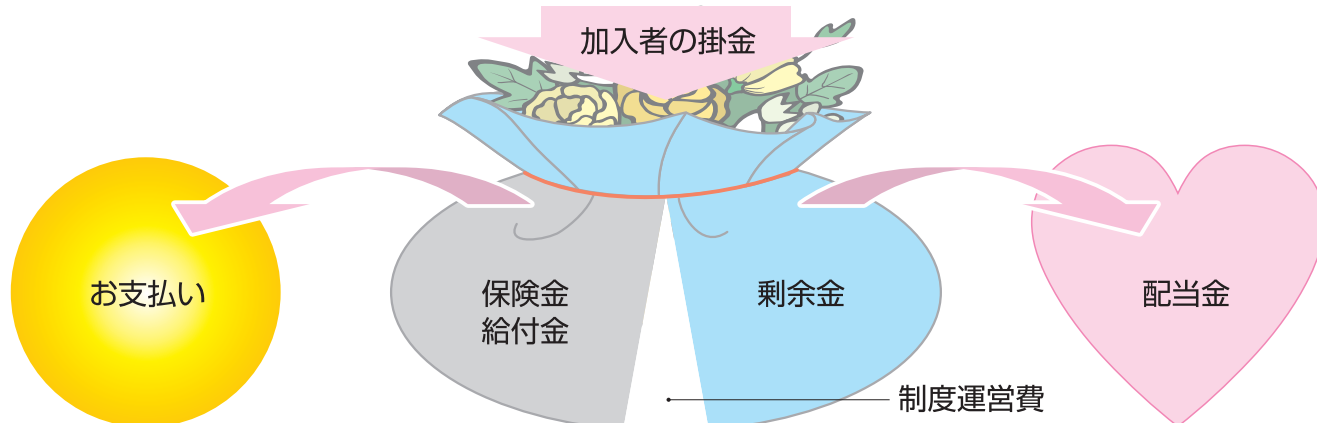
POINT ① お手続き期間は毎年1～2月!

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、剰余金が生じた場合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24年度 配当率のお知らせ

平成24年度保険期間(平成24年7月1日～平成25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25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きます。

	お 支 払 い	配 当 率
「きずな」(生命保険部分)	103件 6億4,882万円	約17.14%
総合医療保障コース	542件 3,727万円	約42.32%

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。

●お問い合わせ先●

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-13-他-005701
MYG-A-13-LF-548

レクリエーションスポット

【日本へそ公園】(経緯度地球科学館ほか)

日本標準時・東経 135 度と北緯 35 度が交差する「日本のへそ」にある公園。にしわき経緯度地球科学館「テラ・ドーム」は、地球や宇宙の姿を映す映像ホールや口径 81cm 大型反射望遠鏡を備え、週末の夜を中心に天体観測会を開催しています。また、「宇宙っ子ランド」では、ふわふわドームやローラー滑り台など無料で利用できる多彩な遊具が揃っており、近くにはカフェレストランや現代アーティストの企画展が開催される岡之山美術館もあります。



【日本のへそ日時計の丘公園】

平成 25 年春にリニューアルオープン。

オートキャンプ場をはじめ、ロッジやバーベキューサイトなどアウトドア派には人気の施設が充実しており、四季折々の自然を満喫することができます。特にコテージは和洋両室を取りそろえた広々とした空間となっており、テラスバーベキューも楽しむことができます。また、事前予約で特産品の黒田庄和牛のバーベキューセットも楽しんでいただくことができます。



観光スポット



【旧来住家住宅】

1918(大正7)年、当地の銀行家・来住梅吉氏が自邸として建造。当時の最高技術を用いて建てられており、今では入手困難な用材や芸術的価値の高い調度品など贅を尽くした豪邸で、犬養毅をはじめ多くの著名人が滞在しました。

母屋、離れ、客湯殿が国の登録有形文化財となっています。また、敷地内の洋館「西脇情報未来館 21」では、播州織製品などの特産品を販売しています。

【莊厳寺】

平成 26 年放送の大河ドラマ「軍師官兵衛」の主人公で、戦国時代に活躍した武将・黒田官兵衛ゆかりの地として注目されています。白雉年間(650 年頃)に開基した真言宗の古刹で、播磨黒田氏の系図とされる「莊厳寺本黒田家略系図」を所蔵しています。紅葉の美しさで知られる境内には、県の重要文化財である多宝塔があり、近くには黒田城址をはじめ、黒田氏ゆかりの場所が点在しています。



播州織

先に染めた糸を用いて生地を織りあげた独特の「先染綿織物」は、自然な風合い、豊かな色彩、素晴らしい肌触りに仕上がり、シャツやハンカチ、テーブルクロスなど様々な製品があります。

特産品等の紹介

黒田庄和牛

世界の舌を魅了してやまない神戸ビーフとして、その多くが出荷される極上の和牛です。至極の味わいを是非一度ご賞味ください。



プレゼント

西脇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。

播州織扇子(5名様)

独特の美しい色合いを持つ播州織の生地を使って作り上げた扇子です。カジュアルで環境にもやさしく、使う方のセンスが光る扇子です。

(西脇情報未来館 21 0795-25-0077)



黒田庄和牛こころ煮(5名様)

黒田庄和牛のすじ肉とこんにゃくを柔らかく煮ました。牛すじの味を引き出し、味を染み込ませるために独自の方法で甘辛く煮込んでいます。

(北はりま旬菜館 0795-24-7900)



官兵衛の里せんべいセット(5名様)

黒田官兵衛ゆかりの地として、黒田家の家紋を焼印にした瓦せんべいなどの詰め合わせです。小麦粉とたまごを使った

伝統的な製法を守るせんべいで、西脇市うまいもん職人逸品ブランド商品に認定されています。(はせがわ製菓 0795-27-0005)



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上、下記へお送りください。

締め切り

平成 25 年 11 月 15 日(金)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、「西脇市観光パンフレット」を送付させていただきます。

※応募は、**組合員お一人につき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、適切に管理していますので、ご了承ください。これから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 142 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

西脇市内にある紅葉の名所のひとつ栢谷山西林寺。花の寺として知られ、紅葉のほか、あじさいや唐子ツバキなど季節の花が咲き誇ります。



山口県市町村職員共済組合 防長苑

「美肌の湯」と呼ばれる湯田温泉のあたたかい湯と、やまぐちの旬をあつめた自慢の料理で、湯ったり、のんびり、くつろぎと安らぎのひとつときをお楽しみください。

防長苑のおすすめご宿泊プラン (2014年3月末まで 12月31日～1月3日をのぞく)

やまぐちの味覚「ふく」を味わう

ふくを満喫 **ふくフルコース**
1泊2食おひとりさま **18,000円**

部屋食で堪能 **ふく会席**
1泊2食おひとりさま **13,000円**

食事処で気軽に **ふく御膳**
1泊2食おひとりさま **8,000円**

室町時代の再現料理を愉しむ

室町時代の大名、大内氏の開催した大宴会の料理を当時の文献を基に可能な限り再現した料理、「平成大内御膳」をお部屋でお召し上がりいただきます。醤油、砂糖のなかった時代、日本料理の原点を是非ご賞味ください。

平成大内御膳プラン
1泊2食おひとりさま **12,000円**

※上記プランのほかにも各種ご用意しております。
公式HP (<http://www.bochoen.jp>) 内の「オンライン予約」にてご覧いただけます。

※宿泊される場合、「宿泊施設利用助成券」をお持ちください。
組合員・被扶養者ともに2,000円の助成が受けられます。

※宿泊予約は6か月前より受付しております。

ご宿泊料金
(おひとり様あたりの税・サ込料金)

洋室シングル (1名様1室利用)	5,925円～
洋室ツイン (2名様1室利用)	5,117円～
和室 (4名様1室利用)	4,308円～



秋吉台 車で45分 萩 車で60分 岩国 車で90分

山口市のイベントカレンダー

山口お宝展【3・4月】	えび狩り世界選手権大会【8月】
湯田温泉白狐まつり【4月】	アートふる山口【10月】
ほたる鑑賞Week【5～6月】	山口天神祭【11月17～25日】
山口祇園祭【7月20～27日】	日本のクリスマスは山口から【12月】

防長苑周辺のみどころ

サビエル記念聖堂、瑠璃光寺五重塔、常栄寺雪舟庭、足湯、中原中也記念館



やまぐち湯田温泉

ご予約・お問合わせ

083-922-3555

www.bochoen.jp 山口市熊野町4-29

facebook「やまぐち湯田温泉防長苑」
<http://www.facebook.com/bochoen>

twitter「料理長のつぶやき」
<http://www.twitter.com/Bochoen>



監修 ●
今石こどもクリニック院長 今石秀則

子どもの
病気

RSウイルス感染症

RS ウイルスによる呼吸器の感染症。例年冬期に流行しますが、最近は秋ごろからもみられます。1 歳未満の子どもが初感染すると重篤な症状を引き起こすことがあるため、予防を心がけましょう。

予 防

★0～1 歳児のいるご家庭は、 家族みんなで予防を

RS ウイルス感染症は感染力が強く、2 歳までにはほぼ 100% の子どもがかかり、一度かかっても何度も感染します。RS ウイルスのための予防接種はありません。1 歳未満で初感染すると細気管支炎や肺炎を引き起こすことがあり、とくに生後 6 カ月未満の子どもや早産児、心臓や肺に基礎疾患がある場合は、重症化しやすくなります。

RS ウイルスは感染した人の咳やくしゃみを吸い込んだり、ウイルスがついた手で口や目に触ることで感染します。年長児以上の子どもや大人は感染しても症状が軽く、かかっていることに気づかずに周囲にうつしてしまうことがあります。0～1 歳の子どもがいる家庭では、家族全員で感染予防を心がけましょう。

感染予防のポイント

- 家族みんなで、流水と石けんによる手洗いとうがいを励行する。
- 家族に咳などの呼吸器症状があれば、マスクを着用するか、可能な限り 0～1 歳児との接触を避ける。
- 子どもが日常的に触れるおもちゃやドアノブは、アルコールや塩素系の消毒剤でこまめに消毒する。
- 基礎疾患のある子どもは、感染予防や病気にかかった場合の対応をかかりつけ医に相談しておく。



症 状

★ひどい咳や苦しそうな呼吸がみられたら、 すぐに受診を

初期症状は鼻水や咳、発熱で、初感染した子どもの約 7 割は 1 週間程度で回復します。しかし、約 3 割は悪化して細気管支炎や肺炎を発症します。

カゼのような症状のあと、ひどい咳や呼吸困難がみられたり、高熱がつづく、ぐったりしているなどの症状がみられたら、すぐに受診しましょう。1 歳未満は RS ウイルスの迅速診断検査に保険が適用されます。

呼吸困難を見分けるサイン

- 顔色が青黒い(チアノーゼ)
- 呼吸が速い
- 吸い込むときにろっ骨が浮き出る
- 息を吐くときにヒューヒューと鳴る



治療&ケア

★対症療法とホームケアで症状をやわらげる

RS ウイルス感染症には特効薬がないため、症状をやわらげる対症療法が基本的です。ホームケアは安静と水分補給、室内の加湿が大切になります。





火鍋

忘年会プラン

平成25年11月21日(木)~12月28日(土)

- ・前菜盛り合わせ6種
- ・ガーリック唐揚げ
- ・火鍋「塩麹味と豆板醤胡麻味噌味の2種類のスープが楽しめます。」(すき焼きのどちらか選べます。)
- ・フルーツ2種 ・プリン

120分
飲み放題

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



すき焼き

おひとり様

5,000円

※プランは4名様から承ります。



新年会プラン

平成26年1月4日(土)~2月28日(金)

- ・前菜盛り合わせ6種
- ・チジミほうれん草のふかひれスープ
- ・特選和牛と独活のワサビ風味
- ・手作り春巻と海老団子あられ揚げ
- ・タラバガニと貝柱のあんかけ菜の花添え
- ・キノコのみぞれ汁そば
- ・デザート盛り合わせ
(フルーツ2種、点心1個)

120分
飲み放題

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

おひとり様

5,000円

※プランは4名様から承ります。

忘年会・新年会プランご利用での通算割引

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

1回目
おひとり様

5,000円

2回目

支払金額の20%引き



秋の味覚フェア

期間:平成25年9月1日(日)~11月20日(水)



献立

- ・前菜の盛り合わせ6種
- ・松茸の土瓶蒸し
- ・和牛フィレ肉の有馬山椒風味
- ・タラバ蟹爪のカタイフ巻
- ・海老ミンチのライスペーパー揚げ
- ・海鮮スパイシー焼き
- ・栗ご飯
- ・デザート

120分飲み放題付

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

おひとり様

6,000円

お食事のみなら、お一人様1,000円引き

■写真はイメージです。■表示料金は、すべて消費税・奉仕料込です。
■いずれのご利用も事前のご予約が必要です。

3ヶ月前の1日から予約受付を承っております。

お得な宿泊プラン



日曜日～木曜日の限定プラン
(祝前日を除く)

得とくプラン

おひとり様
一泊夕食付 **7,000円**
(朝食はサービスです。)



日頃のご褒美に少しだけ贅沢な気分にも…

贅沢プラン

(フカヒレの姿煮付)

おひとり様
一泊夕食付 **12,000円**
(朝食はサービスです。)

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**



5,000円

朝食がご利用いただけます

ポイントカード会員募集中!! (ゆめ春来と共通)

組合員及び被扶養者の方(任意継続組合員を含む)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、ご利用料金より右記の助成金額が控除されます。

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。

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:hkkaikan@vivid.ocn.ne.jp
U R L:http://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan



ゆめ春來

11月6日より蟹料理スタート!
ゆめ春來では3つのコースをご用意!

とくとく蟹コース

1泊2食付
平日宿泊プラン **15,400円**
(税・奉込)

利用助成控除後

9,900円



蟹も但馬牛も食べたい
そんなあなたにはこれがオススメ!

蟹と但馬牛コース

1泊2食付
平日宿泊プラン **19,600円**
(税・奉込)

利用助成控除後

14,100円



豪華に松葉蟹を
思う存分
楽しんでください!

特選・活・松葉蟹コース

価格は時価となります

利用助成控除後 1泊2食付

(20,000円程度)

(税・奉込)

※別途入湯税150円お預かりします。

※各料理共2名様より承ります。

※料理写真はイメージです。

※詳細はお問合せください。

※特選・活・松葉蟹コースお品書き

前菜・蟹刺身・焼き蟹・蟹すき・甲羅味噌
松葉茹蟹姿盛り・蟹雑炊・デザート

※季節の食材を使用いたしますので、仕入れ等により、
お受け出来ない場合がございます。

■ 助成金額 ■

・宿泊.....**5,500円**
・日帰り.....**3,000円**

組合員及び被扶養者の方(任意継続組合員を含む)は、来館時に『組合員証』または、『組合員被扶養者証』をご提示していただくことにより、上記の助成金額がご利用料金より控除されます。

※助成額は、助成金額以上のご利用をされた場合に限りです。

平日期間とは

土曜日・祝前日
8月11日～8月16日 } を除く日
12月31日～1月3日 }

ホームページから宿泊の予約ができます。

☆詳細はゆめ春來ホームページでご覧いただけます。

ふっとう
湯村温泉de

ゆめ春来 とく得! 忘・新年会プラン

期間:平成25年11月1日~平成26年2月28日
(12月29日~1月3日を除く)

特典

- ★宴会カラオケサービス! (数に限りがございます。)
- ★2次会カラオケルーム50%割引! (数に限りがございます。)
- ★次回ご利用頂ける割引券プレゼント!
(泊まり2,000円・日帰り1,000円)
- ★10名様以上のご予約で乾杯用スパークリングワインプレゼント!

10名様から
予約
承ります。



※写真は宴コースのイメージです。

よろこび

歓コース

おひとり様ご夕食代のみ

5,250円
(税・奉込)

利用助成控除後

2,250円

うたげ

宴コース

おひとり様ご夕食代のみ

6,300円
(税・奉込)

利用助成控除後

3,300円

+
120分

飲み放題 1,300円

日帰りお食事&入浴プラン

☆くつろぎ………**1,000円**
(利用助成控除後)

☆ほほえみ………**3,300円**
(利用助成控除後)

※その他ご予算に応じます。

◎ご入浴だけの利用も可能です!

料金 大人 **850円** 小人 **400円**

(タオルセット付・入湯税150円含む)

バスタオルはフロントにて無料貸し出し



午前11:00~午後1:30まで
午後17:00~午後10:00まで

※ご入浴出来ない場合がございます。
事前にお問合せくださいませ。

※飲み放題メニュー

瓶ビール中瓶(アサヒ・麒麟)・

ノンアルコールビール

熱燗・焼酎(麦・芋)・チューハイ・ソフトドリンク

平日

を対象として

送迎

を行っております。



※10名様以上でご予約された方限定!

※詳細は、お気軽にお問合せください。

有料道路等その他実費分はお客様のご負担となります。

ふるさとのひととき——いで湯の里



湯村温泉

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

URL:http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/



ゆめ春来よりご案内

平日宿泊プラン



※写真は雅コースのイメージです。
※別途入湯税150円お預かりします。

なごみ

和コース

おひとり様1泊2食付

11,000円

(税・奉込)

利用助成控除後

5,500円

いろいろ

彩コース

おひとり様1泊2食付

13,300円

(税・奉込)

利用助成控除後

7,800円

みやび

雅コース

おひとり様1泊2食付

15,400円

(税・奉込)

利用助成控除後

9,900円

30日前のご予約“早割”でさらに**1,000円**お得! 詳しくはゆめ春来まで!!

冬休みキッズプランも実施します!!

期間:平成25年12月22日～

平成26年1月5日まで

(年末年始期間:平成25年12月31日～平成26年1月3日を除く)

5大
特典あり



兵庫県市町村職員共済組合保養所



湯村温泉

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/



組合の概況(平成25年8月末現在)

1 組合員数(任継除く。)



男 23,090人

女 14,235人

前年同月

37,365人

計 37,325人

2 被扶養者数(任継除く。)



男 15,505人

女 26,074人

前年同月

42,120人

計 41,579人

3 平均給料月額(任継除く。)



前年同月

328,697円

327,054円

短期

319,762円

長期

318,290円

4 任意継続組合員数



男 376人

女 193人

前年同月

589人

計 569人

平成25年8月(6月診療分)の医療費状況

	件数	金額	1件あたりの医療費	前年同月比
本人	23,511件	265,252千円	11,282円	-1%
家族	28,387件	314,802千円	11,090円	3.78%
高額療養費	(373)件	43,892千円		
家族療養費 附加金	(223)件	6,306千円		
一部負担金 払戻金	(422)件	11,257千円		
計	51,898件	641,509千円		

特定保健指導の利用券が届いたら特定保健指導を受けて、糖尿病・心臓病・脳卒中などを予防し、いつまでも健やかな生活を送ることにつなげましょう。