共済ながさき

平成22年10月発行
第147号

コスモス

もくじ

組合会議員選挙…… 2
退職準備セミナーのお知らせ…… 3
知っておきたい「被扶養者制度」～第8回～ …… 3
保健課からのお知らせ…… 4
よくわかる健康講座…… 6
お口の健康アドバイス…… 8
貸付事業の改正のお知らせ…… 12
貯金事業のお知らせ…… 13
ホームページで年金見込額などの年金個人情報が閲覧できます…… 14

組合会議員選挙

平成22年11月15日執行

○共済組合の組織

私たち共済組合には、その業務を運営するために、議決機関として「組合会」、執行機関として「理事長・理事」、監査機関として「監事」が設けられ、共済組合の事業が円滑かつ適正に行われるようになっています。

組合会は、共済組合の民主的な運営に資するため設置され、事業計画、予算及び決算等の重要事項の審議、議決を行います。

○議員の任期

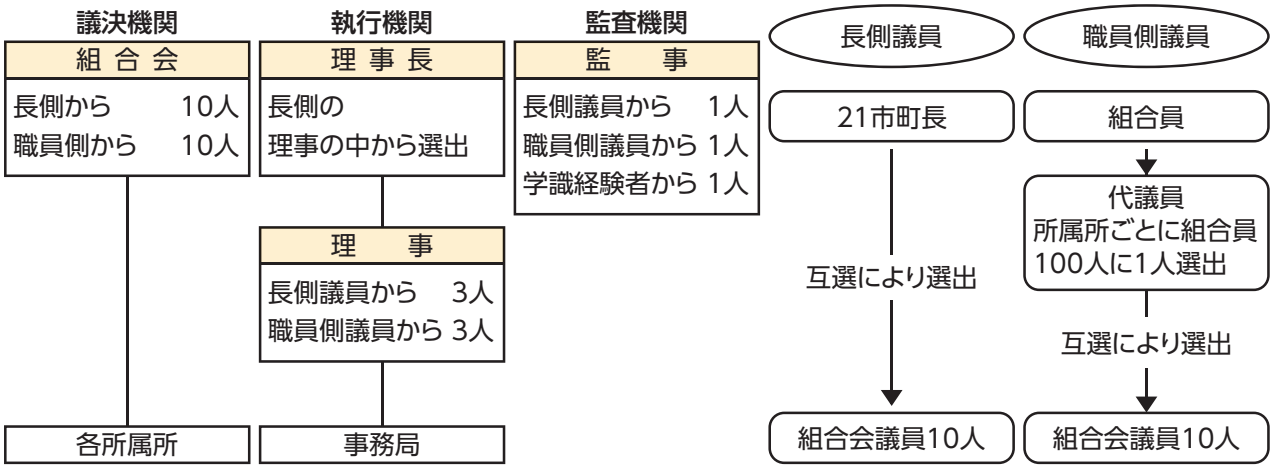
議員の任期は2年で、現在の議員は、平成22年11月30日をもって任期満了となります。

○選挙の方法

市町長が選挙する議員（長側議員）は、【表1】の選挙区ごとに市町長の互選により選出されます。

市町長以外の組合員が選挙する議員（職員側議員）は、【表2】の選挙区ごとに選出された代議員の投票又は代議員の過半数の者に異議がない場合には代議員の指名推薦により選出されます。

なお、代議員は、所属所ごとに原則組合員100人に1人選出されます。



【表1】市町長が選挙する議員の選挙区

選挙区		議員の数
第1区	島原市、諫早市、大村市、雲仙市、南島原市、東彼杵郡の区域内の町	4
第2区	長崎市、対馬市、壱岐市、五島市、西海市、西彼杵郡の区域内の町、新上五島町	3
第3区	佐世保市、平戸市、松浦市、北松浦郡の区域内の町	3

【表2】市町長以外の組合員が選挙する議員の選挙区

選挙区		議員の数
第1区	島原市、諫早市、大村市、雲仙市、南島原市、東彼杵郡の区域内の町、東彼地区保健福祉組合、南高北部環境衛生組合、島原地域広域市町村圏組合、県央地域広域市町村圏組合、南高北東部環境衛生組合、雲仙・南島原保健組合、県央県南広域環境組合	3
第2区	長崎市、対馬市、壱岐市、五島市、西海市、西彼杵郡の区域内の町、新上五島町、外海地区衛生施設組合、長崎県市町村総合事務組合、長崎県市町村職員共済組合	4
第3区	佐世保市、平戸市、松浦市、北松浦郡の区域内の町、松浦地区火葬場組合、北松南部清掃一部事務組合、北松北部環境組合	3

退職準備セミナーのお知らせ

10月中旬から、地区別に順次開催中の退職準備セミナーでは、平成22年度末に定年退職予定等の組合員を対象に、年金制度、年金請求手続き、退職後の医療保険制度等の説明会及び個人相談会を行っています。

11月以降の開催日程については次のとおりとなっていますので、対象者の皆様のご参加をお待ちしております。

開　催　日	対 象 所 属 所 （ 開 催 場 所 ） ・ 開 催 時 間	
11月10日（水）	平戸市、松浦市、北松南部清掃一部事務組合 松浦地区火葬場組合、北松北部環境組合 (平戸市離島開発センター)	13時30分～ 17時
11月11日（木）	壱岐市（壱岐文化ホール）	12時30分～ 16時
11月12日（金）	対馬市（豊玉町文化会館）	13時30分～ 17時
11月16日（火）	長崎市、長与町、時津町（長崎県自治会館）	13時30分～ 17時

知っておきたい「被扶養者制度」～第８回～

前号では、被扶養者認定における所得についてお知らせしましたが、今回は「毎月の給与収入等が安定しない者の認定」について、ご説明します。

所得限度額は年額130万円ですが、毎月の給与収入等が安定しない者については、目安として毎月の収入が108,333円（※　130万÷12＝108,333円）を超え、その後も継続して同程度の収入が見込まれる場合は、所得限度額を超えるものとします。

所得限度額の130万円を超えることになれば、遡って被扶養者の認定を取り消すこともありますので、毎月の給与収入等の金額は、常に把握しておきましょう。

被扶養者ここは注意!!

主に次の事例が生じる場合には、所属所の共済組合事務担当者へ連絡し、必要な手続きを行ってください。

また、対象となるご家族（被扶養者）にも、事例発生後の「組合員被扶養者証」の回収等の手続きについて、事前にご連絡願います。

1. **ご家族（被扶養者）が就職し、他の健康保険に加入した場合**
2. **ご家族（被扶養者）がパートやアルバイトを始められ、その収入額が年額130万円を超える見込である場合**
3. **ご家族（被扶養者）が進学などで別居され、アルバイトなどで収入を得ており、主に組合員からの仕送りにより生計を維持しているとはいえなくなった場合**
4. **ご家族が退職し無職となり、組合員が被扶養者の認定手続きを当組合へ行う場合**

※注意点

扶養の事実が生じた日から30日以内に手続きを行わなかった時は、届けがあった日からの認定となってしまいますので、すみやかに手続きをしてください。

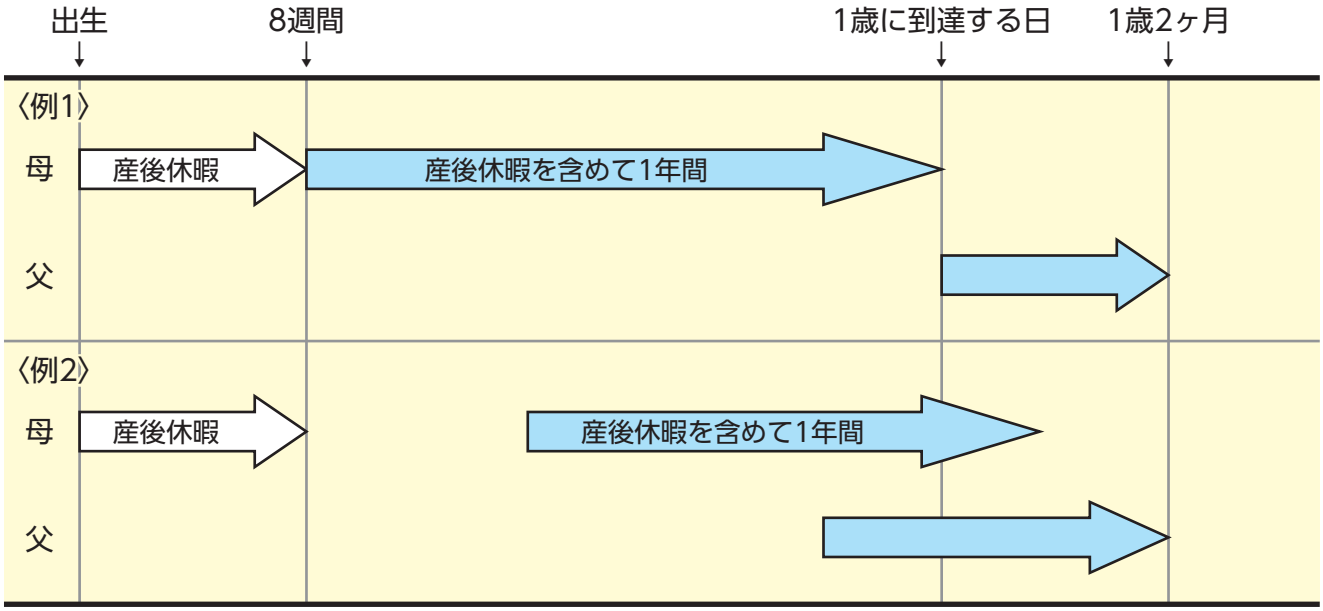
以上の事例に該当する場合、認定取消しの手続きが遅れますと遡って被扶養者の認定が取り消されたり、認定の手続きが所定の日数より遅れると認定日は手続きの時からとなるため、取り消された期間や認定日以前の期間に共済組合の被扶養者として医療機関に受診をしている場合、その医療費は返還していただくこととなります。十分にご注意ください。

保健課からのお知らせ

～育児休業手当金の支給方法が見直されました～
－平成22年6月30日施行－

○両親がともに育児休業をする場合の育児休業手当金の支給期間の延長

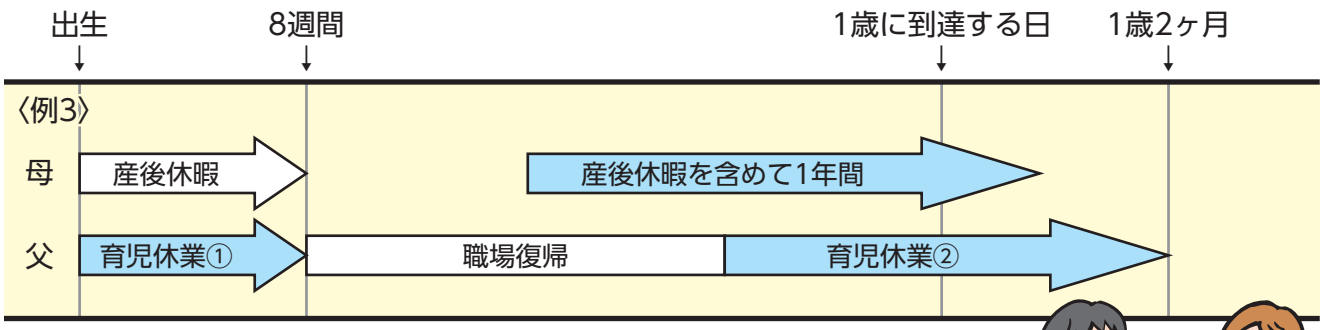
両親がともに育児休業を取得する場合、育児休業手当金の支給期間が、子が1歳から1歳2ヶ月に達するまでに延長されました。



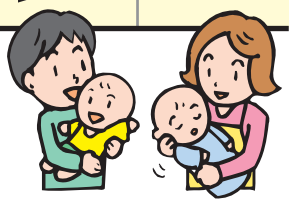
※　育児休業手当金の支給期間は休業期間のうち、1年間（母の場合、産後休暇期間と育児休業期間を合わせて1年間）となります。ただし、保育所における保育の実施が行われない等の総務省令で定める場合に該当し、組合員と配偶者がともに育児休業を取得するときは、その子が1歳6ヶ月に達する日までの期間につき育児休業手当金を支給します

○出産後8週間以内の父親の育児休業取得の促進

配偶者の出産の日から8週間以内の期間内に、父親が最初の育児休業を取得した場合には、特別な事情がなくても再度の育児休業が取得可能となりました。



育児休業手当金支給期間



特定健康診査・ドックは早めの受診をお願いします

特定健康診査及びドックは、皆様の体の状態を把握し、病気の早期発見・早期治療に繋がる大切な健診です。

本年度、特定健康診査受診券又はドック受診助成券の交付を受けられた方でまだ受診をされていない方は、早めの受診をお願いします。

なお、受診結果によっては医師・保健師・管理栄養士などの専門家からご自身の健康レベルに合わせた特定保健指導（6ヶ月程度の期間を要する。）を受けることになります。生活習慣改善のための良い機会となりますので､積極的に受診しましょう。

また、受診の際には、特定健康診査受診券又はドック受診助成券と組合員証等を医療機関等へ必ずご提出ください。

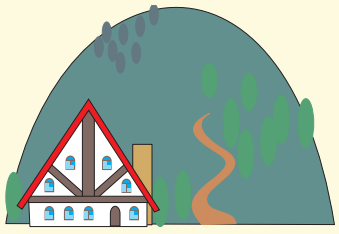
宿泊施設利用助成券ご利用にあたってのお願い

共済組合では、組合員及び被扶養者の方を対象に、保健・保養を目的として契約した宿泊施設を利用した際に利用料金の一部を助成しています。

ご利用にあたっては次のことに注意してください。

① 年度内において1人につき1枚限り利用できます。
② 組合員及び被扶養者の方以外の使用はできません。
③ 助成金額は助成券1枚につき2,000円です。（利用料金が2,000円に満たない場合には当該金額が助成金額となります。）
※お子様の添い寝によるご宿泊など、利用者に対する利用料金が発生しない場合には助成券の使用できません。
④ 公務による利用はできません。

○ 指定宿泊施設の名称変更のお知らせ
平成22年6月1日より名称が変更しています。
変更後
ヒルトン福岡シーホーク
変更前
JALリゾート　シーホークホテル福岡



よくわかる健康講座

すてきに歳を重ねましょう

今回で3回目となりました。メタボリックシンドロームが様々なリスクを生み出していることは、御理解いただけたことと思います。具体的には、どうすればよいのでしょうか。今回は、具体的な行動について無理なく実行できることについて考えてみたいと思います。

活き活き暮らしは健康から♪
何かお手伝いできればと、スタッフ一同がんばっています。

日本赤十字社　長崎原爆諫早病院
健診部　看護係長　保健師　坂口直子
長崎県諫早市多良見町化屋 986-2
TEL　0957-27-2127（直通）
FAX　0957-43-2274

ここ1～2年のがんばりで今後の人生、20～30年が変わるとしたら、

貴方は、どうしますか!?

たとえば10年後、どのような暮らしをしているでしょうか。どんな自分でいたいと思いますか。
家庭や仕事、自分自身のこと…どれも貴方にとって充実したものであってほしいと思います。
病院通い…内服薬がたくさん…いろんな制限…
健康的な毎日、活き活き趣味に没頭、／…どちらを選びますか????

頑張れば、結果がついてきます。

月　日	体　重	腹　囲
人間ドック受診 (2008/06)	73.3kg	92.4cm
初回面接 (2009/03)	75.1kg	92cm
1 ヵ月後	71.5kg	87.0cm
3 ヵ月後	67.1kg	86.6cm
6 ヵ月後	63.7kg	83.0cm

月　日	体　重	腹　囲
特定健診受診 (2008/12)	85.2kg	96.4cm
初回面接 (2009/05)	84.2kg	102.5cm
1 ヵ月後	82.4kg	96.5cm
3 ヵ月後	80.8kg	94.0cm
6 ヵ月後	80.3kg	95.5cm

・**HbA1c　6.8mg/dl　→　5.9mg/dl と減少**　糖尿病の指標のひとつで、正常値は 5.4mg/dl 未満

1回目で特定保健指導を受けられた方の実例をご紹介しましたが、具体的に実施された内容をお伝えします。

毎日の体重測定
夕飯の主食の量を半分におかずの量を三分の二へ減量
同僚にやせることを宣言し、おやつを断る。
同僚が勧めなくなった。……

昼休みに階段を歩いた。外を汗かく程度に散歩した。
肉類を少なくして、野菜中心の食事とした。
妻とウォーキングを始めた。
間食をやめた。（特に菓子パン・羊羹・シュークリーム）

ひと月に体重1kg減量する為には、食事と運動で1日あたり233kcal減

＊食事の量を減らすだけでは、脂肪と一緒に筋肉も落ちてしまいます。筋肉が減ると、基礎代謝が低下し太りやすい体になります。食事だけではなく併せて運動を行うことが大切であり、効果的です。

1kg（≒腹囲1cm）に相当するエネルギーは、約7000kカロリー 30日で割ると1日約233kカロリーになります。1日233Kカロリー減らすことで、1ヶ月で1kgの減になります。
3ヶ月で3kg…6ヶ月で4kg…と目標を持って、やってみましょう。

始める・続ける　ヒント

1、健診結果で自分の現状を把握しましょう。

生活習慣病の発症は、健診結果をみることによって、予測ができます。
…脂質異常はありませんか？　血糖が高くありませんか？
症状が無くても、少しずつの異常が重なり、生活習慣病の発症のリスクが高まります。

2、今すぐ出来る簡単な運動を始めてみましょう。または、生活活動を増やしましょう。

家でのゴロゴロ時間を利用して、ウォーキング・　筋力トレーニング・　スイミング・　等等
外出は、徒歩または自転車を使う。　エレベーターではなく階段を利用する。
仕事中、休憩時間や隙間時間で、ストレッチやかかとの上げ下げ、息が弾む程度の散歩などはいかがでしょうか。

3、自分にあった食事をとりましょう。

現在の食事の量や内容を振り返り、改善すべき点はないか考えて見ましょう。
夕食は食べ過ぎていませんか？　肉料理・油料理が多くなっていませんか？
食事を5つの区分に分けて、1日に何をどれくらい食べたらよいのかという目安を示した「食事バランスガイド」を参考にされることをお勧めします。

4、アルコールの摂取や間食を見直しましょう。

アルコールは、思った以上にカロリーがあります。休肝日をつくったり、節酒をすることで、摂取カロリーの減量になります。（日本酒1合193kcal,焼酎1合263kcal,ビール350㎖ 140kcal）
おつまみは、野菜中心のあっさりしたものがお勧めです。
砂糖の主成分であるショ糖は体内で脂肪になりやすい特徴があります。甘い物のとりすぎは要注意です。

5、食べたり飲んだりしたもの、体重の見える化

自分が今食べているものを意識しましょう。記録すると一目瞭然！
口から入っているものが、自分の体をつくります。無意識に食べたり飲んだりしているものはありませんか？
体重の変化は、どうでしょう。　グラフにしてみませんか？　変化は、−、それとも＋

出来ることからはじめましょう。継続は力なり！
特定保健指導は、生活習慣を変えたい貴方を、応援します！

お口の健康アドバイス

長崎県歯科医師会
地域保健委員会　副委員長
西門　忍　先生

当組合の歯科医療費は、全国平均よりも高い状況にあります。そこで、長崎県歯科医師会のご協力により**「お口の健康アドバイス」**と題し、口腔衛生について掲載します。

先生から一言

長崎県歯科医師会地域保健委員会副委員長をしている西門忍です。
長崎市浜口町で開業しています。

よく噛んで食べるメニュー

前回は「和食」はよく噛んで食べることが求められる優れた食事であること、そして、よく噛んで食べるための食べ方としてあっちこっちに箸を伸ばして食べる“稲妻食べ”が薦められることを紹介しました。少しではありますが、食品ごとの食べきるまでの噛む回数の報告も紹介しました。

今回はしっかり噛んで食べる実際の料理について紹介します。

1.歯医者で料理研究家

私は今まで「ゆっくりしっかり噛んで食事をすること」について文献を参考に解説してきました。当然、自分も普段の食生活では家族でしっかり噛んで食事をすることを心掛けて生活しております。しかし、自分で実際に食材を選んで料理するのは簡単なサラダ程度のものぐらいです。もっぱら作ってくれる人に「しっかり噛んで食べる食材」についてうんちくを並べて作ってもらっています。ごめんなさい。

でも、世の中には歯医者さんで、お弁当を作る母親で、料理研究家という人がいるのです。田沼敦子さんは歯学博士で、料理研究家です。説得力があります。

田沼先生は厚生労働省の「歯科保健と食育の在り方に関する検討会～歯・口の健康と食育～噛ミング30（サンマル）を目指して～」のメンバーにもなっております。

まさしく今回のテーマにぴったりの人です。田沼先生のライフワークとなっているのが、“調理する立場からどうしたら料理によって「噛む習慣」を改善していくか”というテーマであります。

先生の持論は「噛む能力」は生まれつき備わっているわけでなく、後天的に身につくもので、「噛む回数」は明らかに食べるものによって変わるということです。食材の切り方、調理方法の工夫をして噛みごたえ度を上げれば、自然に噛む回数が増えます。噛もうとただ頑張ってもなかなか長続きしませんが、この方法ならおいしく食事をするだけで噛む回数が増え、ひいては習慣化することができるということを強く訴えています。

今回は田沼先生の最近出版された「噛むかむクッキング～おいしい、ヘルシー、簡単！～」からそのポイントを伝えます。

図1 噛むかむクッキング

2.噛みごたえのある食材を選ぶ

無理なく自然に噛む回数が増えるような料理を作るためにすべての料理を噛みごたえのあるもの料理にする必要はありません。ポイントは噛みごたえのある食材を使うことです。切り方や加熱具合など調理法に工夫を加えるのです。それと、みなさんも忙しい毎日の中ですので、手間がかかるようなものは続きません。簡単で素材を生かした手早く出来るものがいちばんです。

噛みごたえのある食材とは。①硬いもの、②食物繊維が多いもの、③弾力性があって噛み切りにくいものです。

①の硬いものとはナッツ類、ごま、いり豆などですが、たくさん食べることはできませんから、トッピングなど、料理のアクセントに使います。

②食物繊維の多いものは、ゴボウやレンコンなどの根菜類、タケノコ、緑黄色野菜、切り干し大根などの乾物類です。歯でよく噛み切らないと飲み込めません。だから自然に噛む回数が増えるんです。食物繊維は腸の掃除もしてくれますから、大腸がん予防などにも効果があるといいます。積極的にとりいれたい食材です。

③の弾力性が多く噛み切りにくいものには、干しシイタケ、油揚げ、こんにゃく、エリンギ、いかやたこ、餅があります。油揚げなんてちょっと意外でしょう？そのほかにも噛みごたえのある食材は多いのです。

図の食材別かみごたえ早見表を食材を選ぶときの参考にしてください。

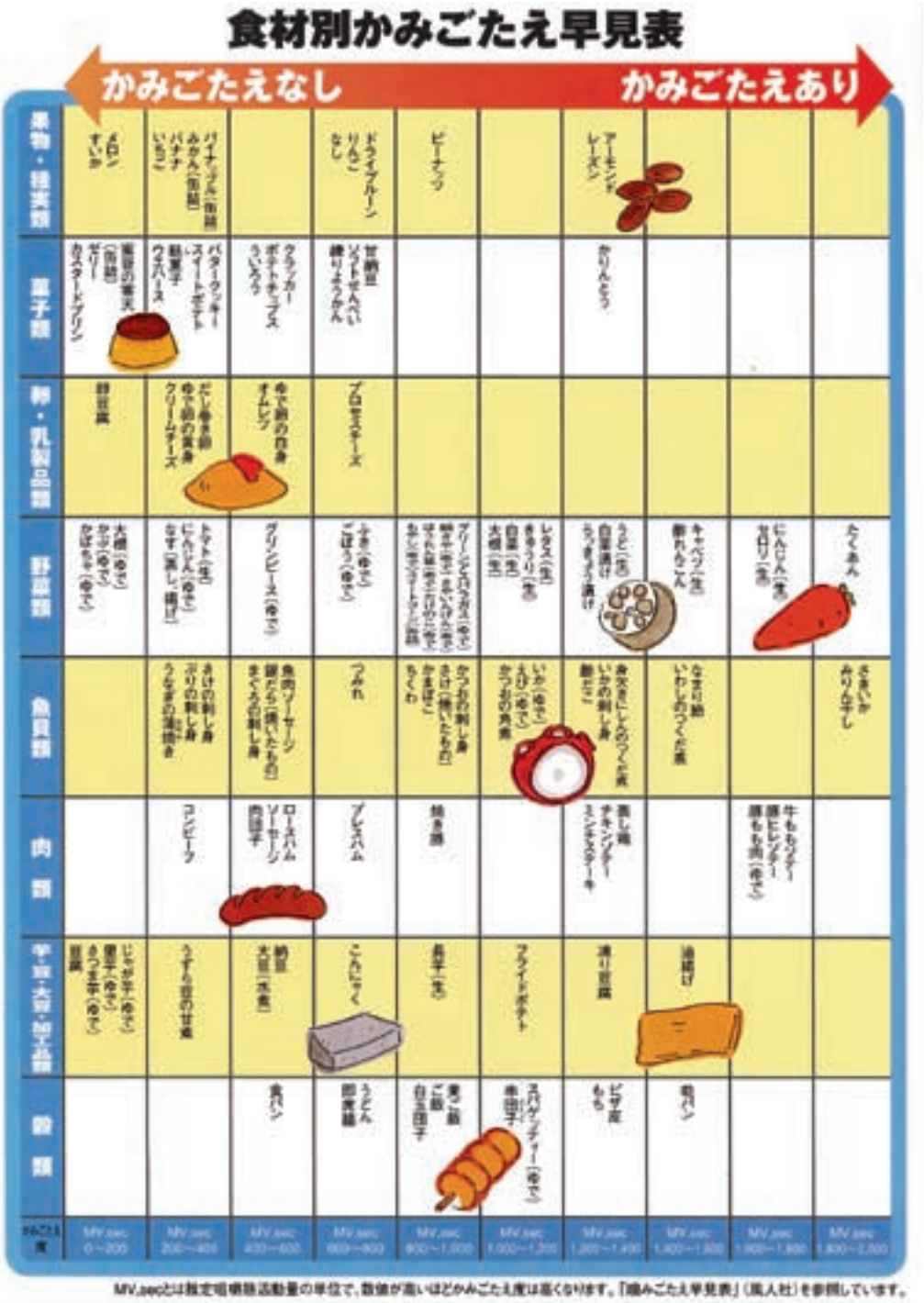


図2　食品別噛みごたえ早見表

3.調理法で変化する噛みごたえ

しっかり噛んで食べる料理の調理法として、「食材の切り方」も大事です。大きく切ると、当然、かむ回数はアップします。同じきゅうりの酢の物を作る時でも、大きく乱切りにすると噛む回数は30回ですが、食べやすく蛇腹切りにすると18回になります。切り方によってこれだけ違ってきます。肉も薄切りより厚切りのほうが噛みごたえがアップします。

◆調理法で変わる噛みごたえ◆

同じ食品でも、切り方や加熱の方法によって、噛みごたえは変わってきます。

1. 大ぶりに切る
一度に口に入る量が多いほうが、噛む回数は増えます。
（食品を切るときは、一口で食べられるくらい大ぶりに切ると、飲みこむため自然に噛みます。その結果、噛む回数は増えます。）

2. 加熱する
加熱すると、肉や魚など、タンパク質の食品は、一般に身がしまって、噛みごたえが増します。
一方、野菜は、加熱するとやわらかくなって、噛みごたえ度は低くなります。

3. 水分を減らす
食品は、水分が少ないほうが、噛みごたえがあります。料理に、揚げたり、焼いたりすると、加熱によって、水分が減りますので、噛みごたえを増すことができます。
（たとえば、同じ「えび」をつかった料理でも、「えびフライ」と、「エビチリソース炒め」では、30%近く、噛みごたえが違います。）

4. 素材を組み合わせる
ひとつの料理に、複数の素材を組み合わせると、1 種類の素材でつくったものよりも、噛む回数は増えます。
（たとえば、煮物ならば、「炒りどり」のように、根菜類、肉類、いも類など数種類の素材を組み合わせて作ったほうが、単品の煮物よりも噛みごたえ度が増します。）

5. うす味にする
味付けも噛む回数に影響します。うす味にすると、素材自体のもち味を味わおうとします。
「味」は、食べもののうまみが唾液に溶けこんで、それが口の中に広がることで感じられるのです。そのために、よく噛んで、唾液と食べものとをよく混ぜ合わせてうまみを唾液に溶け出させることが大切です。

6. まんべんなくなんでも食べる
噛む回数が多い食べもの…豚肉、牛肉、いか、ピザの皮、油揚げ、かまぼこ、レーズン、高野豆腐、おもち、根菜類、緑黄色野菜、りんご、梨、ナッツ

図3　調理法

そして、噛む回数をアップするためには「加熱方法」でも工夫ができます。同じ素材を使っても加熱方法で噛む回数はまったく変わります。大根の場合、生でサラダにすると噛む回数は23回、味噌汁の千六本切りをサッと煮ると14回になり、じっくり煮込んだふろふき大根は12回と噛む回数はほぼ半分で食べきれるようになります。

また、肉や魚は加熱するほど硬くなります。さけの場合、“刺身”だと16回噛みますが、“ソテー”にすると24回に増え、さらに“揚げる”と32回噛むことが必要になってきます。このように調理の工夫次第で噛む回数をかなり、改善できるのです。

これにうまいこと素材を組み合わせると、ますます噛みごたえがアップすることが出来るようになるのです。そして、乾物や野菜をフル活用しますから、栄養面でも食物繊維を必要とする面からもよい献立になります。バラエティに富んだ「しっかり噛む食材」が食卓に登場するようになります。まさに、一石二鳥というのか、三鳥までになりそうな可能性があります。

◆私たちの「噛むかむクッキング」での実際◆
＜調理法と噛む回数の変化＞

プレーン（レトルトカレー）10g あたり 8 回→きのこカレー 17 回→チキンカレー 20 回→シーフードカレー 24 回

肉じゃが 16 回→筑前煮 35 回、プレーン焼きそば 20 回→肉、野菜入り 30 回
プレーンな蒸しパン 43 回→レーズン、杏入り 36 回

繊切りキャベツ 106.9 回→おひたし 43.3 回、炒め物 37.4 回、肉を加えると 44.2 回ポトフ 15.2 回
まぐろ刺身 20.4 回→マリネ 37.3 回、から揚げ 39.2 回、照り焼き 41.5 回

焼肉赤身肉 121 回、霜降り肉 72.8 会、ビーフシチュー 36.2 回ミートローフ 23 回

鶏のからあげ、62.2 回→おろし煮 48.9 回

きゅうりの乱切り 45.4 回→蛇腹きゅうり 34.5 回

図4　噛む回数の変化

また、このように調理法については、逆もまた信なりで、かむ力が弱ったお年寄りのために献立を考えるときには、この「噛むかむクッキング」のための工夫と知識を“逆の方向”から考えていけばいいわけです。とても参考になる調理法の知恵であります。皆さんもぜひ、覚えておいてください。

4.かむかむクッキングメニューの紹介

　このような食材や調理法をじっくり振り返ってみると、「噛む回数が増える料理」の基本は、何度も提唱している「日本型の食生活」にあるように思えます。田沼先生の「噛むかむクッキング」から、いくつか料理を紹介します。参考にされてください。

5.日本の食生活を憂う歯医者で料理研究家

　田沼敦子先生は「何回噛もうと別に自分が噛まなくたって大した問題ではなく、個人レベルの問題でしかないという人もいるかもしれないが、『食生活があってこそ生きられる』ということをこのような人たちにどっかで気づきを与えることが大事であり、その原点が家庭にあるのです」と言っています。

　軟食が筋肉を使わなくて楽だということを子供は最初から覚えるわけではなく、親がそれでいいと思って子どもをしつけるなり、親が選んだものを子供は食べていくわけで、親が何らかの時点でそれに気づきを与えるチャンスができるということが一番大切ではないかと思います。今の時代はすべて安易な方向性に行っている食生活というのがすごく極端に進んでしまうのではないかと心配になります。高カロリー、高甘味のものは美味しく、今の人に特に好まれます。でも、よく噛んで食べる料理は家庭での手作りの料理であり、お母さんの作ってくれるお弁当が最も取り入れやすいのです。

　田沼先生は著書の中で『「活きるためのおいしさ」と「快楽のためのおいしさ」、その価値観が非常に変わってきているので、極端な話、サプリメントを食べて何か飲み物飲んで朝食は終わりみたいな傾向はこれからもっと強まるのじゃないかと個人的には危惧している』と強く訴えています。

貸付事業の改正のお知らせ

平成22年8月の貸付申込分から適用しています。

貸付制限について

共済組合からのすべての貸付金償還額及び他の金融機関からの借入金に係る償還額の合計が給料月額の30％を超える場合は貸付ができないことになっています。これに新たに加わる条件として、期末手当等からの償還額を含む年間の償還額が年収額の30％を超える場合は貸付ができません。

例　（A）毎月の償還額　70,000円　（B）ボーナス償還額190,000円　（C）給料月額250,000円

①　給料月額に対する毎月の償還額の割合

（A）毎月の償還額	（C）給料月額	割合％（A）÷（C）×100
70,000円	250,000円	28.0%

②　年収に対する年間償還額の割合

(D)年間償還額{(A)×12+(B)×2}	(E)年収額{(C)×12+(C)×4}	割合％(D)÷(E)×100
1,220,000円	4,000,000円	30.5%

①では30％を超えていませんが②で超えてしまうため、この場合は貸付できません。

「遺族附加年金事業」平成23年度　更新・加入のご案内

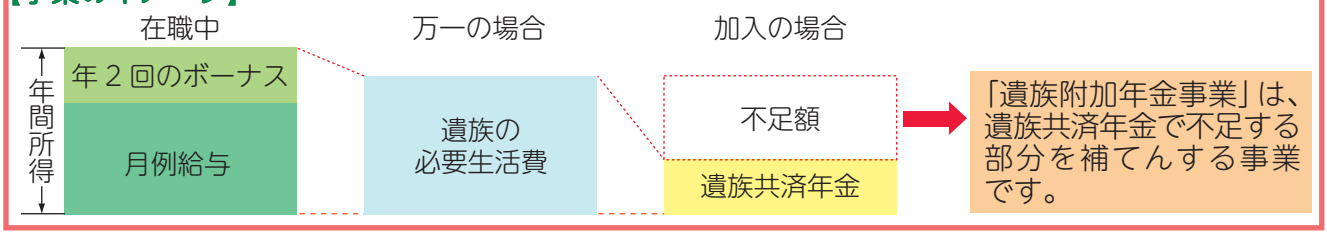
事業の目的

組合員の皆様に万一の事態があると、その遺族に共済組合から遺族共済年金（給与月額・組合員期間等により異なるが概ね月額3～15万円）が支給されます。しかし、その額は残された家族の生活維持という観点から十分とはいえないのが現状です。

このような現状を踏まえ、組合員の皆様に万一の事態があった場合に遺族に一定期間年金を支払うことにより、遺族共済年金を補てんし、遺族の生活安定に寄与することを目的とした事業です。

この制度は任意加入ですが、安い保険料で大きな安心を得られます。予測できない事態に備えて、皆様のご加入をご検討ください。

【事業のイメージ】



◆加入対象……共済組合組合員とその配偶者で更新日における年齢が満60歳6か月までの方。

◆事業期間……毎年4月1日から3月末日までの1年間で、以後毎年更新します。

◆事業保険料……保険料の徴収は、毎月の給与控除により、所属所から共済組合に振込むものとします。ボーナスからの保険料については、6月・12月のそれぞれのボーナスにより控除します。また、事業保険料は税法上の生命保険料控除の対象となります。

◆募集期間……平成22年12月初旬～平成22年12月下旬（予定）

◆配当金……1年ごとに収支計算を行い、剰余金は配当金として加入組合員に還元します。なお、昨年度の配当率は31.76％となり、加入組合員にとっても安定的な運営となっております。

貯金事業のお知らせ

『共済の積立貯金』で安心の暮らし
～10月は貯金額の変更月です～

積立貯金事業は、組合員からお預かりした貯金を安全かつ有利に運用し、組合員の財産づくりと豊かな生活設計に役立つよう設けられたものです。

10月は積立額変更の募集月となっており、現在、受付中です。また、共済貯金はこの超低金利時代にあっても《安全》・《有利》しかも、給料及びボーナスからの積立貯金ですので、知らず知らずのうちに**増えていきます！**

○共済貯金の特徴…

☆給料及びボーナスからの天引きで確実に**増やせます！**

☆**年利0.40%**

・金融情勢により変更されることがあります。
・3月及び9月の末日に計算し、翌日に元金に繰り入れる**半年複利方式**になっています。
・途中で払戻しや解約をしても**利率は下がりません。**
・解約手数料もかかりません。

☆払戻しは月2回可能です！（毎月15日及び月末に共済組合に登録してある金融機関口座に振込み。振込手数料は不要です。）

☆積立額は1,000円以上、1,000円単位とお手軽です！

変更締切日…**平成22年10月29日（共済組合必着日）**（12月から積立ての変更が行われます。）

新規加入については毎月受付けています！未加入の方はぜひご加入を!!
（翌月から積立開始となります。）

変更・新規の申込みは各所属所の共済組合事務担当課まで!!

《積立貯金払戻・解約請求書提出及び送金スケジュール》

送金年月	払戻		解約	
	締切日	送金日	締切日	送金日
平成22年11月送金	10月29日	11月15日	11月5日	11月30日
	11月15日	11月30日		
平成22年12月送金	11月30日	12月15日	12月3日	12月24日
	12月15日	12月24日		
平成23年1月送金	12月28日	1月14日	1月5日	1月31日
	1月14日	1月31日		

※　**締切日までに共済組合へ必着**するよう手続きしてください。締切日を過ぎますと送金できません。
※　払戻・解約については、**共済組合に登録してある登録印**での請求となります。
※　**加入してから1年未満**の方は払戻できません。

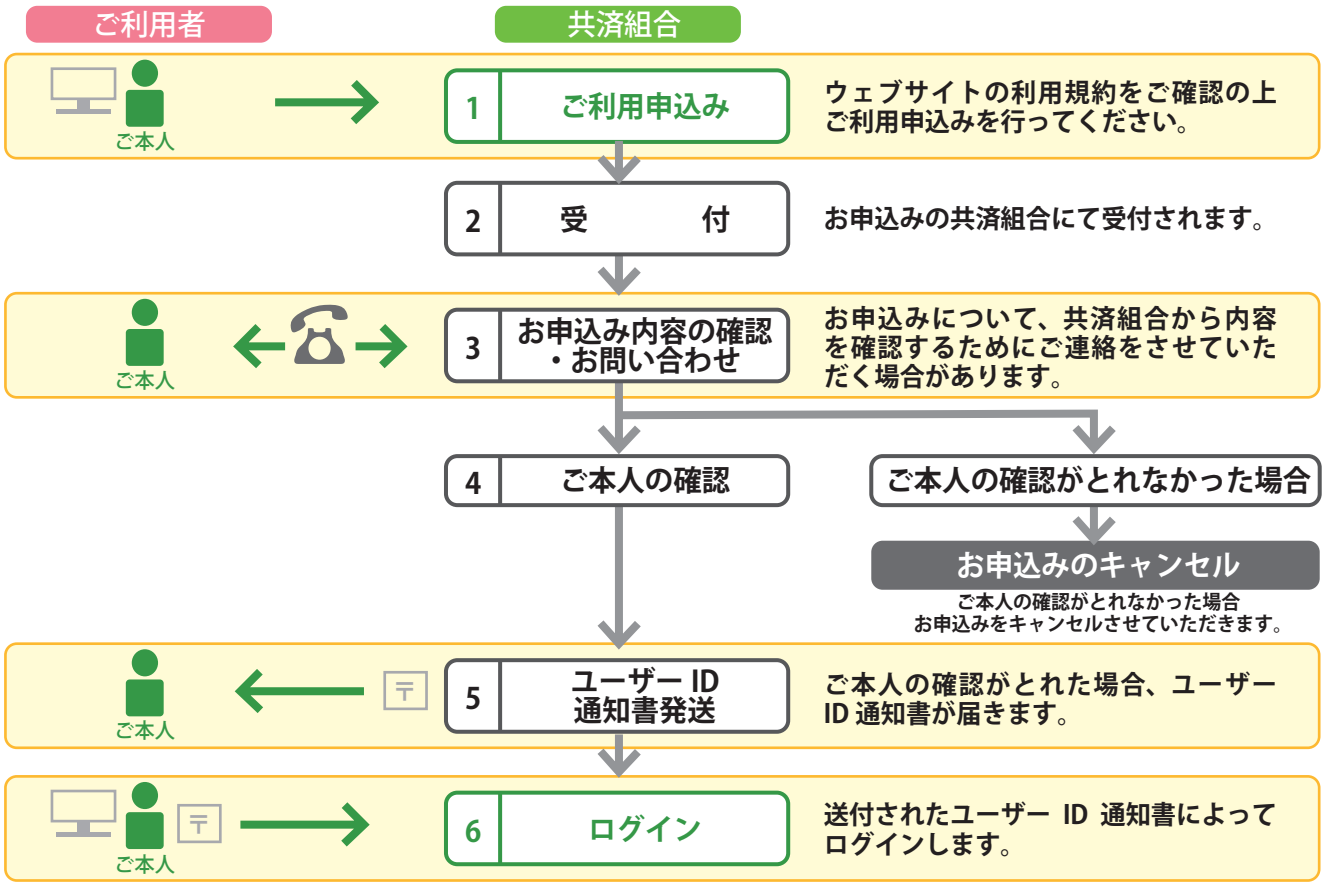
ホームページで年金見込額などの年金個人情報が閲覧できます

年金見込額や加入履歴などの年金個人情報については、各地方公務員共済組合が共同設置したホームページにより、いつでも閲覧できます。（原則365日、6時から24時まで）

なお、住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方は閲覧ができませんので、変更の手続を行ってください。

○　**ホームページアドレス　https://www.chikyonenkin.jp/**

ご利用申込みの流れ



○Webサイト利用者専用ダイヤル
03−5210−4607（全国市町村職員共済組合連合会・年金部年金企画課）
【利用時間　9時から17時まで（土・日・祝日を除く）】

長崎県市町村職員共済組合

長崎市興善町6番24号
TEL 095−827−3137　FAX 095−824−9050
URL　http://www.nagasaki-kyosai.jp/
編集発行人　山　下　康　江