

共済広報 とっとり

9

2020
No.701



特集 感染症の自宅療養8つのルール

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 4 市町村ガイド | 12 やさしいライフプラン情報 |
| 6 新時代を心地よく生きる | 14 共済組合からのお知らせ |
| 8 健康記事〈酒は五臓六腑に染みわたる〉 | 15 きょうさいDATA |
| 10 こころの健康について | |

今月の
表紙

今滝(湯梨浜町)

湯梨浜町北福にある雄大な一段の滝。至近距離まで歩み寄ることができる滝つぼから見上げると迫力満点です。この滝つぼに設置した座敷で提供される地元食材にこだわった料理が、人気を集めています。

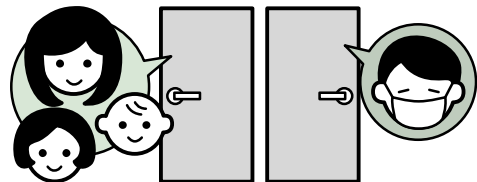
(4ページに関連記事)

鳥取県市町村職員共済組合

ルール 1

部屋を分ける

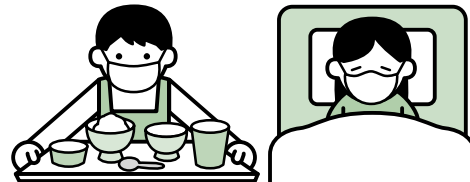
患者は家族とは別室で療養、共有スペースの使用は最小限にし、食事も別室でとります。個室がなければ、ほかの家族との距離を保つ、カーテンで仕切る、寝るときに頭の位置を互い違いにするなどの工夫をしましょう。



ルール 2

世話をする人は1人

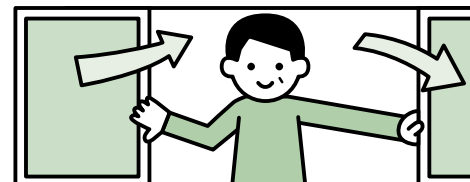
看病や体調の確認、食事を運ぶなど身の回りの世話をする人は感染のリスクが高いため、できるだけ1人に限定します。ただし、持病（心臓や肺の病気、糖尿病など）のある人、免疫力の低下した人、妊婦は避けましょう。



ルール 5

日中は換気を

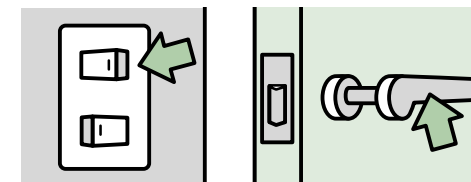
日中は、定期的に窓を開け新鮮な空気と入れ替えを。新型コロナウイルス感染症は、換気をしない密閉空間が感染リスクを高めることが指摘されています。患者の居室だけでなく、居間など共有スペースも換気しましょう。



ルール 6

共用部分は消毒をする

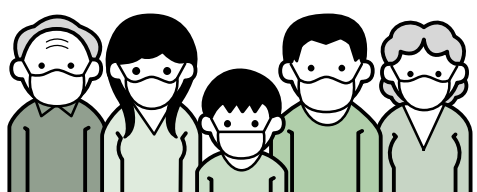
トイレや電気のスイッチ、ドアノブなど、家族で共用する場所は、塩素系消毒液で消毒し、接触感染を防ぎましょう。新型コロナウイルスやノロウイルスは、患者の便からも排出されるので、トイレの消毒は念入りに。浴室は最後に患者が使用し、使用後に消毒を。



ルール 3

全員マスクを着用

患者や世話をする人を含め、家族全員マスクを着けて過ごしましょう。新型コロナウイルスやノロウイルスの場合、世話をする人が患者の部屋で使用するマスクは、ほかの部屋に持ち出さないように。外すときはマスクの外側に触れないように注意しましょう。



ルール 4

こまめに手洗い

帰宅したとき、患者と接したあと、ペットに触ったあと、トイレのあと、調理や食事の前、マスクを外したあとなど、こまめに石けんで手洗いを。ノロウイルス以外はアルコール消毒も効果的です。



ルール 7

汚れ物は手袋・マスクを

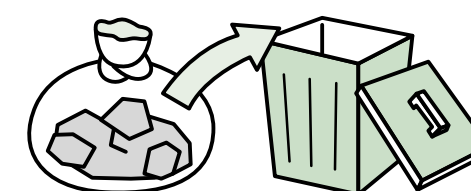
使用した衣類・寝具類などは、手袋・マスクを着けて洗濯を。ノロウイルスの場合、家族のものとは分けてバケツなどで水洗いしたあと、消毒液につけます。いきなり洗濯機で洗うことは避けましょう。



ルール 8

ごみは密閉して捨てる

患者が使用したティッシュやマスクなどはビニール袋に密閉して捨てます。ノロウイルスの場合、おう吐物の処理で使用した身支度一式、ぞうきんなどには消毒液をかけて捨てます。



感染症の自宅療養



家族にうつさない！ 感染症にかかったときに守る

感染力の強い、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス。もしも、家族の誰かがかかってしまったら、ほかの家族へうつさない対策が必要です。基本となる8つのルールを覚えておきましょう。

8つの ルール

塩素系消毒液の 作り方

厚生労働省
パンフレット参照

新型コロナウイルスでアルコール消毒液がないときやノロウイルスの消毒の際には、家庭用の塩素系漂白剤を使用して作る消毒液が効果的。用途にしたがって濃度を選びましょう。ただし、手指には使えないので注意しましょう。

ノロウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス	新型コロナウイルス
部屋や食器、リネン類などの消毒に	共用部分の消毒に	おう吐物などの処理に	トイレ・洗面所の清掃後の消毒に
塩素濃度 200ppm(0.02%)消毒液	塩素濃度 500ppm(0.05%)消毒液	塩素濃度 1,000ppm(0.10%)消毒液	
家庭用の塩素系漂白剤(6%濃度)10mL + 水道水 3L	家庭用の塩素系漂白剤(6%濃度)25mL + 水道水 3L	家庭用の塩素系漂白剤(6%濃度)50mL + 水道水 3L	

※塩素系漂白剤に含まれる次亜塩素酸ナトリウムは、徐々に分解され、濃度が薄くなるので、ご注意ください。

市町村ガイド

Cities, Towns and Villages Guide

湯梨浜町

涼を感じる

滝つぼで

地元の食に舌鼓

厳しい残暑が続く中、観光客や地元の人々が涼を求めて訪れる場所が湯梨浜町の森林内にあります。北福区内にある今滝です。

今滝は、落差44メートル。三方を囲む絶壁の一角から水が落下する姿は壮観で、周辺より気温が低いことから、夏場には涼を求めて訪れる人たちににぎわいます。

また湯梨浜町にある中国庭園燕趙園では、毎年コスプレ大会が開催され、多くの愛好家が集まりますが、ここ今滝も迫力ある写真が撮れることから、コスプレイヤーたちの人気スポットにもなっています。

さらに、ここでは、滝と料理が楽しめるツアー「滝床料理」が行われており、参加者は滝からの水しぶきに涼を感じながら、地元の料理に舌鼓を打っています。

湯梨浜町観光協会が企画するツアーは10月下旬まで開催。滝つぼ周辺に設けられた座敷の上で、地元の食材を使った料理を味わうことができます。

滝周辺から見上げると、空から水が舞い降りたようです

滝の勇姿と溪流のせせらぎが清涼な雰囲気醸す中、風情ある床で料理を堪能し、ひととき暑さを忘れてみてはいかがでしょうか。



滝までの道中は緑が目いっぱい広がります

滝床料理プラン

迫力たっぷりの今滝を間近に楽しみながら料理を楽しむことができます。ご利用には予約が必要です。



滝床御膳プラン

旬の食材を盛り込んだ御膳です。東郷湖名物シジミを使ったみそ汁を土鍋で提供します。

- 料金 1人 2,300円(税込)～
- 人数 15人から

弁当プラン

少人数でお気軽にお楽しみいただけるプランです。

滝床弁当プラン (汁物つき)

地元の食材をふんだんに使ったお弁当です。

- 料金 1人 1,600円(税込)～
- 人数 4人から



レトロモダン弁当

(ペットボトルお茶つき)

地元の食材にこだわり、見て楽しい、昔懐かしのおかずを詰めたお弁当です。

- 料金 1人 1,700円(税込)
- 人数 4人から

※料理内容は季節により異なりますので、あらかじめご了承ください。

目と耳で滝を感じながら料理を味わうことができます



お申し込み・お問い合わせ 湯梨浜町観光協会 TEL.0858-35-4052



おうちやオフィスで

Happyがひろがる ヨガ・プラクティス

砂丘ヨガ代表のエリコです。

今回のテーマは**体重増加ストップ！**

ヨガで「**カラダの引き締め**」です。

さて、食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋ですね。イベントも少しずつ緩和され気分が一新し、気持ちも軽やかに向かっているのではないのでしょうか。美味しい旬の味覚もたくさん登場し、秋限定のパッケージに弱い私です(笑) 私は、最近釣りにハマっており、釣った魚を家族で頂き、

緩やかで豊かな時間を過ごすのがとても心地いいです。

そして、この時期は太りやすいので要注意ですよ〜。秋冬にかけて運動習慣を見直すのにいい機会ですので、ヨガを取り入れ、見直してみませんか。

また、ヨガでは呼吸でプラーナ(宇宙エネルギー)を全身に満たし、循環していく素晴らしい叡智があります。ヨガは単なる健康のための体操ではなく「**生き方の智慧**」なのです。自分の呼吸を感じ、自分の身体・筋肉の繊細の

伸びや広がり集中してみましょう。

自分を大切に「丁寧」に取り扱うことで湧き上がる様々な気づきの連鎖がありますよ！

今回紹介する2ポーズは簡単で継続することにより効果があります。

ヨガの呼吸・ポーズで集中力を高めしっかり筋肉に効かせ**コロナ太りも解消**していきましょう！

*「プラクティス」は何度も繰り返し行う練習のことです。



■ スフィンクスのポーズ (サーランバプジャンガアーサナ)

- ①肩の下にひじを置きお腹をマットにつけて両脚を伸ばします。
- ②一度頭を下ろし、足の甲でマットを押し、お腹と背中を引き締めます。
- ③息を吐き、吸う呼吸で体を起こし2〜3回ほど呼吸を深めます。(写真・ポイント参照)
- ④一度、額のところで枕をつくりお腹をマットにつけて全身を緩めリラックスします。
- ⑤ゆっくり体を起こします。

お腹引き締め

脚の引き締め
背中の引き締め

内臓機能アップ



ポイント

腰を痛めやすいのでお腹と背中を引き締めた筋肉の状態を維持します。背骨を心地良く反り、胸を広げます。お腹の下腹の脂肪を燃やすように呼吸をします。ポーズを緩めると同時に背骨周辺に血液やエネルギーが流れる心地良さを味わいます。

■ 椅子のポーズ (ウトゥカタアーサナ)

- ①両脚のつま先をそろえて立ちます。
 - ②背骨をまっすぐ伸ばした状態でイスに腰掛けるように膝を曲げ、腰を下ろします。(写真1)
 - ③ひざは足の指より前に出さないように注意しましょう。
 - ④手は腰に添えたままでも十分に効果はありますが、手を上げると強度が上がります。(写真2)
- 自分にあったところでポーズを選択しましょう。

体幹強化

下半身の
筋力アップ

背中の引き締め
姿勢改善

集中力を高める



写真1

写真2

ポイント

写真1で見てもわかるように腰が反りやすいポーズです。腰を痛めやすいので体幹部にぐっと力を入れお腹の中に引き込みまっすぐの姿勢を維持します。(写真2)



いしたに えりこ
砂丘YOGA代表 石谷依利子

ヨガ講師・アーティスト。鳥取砂丘で行うヨガ体験やSUP&サップヨガを主宰。NHK鳥取のヨロイのヨガ番組レギュラー出演中。スポーツクラブ・YouTube・zoomオンラインヨガレッスン等新しい繋がりや体験を楽しんでいます。

YouTube

紙面の内容は砂丘ヨガの
YouTube チャンネルで
観ることができます。





西山陸深ヘルスケアオフィス
特定保健指導・
健康経営アドバイザー
西山 陸深

アルコールは分子が小さく水にも油にも溶けるので、影響を受けない臓器がありません。取り扱いを誤ると危険な薬物にもなります。

■アルコールによる肥満

特定保健指導の終了時のアンケートで、多くの方が「飲酒時の食欲が我慢できなかった」と答えられました。それのもそのはず、**お酒には食欲増進効果があります**。更に、酔って気分が大きくなり食べ過ぎたり、つまみは高カロリーのものが多いですね。

また、肝臓でアルコール解毒の際に中性脂肪が作られるので、脂質異常症や脂肪肝(肝臓の30%以上が脂肪)となります。

お酒は**栄養素を持たない高カロリー食品**です。お酒を減らすと多くの方が痩せて脱メタボに成功しています。



■お酒による健康障害の代表、肝臓

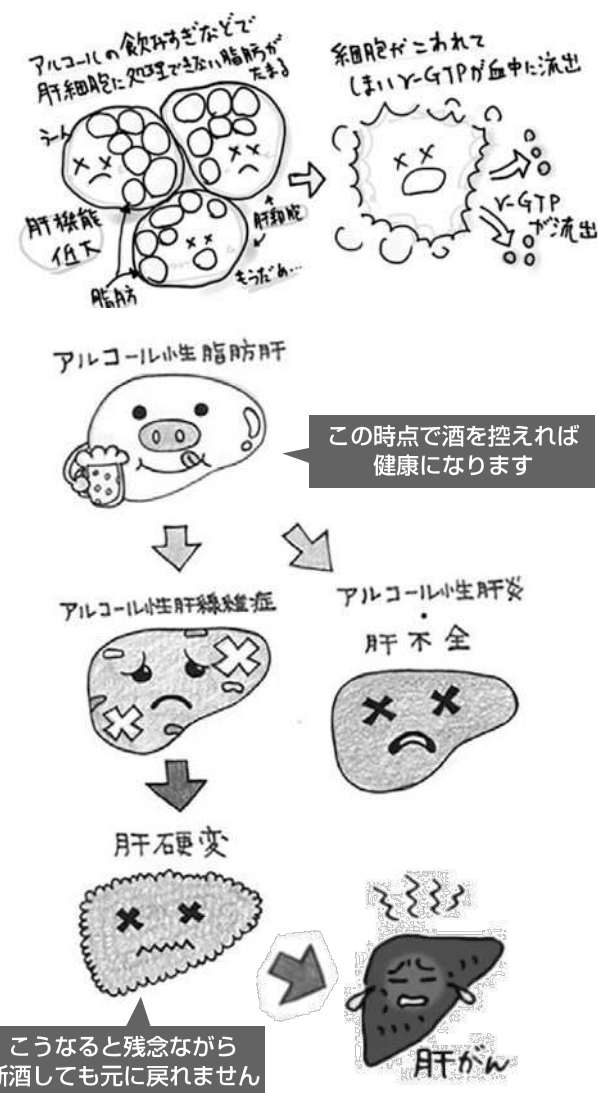
お酒は弱い毒ですので、飲みすぎると肝臓の細胞が破壊されます。どれぐらの肝細胞が破壊されているかを示すのが、血液検査のAST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GTPです。

これらが高いと言われた場合、たくさんさんの肝細胞が失われていることを意味します。仮に、ASTが200だったとしたら、回復する正常範囲内数値30との差、つまり170の肝臓の細胞が失われていることを意味します。

そして、飲み過ぎにより、肝臓へのダメージで再生が間に合わない場合、**繊維細胞**という役立たずの細胞が代わりに増殖します。

この繊維細胞は、本来の細胞よりも硬いため、蓄積していくと徐々に繊維細胞に乗っ取られて、肝臓自体が硬くなってしまいます。この状態を肝硬変と呼び、こうなると残念ながらもう元には戻りません。血液検査の数値が高い方は、これ以上肝細胞が壊れないようにお酒を減らしましょう。

また、飲酒習慣のある方は、肝細胞再生のために週2日の休肝日が必要とされています。



■アルコールはすい臓にダメージを与え糖尿病を引き起こします

すい臓は、**血糖値を下げるインスリンを分泌**します。適度な飲酒はインスリン感受性を高めると言われています。しかし、**大量飲酒はインスリンの分泌を減らす**ので、血糖値を上げてしまい糖尿病を悪化させます。

糖質を抑えるためにビールを焼酎に変える方もいますが、これは逆効果です。確かに糖質は下がりますが、反対にアルコール含有量は増えてしまうので、肝臓やすい臓への負担が大きくなり、結果血糖値は上がってしまいます。

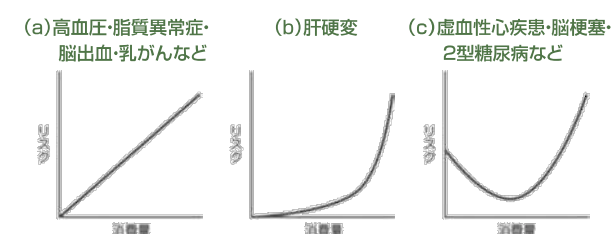
糖尿病予防のためには、お酒の度数は上げないことが鉄則です。
(第2回のドリンクを参照)

■けっこう多い膵炎について

男性の急性膵炎の40%はアルコールが原因です。以前、救急外来勤務でしたので、あまりの痛さで脂汗をかいておられた方々を見受けました。

飲酒で膵液の分泌が高まり、膵管の出口がむくんで膵管内に膵液が溜まり、膵臓自身を消化してしまう事で膵炎が起こります。一部は出血・壊死性の膵炎となって重症化し、他の臓器を溶かして死に至ることもある重篤な疾患です。

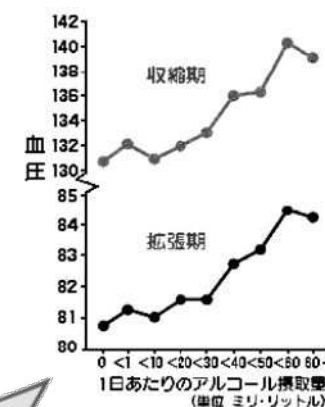
また、慢性膵炎は、長期にわたる炎症の繰り返しにより、膵ぞうの破壊と線維化が起こり(前述の肝臓と同じく、線維細胞は役に立たないので)栄養が吸収できなくなり、結果糖尿病を引き起こします。



■高血圧は飲酒量に正比例する

アルコールには**利尿作用**があります。細胞から奪った水分で血液量が増えて、血圧が上がります。したがって、アルコールに強い弱いにかかわらず、飲酒量に比例して血圧が上がります。飲み会などで多量飲酒をした次の日に血圧測定をすると、血圧がずいぶんと高くなっていて皆さん驚かれますが、それくらい飲酒は血圧に作用しているのです。

糖尿病や死亡率はJカーブですが、血圧に関しては正比例です。**節酒すると減らした分だけ、1、2週間のうちに効果が現れることが明らかにされています**。高血圧症になると、心臓病・腎臓病・脳出血や脳梗塞などのリスクが高まります。



■「風が吹いても痛い」痛風

アルコール摂取量が多いほど尿酸値が高くなります。アルコールを分解するために肝臓の仕事が増え、酸素や酵素をたくさん使います。肝細胞の酸素が不足し、乳酸(疲労物質)が溜まります。その乳酸が尿酸の排泄を抑え、尿酸血しょうを作り、痛風発作を起こすのです。

ビールはプリン体を多く含むため、尿酸値が高くなると有名ですが、ビールやおつまみから摂るプリン体は1/3、体内でアルコール消費などによって作られるものが2/3です。お酒の種類を変えても、アルコール含有量が多ければ尿酸値が上昇します。

尿酸値の高い人は、痛風発作を起こす前に(笑)、お酒を控えて十分な水分摂取を心がけましょう。

尿酸の目安値は男性7.0mg/dl以下、女性5.5mg/dl以下です。





こころの健康について

第2回

新型コロナウイルスの感染予防に関連するコロナうつとメンタルヘルス

組合員の皆さん、こんにちは。

共済組合のメンタルヘルス対策事業【心の健康相談】を担当しています社労士・産業カウンセラーの宮永秀昭です。

前回に続き2回目は、「新型コロナウイルスの感染予防に関連するコロナうつとメンタルヘルスについて」です。

新型コロナウイルス感染による未曾有の事態の中、組合員の皆様にもご家族の皆様にも戸惑いや不安があるかと思います。

鳥取県では新型コロナウイルスに感染した方は他県に比べるとまだ少なく、緊急事態宣言も解除された現在では、在宅勤務や時短勤務をされていた組合員の方も、コロナ以前の通常の勤務体系に戻られた方もあるかと思います。

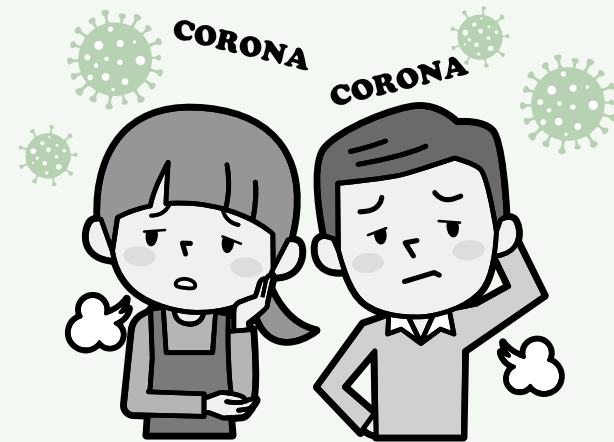
しかし、新型コロナウイルスはまだ収束したわけではありませんので、元の勤務体系に戻ることや、いろいろな活動に3密の不安を抱えている組合員も多いと思います。

ウィズコロナでの勤務や新しい生活様式は、まだ不安で制限も多く、心にも身体にも負担がかかります。

そこで今回は、コロナうつによる不安を少なくする方法についてご説明します。

新型コロナの感染関係で憂うつになるのは、「職場で感染すると怖い」→「自分が感染して苦しむのは嫌だ」→「コロナを誰かにうつしてしまうかもしれない」→「感染したら自分の行動を非難されるかもしれない」→「だから何もしない方が良い」→「家でじっとしているしかない」→「何にもやる気が起きない」といった具合に、不安がどんどん増えて最終的には、無気力、無力感、失望、喪失感、諦めといった、ネガティブ感情が自分の気持ちの中で一杯になり、メンタルダウンして、最悪の場合、出勤できない状況に陥ることもあります。

私の知人は、「コロナに感染すると世間から《犯罪



者》扱いされる」とさえ言われます。

皆様もそうだと思いますが、人は基本的に過去や現在の出来事に対する思いより、未来に関する予期不安が強くあらわれる傾向が強いので、「○○したらどうしよう、△△になってしまうかもしれない。」という不安な思いが一杯になると身動きができなくなり、その思いが強くなればなるほど、どんどん追いつめられてしまいます。

これが、不安になればなるほど、さらに不安を呼ぶ「精神交互作用」という現象です。

ある感覚に対して過度に意識すると、その感覚がより過敏になり、その感覚が固着、固定されます。つまり、意識すればするほど、不安になってしまうということです。

そうすると、負のスパイラルにどんどんはまり、ドツボになりかねません。その負のスパイラルをどこかで断ち切る必要があります。

ここで大切なポイントがあります。それは、そうした不安や恐怖の感情を無理に排除しようとしません。

そもそも、生きていくうえでの不安や死に対する恐

れは、誰でも避けることのできないものです。

病気や死に対する恐れの中にも、健康でありたいという欲求があるように、より良く生きたい、健康でありたいと思う気持ちと、感染の不安は表裏一体でありごく自然なことなのです。

したがって、**不安を打ち消そうとするのではなく、まずは不安と共存する気持ちを持つことが大切です、私はこれがウィズコロナ、コロナと共生する、ということだと考えています。**

新型コロナウイルスに関連するイライラのコントロールも必要です。少しアンガーマネジメントについてご説明します。アンガーマネジメントの基本、「自分でコントロールできることに意識を向ける」ということは、自分でコントロールができないことはどうしようもないのです。

そのことに執着すれば自分が苦しくなるだけです。

例えば、重要な会議に自動車に向かっていく時に、事故の渋滞にはまってしまったら、自分ではどうしようもありません。

迂回路を探すとか、連絡を取って会議に遅れることを知らせるなど、自分でコントロールできることだけに意識を向けます。

電話を入れて会議に遅れることを連絡することで、自分自身が不快にならない、そうしたコントロール方法を見つけていくことがアンガーマネジメントです。

そして、ネガティブな情報を取りすぎないことも大切です。

私は毎日23時からのニュース番組を見るのですが、最近は、毎日報告される東京や大阪の感染者状況を見て一喜一憂してしまいます。

感染者の状況を見ても決して楽しい良い気持ちにはなりません。

それはわかっているのですが、そうしたネガティブな情報をつい求めてしまいます。

できれば、ネガティブ情報は必要最小限にとどめましょう。と自分に言い聞かせています。

そして、気持ちを伝えられるコミュニケーションの場を設けることも重要です。

コロナの感染リスクを避けるため、できるだけ話さない、ソーシャルディスタンスをとって人と離れる、などをしていると、コミュニケーションがとりづらくなります。

さらに、マスクやフェイスシールドをしていると声が聞き取りづらく、話をするのにより多くのエネルギーを要するため、会話の頻度も減ってしまうことが考えられます。

そして、出来るだけ短い時間で済ませようとする、自分の言いたいことだけ伝えて一方的に終了となりがちです。

こうなると事務的なことが中心となりがちで、大切な気持ちのやり取りが減ってしまいます。

食事や会食についても、できるだけ会話を控え食べることに専念する。といわれていますが、これでは、当然コミュニケーションを取ることが限られてしまいます。

「気持ちを伝える」「今日あった出来事を話す」そうしたコミュニケーションの機会や場所があるだけで、ずいぶんと気持ちのコントロールができやすくなります。

組合員の皆様には、無理を続けることによるパフォーマンスの低下や、コミュニケーション不足によるメンタルダウンに陥ることがないように、十分にお気をつけ下さい。

早くこのコロナ禍が収束することを願うばかりです。

それでは次回まで失礼します。(=^o^=)v

社会保険労務士
産業カウンセラー 宮永秀昭 氏
☎0859-32-1510

※平日8時30分から17時15分まで。
休日及び祝日は対応不可。



(一社)日本産業カウンセラー協会「コロナ不安をコントロールする方法」より一部抜粋

やさしいライフプラン情報

子どもの独立やご自身のリタイアによって生活のスタイルは大きく変わります。あなたが望むセカンドライフを送るためには、どんな住まい、どんな場所が最適なのでしょう？リタイア後の住み替えのアイデアや、住み替え時の住宅ローンについてご紹介します。

(野村證券資産形成推進部)

今月の話題

住み続ける？ 住み替える？ リタイア前が決断のとき

ポイント

- 住み替えを視野に入れるなら、余裕をもって早めに検討しましょう。
- リタイア後の暮らしを思い描き整理してみると、望む物件・場所が決めやすいです。
- 住宅ローンは、売却と購入のタイミングにより借入れ状況が変わります。

●生活スタイルが変われば、最適な住まいや場所も変わる

現役時代に取得したマイホーム。リタイアを迎える頃になると、そろそろリフォームも必要になってきます。

しかし、中にはリフォームではなく、住み替えをした方がよいケースもあります。例えば、子どもが独立したあと子ども部屋が空いてしまうなど、夫婦2人の生活に家の広さが合わなくなることはよくあります。リタイアし、通勤の便を考慮する必要がなくなれば、いま住む場所

が必ずしもベストではないということもあるでしょう。家族構成や生活スタイルの変化にともない、生活しやすい家のサイズや場所は変わるものなのです。とはいえ、いざ住み替えするとすると、物件探しや、資金計画など、準備や手続きにそれなりの時間を要します。住み替えも視野に入れるなら、リタイア直前ではなく、余裕をもって早めに検討を始めましょう。

●「住み替え」した方がいい？理想のセカンドライフをイメージしてみよう

住み替えがふさわしいのかどうかを検討するために、まずは「リタイア後の住まいに優先したいこと」を整理してみましょう。あなたが望むセカンドライフを送るためには、どんな物件、どんな場所が最適なのでしょう？

<リタイア後の住まいで優先したいことの整理例>

検討のポイント	具体的な希望例	候補となる物件例
利便性	・車がなくても買い物や通院に困らない ・子ども世帯と頻繁に交流できる ・庭の手入れが不要など、日々の掃除やメンテナンスが楽 ・高齢になったとき、医療や介護を受けやすい	・駅近、都市部のマンション ・子どもの住居近くの戸建て・マンション ・コンパクトな平屋の戸建て・マンション ・高齢者向けの住宅・マンション
趣味生活の充実	・釣り、ハイキング、ゴルフなどアウトドアを気軽に楽しみたい ・創作のためのアトリエ、音楽専用ルーム、書斎などが欲しい	・海や山などに近い戸建て・マンション ・趣味部屋を中心とした間取りの戸建て・マンション



まだ先のことでピンとこないという人は、リタイア後にやりたいことや、どんな暮らしができれば幸せかをできるだけ具体的に思い描いてみるとよいでしょう。現在はやりたいことや趣味などを優先に考えがちですが、高

齢になったときの健康状態なども考慮して検討することもあります。また、地域独自の高齢者向けサービスの充実度など、物件や環境以外の要素の検討事項も書き出しておきましょう。

「住み替え」がふさわしいなら

住み替え先と予算の検討から始めましょう。優先したいことによって、戸建てかマンションか、都心か郊外か、新築か中古かなど、最適な物件や場所は違ってきます。希望の予算内で探すとなると、すぐに理想の住み替え先が見つからないこともあります。候補となる物件の情報収集や、資金計画などはなるべく早く始めましょう。

●いまの住宅ローンが残っていても、 住み替え先の住宅ローンは組める？

住み替え時に、いまの家の住宅ローンがまだ残っているときは、多くの場合、売却資金で完済することになります。そのため、住み替えをするのに新たな住宅ローンの借入れが必要なときは、売却と購入を計画的に行う必要があります。



<いまの住宅ローンが残る場合の完済と新規借入れの手順>

売却と購入のタイミング	住宅ローンの完済と新規借入れ 手続きの手順	メリットやデメリット
売却が先	①現在の住宅ローン残高を完済（売却時） ②住み替え物件の住宅ローンの借入れ（購入時）	物件候補が見つければ、いつでも借入れの申し込みができる
同 時	現在の住宅ローン残高の全額返済と、住み替え物件の住宅ローンの借入れを同日に行う	金融機関と不動産会社の双方と調整をし、手続きを進める必要がある
売却が後	①住み替え物件の住宅ローンの借入れ（購入時） ②現在の住宅ローン残高を完済（売却時）	一時的に2つのローンを抱えるため、金融機関の審査は厳しくなる

また、住宅ローンの借入れをするには、原則、継続的な安定収入が必要です。公的年金収入のみでも借入可能な金融機関もありますが、リタイア後だと、収入があっても少なかったり、返済期間が短くなるなどから審査は希望額まで借入れできないことが多いものです。借入れが必要な人は、リタイア前の住み替えをおすすめします。

本資料はライフプランニングの参考となる情報の提供を目的としており、投資勧誘を目的として作成したものではありません。なお、使用するデータおよび表現等の欠落、誤謬等につきましては当社はその責を負いかねますのでご了承ください。また、本資料は提供させていただいたお客様限りでご使用いただきますようお願い申し上げます。

アドバイス

- 老後の生活費や介護費用などが不足しては困ります。退職金はなるべく残しておくなど、老後に必要なお金を確保したうえで、予算を決めましょう。
- 住宅ローンの借入れが必要な人は、借入れしやすいリタイア前の住み替えがおすすめ。現在の住宅ローンの完済と住み替え先の住宅ローンの借入れの両方が必要な場合には、売却と購入を計画的に行うようにしましょう。

文責：ファイナンシャルプランナー 高木恵美子

野村證券株式会社金融商品取引業者関東財務局長（金商）第142号
加入協会／日本証券業協会、一般社団法人日本投資顧問業協会、一般社団法人金融先物取引業協会、一般社団法人第二種金融商品取引業協会



共済組合からのお知らせ

各課へのお問い合わせは
P15をご覧ください。

補欠選挙結果

新組合会議員に伊達憲太郎氏(境港市長)

中村組合会議員(前境港市長)の退職に伴い欠員となっていた、市町村長側第1区の組合会議員補欠選挙が8月19日に行われ、新組合会議員に伊達憲太郎氏(境港市長)が選出されました。前任者の残任期間である令和2年11月30日までの間、共済組合及び互助会の業務運営にご尽力いただくこととなります。



総務課

共済貯金のお知らせです! ~入出金のご確認を~

共済貯金加入者の皆さんに「共済貯金残高通知書」を、令和2年10月中旬ごろに所属所経由でお届けする予定です。今回の通知書には、令和2年4月～9月分の共済貯金の積立額等を記載していますので、確認してください。

【通知書の見方】

例

合計積立額
(積立額合計-払戻額合計)
令和2年4月～9月分

利息額
(半年複利・日割り)

利息に対する税額
(国税15.315%+地方税5%)

令和2年10月××日作成

貯金現在残高通知書
積立貯金の 鳥取県市町村職員共済組合
残高通知書を送付申し上げますので、ご査収ください。

所属所名 ○○市
氏名 共済 花子 様

税区分 2.9.30 の残高 2.3.31 の残高
課税 1,907,389 = 1,402,199 +

差引積立額 500,000
税引利息額 6,512
所得税額 1,322

決算日 2.9.30 利率 (%) 0.8 税率 (%) 20.315
現在登録されているあなたの振込先は下記のとおりです。

金融機関名 ○○銀行
支店名 ○○支店
預金種目 普通預金 口座番号 0123456
口座名義人 キョウサイ ハナコ

(所属所) (証券号) (部課番)
999 - 999 (00001)

給付金等受取口座(共済貯金の払戻金送金口座)
ご注意 名義変更、口座解約などで送金できないことがあります。口座に変更があった場合は、「給付金等振込指定口座届出書」で変更手続きを必ず行ってください。

積立・払戻しの状況

日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
2. 4.30	定例積立	50,000			
2. 5.31	定例積立	50,000			
2. 6.30	定例積立	50,000			
2. 6.30	賞与積立	150,000			
2. 6.30	臨時積立	50,000			
2. 7.31	定例積立	50,000			
2. 8.31	定例積立	50,000			
2. 9.30	定例積立	50,000			

(注) 今月中の払戻額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。

福祉課

育児・介護休業手当金の給付上限相当額変更のお知らせ

育児休業手当金及び介護休業手当金の算定の基礎となる給付日額には、上限額が設けられており、これを給付上限相当額といいます。

この給付上限相当額を決めるための算定基礎額

令和2年7月31日までの給付日額の上限相当額

【育児休業手当金】

- 給付割合67/100の場合
15,140円×30日×67/100×1/22= **13,832円**
- 給付割合50/100の場合
15,140円×30日×50/100×1/22= **10,322円**

【介護休業手当金】

- 16,660円×30日×67/100×1/22= **15,221円**

令和2年8月1日以降の給付日額の上限相当額

【育児休業手当金】

- 給付割合67/100の場合
15,210円×30日×67/100×1/22= **13,896円**
- 給付割合50/100の場合
15,210円×30日×50/100×1/22= **10,370円**

【介護休業手当金】

- 16,740円×30日×67/100×1/22= **15,294円**

*給付上限相当額を超える標準報酬月額育児休業手当金…470,000円以上 介護休業手当金…530,000円以上

保険課

本年10月に年金払い退職給付に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。

今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<https://www.chikyoren.or.jp/>

(地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの「年金関連情報 ⇒ 年金財政関係 ⇒ 年金払い退職給付(退職等年金給付) ⇒ 地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

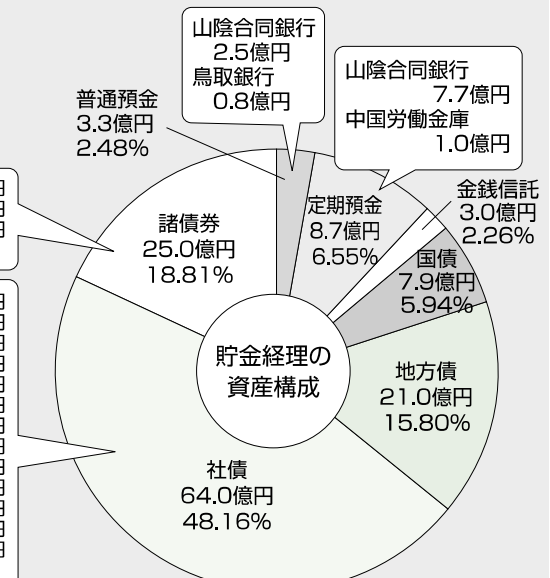
地方公務員共済組合連合会

情報開示

貯金経理運用状況

(令和2年7月末現在)

沖縄開発公庫債券	1億円	国際協力機構債券	3億円
日本高速道路保有・債務返済機構債券	1億円	地方公共団体金融機構債券	9億円
住宅金融支援機構債券	8億円	日本政策金融公庫債券	1億円
東京都住宅供給公社債券	2億円		
みずほフィナンシャルグループ社債	2億円	第一三共無担保社債	1億円
三菱UFJフィナンシャルグループ社債	2億円	北海道電力一般担保付社債	1億円
住友信託銀行無担保債券	2億円	関西電力一般担保付社債	1億円
三井物産無担保社債	2億円	九州電力一般担保付社債	1億円
東海旅客鉄道無担保普通社債	3億円	クレディセゾン無担保社債	3億円
西日本旅客鉄道無担保社債	1億円	イオンモール	3億円
新関西国際空港一般担保付社債	1億円	東急不動産フォールディングス	2億円
商船三井無担保社債	1億円	日本航空	1億円
エヌ・ティ・ティ都市開発債券	1億円	日立物流無担保社債	1億円
森ビル無担保社債	1億円	楽天株式会社無担保社債	1億円
三菱ケミカルホールディングス無担保社債	2億円	光通信無担保社債	7億円
野村ホールディングス債券	11億円	京阪神ビルディング	2億円
ソフトバンク無担保社債	8億円	日本生命	1億円
ファーストリテイリング無担保社債	2億円		



きょうさい DATA

給付金等の支払日は次のとおりです。皆さんの指定口座に振込みいたしますので、通帳の確認を!

●現金給付(出産費等)

*休業給付は10月29日(木)の支給となります。

10月15日(木) … 9月30日までの受付分

10月29日(木) … 10月15日までの受付分

●附加給付(一部負担金払戻金等)

9月29日(火) … 8月請求分
(令和2年6月診療)

●貯金一部払戻

10月15日(木) … 9月30日までの受付分

10月30日(金) … 10月15日までの受付分

●貯金解約

10月30日(金) … 10月15日までの受付分

●貸付金

10月15日(木) … 9月30日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金

10月30日(金) … 9月30日までに受付けた住宅貸付金

10月15日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金

*出産、高額医療貸付は随時貸し付けしています。

組合員数等の状況

(R2.8月現在)



組織団体	28
〔市 4 町村 15〕	
〔一部事務組合等 9〕	
組合員数	7,443人
〔男 4,039人 女 3,404人〕	
任継組合員数	68人
被扶養者数	6,697人

宿泊保養施設「湊泉閣」 今後の休業予定日

休業予定なし



編集後記

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋などありますね。

私はマンガを読んで、読書の秋を楽しみたいと思います!! ①

お問い合わせ先

鳥取県市町村職員共済組合(各課直通)

◆総務課(0857)26-2341 ◆保険課(0857)26-2343

◆年金課(0857)26-2342 ◆福祉課(0857)26-2421

鳥取市町村厚生(0857)29-3324

<http://www.tori-ctvkyousai.or.jp/>



令和2年 9月7日(月)～10月31日(土)

※9/9(水) 休館日

秋日和

あきびより

秋を五感で愉しむ

◇秋の会席プラン

◇日帰り (室料・入浴料込)

◇宿泊 (一泊二食) ※入湯税150円別

名月プラン 7,700円 (税・サ込) 12,900円 (税・サ込)
月華プラン 6,600円 (税・サ込) 11,900円 (税・サ込)

※土曜日・休前日は、1,000円増となります。

飲み放題プラン

2時間以内

- ◆生ビール ◆ワイン ◆日本酒
- ◆瓶ビール ◆酎ハイ ◆麦・芋焼酎
- ◆ノンアルコールビール
- ◆ソフトドリンク各種 (ウーロン茶・ジュース 他)

お一人様 2,200円 (税・サ込)



- ◆お品書き
- ◆牛すき鍋
- ◆秋のお造り2種
- ◆茶碗蒸し
- ◆鳥取県産米きぬむすめ
- ◆旬の果物
- ◆特製月見ダレ (ねばりっこ・うずら卵)

◇月見すきやきプラン

2名様より

◇日帰り (室料・入浴料込)

◇宿泊 (一泊二食) ※入湯税150円別

4,000円 (税・サ込) 8,500円 (税・サ込)

※土曜日・休前日は、1,000円増となります。

※写真はイメージです。お料理は旬の素材を吟味していますので、写真とは多少異なる場合があります。



ご予約・お問い合わせ

三朝温泉

溪泉閣

東伯郡三朝町山田180番地
TEL (0858) 43-0828
<http://www.keisenkaku.com>

溪泉閣

検索

公式インスタ始めました

