^{令和7年度} 秋田県市町村職員 共済組合職員採用試験受験案内

○試験区分および採用予定人員

試験区分	採用予定人員	職務内容
高校卒一般事務	若干名	秋田県内の市町村職員に対して行われる地方公務 員等共済組合法の規定による医療保険給付、年金 給付、保健・貯金・貸付等の福祉事業の業務に従 事 ※全国市町村職員共済組合連合会(東京都)等へ の派遣勤務の場合あり

○受験資格

平成16年4月2日~平成20年4月1日までに生まれた方 ※令和8年3月31日までに大学卒業込みの方は受験できません。

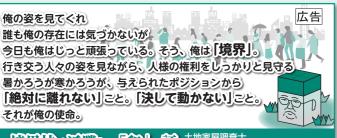
〇試験日および試験会場(第1次試験)

令和7年10月25日(土) 午前9時50分 「秋田県JAビル」 秋田市八橋南二丁目10番16号



○受付手続および受付期間

- (1)受験申込用紙の請求 申込方法は秋田県市町村職員共済組合ホームページで公開予定です。
- (2)受付期間 令和7年9月5日(金)~9月29日(月)
- ○その他 当組合の事業内容等詳しくは、ホームページをご覧ください。
- ■問合せ先 秋田県市町村職員共済組合 総務課 ☎018-862-5262 〒010-0951 秋田市山王4丁目2番3号(秋田県市町村会館3階)





●葬儀の流れ・内容・必要な費用が確認できます ●お連れ先や会場選びの基準が明確になります ●不明点を明白にし葬儀への不安が払拭されます



JA葬祭「みどりの会」 入会金10,000円 (報)

ホームページもご覧ください。

プラスティア TEL.54-3004 では、



健康はっぽう21ひろば

秋バテに気を付けよう ―9月は健康増進普及月間です―

●秋バテとは

夏バテは主に暑い日が続き、自律神経のバランスが崩れることで起こります。一方、秋バ テは1日の寒暖差等で自律神経のバランスが崩れることで起こります。つまり、夏バテは、 体調を崩す "暑さ"でバテて、秋バテは "温度差"で様々な症状を起こしてしまいます。秋 バテは、自律神経の乱れが悪化し、夏バテ以上に辛い症状につながる場合もあるため、注意 が必要です。

●秋バテの原因と主な症状



朝晩と日中の

気温変化に身体が 対応できず…



疲労感 自律神経の乱れ



食欲不振 下痢・便秘 慢性疲労

●秋バテチェックリスト:秋バテの可能性があるか確認してみましょう

- □体がだるい、疲れやすい
 - □やる気が出ない
- □肩こりや頭痛がある □食欲がない
- □寝つきが悪く、朝すっきり起きられない
- □胃腸の不調を感じる □頭がボーっとする

●秋バテの対策方法

浴:シャワーだけでなく、約38~40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かりま ①入

しょう。

体の芯から温めることが大切です。

②寒暖差対策:秋になると、朝晩の気温と日中の気温差が激しいので、気温差を調節でき

るよう、脱ぎ着しやすい上着を持参しましょう。

③軽めの運動:身体に負担のかからない程度の軽い運動や、散歩などは自律神経を整えま

④水 分 補 給:秋は気温が下がり、喉が渇くことが減ってきます。意識してこまめな水分

補給(常温や温かい飲み物)が必要です。

⑤食 事:秋は野菜やキノコ類などの食材が豊富に出回ってきます。夏の暑さで疲れ

た身体を癒すためにも、身体を温める食事を心がけましょう。

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

9 広報はっぽう 2025.9月号 広報はっぽう 2025.9月号 8