



Bulletin of the Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture

ご家族のみなさんとご一緒にご覧ください。



INDEX

平成20年度決算	2
退職準備研修会を開催します	4
「公務員共済年金のお知らせ」を送付します	5
特定健康診査のご案内、特定健康診査・特定保健指導のお知らせ	6
遺族附加年金事業の手続き、契約宿泊・契約レジャー施設利用助成券	7
被扶養者の資格確認調査を実施します	8
ぶらり健康横丁「最近のがん医療事情～がん対策後進国日本～」	9
食べて暑さを乗り切ろう～夏バテ予防の食生活ポイント～	10
クロスワード	11
熱中アラカルト「小国町」	12

2009
SUMMER
132

平成20年度

決算

平成21年7月6日に開催された第123回組合会において、平成20年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

総括

共済組合の平成21年3月31日の状況は次のとおりです。

- 市町村数 市13、町25、村8そして一部事務組合28の合計74です。
- 組合員数 組合員と任意継続組合員を合わせ、16,532人です。前年度より439人減少しています。
- 被扶養者数 18,677人です。75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度の始まりが主な原因となり、前年度より3,371人減少しました。
組合員1人当たりの平均被扶養者数は1.12人です。

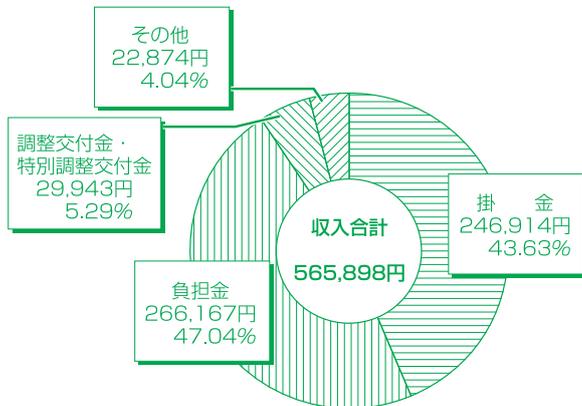
●組合員数、被扶養者数、給料月額及び平均給料月額 (単位：人、円)

	組合員数	被扶養者数	給料月額		平均給料月額
			長期	短期	
組合員	15,952	18,240	5,155,602,444	5,171,034,144	323,194
任意継続組合員	580	437	184,368,512		317,876
合計	16,532	18,677	5,155,602,444	5,355,402,656	323,961

短期経理

この経理は、組合員とその家族の病気・ケガ・出産・死亡・休業または災害に対して、必要な給付を行う経理です。

組合員1人当たり年平均収入額



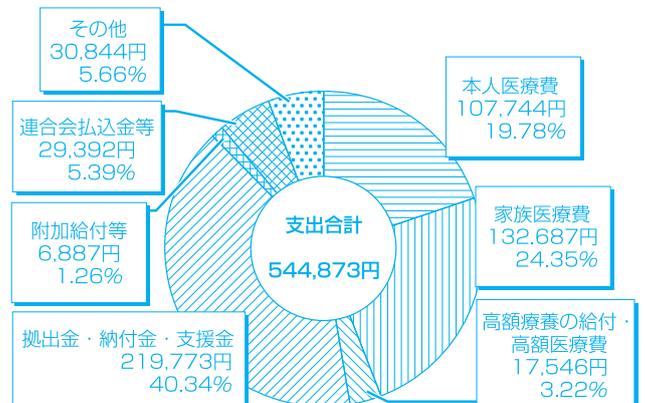
左の円グラフは、組合員1人当たりの年平均収入額です。20年度は、19年度より短期欠損金が5,216万円繰り越されていたことと、組合員数もさらに減少することが予想されたため、掛金率と負担金率を大幅に引き上げさせていただきました。その結果、組合員1人当たりの年平均収入額が前年度より掛金と負担金で約5万3千円増え、収入全体でも約4万6千円増えました。

下の円グラフは、組合員1人当たりの年平均支出額です。20年度から後期高齢者医療制度が設立されるなど、65歳以上の高齢者の医療制度が見直され、「前期高齢者納付金」、「後期高齢者支援金」そして「病床転換支援金」の支出科目が追加されました。従来からの支出科目である「老人保健拠出金」と「退職者給付拠出金」は減りましたが、拠出金、納付金そして支援金の支出

は前年度に比べ、1人当たり約2万7千円増えました。本人と家族の医療費や高額医療費等は前年度に比べ約2千円減りました。

20年度の短期経理は、当期短期利益金として3億4,925万円生じたので、19年度より繰り越した短期欠損金5,216万円に補てんし、21年度へ繰り越す短期欠損金補てん積立金は2億9,709万円となりました。

介護保険については、当期介護損失金として1,282万円生じたので、19年度より繰り越した介護積立金1,499万円を取り崩して補てんしました。よって、20年度へ繰り越す介護積立金は217万円となりました。



組合員1人当たり年平均支出額

長期経理

この経理は、組合員の退職・障害または死亡に対して年金等の給付を行うために、掛金や負担金を徴収し全国市町村職員共済組合連合会（市町村連合会）へ送金することを取り扱う経理です。

組合員が減少したため、収入金額は減りましたが、20年度に徴収しました199億1,347万円の掛金と負担金は、全額当年度中に市町村連合会へ送金しております。



預託金管理

この経理は、組合員へ行う貸付・物資事業や市町村等へ行う貸付（縁故地方債の取得）に必要な資金を市町村連合会から預かる経理です。

年度当初に176億2,733万円あった連合会預託金は、2億8,412万円の利息収入を生じました。貸付事業の利用者の減少などの理由により償還のあった31億2,300万円を市町村連合会へ返済し、年度末には147億8,845万円になりました。

●資産の構成割合 (単位：万円、%)

	決算額	割合
預金	330,638	22.36
縁故地方債	72,230	4.88
貸付経理へ貸付金	1,021,500	69.08
物資経理へ貸付金	54,000	3.65
その他	477	0.03
合計	1,478,845	100.00

業務経理

この経理は、短期給付と長期給付の事業を行うための経理です。

短期給付と長期給付事業を行うために、必要な費用を市町村等から組合員1人当たり10,606円いただきました。

20年度は、事務の効率化を推進し経費削減に努めた結果、1,201万円の当期利益金を生じました。

なお、この当期利益金は全額積立金へ積み立て、翌年度へ繰り越す積立金は、2億7,685万円になりました。

物資経理

この経理は、組合員が必要とする物資の低廉な価格による供給を行うための

経理です。組合員が自動車等の必要物資を当組合の指定業者から購入される際に、立替払いを行っています。

下の表は、資金の回転率を表します。20年度の商品売上等は、前年度より1,920万円多い2億9,237万円となり、預託金管理経理からの長期借入金は5,000万円減りましたので、回転率は5.79%上がり44.90%となりました。

●資金の回転率 (単位：万円、%)

年 度	商品売上等 A	長期借入金 B	引当金 C	剰余金 D	固定資産 E	回転率 A/(B+C+D-E)
19年度末	27,317	59,000	4,058	6,786	0	39.11
20年度末	29,237	54,000	4,271	6,842	0	44.90

収支決算の結果、当期利益金として56万円生じましたが、これを全額積立金に積み立て、次のとおり翌年度へ繰り越しました。

欠損金補てん積立金	2,700万円
積立金	4,142万円

貸付経理

この経理は、組合員の臨時の支出に必要な資金や住宅または土地取得のために必要な資金などを低利で貸し付けることを行う経理です。

右の表は、貸付資金の増減状況です。普通貸付や住宅貸付等は預託金管理経理から、高額医療貸付と出産貸付は短期経理から借り入れています。近年、貸付事業の利用者が減少しており、20年度末も貸付総額は前年度より19億2,767万円減少し、106億6,223万円となりました。特に住宅貸付の減少が著しく、前年度より15億7,006万円減少し、年度末には80億5,648万円となりました。

下の表は、組合員貸付金の種類ごとの状況です。ほとんどの種

●組合員貸付金の状況 (単位：件、万円)

	19年度		20年度		比較	
	件数	金額	件数	金額	件数	金額
普通貸付	1,585	108,712	1,367	92,991	△ 218	△ 15,721
住宅貸付	2,569	962,654	2,260	805,648	△ 309	△ 157,006
在宅介護対応住宅貸付	23	5,004	24	5,010	1	6
災害新規貸付	15	6,416	13	5,281	△ 2	△ 1,135
災害再貸付	3	3,053	1	1,279	△ 2	△ 1,774
医療貸付	12	394	13	505	1	111
入学貸付	522	41,978	456	33,690	△ 66	△ 8,288
修学貸付	2,149	117,834	2,048	110,426	△ 101	△ 7,408
結婚貸付	179	12,823	155	11,227	△ 24	△ 1,596
葬祭貸付	1	87	2	166	1	79
高額医療貸付	0	0	0	0	0	0
出産貸付	1	35	0	0	△ 1	△ 35
合計	7,059	1,258,990	6,339	1,066,223	△ 720	△ 192,767

保健経理

この経理は、人間ドックなどの疾病予防や健康保持増進に関する事業を行うための経理です。

●主な事業の概要 (単位：円)

項 目	決 算 額	概 要
人 間 ド ッ ク	221,298,500	利用人数 6,851人
婦 人 ガ ン 検 診	701,575	2,000円×351人
健 康 電 話 相 談	1,394,400	利用人数 82人
ヘルスアップ助成	30,000	利用人数 2人
宿泊利用助成	9,480,000	2,000円×4,740人
レジャー施設利用助成	553,500	500円×1,107人
健康管理活動助成	7,398,929	1人当たり1,000円以下
健康優良組合員表彰	4,143,000	3,000円×1,381人
健康管理者研修会	66,666	1回開催
リフレッシュセミナー	1,235,032	9回開催
健 康 講 座	777,577	30回開催
特 定 健 康 診 査	5,471,569	受診者数 841人
特 定 保 健 指 導	254,549	実施者数 2人
そ の 他	17,900	
合 計	252,823,197	

上の表は、組合員の保健・保養及び教養に資する事業の概要です。人間ドックの予算消化率は、97.27%でほぼ予算どおり消化できました。

しかし、20年度から疾病の早期発見と早期治療から生活習慣病に着目した特定健康診査と特定保健指導を始めましたが、予算消化率は10.87%で年度当初の目的を達成することができませんでした。

収支決算の結果、2,297万円の当期利益金を生じましたのでこれを全額積立金に積み立て、翌年度に繰り越す積立金は、2億5,770万円になりました。

●貸付資金の増減状況 (単位：万円)

区 分	19年度末 A	20 年 度		年度末 B	比 較 B-A
		増加額	減少額		
借入金					
預託金管理経理	1,215,000	48,000	241,500	1,021,500	△ 193,500
短期経理	35	102	137	0	△ 35
計	1,215,035	48,102	241,637	1,021,500	△ 193,535
組合員貸付金総額 D	1,258,990	69,581	262,348	1,066,223	△ 192,767
Dの額のうち住宅貸付金 E	962,654			805,648	△ 157,006
E/D×100	76.46%			75.56%	

類の組合員貸付金が減少しています。

なお、償還のあった26億2,348万円のうち24億1,500万円は預託金管理経理へ返済し、長期借入金の額は前年度より19億3,500万円減少し、102億1,500万円となりました。

収支決算の結果、当期損失金として2,515万円生じましたので、前年度より繰り越した積立金を取り崩して補てんし、次のとおり翌年度へ繰り越しました。

欠損金補てん積立金	5億3,311万円
積立金	2億8,122万円



退職準備研修会を開催します

退職後の年金や健康保険制度の研修を目的として、本年度も退職準備研修会を前期（7月～8月）・後期（10月～11月）に分けて開催します。

★対象者は？

平成21年度中に退職予定（定年・勸奨・普通）の組合員及び共済事務担当者

★参加申込みは？

- ・各市役所、役場及び一部事務組合の共済組合担当課（総務・人事等）
- ・共済組合金課（TEL096-365-1900 内線572）

★研修会の内容は？

- 退職後の健康保険制度の説明
- 退職後の遺族附加年金について
- 年金制度の概略の説明（参加者に共済年金試算書等を配布します）
- 個別相談会
 - ・ 開始時間 13：30
 - ・ 終了時間 16：00頃

《開催日程》

★前期（7月・8月）

開催日	対象所属所	開催場所
7月22日（水）	山鹿市、植木町及びその地域の一部事務組合	山鹿植木広域行政事務組合 2階 多目的ホール
7月27日（月）	水俣市、芦北町、津奈木町及びその地域の一部事務組合	水俣市役所 会議室
7月28日（火）	上益城郡内の町及びその地域の一部事務組合	上益城地域振興局 会議室
8月11日（火）	上天草市及びその地域の一部事務組合	松島総合センター「アロマ」研修室
8月18日（火）	八代市、氷川町及びその地域の一部事務組合	八代市厚生会館 大集会室
8月19日（水）	諸事情等により対象地域で出席できない組合員	熊本県市町村自治会館 2階講堂
8月21日（金）	荒尾市及びその地域の一部事務組合	荒尾市役所 43号会議室

★後期（10月・11月） 予定

開催月	対象所属所
10月	人吉市、球磨郡内の町村及びその地域の一部事務組合
	阿蘇市、阿蘇郡内の町村及びその地域の一部事務組合
	菊池市、合志市、大津町、菊陽町及びその地域の一部事務組合
11月	玉名市、玉名郡内の町及びその地域の一部事務組合
	宇土市、宇城市、下益城郡内の町及びその地域の一部事務組合
	天草市、苓北町及びその地域の一部事務組合
1月	諸事情等により対象地域で出席できない組合員（自治会館で開催予定）



「公務員 共済年金の お知らせ」 を送付します

社会保険庁において平成21年4月から実施されている「ねんきん定期便」と同様に、地方公務員共済組合においても平成21年度に共済年金に係る年金見込額等の年金個人情報について「公務員共済年金のお知らせ」により通知することとしています。

「公務員共済年金のお知らせ」の概要は次のとおりですので、お手元に「公務員共済年金のお知らせ」が届きましたら、同封のパンフレットによりご確認をお願いします。

送付対象者

平成20年度末において58歳未満の組合員及び組合員であった方（生年月日が昭和26年4月2日以降の方）を対象に送付します。

ただし、組合員期間が一時金全額受給期間のみである方は除きます。

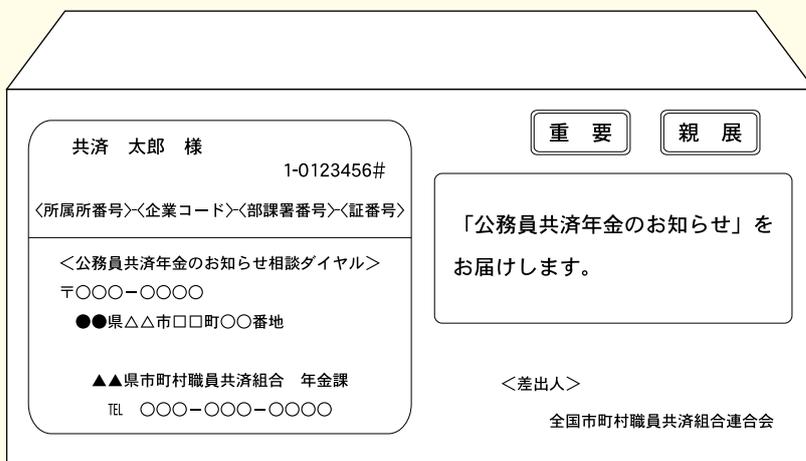
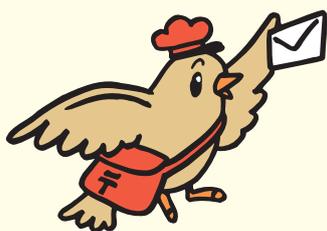
送付時期及び送付方法

平成21年7月末（予定）に次の方法で文書を送付します。

- ・ 組合員・・・共済組合から各所属所へ送付し、組合員へ配付されます。
- ・ 組合員であった方・・・全国市町村職員共済組合連合会から直接本人の自宅へ送付されます。

送付物

- ・ 公務員共済組合のお知らせ
- ・ パンフレット



お知らせ内容

- ・ 年金見込額
 - 加入実績による退職共済年金の見込額
 - 将来の退職共済年金の見込額
 - 共済期間に係る老齢基礎年金の見込額
- ・ 加入履歴の実績（組合員期間、加入月数）
- ・ 平成20年度の掛金納付額の目安
- ・ 平均給与（給料）月額
- ・ 給料及び期末手当等の記録



※ 平成22年度以降の「公務員共済年金のお知らせ」については、ホームページで提供する予定となっております。

平成21年度の特定健康診査のご案内

平成20年度よりスタートしました、内臓脂肪型肥満に着目した特定健康診査につきまして、対象となる被扶養者の方には、本年度の「特定健康診査受診券」を各個人宛に送付しました。

ご自身の健康管理に役立てていただくためにも、積極的に特定健診を受診していただきますようご協力をお願いします。

○**対象者** 平成21年度中に40歳から75歳に到達する組合員及び被扶養者（75歳未満の者に限る。）

※平成21年4月1日時点で組合員及び被扶養者の資格を有する者

※配布時点ですでに75歳到達の方につきましては、受診することができません。

○**受診方法** 対象となる被扶養者は、事前に電話等で契約医療機関へ予約のうえ、配布しました「特定健康診査受診券」と保険証を持参し、受診してください。

なお、組合員の皆様については、所属所が実施する事業主健診や共済組合が助成する人間ドックを特定健診の実施に代えるため、「特定健康診査受診券」は発行しません。

○**受診券の有効期限** 平成22年1月31日

○**自己負担** 1,000円



腹囲判断基準
男性85cm以上
女性90cm以上

平成20年度 特定健康診査・特定保健指導のお知らせ

平成20年度の特定健康診査・特定保健指導につきまして、1年目ということもあり、健診結果のデータ受渡等に時間がかかるなど、スムーズにいかない状況でした。

また、一部の方には、保健指導の利用券が発行できないなど、皆様にご迷惑おかけしましたこととお詫び申し上げます。

平成20年度の特定健診・特定保健指導の実施状況につきまして、次のとおり報告します。

平成20年度 特定健康診査・特定保健指導実施状況

(平成21年6月1日現在)

	特定健康診査			特定保健指導			
	対象者	特定健診		動機付け支援		積極的支援	
	20年4月1日現在	受診者数	受診率	該当者数	割合	該当者数	割合
組合員	10,278	8,245	80.22%	655	7.94%	1,324	16.06%
被扶養者	4,075	1,317	32.32%	100	7.59%	40	3.04%
合計	14,353	9,562	66.62%	755	7.90%	1,364	14.26%

遺族附加年金事業の新規加入及び更新（変更）の手続について

組合員の皆様には、大変お忙しい中、ご理解とご協力を賜り心よりお礼申し上げます。

平成22年の新規加入及び更新（変更）等の手続の申込書の提出期限である平成21年7月17日（金）まで残りわずかとなりました。まだ手続が終わっていない方は、早めに共済組合担当者の方へ提出いただきますようお願いいたします。

また、平成22年1月1日から遺族附加年金事業に新プラン「遺族附加年金事業プラス^{ファイブ}5（年）」が新設されます。この新プランは、遺族附加年金事業の給付期間が最長25年のため、不足する給付期間を5年間延長することによりご遺族に安心して生活していただくための制度となっております。組合員の方のみの加入とはなりますが、コースは月額10万円と5万円と2つコースがありますので、内容をご確認いただき、加入のご検討をよろしくをお願いします。

なお、手続等でご不明な点がありましたら共済組合福祉課までお問合せください。

〈福祉課 TEL 096-365-1900 内線532・533〉

契約宿泊・契約レジャー施設利用助成券の適正な利用をお願いします。

契約宿泊・契約レジャー施設利用券は公務による宿泊は使用できません。また、組合員と被扶養者以外の方は利用できません。

利用されるときは、施設名、利用年月日、記号番号、利用者名など御記入のうえ、各所属所長の証明印を受けてから、ご利用いただきますようお願いいたします。

2009年7月1日～2009年8月31日 夏期限定宿泊プラン サマープラン

もう夏のご予定はお決まりですか？

東京話題のスポットからテーマパークまで、交通至便な東京グリーンパレスが皆様のご宿泊をお待ち申し上げます。

共済組合員特別料金 一泊朝食付消費税込み

シングル	1名様ご宿泊	9,400円
ツイン	2名様ご宿泊	16,000円
トリプル	3名様ご宿泊	19,000円

8月9日～8月16日のご宿泊は上記料金より1,000円割引いたします



レストラン「ジャルダン」でご利用いただけるウエルカムドリンク券（1名様1枚）



東京ドームシティ「得10チケット」2,800円
アトラクション乗り放題やヒーローショー、スパまで利用できて家族みんなが
大満足！最大6,000円相当利用できるチケットをお得な料金でお求めいただけます。

東京グリーンパレスのホームページで「宿泊+ANAのフライト」がセットでご予約いただけるようになりました。



全国市町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合わせは

Tel 03(5210)4600 Fax 03(5210)4644

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

<http://www.tokyogp.com/>



麹町駅から⇒	東京TDR	約45分
	キッズニア東京	約20分
	ナンジャタウン	約15分
市ヶ谷駅から⇒	東京ドーム	約10分
	原宿・表参道	約15分

被扶養者の資格確認調査を実施します

被扶養者として認定されている方が引き続き資格要件を満たしているかを確認するため、被扶養者の資格確認調査を行います。

調査対象者がいる組合員に、所属所より「被扶養者資格確認届書」を配布しますので、必要事項を記入・押印し、添付書類とともに各所属所の共済組合事務担当者に提出してください。

組合員の皆様のご理解とご協力をお願いします。

1. 調査の方法

	摘	要
調査対象者	平成21年4月1日時点の年齢が満18歳以上である被扶養者全員 (平成21年4月1日から調査月までの間に認定した被扶養者を除きます。)	
調査対象期間	平成20年7月から平成21年6月までの1年間の扶養事実の確認を行います。 (ただし、過去の調査年において申告漏れ等があった場合は遡及して審査をやり直します。)	
提出書類	①被扶養者資格確認届書 (事前に調査対象者が印字された様式を、所属所経由で配布します。) ②添付書類 (①被扶養者資格確認届書に記載してお知らせします。)	
確認事項	同居要件	組合員と同一世帯に属していることが必要条件である者について、その事実確認
	収入要件	事業、不動産、利子・配当、給与、報酬、年金、その他の収入の有無及び金額の確認
	援助金額	組合員と別居している被扶養者について、組合員からの援助金額の確認 (平成20年7月から平成21年6月までの間に、下記〔表〕に掲げる金額の援助があったかどうか確認します。)
	その他	学生であるかどうか、その事実確認等

※期限までに必要書類が提出されない場合、平成20年7月に遡及して資格を取消すことがあります。

○上記の援助金額欄の確認は、下記〔表〕の方法で行います。

同居要件を必要としない者(※)が別居している場合、組合員からの現金援助を必要とします。

(※)組合員の配偶者(内縁関係を含む)、子、孫、弟、妹、父母、祖父母

〔表〕 現金援助の必要額

1ヶ月当たりの最低援助額	$\left[\frac{\text{〔認定対象者の前年収入年額} \times 50\% \text{〕}}{12 \text{ヶ月}} \right]$ 又は25,000円のうちどちらか多い方の金額
--------------	---

※ 認定対象者の収入額が0円でも、1ヶ月の最低援助金額が25,000円以上あるかどうかを確認します。

2. 提出期限

平成21年7月24日(金)

《ご注意》

下記のいずれかに該当する場合は、被扶養者の資格がありませんので、すみやかに「被扶養者申告書(取消)」及び取消し該当者の被扶養者証を提出してください。

申告が遅れますと共済組合が負担した医療費をさかのぼって返還していただくこととなりますので、被扶養者の収入等についてご注意ください。よろしくお願いいたします。

- 就職等により健康保険に加入している方
- 雇用保険法による基本手当を受給している方で基本手当日額が3,612円以上ある方
- 臨時やパートタイムに就労している方で1ヶ月単独の固定給部分の月額、あるいは、3ヶ月平均の月額が108,334円以上ある方(通勤手当等の諸手当を含む。賞与がある場合は「過去1年間に支給された賞与の合計額÷12」を月額に合算する。)
- 収入の全部又は一部が公的年金等のうち、障害を支給事由とする給付による収入が年額180万円以上ある方
- 60歳以上で収入の全部又は一部が公的年金等による収入で年額180万円以上ある方



ぶらり健康横丁

最近のがん医療事情

～がん対策後進国日本～

「あなたのがんは、これ以上治らない」と、医者から告げられたら、あなたはどうしますか？いやでも「がんとともに生きる」ことを余儀なくされるのです。恐怖と不安を抱えながらも。これからの人生をどうするか、選択を迫られます。

診断、がん治療をしてもらった病院で“引き続き入院させて欲しい”と願っても、現実はなかなか…。熊本県の場合、多くは地域の、そして救急医療の中核でもある急性期病院。今の診療報酬体系では、難治性がん、再発がん、終末期のがん患者など、これらの病院に長く入院させるのは、経営上も難しい。まずは、「治らない」と言われた病院を退院することになる。「がん難民」を生み出していると批判されている国立がんセンター同様、これらの病院の役割から見ると仕方がないことだろう。ただ「自分で次の病院を捜して下さい」と言われたら、患者は途方にくれるだろう。ホスピス緩和施設を利用する道、在宅で在宅緩和ケアを利用する道、受け入れてくれる一般病院での道のどれかを選択しなくてはならない。そのために必要なのが「がん診療連携病院でのネットワーク作り」である。そのネットワークがうまく機能していれば、ひとまず安心である。

<がん診療連携病院でのネットワーク作り>

2007年、国のがん対策推進基本計画の中で、都道府県にがん診療連携拠点病院を設置することになり、熊本県にも八つの拠点病院ができた。熊本市に4、荒尾市、八代市、人吉市に各1。これらを中心に、緩和ケア施設（入院、在宅）や、一般病院とのネットワーク作りが稼働している。その内容は、検査（経過観察）、治療、副作用などへの支持、緩和療法、在宅などの連携である。

<がん診療の質の向上>

日本のがん診療の質は、残念ながら、先進国の中で決して高いとは言えない。診断は優秀でも、治療面では外科的治療に偏りすぎていて、抗がん剤治療、放射線治療の面では弱いと言われている。放射線治療は、手術と同じ有効性を示すががんが多いにもかかわらず、



済生会熊本病院福祉センター特別顧問
済生会熊本病院健診センター名誉顧問
須古 修二
shuji suko

欧米の半分以下、専門医もアメリカの100分の1近くしかいない。がんが、局所だけの病気であれば、『手術は成功。がんの部分は全部取りました。』で済むかもしれない。でも、こういう症例の中から再発、転移が起こってくることもあり、がんは、慢性の全身病でもあるから手ごわい。

外科手術後の抗がん剤の治療は、多くは外科医が行う。果たして、手術、術後管理などに追われている外科医に、抗がん剤について、充分勉強する時間があるのだろうか、気になっていた。幸い、抗がん剤治療を担当する内科医（腫瘍内科医）がでてきたことで、質の向上につながっていると思う。でも、日本では、腫瘍内科医の数が、アメリカの100分の1と、あまりにも少ない。推進基本計画の重点的に取り組むべき事項の中に、放射線療法、化学療法を専門的に行う医師などの育成が掲げられているが、育成が遅れている根底には、アメリカの半分と言われる日本の医療費と、医師の給与の低さや、医師数の不足がある。マンパワーの不足が医師のトレーニング不足を招いていると思えるが…。

さらに遅れているのが緩和ケア。治癒できないがんや、痛み、全身倦怠感などの症状の苦しみを和らげることに力を注ぐ、緩和ケアについて国民はあまり知らない。緩和ケアの質は、モルヒネの使用量に示されると言われている。日本のモルヒネ使用量は、カナダ、オーストラリアの約7分の1、アメリカ、フランスの約4分の1と、先進国中最低レベル。その結果、がんの痛みを苦しむことになる。

以上のがん対策の遅れを是正するために、「がん対策基本法」が2007年4月から施行され始めた。一日でも早く効果が現れることを期待したい。がんで苦しむ人、その家族のために。

二人に一人ががん…。お忘れなく!!

文献「がんとどう向き合うか」 額田 勲 岩浪新書

「がん難民コーディネーター」 藤野邦夫 小学館101新書

「がんになったらすぐ読む本」 渡辺 了 朝日文庫

「がんの秘密」 中川恵一 朝日出版社

食べて暑さを乗り切ろう

～夏バテ予防の食生活ポイント～



日本赤十字社熊本健康管理センター
管理栄養士 大倉 真代

「熊本の夏」は「蒸し暑い夏」です。連日、こうした蒸し暑さが続くと「だるさ」や「スタミナ不足」等『夏バテ』と言われる症状が出やすくなります。そこで、ちょっとした食生活の工夫で暑さに負けない快適な夏の過ごし方をご紹介します。

栄養素について

ポイント①

● ビタミンB₁

夏バテ予防の第一歩は日々の疲れを溜めない事です。それには元気の素であるビタミンB₁をしっかり摂りましょう。疲れの原因になる老廃物の代謝不良を改善してくれます。アリシンを含むニンニクやニラと一緒に摂ると、よりビタミンB₁の利用効率がアップします。

おすすめ食品：豚肉、うなぎ、胚芽米、玄米



● たんぱく質

夏バテになると胃腸も弱り、消化能力も低下します。体力低下を防ぐ為にも消化の良い良質のたんぱく質を摂りましょう。

おすすめ食品：脂肪の少ない肉や魚、大豆製品、乳製品

● ビタミンC

紫外線や温度差などのストレスに打ち勝つ為にも積極的に摂りましょう。また、たんぱく質と一緒に摂ると免疫力アップにつながります。

おすすめ食品：野菜や果物

食べ方について

ポイント②

● 食欲増進

食欲が無いからと、そうめんやそばだけでは栄養不足です。たんぱく質やビタミンをバランスよく、特に旬のものは栄養価が高いので積極的に摂りましょう。ショウガ、シソなどの香味野菜や香辛料、酢の酸味を利用すると、食欲増進につながります。

● 規則正しい生活

体力低下を防ぐ為、まずは少量ずつでも1日3食摂るよう心がけましょう。また、疲労やストレスを溜めない様に十分な睡眠をとり、生活リズムを整えて夏を元気に乗り切りましょう。





クロスワードパズル

Crossword puzzle

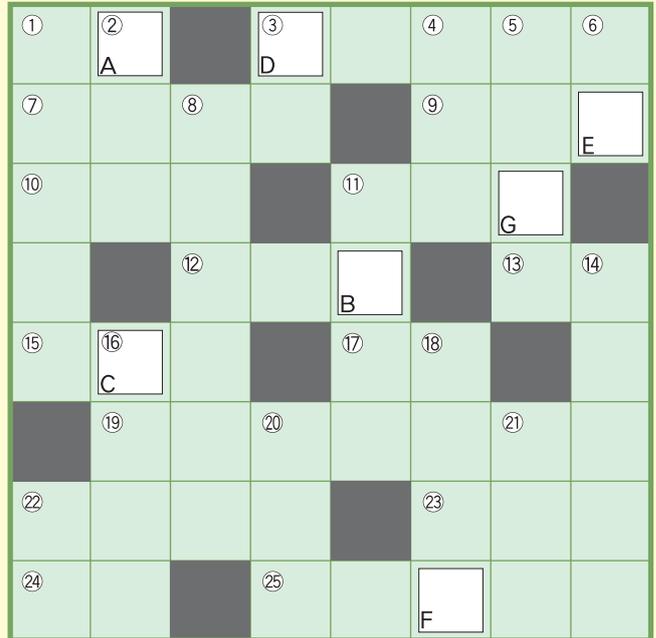


よこのかぎ

- 地球の中心。
- まずい物や苦い薬などの後に…。
- 長崎県島原半島中央部の火山群——〇〇〇〇岳。
- 「攻め」の対義語で…。
- 買い物の際に、気になる数字。
- ほっそりスタイル。
- お医者さんが着用しています。
- おうさまのみみは〇〇のみみ。
- 「カワセミ」の別名。
- 「TD」とも略されます。
- 安全で、着実な方法をとれといういましめ。
- キツツキ科の鳥。
- 次の走者にバトンを渡します。
- 貧乏くじを引いて…。
- 一挙に三得点。

たてのかぎ

- 電気・ガス・水道料金。
- ヒット。
- 「音」に対して…。
- 地方独特のイントネーション。
- 落ち着いて、ゆっくりと。
- 物事の状態が、〇〇上りによくすること。
- よいことは機会を逃すな！
- 調理はここで。
- 岡田ジャパン、対戦成績は3勝2敗です。
- 酔っぱらい。
- 摘要。
- 玻璃。
- 一人称複数。
- カルデラと言えば、熊本の〇〇山。



クロスワードを解き、アルファベット順に字を並べると答えが出てきます。 答え 〇〇〇〇〇〇〇〇
正解者のなかから抽選で10名の方に、図書カードを差し上げます。

応募方法

郵便はがきに、キーワード、住所、氏名、所属所名、組合員証番号を明記の上、ご応募ください。

宛先：〒862-0911

熊本市健軍2丁目4番10号（自治会館内）

熊本県市町村職員共済組合 総務課

締切：平成21年8月10日（当日消印有効）

※この懸賞にご応募いただいた方の個人情報
は、他の目的では、一切使用しません。

（ハガキ）

組合員証番号	所属所名	氏名	〒住所	キーワード
--------	------	----	-----	-------

当選おめでとうございます

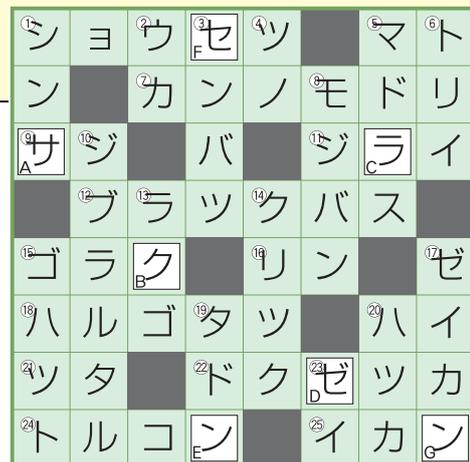
2009 春 131号（答え）サクラゼンセン

応募総数76名 正解者75名

正解者の中から、次の10名が当選されました。

阿蘇市 木下きよみさん
美里町 吉住由美子さん
植木町 麻生 理恵さん
錦町 簀田 清男さん
人吉広域 久保田俊郎さん

合志市 大賀 盛博さん
人吉市 尾方文美枝さん
山都町 小野小百合さん
山鹿広域 森田 健次さん
宇城広域 吉川 秀樹さん



熱中
アラカルト

a' la carte

小国町



町からの
お知らせ



涼を呼ぶ鍋ヶ滝

お茶のCMにも使われた鍋ヶ滝。滝の裏側にも行くことができマイナスイオンたっぷり。

●8月14日(金)

ふるさとの夏祭り

カラオケ、盆おどり、出店

〔会場：ケヤキ広場〕

●10月16日(金)～18日(日)

ふるさとの秋祭り

賑わいパレード、秋の収穫祭、つくりもの

〔会場：町内〕

小国町役場

フットサルチーム

「ECHOES. FC」

小国町役場フットサルチーム「ECHOES. FC (エコーズFC)」は去年の2月にチームを立ち上げ、現在は「和気あいあい」をモットーに週1で練習を重ねています。

まだまだチームの歴史も浅く、メンバーもほとんどが初心者ですが、5月に行われた大会ではウルトラビギナークラスという超初心者向けのクラスながら見事3位入賞を果たしました。

練習や試合後の打ち上げでは、普段あまり話す機会のない他の課の職員とも色んな事を話せていいですね。

今後も和を大切に、そして対外試合を沢山して、チームを強く、そしてフットサル仲間を増やしていきたいと思っています。対戦相手大募集ですのでよろしくをお願いします。ホームページも開設していますので探してみてくださいね。

連絡先 小国町の観光情報に関することは：小国町役場建設課上下水道係へ

TEL.0967-46-2114

掲載をご希望のサークルは共済組合 総務課まで