

KYOSAI



共済だより

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

新年明けましておめでとうございます	2
入院の際の窓口負担について	3
障害共済年金のおはなし	4
平成21年度リフレッシュセミナーのアンケート結果について	6
歯科講座を開催しました	7
基本は特定健診! 受けたあとは無駄にしないで生活習慣の見直しを!	8
被扶養者になるための収入要件について	12
ぶらり健康横丁「がんと向き合う(後編)~家族ががんになったら~」	13
冬の感染症に注意!!	14
クロスワード	15
熱中アラカルト「南阿蘇村」	16

2010
WINTER

134

組合員の現況
平成21年11月末現在

組合員数/15,593人 被扶養者数/17,773人 所属所数/74 任意継続組合員数585人 任意継続被扶養者数/414人 平均給料月額/318,508円



理事長 前畑 淳治
(荒尾市長)

おめでどうございませす

組合員並びにご家族の皆様方にはお健やかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、旧年中は、格別のご支援、ご協力を賜りまして、心からお礼申し上げます。

さて、ご承知のように、我が国の経済社会情勢の変化や急速な少子・高齢化社会へ進展をしているなか、昨年は衆議院解散に伴い近年にない政権交代で国や各般において改革が進められておりますが、市町村等におかれましては、依然として厳しい財政運営を強いられていることと存じます。同様に共済組合におきましても、団塊の世代の退職による組合員の減少と給料の抑制等により収入も見込めない状況のなか、本年4月1日付けで熊本市が当共済組合へ加入することになっており、県下14市31町村の全市町村をもって構成されることとなります。

年金制度につきましては、私たち共済組合にとって重要法案でありました「被用者年金制度の一元化法案」も審議されることなく廃案となりましたが、一元化を基本として新たな年金制度の機能強化と安定財源確保に向けて議論がなされております。

共済組合における年金加入記録につきましては、正確に管理を行っており昨年は年金加入記録に年金見込額等も加えた「ねんきん定期便」を送付しております。

今後も、組合員の皆様方に安心していただくためにもサービスの向上に努めてまいりたいと存じます。

一方、医療保険制度につきましては、高齢者医療費を含む国民医療費が増大しているなか、当共済組合の掛金・負担金は全国と比較しましても依然として高く、組合員の皆様方の収入にも影響をもたらしています。

また、一昨年からスタートしました後期高齢者医療制度は、平成24年度末で廃止を明示されており、今後、新たな高齢者医療制度として創設されると思われませんが、短期給付事業の安定的な運営を維持するためにも期待をしているところでございます。

さらに、福祉事業につきましては、生活習慣病等の予防を目的とした特定健康診査・特定保健指導は、平成24年度の実施率が評価の基準となることから、本組合も実施計画書に基づき実施率を達成することがこれからの医療費の適正化につながると考えておりますので組合員の皆様方のご理解とご協力をお願いいたします。

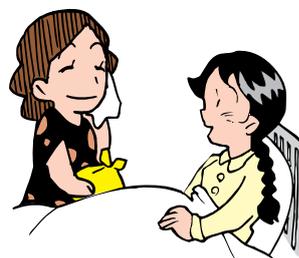
このように、共済組合を取り巻く情勢は年々厳しくなっておりますが、共済事業の健全な運営と発展を図るため、組合会議員の皆様と共に、実りある事業づくりに努力を尽くす所存でありますので、皆様方の一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。年頭にあたり、組合員並びにご家族の皆様方のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

理事長職務代理者	田 嶋 章 二	(荅北町)
代表理事	田 川 仁	(天草市)
理 事	荒 木 泰 臣	(嘉島町)
”	水 口 雅 晴	(宇城市)
”	高 松 信 輝	(山都町)
監 事	前 田 移 津 行	(玉東町)
”	田 端 昌 輝	(荒尾市)
”	渡 邊 哲 朗	(学識経験)
議 員	田 口 信 夫	(宇土市)
”	長 嶺 興 也	(美里町)
”	成 尾 政 紀	(水上村)
”	藤 井 修 一	(植木町)
”	河 津 修 司	(南小国町)
”	西 濱 和 博	(八代市職)
”	竹 下 正 男	(あさぎり町)
”	竹 村 昌 記	(玉名市)
”	古 家 祐 一	(山鹿市)
”	黒 木 奈 桜 子	(植木町)

入院の際の窓口負担について

70歳未満の組合員又は被扶養者が病気やケガをして医療機関に入院する際に、あらかじめ共済組合から自己負担に係る認定証（限度額認定証）の交付を受け、医療機関の窓口に表示することにより、窓口負担が軽減されます。

【例】 組合員 本人
所得区分：一般 適用区分：B
医療費総額 50万円
本人負担（3割） 15万円



1. 限度額適用認定証を使用した場合

窓口負担は、医療費の3割から高額療養費を除いた額となります。

(計算例)

窓口負担：82,430円・・・① ※限度額計算方法参照
高額療養費：150,000円－82,430円＝67,570円（医療機関へ送金）
一部負担金払戻金：82,430円－25,000円＝57,400円（組合員へ送金）
※100円未満切捨

2. 限度額適用認定証を使用しない場合

窓口負担は、医療費の3割の額となります。

(計算例)

窓口負担：150,000円・・・②
高額療養費：150,000円－82,430円＝67,570円 } (組合員へ送金)
一部負担金払戻金：82,430円－25,000円＝57,400円 }

○ 1と2の計算例を比べると、限度額適用認定証を使用した場合、差額67,570円（①と②の差額）の窓口負担軽減となります。

なお、1と2の両方とも、最終的な組合員の負担額は25,030円で同じになります。

限度額計算方法

所得区分	適用区分	限度額計算方法
上位所得者 (424,000円以上)	A	150,000円＋（医療費－500,000円）×1%
一般 (424,000円未満)	B	80,100円＋（医療費－267,000円）×1%

※ 食事負担額や差額ベット代等は医療費には含まれません。

※ 交通事故等の第三者行為による入院には使用できません。

◇ 限度額適用認定証の手続き

「限度額適用認定申請書」を共済組合事務担当課を通して申請してください。

※ 「限度額適用認定申請書」はホームページよりダウンロードできます。

※ 「限度額適用認定証」は使用期限がありますので、期限になりましたら、保険課まで、お返しください。

障害共済年金のおはなし

年金についての話題となると、退職給付の話に注目が集まる傾向にありますが、忘れてはならないのが障害給付です。私たちは、いつ何時、病気やケガにより不幸にも障害が残るかわかりません。そうなったときの自分の生活設計はもちろんのこと、家族の生活にも大きな影響を与えることにもなりますので、今回は万一の場合に備える意味も含めて、障害共済年金についてご紹介します。



障害共済年金は、組合員が在職中に発生した病気やケガにより、その障害状態が3級以上に該当する程度になったときに支給されます。

なお、障害の状態が1級及び2級の状態になったときは、障害共済年金に加え国民年金から障害基礎年金も支給されます。

○ 障害共済年金の支給要件

障害共済年金は、次のいずれかに該当するときに支給されます。

(1) 障害認定日において障害の状態にあるとき

組合員である間に初診日があり、障害認定日において障害等級が1級、2級または3級に該当する程度の障害の状態にあるとき



初診日とは・・・

その傷病について初めて医師の診療を受けた日をいいます。

障害認定日とは・・・

初診日から起算して1年6ヵ月を経過した日またはその期間内に傷病が治った日もしくはその症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日をいいます。

(2) 障害認定日後に障害の状態になったとき（事後重症制度）

障害認定日において、障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態になかった人が、その後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の障害の状態になったとき

(3) 他の障害と併合して初めて該当するとき（基準障害制度）

組合員である間に初診日のある傷病による障害「基準傷病」と、その他の傷病（基準傷病の初診日以前の傷病に限ります。）による障害とを併合して、障害認定日以後65歳に達する日の前日までの間に、障害等級が1級または2級に該当する程度の障害の状態になったとき

○ 障害共済年金の額

ここでは、「公務等によらない障害共済年金」をご紹介します。

「公務等によらない障害共済年金」の算式は次のア～ウの合計額となります。

公務等によらない障害共済年金

ア 平成15年3月31日までの組合員期間（A）の額
 <厚生年金相当部分> <職域年金相当部分>

$$\frac{\text{平均給料月額} \times 7.125 / 1000}{\text{組合員期間（A）}} + \frac{\text{平均給料月額} \times 1.425 / 1000}{\text{組合員期間（A）}}$$

イ 平成15年4月1日以降の組合員期間（B）の額
 <厚生年金相当部分> <職域年金相当部分>

$$\frac{\text{平均給与月額} \times 5.481 / 1000}{\text{組合員期間（B）}} + \frac{\text{平均給与月額} \times 1.096 / 1000}{\text{組合員期間（B）}}$$

ウ 加給年金額（227,900円）

障害等級1級または2級の場合で、障害共済年金の受給権を取得した当時、その者によって生計を維持していた65歳未満の配偶者があるときに限り、227,900円が加算されます。

※障害等級が1級の場合におけるア及びイの金額については、それぞれ1.25を乗じた金額になります。

（注1）組合員期間、平均給料月額及び平均給与月額（※）は、組合員になった日から障害認定日までの期間で算定されます。

※平成15年4月1日以降は、期末手当等を含めたものが計算の基礎となっているため、平成15年3月31日以前の「平均給料月額」とは違う呼び方をします。

（注2）組合員期間の月数が300月（25年）未満のときは300月とし、平成15年4月1日前後に組合員期間があるときは、その前後の月数に応じて300月を按分します。

（注3）障害基礎年金が支給されない人に支給する障害共済年金については、厚生年金相当部分の額が594,200円より少ないときは594,200円として、その額を計算します。

○ 障害共済年金の受給権が発生した場合の注意点

(1) 支給停止

原則として、在職中は全額支給停止されます。

(2) 障害状態の診断書

障害共済年金及び障害基礎年金を受給している人は、引き続き支給を受けることができる状態にあるかどうか確認するために、定期的に障害状態の診断書の提出が必要です。



○ 障害基礎年金の額について

障害等級が1級又は2級の状態の人には、障害基礎年金が支給されます。この障害基礎年金については、在職中の人でも支給されます。

なお、平成21年度における障害基礎年金の基本金額は1級の場合990,100円、2級の場合792,100円です。

☆ 障害共済年金の申請について

障害共済年金を受給するためには、共済組合へ請求書及び診断書等の提出が必要です。診断書は傷病の状態により様式が異なります。障害共済年金を受給できると思われる状態になったとき、まずは共済組合年金課までご連絡ください。内容について確認及び調査を行い、ご自宅へ必要な診断書、請求書等を送付します。その際には、初診日、傷病名、その傷病に関して診療を受けた病院名をご申告いただきますようお願いいたします。

障害共済年金を受給できる状態であるかわからない場合は、主治医や共済組合年金課へご相談ください。

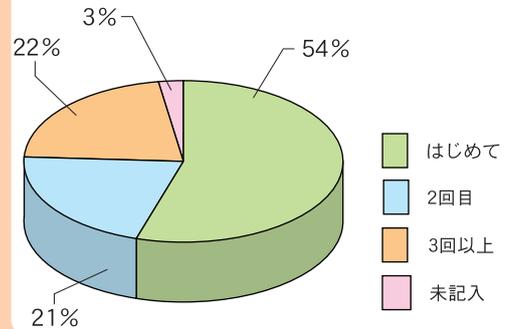
平成21年度リフレッシュセミナーのアンケート結果について

今年度は200名近い組合員や被扶養者の皆様に参加いただきました。ありがとうございました。
参加いただいた皆様のアンケート結果をお知らせします。

1. 参加回数

内 容	初めて	2回目	3回以上	未記入	計
ヨガ体験①	14	7	2	1	24
熊本城散策	13	5	6	1	25
親子木の葉猿作り	4	2	3	0	9
陶芸体験①	17	8	4	1	30
ヨガ体験②	12	5	1	1	19
肩こり腰痛予防	14	6	4	0	24
陶芸体験②	16	2	6	0	24
健康ウォーキング	8	3	13	1	25
陶芸体験③	11	4	4	0	19
	109	42	43	5	199

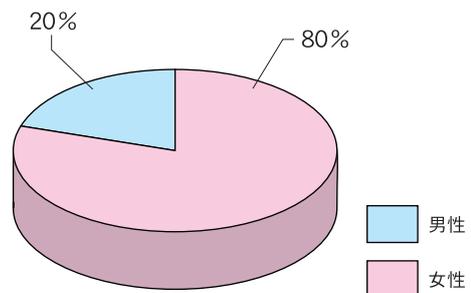
参加回数



2. 性別

内 容	男性	女性	計
ヨガ体験①	5	19	24
熊本城散策	8	17	25
親子木の葉猿作り	6	3	9
陶芸体験①	10	20	30
ヨガ体験②	1	18	19
肩こり腰痛予防	1	23	24
陶芸体験②	3	21	24
健康ウォーキング	3	22	25
陶芸体験③	3	16	19
	40	159	199

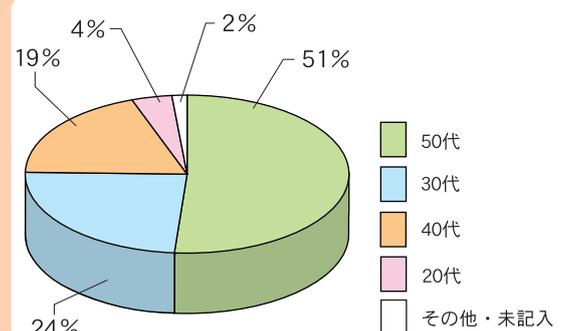
男女比



3. 年代

内 容	20代	30代	40代	50代	その他・未記入	計
ヨガ体験①	1	8	3	12	0	24
熊本城散策	0	6	1	17	1	25
親子木の葉猿作り	0	2	5	2	0	9
陶芸体験①	2	8	10	9	1	30
ヨガ体験②	2	6	6	5	0	19
肩こり腰痛予防	1	3	5	14	1	24
陶芸体験②	1	8	2	13	0	24
健康ウォーキング	0	1	4	20	0	25
陶芸体験③	1	6	2	10	0	19
	8	48	38	102	3	199

年 代



参加者の声

- ◇ 今年度末で定年。もっと早くから参加すればよかった。後輩たちに良さを伝えたい。
- ◇ 1日とてもリラックスすることができました。参加して良かったです。寝る前に毎日ストレッチしようと思います。
- ◇ 日々を忙しく過ごすなか、主人からの誘いでセミナーに参加し、すごくリフレッシュできました。なかなか夫婦で同じものに参加する機会はありませんが、共通の体験ができてよかったと思います。
- ◇ 自分が思っている以上に体力のなさに気づきました。これからもうウォーキング、頑張りたいと思います。ぜひまた機会があれば参加したいと思います。お疲れ様でした。楽しい時間でした！
- ◇ 腰痛や足のむくみを改善できる体操、マッサージを教えていただいたので、実践していきたいと思います。本日はありがとうございました。

歯科講座を開催しました

例年10回ほど開催しています歯科講座を紹介します。

日本赤十字社熊本健康管理センターの協力で、歯科衛生士を伴い、役場の会議室などをお借りして開催しています。歯科衛生士から「歯から始まる健康ライフ」として講話後、ブラッシング体験をします。歯垢染色剤で歯を赤く染め、歯ブラシでおとしてみるといいう楽しい講座です。

今回は11月6日（金）錦町で、11日（水）八代市で開催し参加いただいた方の感想をご紹介します。

皆様の近くで開催するときはどうぞ参加してみてください。

歯科講座の様子



参加の動機

- ・ 歯について関心を持っていたため
- ・ 昔から歯磨きは毎食後きちんとやっているのに虫歯になりやすいので磨き方を見直そうと思った
- ・ 自分の歯の状態を知りたかったため
- ・ 以前むし歯が多く治療に苦労したため
- ・ 歯の磨き方や補助器具等の使い方に興味があったので
- ・ 歯周病について知りたかったから



参加者の声

- ・ 実際に染色してみて磨き残しを確認しながら歯磨きができたので今後の参考になりました。あらためて歯磨きの大切さを感じました。
- ・ 歯ブラシの持ち方や歯磨きの仕方については、一応知っていましたが、再確認ができてよかったです。デンタルフロスは時々使用していましたが、これからは意識して使っていこうと思います。
- ・ もっと早い時期に受講したかった。今日の磨き方をずっと続けたい
- ・ しっかり磨いていたつもりが結構磨き残しがあるのに気づきました。ブラッシング方法を学んだのでしっかり歯磨きをしていきたいと思いました。
- また、年に1回は定期健診を受けたいと思います。
- ・ プラークテスターで磨き残しがあるのがよくわかった。初めてフロスを使ったがとても効果的だと思ったのでぜひ明日からでも続けたい。
- 1年以上歯医者に行っていないので健診を受けに行こうとおもいます。

ご参加いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。

基本は特定健診！ 受けたあとは無駄にしないで生活習慣の見直しを！

共済組合では、組合員の皆様が、健康で充実した生活を過ごしていただくための疾病予防対策として、人間ドック受検に要した費用の助成事業を行っています。

今回、平成20年4月から平成21年3月までの1年の間に人間ドックを受検された組合員の方を対象として、どのような異常を発見されたかなどを調査しました。

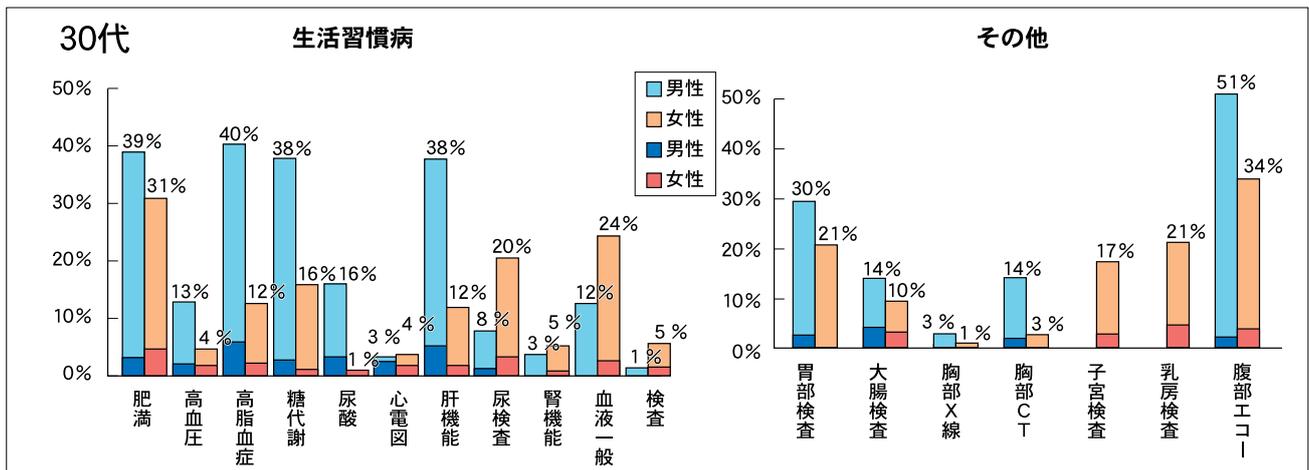
この調査結果を参考に、組合員の皆様が、早期発見、早期治療を心がけていただき、日頃の健康管理に努めていただきますようお願い致します。

1. 人間ドック検査項目別統計

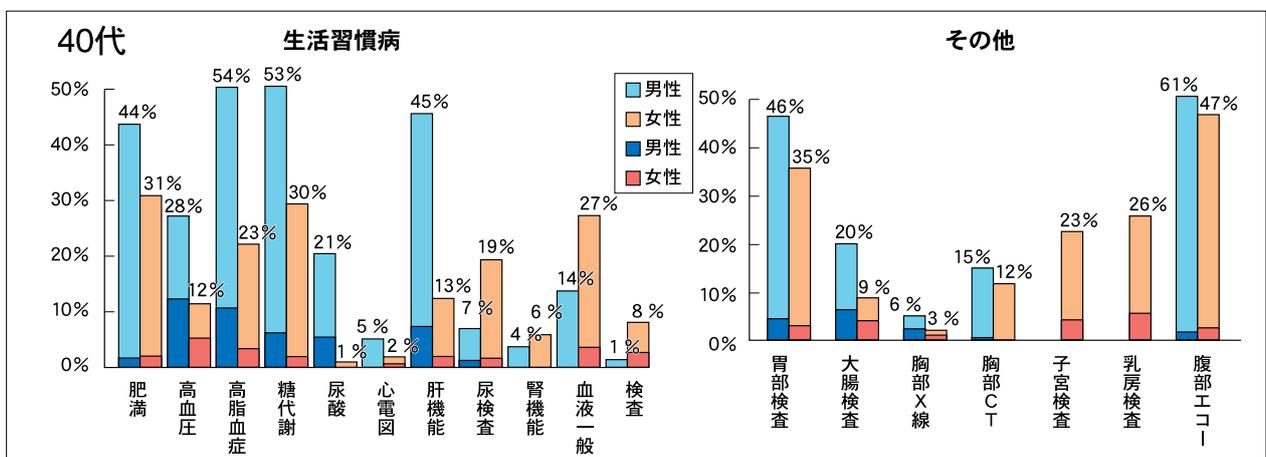
人間ドック検査項目別統計では、検査項目別に何らかの異常が認められた場合の割合を示しています。また、グラフの色により内容が違います。■と■は経過観察を含めており、■と■は要精密検査、要治療、治療中になっています。また、1人で複数に該当されている場合もあります。

注意事項

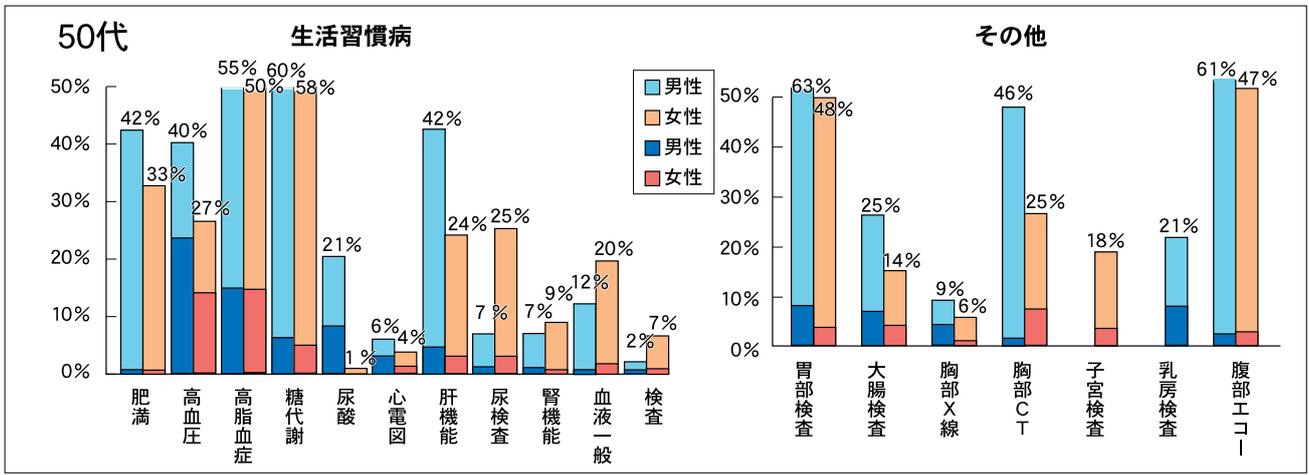
- ・診察所見には、不整脈や心雑音などの循環器系所見や、呼吸器系の所見、甲状腺の異常なども含まれます。
- ・腹部超音波には、脂肪肝等の所見も含まれます。
- ・グラフに各々標記してある数値は経過観察者の占めるパーセンテージです。



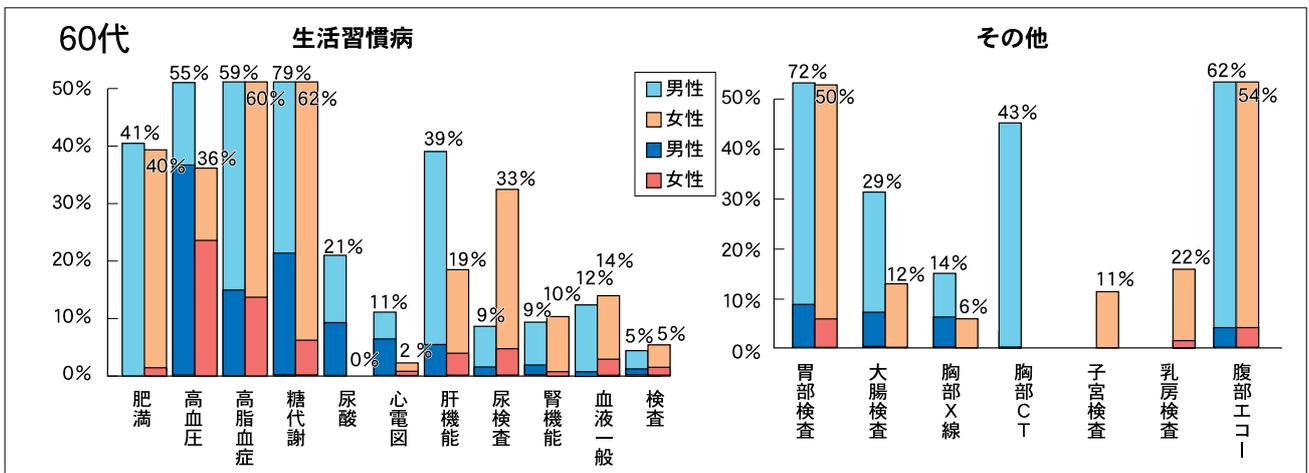
30代男性は肥満・高脂血症・糖代謝・肝機能等の生活習慣病の検査項目について問題のある方が多いことが分かります。また、腹部エコー検査でも約50%の方が経過観察を指摘されていることから考えて、飲酒や脂肪肝などが影響しているのではないかと考えられます。



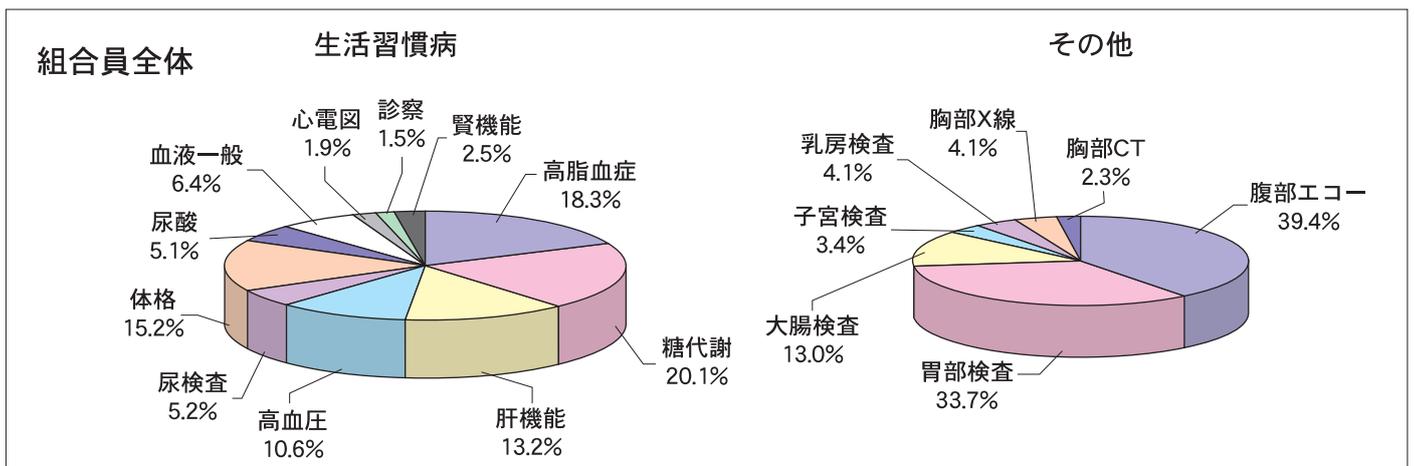
40代の方は30代と比較し全体的に高脂血症・糖代謝など生活習慣病の有所見者割合が多くなっています。生活習慣病以外の項目でも30代に比べて有所見者の割合が多く、女性では子宮・乳房検査にて最も有所見者が多い年代となっています。



50代では、さらに高血圧・高脂血症・糖代謝の割合が急増しています。若い頃より有所見の指摘がありそのまま放置していると、さらに悪化し治療が必要な状態となるためと考えられます。女性は更年期を迎え、女性ホルモンが減少することで高脂血症などの有所見者が増えてくる傾向にあります。



60代では、全体的に有所見者・要治療者の割合が多くなっています。これは、治療中の方の割合が増加しているためだと考えられます。また生活習慣病の異常だけでなく、がん検診における有所見者も更に増加しています。



まとめ

30代から生活習慣病指摘のある方が多く、年齢とともに要治療者や治療中の方が増加しており、若い年代からの予防が大事になってきます。健診は受けるだけで結果を放置していても全く意味がありません。所見の指摘があった場合、生活習慣の見直しと病院受診をして病気の早期発見・早期治療へつなげていきましょう。

2. 他人事ではありません 特定健診・特定保健指導

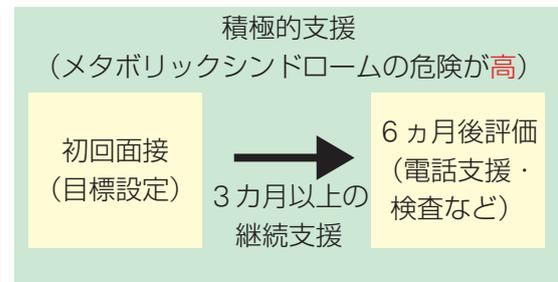
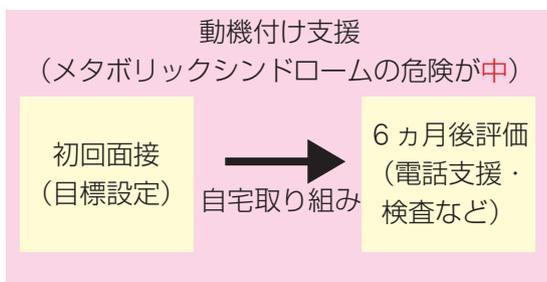
現在日本では、生活習慣病の増加に伴い、それにかかる医療費も年々増加しています。

そこで、生活習慣病の発症の危険性が高い人を見つけ、生活習慣の改善を行うことで病気を予防し医療費を削減するために「特定健診（特定健康診査）・特定保健指導」が始まりました。

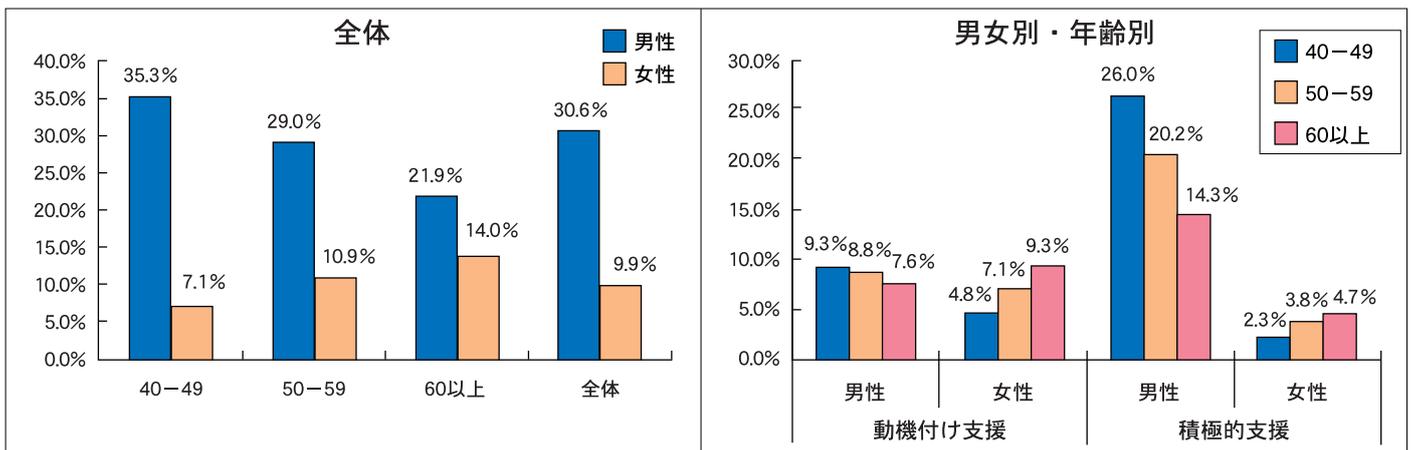
特定健診の結果より生活習慣の改善が必要な方は右側基準に沿ってそれぞれの段階に分けられ、動機付け支援・積極的支援に該当された方は、下記の内容で保健指導（特定保健指導）が行われます。

肥満	危険因子			喫煙歴	年齢	
	血糖	脂質	血圧		40～64歳	65～74歳
【腹囲】 男：85cm以上 女：90cm以上 または 【BMI】25以上	【空腹時血糖】 100mg/dl以上 または 【HbA1c】 5.2%以上	【中性脂肪】 150mg/dl以上 または 【HDLコレステロール】 40mg/dl未満	【収縮期血圧】 130mmHg以上 または 【拡張期血圧】 85mmHg以上			
なし	なし				情報提供レベル①	
なし	どれかあり				情報提供レベル②	
あり	なし				情報提供レベル③	
腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上	2つ以上あり				積極的支援レベル	
	1つあり			あり	動機付け支援レベル	
				なし		
腹囲 男性：85cm未満 女性：90cm未満 かつ BMI 25以上	3つあり				積極的支援レベル	
	2つあり			あり	動機付け支援レベル	
				なし		
	1つあり				動機付け支援レベル	

※40歳から74歳の方は特定健診の対象者となります。

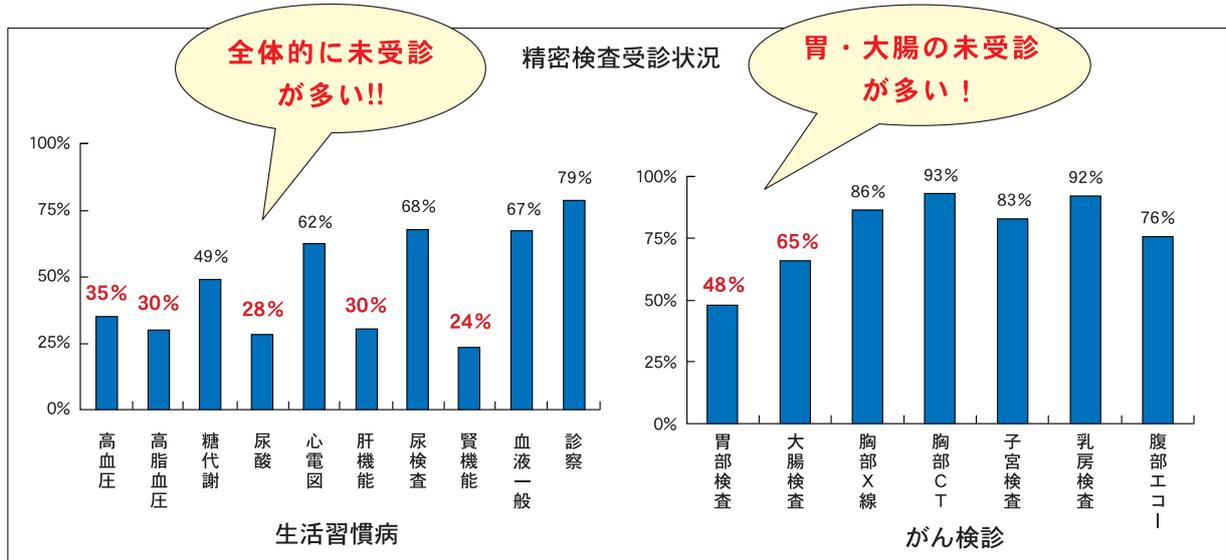


組合員の特定保健指導対象者（平成20年度人間ドックデータより）



組合員の方の結果より、40、50歳代の男性は3人に1人の割合で、動機付け支援・積極的支援レベルに該当し、特定保健指導対象者になっています。男性が多い理由の一つに**喫煙**が考えられます。**喫煙**は生活習慣病の危険因子でもあり、支援レベルを分ける際にこの**喫煙**の有無も関わっています。たばこの有害物質はがんだけでなく、動脈硬化の促進に大きく影響しますので、**喫煙**されている方は**禁煙**について考えてみて下さい。生活習慣病で服薬中の方は対象外となりますので、年齢とともに男性で対象者が少なくなっているのは、要治療の方の増加が考えられます。

3. ドック 受けっぱなしで終わっていませんか？



上記は平成20年度の人間ドックにおいて精密検査が必要となり、病院で検査を実施した方の割合になります。生活習慣病関連項目では精密検査受診率が30%程のものが多く、放置されている方がとても多いことが分かります。中でも腎機能検査は最も受診率が低い状況でした。その他、胃や大腸検査についても精密検査受診率が低く所見があっても放置されており、がん検診における早期発見ができていない可能性が高いと思われます。

4. 生活習慣病を放置すると・・・

例えば糖尿病を放置すると、10数年後に合併症を発症し長期間の治療を必要とします。(一ヶ月の医療費比較)



血管系疾患とともに腎臓への負担が高まり慢性腎臓病（CKD）という病気になる可能性があります。さらに進行すると腎臓の機能が低下し透析や腎臓移植が必要な「腎不全」につながります。日本には1,330万人のCKD患者さん、26万人を超える人工透析患者さんがいると言われています。熊本は、全国一透析患者さんが多い県です。

CKDの初期は自覚症状がほとんどありません。肥満・運動不足・飲酒・喫煙などの生活習慣は、CKDの発症に関係していると言われています。そのため肥満の改善・減塩・禁煙など生活習慣の改善が必要となります。定期的に尿検査・血液検査を受け、チェックしていきましょう！



被扶養者になるための収入要件について

組合員の被扶養者になるための要件については、認定対象者の年間の収入が130万円未満（収入の全部又は一部に障害年金があるとき又は60歳以上で収入の全部又は一部に公的年金等があるときは180万円未満）であれば被扶養者として認定することができます。

この収入に関する考え方は次のとおりです。

- 収入については給与、年金、事業、不動産などの恒常的な収入をいい、退職所得や一時所得など一時的な収入は含みません。
- 給与収入、年金収入については所得控除前の総収入金額で判定を行います。
- 年金収入のうち障害年金及び遺族年金については所得税法では非課税扱いとされていますが、被扶養者の認定では収入に含みます。

なお、事業収入（営業、農業等）について、所得税法では経費として認められているものでも共済組合の被扶養者の認定では経費として認められていないものがあります。認められる経費、認められない経費については下記の一覧のとおりです。

共済組合が認める経費の一覧

収支内訳書（一般用）

科 目	認否	
売 上 原 価	○	
給 料 賃 金	○	
外 注 工 賃	×	
減 価 償 却 費	×	
貸 倒 金	×	
地 代 家 賃	○	
利 子 割 引 料	×	
そ の 他 の 経 費	租 税 公 課	×
	荷 造 運 賃	×
	水 道 光 熱 費	○
	旅 費 交 通 費	×
	通 信 費	×
	広 告 宣 伝 費	×
	接 待 交 際 費	×
	損 害 保 険 料	×
	修 繕 費	○
	消 耗 品 費	○
	福 利 厚 生 費	×
	雑 費	×

収支内訳書（農業所得用）

科 目	認否	
雇 人 費	○	
小 作 料 ・ 賃 借 料	○	
減 価 償 却 費	×	
貸 倒 金	×	
利 子 割 引 料	×	
そ の 他 の 経 費	租 税 公 課	×
	種 苗 費	○
	素 畜 費	○
	肥 料 費	○
	飼 料 費	○
	農 具 費	○
	農 業 衛 生 費	○
	諸 材 料 費	○
	修 繕 費	○
	動 力 光 熱 費	○
	作 業 用 衣 料 費	×
	農 業 共 済 掛 金	×
	荷 造 運 賃 手 数 料	×
	土 地 改 良 費	○
	雑 費	×

収支内訳書（不動産所得用）

科 目	認否	
給 料 賃 金	○	
減 価 償 却 費	×	
貸 倒 金	×	
地 代 家 賃	○	
借 入 金 利 子	×	
そ の 他 の 経 費	租 税 公 課	×
	損 害 保 険 料	×
	修 繕 費	○
	雑 費	×

○：認められる経費
×：認められない経費

（注意）

この一覧表に記載されていない科目で、所得税法上経費として認められているものについては、個別に判定します。

事業収入がある被扶養者の収入を確認してください！！

事業収入がある被扶養者について、平成21年分の所得税の確定申告等により共済組合が認める経費を控除した金額と他の収入を合計した金額が年額130万円以上（収入の全部又は一部に障害年金があるとき又は60歳以上で収入の全部又は一部に公的年金等があるときは年額180万円以上）のときは平成22年4月1日より被扶養者の認定が取り消しとなります。

被扶養者の取り消しに該当したときは、「被扶養者申告書」に確定申告書（写し）、収支内訳書（写し）等を添付のうえ所属所共済組合事務担当者を経由して共済組合まで提出してください。



ぶらり健康横丁

がんと向きあう（後編）

～家族ががんになったら～

家族ががんになったら、本人が知る、知らないに関係なく、一般的には、その家族はショックを受ける。ときには本人よりも家族のショックのほうが大きい場合もある。今や、がんは年齢に関係なく襲ってくる病だから、誰にとっても人ごとではないのだが、いざ現実に関心自分の家族の問題となって初めて生じる様々な感情…。

では、家族として、どう接していったらいいのだろうか。まず、患者さんの逃げ場になる、愚痴の聞き役になる、また、医師の話と一緒に聞いて、常に情報を共有しておくなど、家族として大切な役割がある。病状が進むにつれ、苦しむ人を前にどう接していいかわからず、面会が遠のいたりする場合もあるが、そういうときこそさらに大事な役割がある。側にいるだけでも苦痛緩和につながるのだから。ただ、そばに静かに座っていると、優しく手を握ると、それは言葉よりもずっと慰めになる。

「大丈夫、心配しないで」など、根拠のない励ましは、かえって本人の気持ちを傷つけることになる。もし、「もうだめなのかなあ」「死んだほうがましだ」と言われたとき、「そんなこと言わないで」「死ぬなんて縁起が悪い」など否定する言葉は、患者の気持ちを安らかににはしない。それよりも、患者の気持ちに寄り添い「そんなふうに思ってしまうぐらいつらいのね」と言ったほうがいい。

言葉をかけられないなら、ただ相手の言葉に耳を傾けるだけでいい。あるいは、そういう言葉が出てくるのはどうしてだろうと、思いを巡らせながら、理解する努力をすることのほうが、下手な言葉よりもずっと相手の心に届く。

たとえ余命を告げられても、その期間はあくまでも目安です！しかし、ある程度の見通しを持って準備や心構えができる貴重な期間と考えるなら、動揺しながらも客観的な判断ができたり、その後の選択肢が増えたりするのも事実。

私の知人は、余命を告げられた次の日から行動を開始した。まず仕事上、必要なところすべてに報告し、関係の深い親族を東京までも訪問、さらに自分の先祖のお墓参りと、思いつくすべてを1週間以内に終えてしまった。その後、治療を受けながら、仕事の整理や、



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

体調のいいとき家族とともに小旅行、最後まで希望を捨てずに生きぬいた。本人は勿論、その家族の関わり方は、本当に見事だった。

本人も、家族も、なるべく早く現実を受け入れ、“日常生活を送りながらと共存していく”という新しい生き方に切り替えることで、何をすべきか見えてくるのかもしれない。趣味を楽しんだり、家族や親しい人との思い出を作ったり、共に一日一日を大切に、密度の高い生き方ができるだろう。それには、家族や周囲の協力が不可欠。家族の暖かい支援、家族から愛されているという実感が、その後の人生を充実したものにし、たとえ、余命どおりだったとしても、残された家族にとっても、早く立ち直れることになる。

元気なうちに、自分の生き方、人生の終わり方など、いろいろなことを家族で話し合い、深いコミュニケーションをとっておきたいものだ。

『一人の人格をケアするとは、最も深い意味で、その人が成長すること、自己実現することを助けることである。』（明智龍男）

最後に10年という長きに亘って“医学の散歩道”“ぶらり健康横丁”の拙い文章を、読んでいただいた皆様と、毎号原稿締め切り日にハラハラさせてしまった県市町村職員共済組合関係者の皆様へ、お詫びと心からの御礼を申し上げます。なるべく身近な話を分りやすく心がけ、筆を執りましたが、意を尽くせなかったのは、ひとえに私の未熟さ…。最後に元済生会熊本病院健診センター中熊紘部長の強力な後押しがなければ、早々に脱落していたことを申し添え感謝いたします。

成熟（老いではなく）を求めて旅立ちます。

アディオス！ごきげんよう！

参考文献：臨床と外科vol. 61（2）2006

がんところのケア 明智龍男NHK Books

がん告知以後季羽倭文子 岩波新書

家族がガンにかかったとき 笹子 三津留 築地書館

「がんとともに生きる」 NHK 生活ホットモーニング編

冬の感染症に注意！！



日赤熊本健康管理センター

保健師 林 宏子



寒い冬の季節になりました。気温が下がり、空気が乾燥するにつれて、毎年流行するインフルエンザや感染性胃腸炎。予防に努めるとともに、細心の注意を払いましょう。

【新型インフルエンザ】



<症状>

新型インフルエンザの特徴は、症状は季節型インフルエンザとほぼ同じ。

突然の発熱や咳（せき）、のどの痛み、倦怠感（だるさ）など、鼻みず、鼻づまりや頭痛なども見られる。また一部、吐き気、下痢などの胃腸症状を訴える方もいます。ほとんどの方が数日間で軽症のまま回復するが、糖尿病や喘息などの基礎疾患がある方、妊婦、幼児、高齢者は重症化することもある。

<予防法>

こまめに手洗い、うがいを心がける。

「咳エチケット」を守りましょう。感染拡大を防ぐためにも。咳やくしゃみがでる人はマスクを着用する。

<受診の仕方>

感染が疑われる場合は、もともと健康な方でも、以下のような症状がある場合は、速やかにかかりつけ医に電話で相談し、受診の仕方などの指示を受ける。

子ども

- 呼吸が速い、息苦しそうにしている
- 顔色が悪い（土気色、青白いなど）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 落着きがない、遊ばない、反応が鈍い
- 症状が長引いていて悪化してきた

大人

- 呼吸困難または息切れがある
- 胸の痛みがつづいている
- 嘔吐や下痢がつづいている
- 3日以上、発熱が続いている
- 症状が長引いていて悪化してきた

<自宅療養の注意点>

外出をすると、他の人へうつしてしまうため、自宅で療養する。

できるだけ、家族への感染を防ぐため、別室で過ごし、患者には原則マスクを着用させる。

また、看護人も患者のケアをする際は、マスクを着用することで、ある程度は感染を予防できる。患者の看護をしたあとなど、手をこまめに洗う。

患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄及び乾燥で消毒できる。

熱が下がっても、インフルエンザの感染力は残っており、少なくとも、熱が下がって2日目までは外出しないように心がける。あるいは、周囲への感染を防ぐため、発熱や咳（せき）、のどの痛みなどの症状が始まった日の翌日から7日目までは、できるだけ外出しないようにする。

【感染性胃腸炎】

感染性胃腸炎とは、主にノロウイルスやロタウイルスや、微生物を原因とする胃腸炎の総称。

<症状>

腹痛・下痢、嘔吐、発熱で、1～3日程度続く。

<感染経路>

感染した人の便や吐物に触れた手指を介してウイルスが口に入った場合

便や吐物が乾燥して、細かな塵と舞い上がりその塵と一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合

感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた場合

ウイルスを内臓に取り込んだカキなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べた場合

<治療>

特効薬はなく、自然に回復するのを待ちます。下痢止めや吐き気止めを使うと、ウイルスが腸内にとどまり、回復を遅らせることがある。つらい症状をやわらげるための対症療法や、脱水に対する点滴治療を行う。家庭ではスポーツドリンクなどを摂り、脱水を防ぐことが大切である。

<予防法>

手をよく洗い、よく洗い流すことが大切。

患者の嘔吐物や便の処理をする場合は使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は十分に手を洗う。ふき取った場所は塩素系消毒薬（家庭用の塩素系漂白剤等でも作れます）、汚物が着いた衣類も塩素系消毒薬に30～60分浸した後、別に洗濯するか、85℃で1分以上煮沸消毒する。



また、日頃から風邪などにかからるように免疫力をアップさせることも大切です。

- **バランスのとれた食事を3食摂る**：良質なたんぱく質、ビタミンAの食品を心がけて摂る
体の温まるメニューを摂る
食物繊維や発酵食品を摂り腸内環境を整える



- **睡眠をとる**
- **適度な運動をする**
- **ストレスと上手につきあう**



厚生労働省ホームページより引用

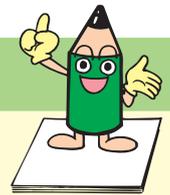
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou04/index.html>





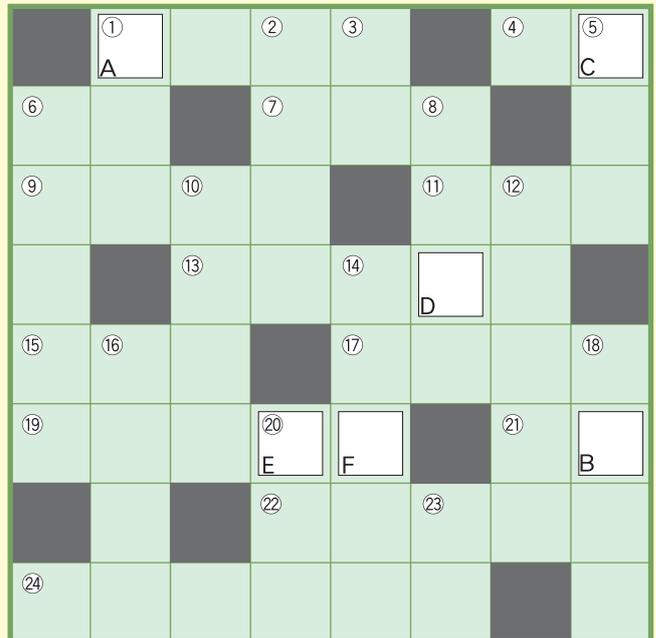
クロスワードパズル

Crossword puzzle



よこのかぎ

- 爪があるのは？
- 綺麗な薔薇には。
- 牛肉、葱、春菊、シイタケ、豆腐、うどん
——〇〇焼き。
- 一組の雄と雌。
- 果て。
- 船の速さの単位です。
- 踏むとぱりぱり。
- おさるの〇〇〇だほいさっさ。
- 慌ただしい時期です。
- お見事。
- 海のミルク。
- セットで。
- チンします。



たてのかぎ

- ホワイト・クリスマス。
- ジャズ界の王様。
- 起きたり、寝たり。
- 入手！
- 目張りをはって防ぐ。
- 突進力が強い、十二支にも数えられる動物。
- 一に褒められ、二にふられ、
三に惚れられ、四に風邪。
- これが厚いことを厚顔という。
- スーホの白い馬。
- 〇〇〇〇の地のアラスカ・シベリア。
- スキーヤーには気になる情報
——〇〇〇〇量。
- ごちそうを目の前にして垂らすもの。
- 噛めば噛むほど〇〇が出る。

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
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

- ★共済組合ホームページから応募する場合
トップページの「クロスワードクイズ応募のご案内」からご応募ください。
- ★官製はがきで応募する場合
官製はがきに、キーワード、住所、氏名、所属所、組合員証番号を明記の上、ご応募ください。
- ★締切日：平成22年2月5日(当日消印有効)
- ★正解発表は、次号「共済だより」に掲載します。

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

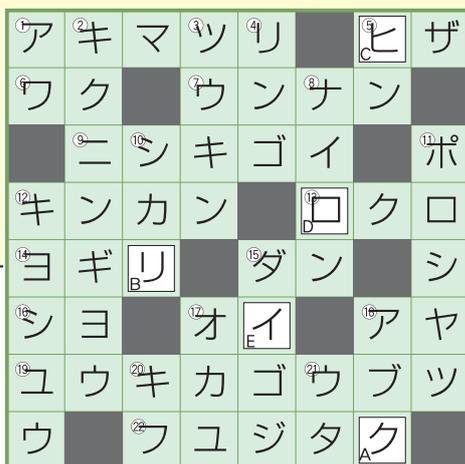
※この懸賞にご応募いただいた方の個人情報
は、他の目的では、一切使用しません。

お知らせ

個人情報保護に伴い、当選者10名の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

(ハガキ)

キーワード
〒住所
氏名
所属所名
組合員証番号



ご応募ありがとうございました。

2009 秋 133号(答え)『クリヒロイ』でした。

応募総数61通 正解数61通



熱中
アラカルト

a' la carte

南阿蘇村



はじめまして!!南阿蘇村役場野球チーム『カルデラズ』です。

南阿蘇村は平成17年に旧白水村・旧久木野村・旧長陽村が合併して誕生しました。野球経験者も多く、いつかはチームを作ろう作ろうと話しながら、ようやく平成21年8月に部員22名で結成することができました。この4年の月日の流れで若干肉体的にピークを過ぎた感もありますが、気持ちだけは元気いっぱい!!和気あいあいと野球や飲み会を楽しんでいます。ご存知のとおり阿蘇の冬は寒いので現在シーズンオフですが、来シーズンに向けてメンバー全員が自主トレをしている…はずです…。おそらく大半が、筋トレ<肝トレの割合で日々頑張っていることと思います。

来シーズンのチームの目標は、いろいろなチームとたくさん試合をして親善を深めることです。遠征もしながら、いろいろなチームといろいろな場所で野球ができることを楽しみにしていますので、ご連絡お待ちしております。『よろしくお願ひします!!』

野球チーム『カルデラズ』

南阿蘇村役場

村からの
お知らせ●3月下旬から4月上旬
南阿蘇桜さくら
植木まつり

- 特産品販売
- 各種イベント
- 一心行大桜のライトアップ
〔会場：一心行公園一帯〕

※日程や内容につきましてはまだ確定していません。



連絡先 観光問い合わせ：南阿蘇村役場企画観光課
野球部問合せ：南阿蘇村役場総務課 西元

TEL.0967-67-1112
TEL.0967-67-1111