

KYOSAI

共済
だより

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

SPRING 2010 No.135

熊本県市町村職員共済組合



INDEX

平成22年度 事業計画及び予算	2	ご家族のみなさんと一緒にご覧ください。	
新しく組合員になられた方へ	3	保険課からのお知らせ	8
退職共済年金は在職中に請求してください	4	短期給付の事務取扱の一部変更について	
ホームページで年金見込額など年金個人情報が閲覧できます	5	平成22年4月1日より育児休業を取得される方へ	
福祉課からのお知らせ	6	附加給付等の改正についてお知らせ	
平成22年度保健事業		Doctor's Essay	9
貸付事業		歯の「再石灰化」を知っていますか？	10
保険課からのお知らせ	7	クロスワード	11
平成20年度特定健康診査・特定保健指導の実施結果			
被扶養者の異動による手続きはお済みですか？			

組合員の概況

平成22年3月末現在

組合員数/15,103人 被扶養者数/17,430人 所属所数/74 任意継続組合員数/586人 任意継続被扶養者数/416人 平均給料月額/322,571円

平成22年度事業計画及び予算

平成22年3月5日に開催されました第124回組合会において、平成22年度事業計画及び予算が議決されましたので、各事業の概要についてお知らせします。

平成22年度推計

所属所数	市	14	・組合員数	20,887人	1人当たりの平均給料月額 (任意継続組合員を除く)	
	町村	31	(被扶養者数)	24,836人	(短期)	325,599円
	一部事務組合	28	・任意継続組合員数	520人	(長期)	324,694円
	計	73	(被扶養者数)	322人		

短期経理

この経理は、組合員とその被扶養者の方々が病気・ケガをされた時の医療費や出産・死亡・休業・災害などに対する給付を行っています。

平成22年度も依然として厳しい状況にあり、全国市町村職員共済組合連合会が行う、財政調整事業の調整交付金等を受けながら事業運営を行うこととなります。

また、財源率91.28/1000の内、特定保険料率(高齢者医療制度への拠出金・納付金等)は、40.38/1000となります。

掛金率

(単位:%)

	一般・特定消防		特別職・市町村長	
	給料	期末手当等	給料	期末手当等
医療費等(短期)	54.025 (+4.5)	43.22 (+3.6)	43.22 (+3.6)	43.22 (+3.6)
介護保険	4.25 (-1.15)	3.40 (-0.92)	3.40 (-0.92)	3.40 (-0.92)

※()内は昨年度比

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へ送金することを取り扱う経理です。

全国市町村職員共済組合連合会が年金の決定と支給を行い、当共済組合では、年金請求書等の受理、審査、年金相談などを行っています。

なお、平成22年9月から掛金率が引き上げられることになっております。

掛金率

(単位:%)

	一般・特定消防		特別職・市町村長	
	給料	期末手当等	給料	期末手当等
現行	94.7125	75.77	75.77	75.77
9月から	96.925	77.54	77.54	77.54

保健経理

この経理は、組合員及びその被扶養者の福祉の向上と、健康増進のために、疾病の早期発見を目的とした人間ドック助成、契約宿泊施設助成・契約レジャー施設助成などの福利厚生事業、また、生活習慣病の予防として、40歳以上74歳までの組合員及び被扶養者を対象とした特定健康診査・特定保健指導の事業を行っています。その他、メンタルヘルズ講座やリフレッシュセミナーなど体験型健康セミナーを開催しています。

掛金率

(単位:%)

一般・特定消防		特別職・市町村長	
給料	期末手当等	給料	期末手当等
1.8875	1.51	1.51	1.51

貸付経理

この経理は、住宅の建設・購入や入学・修学・医療・災害等で必要な資金を預託金管理経理等からの借入金をもって低利で融資する事業を行っています。

平成22年度末の貸付金は、住宅貸付を中心として5,467件、95億7,638万円を見込んでいます。臨時に資金が必要な際には、無理のない返済計画を立てて、是非ご利用ください。

貸付条件

貸付種類	年利率 (※)	最高限度額	償還期間	
普通貸付	2.66%	200万円	72月	
住宅貸付		1,800万円	244月	
在宅介護対応住宅貸付	2.40%	300万円	250月	
災害貸付	2.22%	1,800万円	234月	
		1,900万円	236月	
特別貸付	2.66%	医療	100万円	90月
		入学	200万円	120月
		修学	720万円	150月
		結婚 葬祭	200万円	120月
高額医療貸付	無利息	高額療養費相当額	高額療養費支給日	
出産貸付		出産費・家族出産費相当額	出産費支給日	

(※) 高額医療貸付及び出産貸付を除く貸付で、抵当権を設定しない場合には、一部負担金(年利率0.06%)が加算されます。

物資経理

この経理は、自動車等の生活必需物資を物資指定店から購入される際、共済組合がその代金を立替し、組合員から月賦償還していただく事業を行っています。

平成22年度の売上は、一般物資と自動車物資を合わせ、3億500万円を見込んでいます。組合員手数料率は、下記のとおり低利です。是非ご利用ください。

組合員手数料率

物資の種類	取扱品目	年利率	限度額
一般物資	眼鏡、書籍、健康器具等	無利息	200万円
自動車物資	自動車	2.6%	

※一般物資のみご利用の場合、限度額は100万円となります。

業務経理

この経理は、短期給付事業と長期給付事業を行うために必要な事務費等を賄う経理です。

本年度の組合員1人当たりの事務費は、年額11,457円を見込んでいます。

新しく組合員になられた方へ

～はじめまして共済組合です～

4月から市町村等の職員となられたみなさんは、共済組合の組合員になります。

共済組合制度は、相互救済によって組合員及びその家族の生活の安定と福祉の向上に寄与するとともに、組合員が安心して公務に精励できるようにすることを目的とした制度です。

組合員になると！

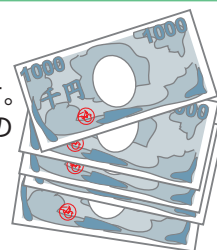
組合員証（健康保険証）が 交付されます

病気やケガ等、
医療機関で診療を受け
るときに必要です。
大切に保管してください。



掛金を納めます

各事業に係る掛金をいただきます。
掛金は毎月の給料と6月・12月の
期末手当等から天引され、
共済組合に納められます。

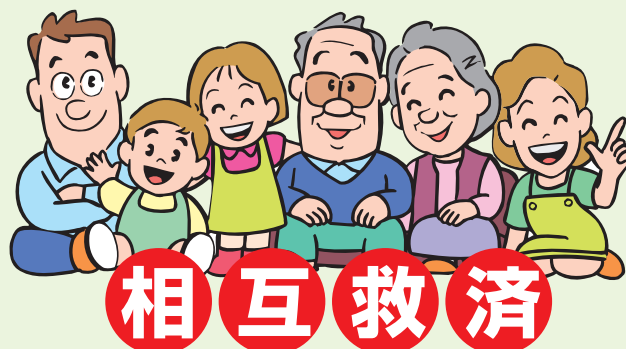


各種給付が受けられます

共済組合では、大きく分けて3つの事業を行っています。

①短期給付事業、②長期給付事業、③福祉事業です。
これらの事業に必要な費用は、組合員の「掛金」と地
方公共団体の「負担金」によって、運営されています。
組合員になると、これらの事業の給付などを受ける
ことができます。

事業内容は、下記のとおりです。



各種給付内容等

① 短期（医療）給付事業

組合員とその被扶養者の公務によらない病気・ケガ・出産・死亡・休業または災害に対して、必要な給付を行い、医療費やその他の不時の支出を助け、組合員の生活を守る事業です。

② 長期（年金）給付事業

組合員が永年勤続して退職したときや在職中の病気やケガで障害の状態になったとき、あるいは不幸にして死亡したときに、老後の生活や残された家族の支えとして、年金や一時金を支給する事業です。

③ 福祉事業

人間ドックをはじめとした健康増進のための各種事業や各種資金の貸付など、組合員とその被扶養者の福祉の向上と健康増進のための事業です。

熊本市が当共済組合に加入しました（平成22年4月1日）

熊本市職員共済組合と熊本市職員健康保険組合が、平成22年3月31日で解散し、当共済組合に加入しました。
熊本市が加入したことにより、県下14市31町村の全市町村と一部事務組合で構成されることになり、約6,000人の組合員が私たちの仲間入りをしました。

これからも、組合員とその被扶養者に対して、当共済事業の一層の周知を図り、更なる充実と組織強化に努めてまいりますと考えております。

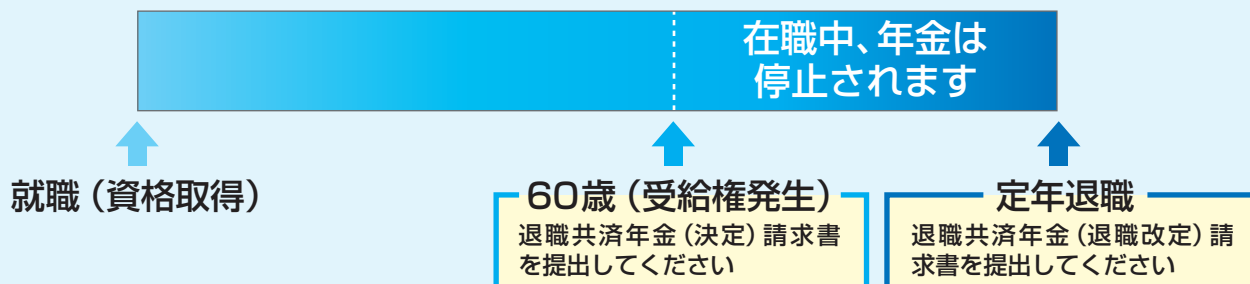
皆様のご理解を賜りますようお願いいたします。

退職共済年金は

在職中に請求してください

退職共済年金は、在職中であっても支給要件を満たしていれば60歳の誕生日の前日で年金の受給権が発生します。

請求をするのは退職した後と思われがちですが、60歳になったら所属所の共済組合事務担当者を通じて、決定請求の手続きをしてください。

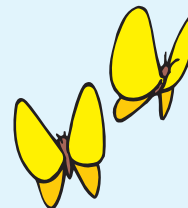


在職中の請求により、資格取得日から受給権発生日までの組合員期間や給与等をもとに年金を一度決定します。ただし、在職中の退職共済年金は基本的に全額停止されます。それから、退職されるときに受給権発生日から退職日までの組合員期間と給与等を加えた年金額に改定するため、再度請求書をご提出いただきます。

退職共済年金の支給要件とは

- 1 60歳以上であること
- 2 組合員期間(地方公務員や国家公務員の期間)が1年以上あること
- 3 組合員期間等が25年以上あること

※組合員期間等とは、組合員期間のほか国民年金や厚生年金(旧農林漁業団体共済組合も含みます)などの公的年金制度の加入期間です。



退職共済年金決定請求手続きに必要な提出書類

- 1 退職共済年金決定請求書(受給権発生日以降の日付でご記入ください)
- 2 年金受取金融機関の通帳のコピー
- 3 基礎年金番号が確認できる書類
- 4 人事記録のコピー(所属所長の原本証明が必要です)
- 5 他に受給権を有する年金証書のコピー(該当される場合のみ添付ください)
- 6 年金加入期間確認通知書

(他の公的年金制度の加入がある方のみ必要です。公務員以外の年金加入期間がある方は、最寄の年金事務所まで手続きをお取りください。確認通知書の発行には、少し時間がかかる場合がありますので、早めに手続きをお願いします。)

厚生年金期間が1年以上ある方

過去に厚生年金の加入期間が1年以上あり、組合員期間等が25年以上ある方は、60歳から老齢厚生年金の請求ができます。請求手続きにつきましては、最寄の年金事務所にお問い合わせください。

また、老齢厚生年金を請求する際に、共済組合の年金加入期間確認通知書が必要となりますので、共済組合にご請求ください。

県内の年金事務所(お客様相談室)の連絡先

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ●熊本東年金事務所 ☎096-367-2503 | ●熊本西年金事務所 ☎096-353-0142 |
| ●八代年金事務所 ☎0965-35-6123 | ●本渡年金事務所 ☎0969-24-2112 |
| ●玉名年金事務所 ☎0968-74-1612 | |

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

平成21年度に「公務員共済年金のお知らせ」を送付し、年金見込額や加入履歴などの年金個人情報をご確認いただきましたが、平成22年度からは各地方公務員共済組合が共同してホームページを開設し、そのホームページ上でご自身の年金情報がご覧いただけます。

ホームページ開設日

平成22年4月12日(予定)

ホームページ利用対象者

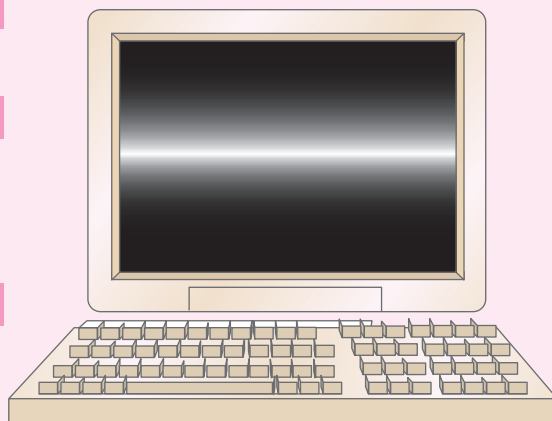
- 組合員
- 組合員であった者
(60歳以上の方、退職共済年金等の受給権者は除く)

ホームページで提供する年金個人情報

- 組合員期間
- 前年度1年間の掛金納付額(組合員のみ)
- 平均給料月額及び平均給与月額
- 将来の退職共済年金の見込額
- 公務員共済期間に係る将来の老齢基礎年金の見込額
- 給料及び期末手当等の記録

運用時間

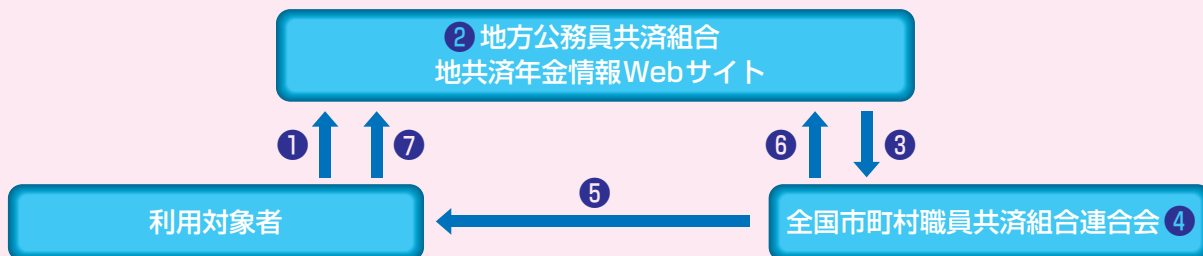
365日 6時から24時まで



申請は次のところまで

地共済年金情報ホームページアドレス
www.chikyonenkin.jp/

申請から閲覧までの流れ



①ユーザー ID・パスワードの申請

基礎年金番号、カナ氏名、生年月日、性別等を入力する。

②本人特定

入力情報について、本人確認を行う。

③ユーザー ID・パスワードの発行

発番されたユーザー ID・パスワードをダウンロードする。

④ユーザー ID・パスワード通知書の作成

ホームページに係る相談対応

⑤ユーザー ID・パスワード通知書の送付

熊本県市町村職員共済組合で登録している住所に送付する。

⑥年金個人情報の登録

通知書を送付した者の年金個人情報をホームページにアップロードする。

⑦閲覧

ユーザー ID・パスワード、基礎年金番号を入力し、自分の年金個人情報を閲覧する。



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、変更の手続きをしてください。

【地共済年金情報Webサイトの問い合わせ先】 全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課 ☎03-5210-4607

福祉課からのお知らせ

平成22年度保健事業 ※下記のとおり実施しますので、どうぞご利用ください。

事業項目	事業項目
人間ドック	(対象者) 30歳以上の組合員と40歳以上の被扶養配偶者(平成22年4月1日現在) (助成額) 定額制 1日ドック27,000円、2日ドック37,000円 ※当共済組合が助成する人間ドックを受検した方については、特定健康診査を受けたものとするので、特定健診項目の結果は各医療機関より当共済組合へ報告があります。
乳がん・子宮がん検診	(対象者) 上記の人間ドック受検者のうち、オプションで受検した方。 ※女性コースは対象ではありません。 (助成額) 1人あたり2,000円
宿泊利用助成・ レジャー施設利用助成	(対象者) 組合員及び被扶養者 (助成額) 共済組合が契約した宿泊施設並びにレジャー施設を利用した場合、それぞれ1泊1人につき2,000円、1回1人につき500円。
リフレッシュセミナー	(対象者) 組合員及び被扶養者 ※別途共済組合事務担当者の方を通じて通知します。
健康電話相談	病気のこと、育児の不安、メンタルヘルスなどが相談できます。 フリーダイヤル0120-475-478(無料) ホームページからメールでの相談もできます。
育児書配布	(対象者) 組合員若しくは被扶養配偶者が第1子を出産され、本人の希望により、6ヶ月間「赤ちゃん和妈妈」と「お医者さんにかかるまで」(1冊)が、自宅に送付されます。

貸付事業

平成22年4月1日から施行する貸付規則及び細則の一部改正の内容をお知らせします。

様式等の改正

1. 貸付申込書
平成22年4月申込分から改正となりました。旧様式で提出された場合は、再提出していただくことになります。
2. 抵当権の設定の義務及び設定期限等を規定化しました。
今後、償還方法等についても改正となる予定です。適用年月日につきましては、改めてお知らせします。

様式・償還方法等の改正予定

1. 住宅貸付・災害貸付及び在宅介護対応住宅貸付以外の貸付(高額医療貸付及び出産貸付を除く。)に係る償還について、毎月の給料から償還と併わせて期末手当等からの償還も選択できるようになります。
2. 従来の給料月額に対する毎月の償還額の割合が30%を超えている場合に加え、期末手当等からの償還額を含む年間の償還年額が年収の30%を超える場合も新たな貸付を行わないこととします。
3. 借入状況等申告書(様式も改正されます)
給料月額に対する毎月の償還額の割合と併わせて年収額に対する年間償還額の割合を確認するために改正します。



※ご不明な点など、詳しくは共済組合福祉課までお問合せください。

保険課からのお知らせ

平成20年度 特定健康診査・特定保健指導の実施結果

40歳から74歳までの組合員及び被扶養者の方を対象に平成20年度から始まった特定健康診査・特定保健指導の実施結果についてお知らせします。

■平成20年度 特定健康診査・特定保健指導実施結果

国への報告 (集計事項)			
国への報告 (集計事項)		特定保健指導	
特定健康診査対象者数 (組合員)	9,867人	積極的支援の対象者	1,361人
特定健康診査対象者数 (被扶養者)	4,073人	積極的支援の終了者	42人
特定健康診査受診者数 (組合員)	7,802人	動機付け支援の対象者	758人
特定健康診査受診者数 (被扶養者)	944人	動機付け支援の終了者	179人
平成20年度特定健診受診率	62.7%	平成20年度保健指導実施率	10.4%
平成20年度特定健診受診率 (目標)	78.0%	平成20年度保健指導実施率 (目標)	45.0%

平成20年度の特定健診受診率及び保健指導実施率は、残念ながら目標を達成することができませんでした。要因としては、制度開始初年度であったため健診機関の健診結果データの作成体制の不備や健診結果の提供が大幅に遅れたことに伴う、保健指導利用券の発送時期が遅れるなどの事務処理的要因が大きく影響したものとされます。

平成21年度の特定健康診査・特定保健指導は2年目となり、特定健康診査は順調に行われていますが、特定保健指導についてはまだ実施率の低さが目立っています。

今後も組合員と被扶養者の皆さまの健康増進のため、特に保健指導利用券が届いた方は、この機会に特定保健指導を活用し、生活習慣病を予防しましょう。

被扶養者の異動による手続きはお済みですか？

新年度は、就職・進学などで家族の異動が多くなります。

被扶養者であるご家族が下記の内容等に該当された場合は、速やかに被扶養者の取消手続きをお願いします。

《取り消しの内容 (主なもの)》

- 就職等により健康保険の被保険者等になったとき
- 被扶養者の収入が認定基準額以上になったとき
(下記の収入金額が単独では超えていなくても合算した金額が認定基準額以上になるときは取り消しとなります。)
 - ・雇用保険の基本手当、傷病手当金については給付日額が3,612円以上を受給したとき
 - ・給与収入のうち、固定給の場合は【固定給 (月額) + (固定賞与年額 ÷ 12)】で算出した額、固定給でない場合は【定期判定日 (毎年1月、4月、7月及び10月の初日) 前3ヶ月間の平均収入月額 + 過去一年間に支給された賞与年額 ÷ 12】で算出した額が108,334円以上になったとき
 - ・事業収入については総収入年額から経費を控除した額が130万円以上になったとき
 - ・年金収入については年額180万円以上の年金を受給したとき
- 被扶養者夫婦の合計収入が年額288万円以上あるとき
- 同居要件のある者が別居したとき
- 別居の被扶養者に、被扶養者の前年収入の2分の1 ÷ 12 (ただし、25,000円に満たないときは25,000円) の金銭援助を行っていないとき
- 組合員が主たる扶養者でなくなったとき

※ご不明な点など、詳しくは共済組合保険課までお問合せください。

保険課からのお知らせ

短期給付の事務取扱の一部変更について

平成22年4月より、短期給付に係る請求書の共済組合への提出期限を下記のとおり変更しますのでご理解と協力をお願いします。なお、育児休業手当金及び介護休業手当金の請求については従来どおり毎月5日が締め切りです。

毎月20日締め切り → 毎月10日締め切り

※支給日については変更ありません。毎月30日（2月は28日、12月は25日）です。ただし、支給日が土日祝日の場合はその前日になります。

平成22年4月1日より育児休業を取得される方へ

育児休業手当金の支給方法が変わりました！

育児休業手当金は、給料日額（給料の22分の1）×1.25（特別職は1）×100分の50の給付額に勤務をしなかった日数〔注〕を乗じて計算した額を、休業期間中に支給される**休業中支給分**（給料日額×100分の30）と休業中支給分終了後引き続き6ヶ月以上組合員である場合に支給される**6月経過後支給分**（給料日額×100分の20）とに分かれて支給されていましたが、平成22年4月1日以降に育児休業を開始される組合員については、この2つが統合され、**6月経過後支給分は休業中支給分に含んで支給（給料日額×100分の50）**されることになりました。

また、平成22年3月31日までとされていた給付金率（給料日額の100分の50）は、**当分の間、延長**されました。

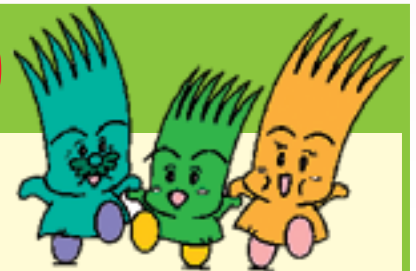
〔注〕基本は、子が1歳に達する日の前日まで

附加給付等の改正についてお知らせ

家族療養費附加金、家族訪問看護療養費附加金及び一部負担金払戻金について、現在100円未満を支給としていましたが、平成22年4月診療分より1,000円未満に変更となります。

※ご不明な点など、詳しくは共済組合保険課までお問合せください。

第16回九州国際スリーデーマーチ2010



日本三急流のひとつである球磨川や、火の国発祥となった清流氷川に育まれる八代市・氷川町を舞台に自然と親しむコースを設定し、ウォーカーと八代圏域の人々が触れ合う「歩く祭典」が開催されます。あなたも、心と体の健康づくりをしてみませんか。

「歩こう！ やつしる 感じよう！ 新緑の風」

と き 平成22年5月7日(金)～9日(日)

と ころ 球磨川河川緑地（八代市渡町）

参加資格 どなたでも参加できます。

参加費 一般参加者 1,800円(当日2,000円)
八代市郡参加者 500円(当日700円)
☆高校生以下は無料です。

申込期間 事前申込：4月20日締切

5/7(金)

10km 五家荘秘境コース
10km 八代亜紀絵画コース
20km い草の里コース
40km 火の君コース

5/8(土)

5km 高田湧水コース
10km やつしるパノラマコース
20km 水島・万葉の里コース
40km 新緑球磨川コース

5/9(日)

5km 河川敷周遊コース
10km アグネスコース
20km アコウの樹コース
30km 郡築干拓コース

■お問合せ・参加申込み／九州国際スリーデーマーチ実行委員会事務局（八代広域行政事務組合事務局内）
八代市大村町970番地 TEL0965(33)6319 <http://3day.yatsushiro.jp/>

新連載

「楽しくなければ人生の無駄遣い」

済生会熊本病院健診センター 医師
高尾 祐治



先日、カーステレオから流れてきたファンキーな曲の歌詞の中にこのフレーズを見つけました。～♪ 楽しくなければ人生の無駄遣い ♪～いかがですか？皆さんは無駄遣いの人生を送っていませんか？

健診の医者になって丸9年になります。予防医学の目で世間を眺めていると、多くの皆さんが<健康>を得るのに疲れ切っているように見えます。<健康>は自分の楽しみを犠牲にして日々の修行のご褒美として得られるものだと思っているのでしょうか？「メタボ健診」では保健師さんがメジャーをかざして、もっとやせろ！腹を縮めろ！と責めたてます。朝食は摂るべきもの、だから眠くて食欲がなくても朝早くから無理やりご飯を口に詰め込まれる子供たち。仕事から帰って食卓についたら<健康食>と称するニワトリの餌の様な料理・・・「あなたのためよ」と言われてため息をつくお父さん。せっかくレストランに入ったのに、食べたい料理をガマンして好きでもない<ヘルシー料理>とやらを注文してしまうマダムたち。そして、<健康>という呪縛に取り憑かれたかのように、「一番効率よくやせられる」という歩き方で、わき目も振らずに一心不乱に公園を闊歩する老若男女……。でも、苦行の向こうに<健康>はありません。誰が何と言おうとも、食事は<楽しむもの>であり、運動も<楽しむもの>です。それを忘れてしまったら本末転倒だと思います。

食べたいときに自分が欲しいものを欲しい量だけ食べるならば、人間のカラダは勝手に自分の一番理想の体型に向かう～最近読んだ数冊のダイエット本が、なぜか皆揃ってそう主張していました。その真意が私にも最近やっとわかる

【高尾Dr.のプロフィール】

- ①名 前：高尾祐治（たかおゆうじ）
- ②生年月日：1958（昭33）年4月25日おうし座
- ③趣 味：ゴルフ（悟りをひらけない煩惱スコア）
- ④特 技：ごろ寝・珠算2段
- ⑤専門の診療科：健診一般 循環器内科（専門は心臓核医学）
- ⑥普段の仕事：長年、救急現場で循環器科医として働いてきましたが、もっと病氣（病院）に縁のない健やかな人生を歩む手助けをしたくて健診センターに移りました。かなり厳しいことは云いますが<前向きに一緒に考える>をモットーにしています。ただ今、<メタボ撲滅キャンペーン>を好評継続中。

ようになりました。食を<楽しむ>ために重要なことは「自分に正直であれ！」～自分が食べたいときに食べて良いけれど、好きなものでも腹が空いてないなら無理して食べないこと～食べすぎも食べなさすぎも自分の素直な行動ではありません。いつも自分の感覚に正直であってください。

「運動は苦手です」「忙しくて運動する時間がありません」などと言う人がいます。<運動>＝運動靴＋トレーニングウェアと発想するからでしょうか？「ウインドウショッピングが好き」「美術館巡りが趣味」という人はもちろん立派な運動マニアですし、カラオケで歌いまくるのを運動と言わずして何と言いましょ？「ゴロゴロしなければ運動だ」と考えれば、何でも楽しまなければ損です。面倒くさい！と言う人も、「してみたいと思っていた夢」があるはず。この機会に、自分の夢を再確認して妄想に耽ってみてください。

「楽しくなければ人生の無駄遣い」～食も運動も<楽しむもの>です。どうか、意味のない足枷をつけないでください。楽しくない食事は摂る意味がありません。<健康のためにする運動>ほど不健康なものはありません。せっかくの健康ブームです。是非、自分自身と楽しく対話をするきっかけにしてほしいと思います。

歯の「再石灰化」を知っていますか？

～自然治癒するむし歯がある～



日赤熊本健康管理センター
歯科衛生士 宮村 史



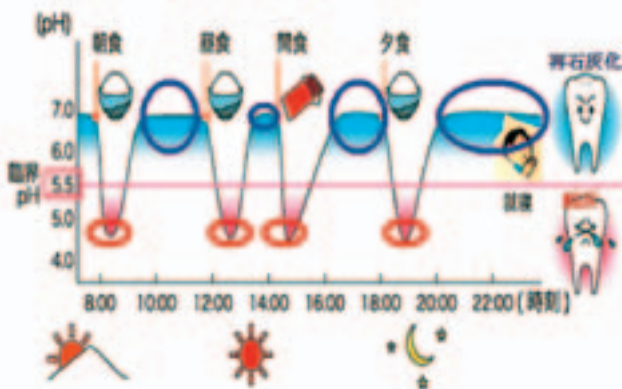
むし歯になりやすい人、なりにくい人がいる！

下の図は、①は「規則正しい食生活の人」②は「飲食回数が多い・寝る直前まで飲食する人」の口の中で起こる変化を示したものです。

Q

①と②ではどちらがむし歯になりやすいと思いますか？

①規則正しい食生活の人



②飲食回数が多い・寝る直前まで飲食する人

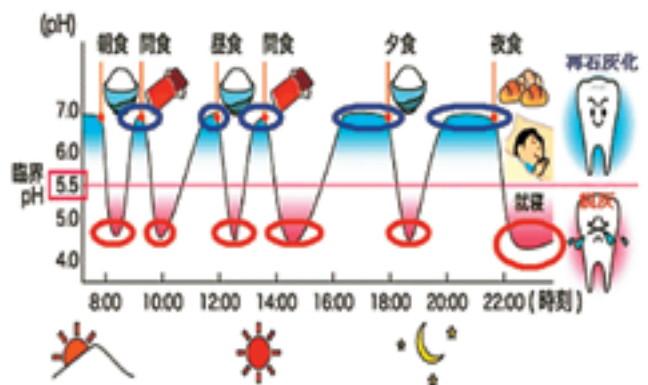


図:<http://lion-oraltown.jp/MB-b1.html>より引用

A

答えは、②飲食回数が多い・寝る直前まで飲食する人です。

飲食により、口の中が酸性に傾くと歯の表面から歯の成分であるカルシウムイオンとリン酸イオンが溶けだしてしまいます。この現象が脱灰で、図の赤丸の部分です。

その後、溶けだしたカルシウムイオンとリン酸イオンは再び歯の表面に取りこまれます。この現象が再石灰化で、図の青丸の部分です。

脱灰は、飲食後2～3分で始まり、再石灰化は、飲食後1時間程で始まります。このバランスが崩れ脱灰に傾くと、むし歯ができてしまいます。

図①の規則正しい食生活の人は、

通常、脱灰よりも再石灰化の時間が長いので、むし歯にはなりにくいです。

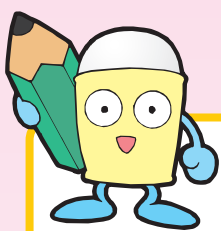
図②の飲食回数が多い・寝る直前まで飲食する人は、

脱灰の時間が長くなり、むし歯ができるリスクが高くなります。また寝る前の飲食も、就寝中は再石灰化の主役である唾液の量が少なくなり、再石灰化が起こらないために、むし歯になるリスクが高くなります。

脱灰により歯の表面が溶かされ白く濁ったような変化が起こっているが、まだ穴があいていない状態を初期むし歯といいます。初期むし歯は、口の中の環境をよくして再石灰化しやすい状態にすることで、自然治癒が可能です。日頃の生活習慣により、むし歯の発症や進行を防ぐことができます。

脱灰と再石灰化のバランスを保つためには、規則正しい食生活・正しい歯磨き・フッ素の活用が大切です。

今回は、むし歯ができるメカニズムについてでした。次回は、大人のむし歯の特徴などについてです。



クロスワードパズル

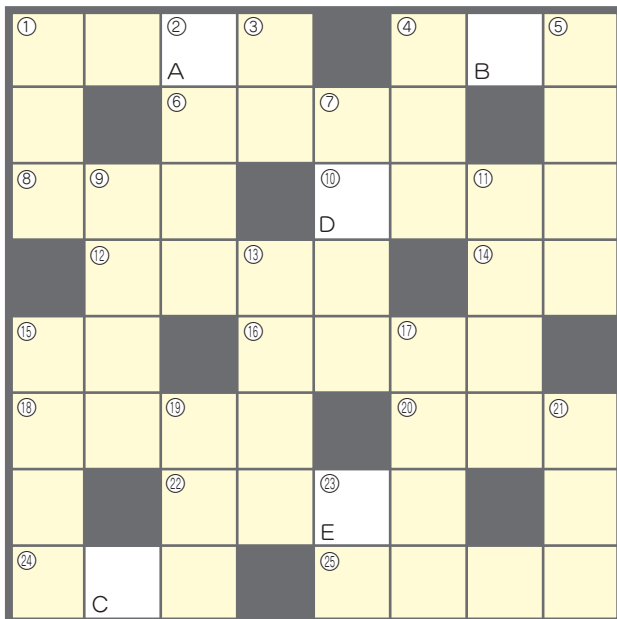
パズルのマス全部埋めたら、A～Eの文字を並べて、あることばを作って下さい。

たてのかぎ

- ①ひばり、新緑、茶摘みの月といえは？
- ②男性は手玉にとられてしまいます。
- ③赤ワインでも白ワインでもありません。
- ④うどん屋によく置いてあります。
- ⑤足にできると痛いんです。
- ⑦冬を暖かく過ごして、もう成虫になったかな？
- ⑨ラッキー！ 何もしないのに得しちゃった。
- ⑩シロフォン、マリンバ、ともいいます。
- ⑬——人、——非道。
- ⑮高く揺れるから、にが手なんです。
- ⑰一度覚えたら、もう——になってしまっ。
- ⑲総会を欠席する人は、——状を出して下さい。
- ⑳脂肪が少なく、ヘルシーな肉です。
- ㉓昔は貴重な穀物でした。

よこのかぎ

- ①目の合計は21です。
- ④道には、国道、県道、そして——もあります。
- ⑥田んぼの間だから、細いね。
- ⑧主人は、午後8時には——すると思います。
- ⑩先に——のご注文、うけたまわります。
- ⑫硫黄を混ぜる前のゴムです。
- ⑭これのアカって、煎じて飲むと薬になるの？
- ⑮今では3.3平方メートルと言います。
- ⑯焼き鳥は、この代表格です。
- ⑰完走しようと思ったのに、残念！
- ⑲ハンバーグを作る時によく使います。
- ㉒夏目漱石の——原稿が見つかったんだって？
- ㉔同じ形のものは、ふたつとないそうです。
- ㉕各駅停車の旅は、これも魅力です。



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 OOOOO

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

- ★共済組合の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・所属所名・組合員証記号番号を明記の上、ご応募ください。
- ★締切日：平成22年5月17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。
- ★当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- ★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、他の目的では、一切使用しません。

(はがき)

組合員証記号番号	氏名	〒住所	キーワード
	所属所名		

お知らせ

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



ご応募ありがとうございました。

共済だより2010冬号(134号)
クロスワード(答え)ユキゲショウ

応募総数183通 正解数178通

発見!

輝きびと

インタビュー

仕事も大事だけど、仕事ばかりじゃ人生おもしろくない！
OFFタイムも充実している“輝きびと”をご紹介します！
今回は、合志市役所にお勤めの斎藤さんにお話を伺いました。



合志市役所 総務企画部長 斎藤 正昭さん

「楽しんでます！スコップ三味線」

趣味が「スコップ三味線」と伺いましたが、
「スコップ三味線」とはどんなものですか？

青森県の津軽地方が起源とされており、津軽三味線を雪かき用のスコップで弾き真似したのが始まりだそうです。量販店で売られている普通のスコップを三味線にみたくて、曲のリズムに合わせてバチの代わりに栓抜きやスプーンで叩いて演奏します。

「スコップ三味線」を始めたきっかけは何ですか？

3年前、「スコップ三味線」がテレビで取り上げられているのを友人がたまたま見て、これなら自分たちにもできそうだと、持ちかけてきたのがきっかけです。もともと温泉めぐりをしてきたその友人たちと、日頃から何かボランティアのようなことはできないかと考えていたので、すぐに話がまとまり、「スコップ三味線」でテレビに出演されていた八代市のTさんを訪問し、指導を仰ぎました。

どのような活動をされていますか？

グループ名は「合志市スコップ三味線ボーイズ」と言いますが、主要メンバーは、私と合志市市議会議員の青木照美さん、会社員の園田末男さん、



夏祭りでの演奏

自営業の山中八代子さん（歌担当）の同級生4人です。このメンバーで地域の敬老会や夏祭りに出演しています。2年目の昨年は、40回ほど出演しましたが、夏祭りシーズンには、一晩で3会場を掛け持ちするほどのハードスケジュールでした。練習は、地域の公民館や自宅で、週1～2回程度。レパートリーも今では、10曲になりました。

スコップ三味線の魅力は何ですか？

お金がかからず、いつでも、どこでも、誰でも、簡単に、気軽にできることと、地域の方や高齢者の皆さんに、笑って喜んでもらえることです。

スコップ三味線を始めて、生活に変化はありましたか？

ご覧になった住民の方から、「良かったよ」「同級生は良かな」「そぎゃん特技があるとは知らなかった」など、よく声をかけられるようになりました。お陰で、人に喜んでもらえるのが自分たちの楽しみが変わり、ストレス解消にもなっています。また、それぞれの家族も協力的で、「スコップ三味線」が「家族の和」にもつながっています。



スコップ三味線

今後の活動目標は？

暗い世の中を少しでも明るく、楽しく過ごしてもらうため、多くの人に笑いを届けたいと思っています。またゆくゆくは青森県で毎年開催されているスコップ三味線の世界大会に出て、熊本からスコップ三味線を世界に発信できればと考えています。

—ありがとうございました。—