

# KVOSAI

共済  
だより

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

AUTUMN 2010 No.137

熊本県市町村職員共済組合



紅葉の菊池溪谷

## INDEX

被扶養者資格確認調査の結果について……………	2
育児休業手当金制度が改正になりました……………	3
「退職準備研修会(後期)」の開催日をお知らせします……………	4
他の給与所得による年金の制限について……………	5
リフレッシュセミナー……………	6・7

ご家族のみなさんとご一緒にご覧ください。

福祉課からのお知らせ……………	8
「年末残高等証明書」の発行について 健康優良組合員、1,716人を表彰しました ころとからだの健康相談受付中	
Doctor's Essay……………	9
歯周病について正しく理解していますか?……………	10
クロスワード……………	11

### 組合員の概況

平成22年9月末現在

組合員数/21,105人 被扶養者数/24,867人 所属所数/73 任意継続組合員数/527人 任意継続被扶養者数/389人 平均給料月額/323,226円

## 被扶養者資格確認調査の結果について

平成22年度の被扶養者資格確認調査を7月に実施しましたが、調査の結果、被扶養者の認定要件に該当しない事例がありました。今回は、調査により被扶養者の認定取消しになった事例をいくつか紹介します。

### ●被扶養者の収入金額が認定基準額を超えているケース

認定基準額について、年額（事業、年金収入等）は130万円、月額（給与収入等）は108,334円、日額（雇用保険の基本手当、傷病手当金）は3,612円です。

※収入の全部又は一部に障害の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がある被扶養者の認定基準額については、年額は180万円、月額は15万円、日額は5千円です。

被扶養者がパートによる給与所得者等で毎月の収入が一定でない場合は、一年を四半期（1月～3月、4月～6月、7月～9月及び10月～12月）に分割して、審査基準日が属する四半期の直前の四半期の平均収入月額（※）が認定基準額を超えていたときは1四半期間、被扶養者の認定を取り消します。

$$\text{※平均収入月額} = \{ (\text{直前四半期の給料総額} \div 3) + (\text{過去1年間の賞与総額} \div 12) \}$$

なお、直前四半期の平均収入月額が認定基準未満であり、かつ扶養認定における要件を備えている場合は、認定要件を備えた日（1月1日、4月1日、7月1日及び10月1日）から被扶養者になることができます。ただし、認定要件を備えた日から30日以内に被扶養者申告書（認定）が提出されないと、申告があった日からの認定となりますのでご注意ください。

### ●組合員配偶者の収入金額が組合員の収入金額を大幅に超えているケース

組合員夫婦が共同で子を扶養しているときは、被扶養者の員数にかかわらず、原則として年間収入の多い方が主たる扶養者になります。

### ●被扶養者夫婦（組合員夫婦を除く）の合計収入年額が基準額を超えているケース

被扶養者夫婦（組合員夫婦を除く。）の合計収入年額の基準額は年額288万円です。



### ●別居している被扶養者に金銭援助をしていない又は援助額が不足しているケース

金銭援助を行う条件について、月あたりの最低援助額は「別居している被扶養者の前年収入年額×50%÷12ヶ月（千円未満切捨）で、この算式で計算した金額が25,000円に満たない場合は25,000円」です。金銭援助の確認は預貯金通帳の写し等で行います（手渡しでの援助は認められません。）。

※学生（定時制課程等の学生を除く。）については預貯金通帳の写し等を省略していますが、学生でなくなったときから金銭援助の確認を行います。

このような事例に該当したときは被扶養者の認定が取消しになります。普段から被扶養者の収入金額等にご注意ください。なお、被扶養者の認定要件に該当するかどうか分からないときは所属所の共済組合事務担当者又は共済組合保険課までご相談ください。





# 退職後の年金・健康保険はどうなるの？

## 「退職準備研修会(後期)」の開催日をお知らせします

共済だより前号(No.136)でお知らせしました「退職準備研修会(前期)」は、今年度退職を予定されているたくさんの方々が参加され、前期4回の日程を終えました。個別相談会では、再就職した場合の年金や任意継続組合員などについての多くのご相談がありました。

後期(10月～1月)の開催は次のとおりです。該当される場所で今年度中に退職を予定されている方は、ぜひご参加ください。

なお、熊本市役所で該当される方につきましては、来年1月に熊本市役所が「退職準備説明会」を開催されますので、その時に共済組合から参加し、退職後の年金と健康保険についてご説明します。



年金制度の説明=天草市にて



個別相談を受ける組合員の皆さん=天草市にて

### ★対象者

平成22年度中に退職(定年・勸奨・普通)の組合員及び共済組合事務担当者

### ★研修内容(時間13:30～16:00頃)

- 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
- 個別相談会



### ★参加申込方法

各市役所、役場及び一部事務組合の共済組合担当課(総務・人事課等)

### ★お問い合わせ先

共済組合年金課 (TEL 096-365-1900 内線574)

### ★開催日程(後期)

開催日	対象所属所	開催場所
10月14日(木)	荒尾市、玉名市、玉名郡内の町及びその地域の一部事務組合	玉名市民会館 第1会議室
11月17日(水)	人吉市、球磨郡内の町村及びその地域の一部事務組合	球磨地域振興局 会議棟2階大会議室
11月19日(金)	阿蘇市、阿蘇郡内の町村及びその地域の一部事務組合	阿蘇地域振興局 2階大会議室
1月21日(金)	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

※熊本市役所につきましては、1月に「退職準備説明会」を開催される予定です。

# 他の給与所得による年金の制限について

退職準備研修会の個別相談会で特にご相談が多い、他の所得による年金の制限（これを「所得制限」ともいいます。）についてご説明します。

共済年金の受給者が民間会社等に再就職し、**厚生年金保険の被保険者等**となったときは、その間、給与等の収入額及び年金額に応じて、共済年金の一部が支給停止になることがあります。

## ● 支給停止の対象となる共済年金の種類は？

退職共済年金と障害共済年金が停止の対象となります。  
(遺族共済年金は停止の対象となりません。)

## ● 支給停止の対象となる「厚生年金保険の被保険者等」とは？

次の①から⑤をいいます。

- ① 70歳未満の方が厚生年金保険に加入する場合
- ② 70歳以上の方が厚生年金保険適用事業所に勤務する場合
- ③ 70歳未満の方が私立学校教職員共済制度に加入する場合
- ④ 70歳以上の方が私立学校教職員共済法に定める特定教職員として勤務する場合
- ⑤ 国会議員または地方議会議員となった場合



## ● 支給停止の対象となる期間は？

「厚生年金保険の被保険者等」になった日の属する月の翌月から、当該被保険者等として退職した日の属する月までとなります。

(例) 4月1日に再就職し厚生年金保険の被保険者となり、同年10月31日に再退職し厚生年金保険の被保険者でなくなった場合



5月分から10月分までの共済年金が支給停止の対象となります

## ● 支給停止額の計算式は？

次の式により計算した額（年額）が支給停止となります。

ただし、次の式により得た額が0円以下であった場合は年金の支給停止はありません。

$$\text{支給停止額} = \frac{(\text{基準収入月額相当額 (注1)} + \text{基本月額 (注2)}) - 47\text{万円 (注3)}}{2} \times 12$$

### (注1) 基準収入月額相当額

$$\left[ \begin{array}{l} \text{厚生年金、私立学校共済、国・地方議会議員の年金の保険料} \\ \text{(掛金)の標準となった(1カ月分の)報酬・給与・歳費} \end{array} \right] + \left[ \begin{array}{l} \text{(過去1年分の)} \\ \text{賞与・期末手当} \div 12 \end{array} \right]$$

### (注2) 基本月額

$$\left[ \begin{array}{l} \text{【退職共済年金の額または障害共済年金の額】から} \\ \text{【職域年金相当部分・加給年金額・経過的加算】を除いた金額} \end{array} \right] \times \frac{1}{12}$$

### (注3) 47万円 (平成22年度の額)

支給停止調整額といいます。賃金や物価の変動により改定される場合があります。

平成22年度は、前年度の48万円から47万円へ引き下げられました。



# リフレッシュ

## 親子パン作り教室

**開催日** 8月20日 (金)

**会場** そよ風パーク (上益城郡山都町)

### スケジュール

時間	内容
9:30	受付
10:10	開講式 オリエンテーション
10:10	親子で楽しくフィットネス ・ 家庭でできる簡単体操 ・ レクリエーションゲーム
12:00	昼食
13:00	リフレッシュ体験 (親子パン作り)
15:00	まとめ アンケート 閉講式
15:30	解散



講師の倉岡先生

### 参加された方の感想



**浦崎 ゆかりさん** (苓北町役場)  
**哉奈ちゃん** (小4)

家族サービスのつもりで、親子で参加できるものを希望しており、今回やっとキャンセル待ちで参加することができたのでとても嬉しいです。体操では体が硬くなっているのを感じましたが、レクリエーションゲームは、子供と一緒に楽しく参加できました。パン作りは初めてで、形がなかなか決まらなかったのですが、タコを作りました。足の長さがそろわなくて苦労しましたが、吸盤を作ったりと粘土細工みたいに楽しむことができましたよ。また参加したいです。



**古澤 祐一さん** (南阿蘇村役場)  
**琴里ちゃん** (小2)

共働き家庭で、普段娘は学童に通っているのですが、夏休みということもあり、思い出づくりに行ければいいなと参加しました。家の中ではじゃれあったりしますが、ゲーム形式では遊ばないので、新鮮でよい体験ができました。体年齢では、高得点を出したので、これからも気を遣って維持していきたいと思います。パン作りは初体験でしたが、思ったより生地がいうことかかず、形をつくるのが難しかったです。娘はアンパンマン、私は車や虫など作るものが違って面白かったです。



**佐藤 文彦さん** (上天草市役所)  
**志歩さん**  
**七菜ちゃん** (小2)  
**紀葉ちゃん** (小1)

子供の参加資格が小学生以上なので、下の娘が1年生になったこともあり、夏休みの思い出づくりとして参加しました。体を動かすプログラムは、単純だけど難しさもあり、我を忘れて楽しめました。パン作りは初めての経験だったので思うようにつくれませんでした。子供たちは動物やくだものを作って楽しんでいました。家族で参加でき、子供たちも絵日記にしてくれるそうです。夏休みのいい思い出になりました。

# セミナー



## 革工芸教室

**開催日** 9月10日（金）

**会場** くまもと伝統工芸館（熊本市）

### 参加された方の感想



**遠山 香さん**（宇城市役所）

共済のリフレッシュセミナーにはこれまで何度も参加していますが、今回「革工芸」が初めてだったので、興味を持ち職場の仲間と3人で参加させていただきました。今日は思ったより手軽にできてすごく楽しかったです。自分で革工芸をするのは大変かもしれませんが今日のような教室があれば、また挑戦してみたいと思いました。セルフケア体験では、簡単な体操で、腰痛がやわらいだので、今後も実践していきたいと思いました。



**本田 浩二さん**（宇土市役所）

午前中のタオルを使った簡単体操は、ほどよい運動で良かったです。また自律訓練法は初めての体験でしたが、意識を変えることができ、ぜひ今後も挑戦してみたいと思いました。午後の革工芸では、一見手芸のようでしたが、革ならではの良さも感じることができ、また染色の難しさもあり、男性でも十分に楽しめました。今日は職場を離れ、大変よい経験ができたと思います。機会があれば、今後も参加したいと思います。



**森 敦子さん**（上天草市役所）

革工芸はなかなか個人でする機会がないので、どんなことをするのか大変興味を持ち、同僚と誘い合って、今回参加しました。色の出し方が意外と難しかったのですが、大変楽しかったです。機会があれば今度はもっとうまく染色したいと思いました。自律訓練法では、リラックスした状態にもっていくことに大変興味がわきました。仕事で緊張したり、疲れたりするので、自律訓練法で自分をコントロールできれば良いなあと思います。

### スケジュール

時間	内容
9:30	受付
10:00	開講式 オリエンテーション
10:10	心と体を癒すセルフケア体験 ・ 自律訓練法 ・ アロマオイルを使ったリラックス法 ・ タオルを使った簡単体操
12:00	昼食
13:00	リフレッシュ体験（革工芸）
15:00	まとめ アンケート 閉講式
15:30	解散



講師の出先生

## 福祉課からのお知らせ

### 「年末残高等証明書」の発行について

共済組合から住宅貸付、災害貸付及び在宅介護対応住宅貸付を借受けている組合員の方で、確定申告または年末調整の際に、「住宅資金に係る借入金の年末残高等証明書」が必要な方は、発行申請の締切りが**10月29日（金）**までになっておりますので、お早めに所属所共済組合事務担当者の方へ申し出いただきますようお願いいたします。

なお、年末残高等証明書の発行は、11月中旬を予定しています。

### 健康優良組合員、1,716人を表彰しました。

平成21年度中に、共済組合から療養の給付及び医療費の支給を受けなかった組合員の方を「健康優良組合員」として表彰しました。

優良組合員には記念品として電動歯ブラシやトラベルセットなどを詰め合わせしました「サンスター健康ギフトセット」を、お贈りしました。



## こころとからだの健康 相談受付中

気になる症状・病気、育児や介護の不安、こころの不調などなんでもご相談いただけます。

電話健康相談は365日、24時間開設中。また、相談料・通話料も無料でご利用いただけます。

**フリーダイヤル 0120-475-478**（携帯電話からも相談できます。）

共済組合のホームページからメールでの相談もご利用ください。

## 敗北宣言 ～「やめられないから始めない」の真意～

済生会熊本病院健診センター 医師  
高尾 祐治



「そろそろ血圧のクスリを飲み始めませんか？」  
「でも先生、クスリは飲み始めるとやめられなくなるんでしょ？」

「いまだにそんなことがまことしやかに言われているのですか？」

「はい。私はそう聞いています。」

「高血圧のクスリは早くからきちんと飲み始めれば約3～4割がやめられると言われていました。」

「え、そうなんですか？」

「でも、飲むべき時期に飲まずに、ギリギリまで引っ張って飲み始めたらやめられるわけがありませんし、むしろ大量に飲む羽目になります。早期のまだ弾力性のある血管であれば戻せますが、血管の壁に強い圧力が長期間加わって血管が硬くなってしまったらもう元には戻りません。何よりも『やめられない』ならむしろ早くから飲み始めないと危ないということでしょう？」

「わたしは毎日何万歩も歩いているし、塩分を控えて精進料理しか食べない人生をもう何年も送ってきました。タバコも吸っていません。こんなに頑張っているわたしが、なぜクスリなんか飲まなければならないのでしょうか？先生、何が悪いんですか？」

「体質とはそういうものですよ。」

「クスリじゃなくてテレビのCMでやってる健康食品じゃだめですか？」

「下げられるなら健康食品でも特保食品でも何で

も構いません。でも、ずっと飲み続けるという点ではクスリと同じですよ。むしろクスリには血圧を下げることで以外の効果も期待されています。」

「でもクスリはちょっと……。まだもうちょっと頑張れると思うんです。」

「たぶんこれ以上自分をいじめても、あまり下がらないと思うけどなあ。毎日辛くなりませんか？」

「ああ、とうとう、クスリを飲まなきゃならないくらい悪くなったのかぁ！」



「あなたを見ていると、クスリを飲むことは末期の『敗北宣言』で、＜内服するのは重病人＞～そんな人間にならないように頑張ったのに報われなかった、と嘆いているように見えます。私もクスリは毒物だと思います。飲まないですむなら飲むべきではありません。でもそんな毒物でも飲んだ方がかえって質の良い人生を送れる

人はたくさん居ますよ。」

「どういうことですか？」

「考えてみてください。クスリを飲みたくないがために日夜修行僧のような人生を歩み、それでも下がらなかったと暗いため息混じりの日々を悶々と送るのと、さっさと毒物を受け入れて『明るい病人』としてもっと他のことにエネルギーを費やすのと、どっちが健康的でしょう？」

「ん～。・・・でも、もう少し考えさせてください。」

「・・・。」

# 歯周病について正しく理解 していますか？



日本赤十字社 熊本健康管理センター  
歯科医師 田中 俊一

二回連続で歯周病を取り上げます。

今回はこの病気の理解に必要なキーワードを説明します。

## 1) 歯周病は口腔内の常在菌による細菌感染症

歯周病は特殊な細菌が突然よそから入ってきて引き起こす感染症ではありません。生後に体外から口腔内に移り住み着いた細菌（常在菌）が引き起こす感染症です。

常在菌のなかで歯周病を引き起こす可能性がある細菌を歯周病原菌と呼びます。そして、歯周病原菌を含む多種類の常在菌が歯の表面に集合して共同体を形成します。これが歯垢で、歯肉溝の入り口付近や歯肉溝内の歯垢は歯周病に深くかかわります（図1）。

歯垢中の歯周病原菌の構成比率が増加すると、歯垢は崩壊を繰り返しながら毒性物質を放出する不安定な状態になり、歯周組織に傷害を与えるようになると考えられています（図2）。

## 2) 歯周病は歯周組織の慢性炎症

歯垢内部の細菌には抗菌薬や抗体・抗菌物質などの防御物質が作用しません。そのため一度形成された不安定な状態の歯垢は局所に居座ります。その結果、歯周組織は慢性的に刺激を受け続け、慢性炎症が生じることになります。

不安定になった歯垢から放出された物質の毒力と防御力が均衡した状態では、自覚症状はほとんど見られません。過労や過度のストレスで防御力が低下した時や、毒力が増した場合には歯肉が腫れて痛むという症状が出現します。放出された毒性物質が処理されると、これらの症状も自然に消失します。そのため治療したと勘違いしがちですが、不安定な状態の歯垢が排除されない限り、慢性炎症が継続した状態であることを忘れてはいけません。

## 3) 酸素を嫌う歯周病原菌

歯周病原菌は酸素が存在しない場所でしか発育しないので、①厚みを増した歯垢、②歯肉溝や歯周ポケット内の歯垢で増殖し、歯垢を不安定な状態にします。慢性炎症の連鎖を断ち切るには、不安定な状態の歯垢を除去する必要があり、それには歯垢を機械的に除去するしかありません。また、歯周病原菌は常在菌なので、発育環境が整った歯周ポケット内では暫くすると不安定な歯垢が形成されます。そのような場所では定期的な歯垢の除去を継続する必要があります。

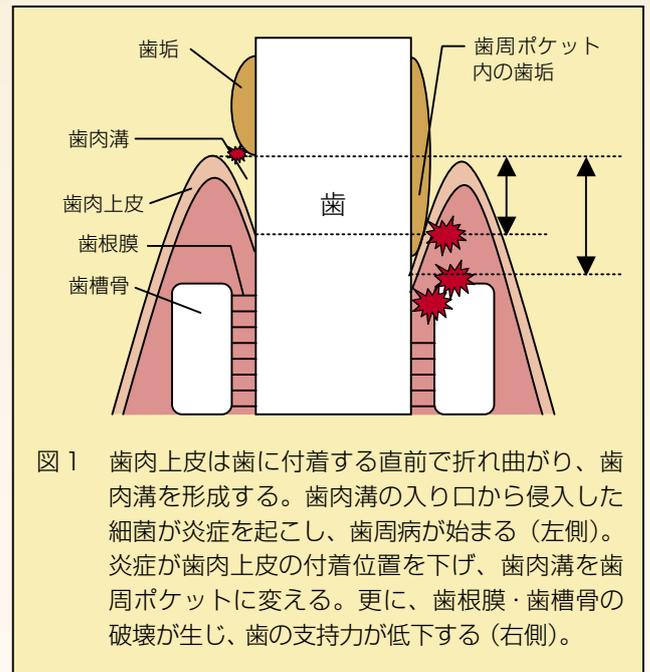


図1 歯肉上皮は歯に付着する直前で折れ曲がり、歯肉溝を形成する。歯肉溝の入り口から侵入した細菌が炎症を起こし、歯周病が始まる（左側）。炎症が歯肉上皮の付着位置を下げ、歯肉溝を歯周ポケットに変える。更に、歯根膜・歯槽骨の破壊が生じ、歯の支持力が低下する（右側）。

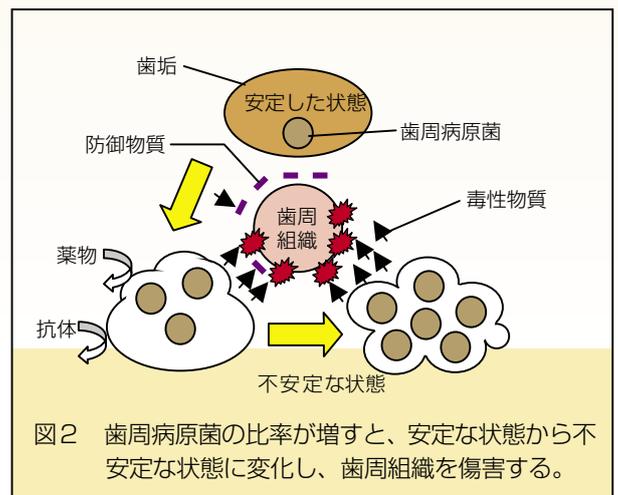
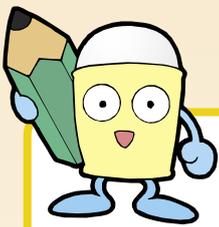


図2 歯周病原菌の比率が増すと、安定な状態から不安定な状態に変化し、歯周組織を傷害する。

次回は歯周病が全身へ及ぼす影響と予防法・治療法について述べる予定です。



# クロスワードパズル

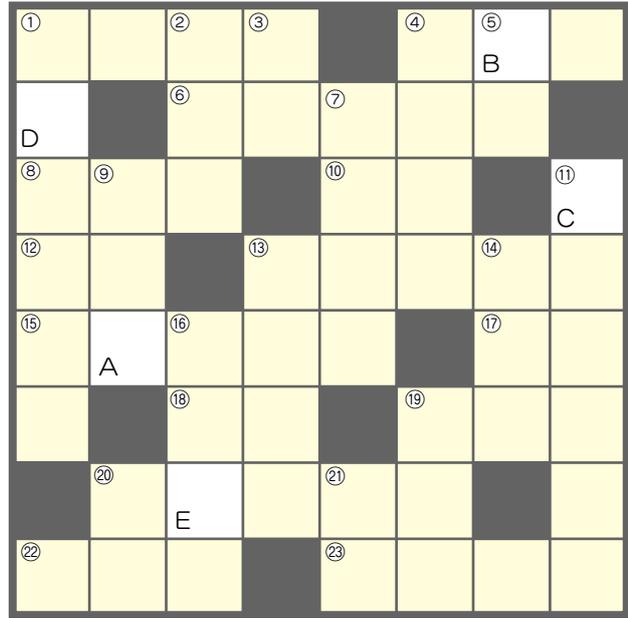
パズルのマス全部埋めたら、A~Eの文字を並べて、あることばを作って下さい。

## たてのかぎ

- ① 踏むと、キュッキュッと音がします。
- ② 読書には千——位の明るさが適しています。
- ③ かつて、年末には「——はらい」をしたものです。
- ④ 天然痘の予防に効果があります。
- ⑤ 「——」と「さび」は日本独特の感覚です。
- ⑦ ポルトガルの首都です。
- ⑨ オーソリティ。あの教授は医学の——だ。
- ⑩ まもなく鹿児島まで全面開通します。
- ⑬ 百万のこと。——セラー。
- ⑭ 鼻が痛いので、ここを受診しました。
- ⑯ 出前するときの必需品です。
- ⑰ 欲しいものなどありません。
- ⑳ 昔は70才まで生きるのが珍しかったんです。
- ㉑ 目立たないから、もっと原色を使ったら？

## よこのかぎ

- ① 人間だけでなく、コンピュータも感染します。
- ④ 民主党の目玉政策、事業——。
- ⑥ 指輪をはめるのは、たいていこの指です。
- ⑧ 海鮮料理の店などにあって、活魚が泳いでいます。
- ⑩ 交通機関のこれは人の足を奪います。
- ⑫ インチよりも少しだけ長いです。
- ⑬ 夫に先立たれてしまいました。
- ⑮ 左手は技術を、右手は心を表すと言われます。
- ⑰ うつくしくすること。思い出を——する。
- ⑱ 洗ったり、貸したり、きかせたりします。
- ⑲ 清原選手は、——の帝王と呼ばれました。
- ㉑ 文体は古いし草書だし、なかなか読めません。
- ㉒ 建坪は20坪だけど、——全体では50坪です。
- ㉓ 千分の1ミリ。——単位で加工する。



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 ○○○○○

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11月15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

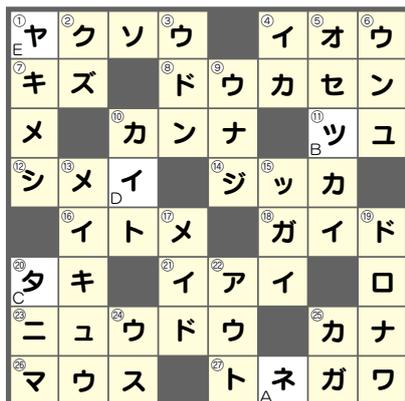
※この懸賞にご応募いただいた方の個人情報、他の目的では、一切使用しません。

（はがき）

組合員証記号番号	所属所名	氏名	〒住所	キーワード
----------	------	----	-----	-------

## おしらせ

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。



ご応募ありがとうございました。

共済だより2010夏号(136号)  
クロスワード(答え) ネックタイ

応募総数153通 正解数152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、熊本市役所北部土木センター 所長 原田 吉雄さん  
にお話を伺いました。



## 地域で活躍するボランティアバンド集団！

熊本市役所 北部土木センター 所長 原田 吉雄さん

ボランティアでバンド活動をされてい  
らっしゃるそうですが、バンドを始めた  
きっかけは何ですか？

15～16年前に現在の住まいである画図に引  
越してきて、地域に『江津湖療育園』がある  
ことを知り、何かボランティアで協力できな  
いかと相談に行きました。

するとちょうど夏祭りを計  
画されていることを知り、  
バンドを組んで音楽で祭  
りを盛り上げようというこ  
とになったのです。私はベ  
ース担当でほかにボーカル、  
ギター、ドラムの4名で結  
成したのが始まりです。以  
来、夏祭りには毎年出演さ  
せていただいています。



れの得意分野をいかし、70年代のロックか  
らサザン、ドリカムなどの最近のポップ、童  
謡など、バラエティも豊かですよ。また音響  
機材もセッティングもすべて自分たちでしま  
すので、ボランティアバンドとして、地域の  
イベント等への出演依頼もくるようになりま  
した。

バンド活動をされていて、よ  
かったこと、今後の目標など  
お聞かせください。

夏祭りなどのイベントには、やは  
り音楽が必要だと感じます。自分  
たちも楽しみながら演奏して、多  
くの方に喜んでいただけるので、  
とてもやりがいを感じますね。ま  
た、環境問題に興味を持っていた  
だいたり、動植物園や地域の活性化につな  
がれば嬉しく思います。今後もバンド活動を通  
して地域の盛り上げ役として、協力してい  
きたいと思っています。

現在はどのような活動をされていますか？

バンドを結成してからは、活動の場を広げ、  
現在は熊本市動植物園を中心に活動していま  
す。音楽好きで活動に賛同してくれる仲間も  
増え、現在は20～30人にメンバーが増えま  
した。バンド名も「ピンチ江津湖」をもじっ  
て「ピンチエズーコ」とし、地下水保全や環  
境問題を訴える子ども向けの寸劇をする「か  
ばレンジャー」もこなし活動しています。  
曲目は、ボーカルが5人いますので、それぞ

ありがとうございました。



共済だよりに掲載希望の方（組合員）を募集しています。色々な趣味・特技をお持ちの方、私の自慢、元気の源、  
どんなことでも結構です。詳しくは共済組合総務課までお問合せください。