

ご家族のみなさんとご一緒にご覧ください。

共済だより

KYOSAI

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



あさぎり町のシンボル的存在「白髪岳」(標高1,417m)の樹氷

INDEX

新年のごあいさつ	2
被扶養者資格確認調査の結果について	3
退職後の健康保険制度について	4
遺族附加年金事業「退職後制度のご案内」について	5
離婚時の年金分割制度について	6
特集／平成23年度 人間ドック調査結果	8
特定保健指導を実施します	12
Doctor's Essay 「分別はアンチエイジングの最大の敵」	13
メンタルヘルス ～睡眠で心の元気をキープ～	14
クロスワードパズル	15
ここが自慢！わがまちの名産・名物[あさぎり町]	16

2013
WINTER
No.146



熊本県市町村職員共済組合

明けまして
おめでとうござります



理事長
前畠 淳治
(荒尾市長)



新年にあたり組合員並びにご家族の皆様にごあいさつを申し上げます。

昨年12月4日に開催されました組合会議員役員選挙におきまして引き続き理事長に推举され、その重責をお引き受けすることになりました。組合員の皆様並びにご家族の福祉の向上のため、最善の努力をいたす所存でございますのでよろしくお願ひ申し上げます。

さて、わが国におきましては、社会保障給付に要する費用の増大及び生産年齢人口の減少に伴い、社会保障制度の再構築をすることが重要な課題とされております。

こうした中、医療、年金など制度の見直しの議論が行われているところでございます。

短期給付事業(医療保険)につきましては、財政を圧迫している高齢者医療への納付金・支援金の増大は掛金・負担金の增高の大きな要因となっております。

高齢者医療本体がどうなっていくのか不透明な状況が続いている今後の動向が注目されるところでございます。

長期給付事業(共済年金)につきましては、今後の年金制度の成熟化や少子高齢化の一層の進展等に備え、年金財政の範囲を拡大して制度の安定性を高めるとともに、2階部分の年金制度を厚生年金保険に統一し、年金給付の公平性を確保することにより、公的年金制度全体に対する国民の信頼を高めることを目的として、昨年、被用者年金一元化法が成立いたしました。これにより平成27年10月1日に共済年金は厚生年金保険に統合されることになり、共済年金の3階部分(職域部分)は廃止となり、廃止後の新たな年金については、別に法律で定めることとされております。

保健事業につきましては、各種事業の充実を図り、組合員の皆様とそのご家族の健康増進を図るための事業に取り組んでまいります。特に、特定健康診査・特定保健指導におきましては、生活習慣改善により病気の早期予防に努めるという観点から、受診率等の向上に向けご協力をお願い申し上げます。

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、役職員一同、共済事業の適正な運営と発展に取り組んでまいりますので、一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

組合員並びに家族の皆様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。

[市町村長側]

理 事 長 前畠 淳治 (荒尾市)
理事長職務代理者 田嶋 章二 (苓北町)
理 事 荒木 泰臣 (嘉島町)
監 事 前田移津行 (玉東町)
議 員 宮本 勝彬 (水俣市)
議 員 篠崎 鐵男 (宇城市)
議 員 後藤 三雄 (菊陽町)
議 員 河津 修司 (南小国町)
議 員 竹崎 一成 (芦北町)
議 員 森本 完一 (錦町)

[職員側]

代 表 理 事 境 徳幸 (熊本市)
理 事 古家 祐一 (山鹿市)
理 事 古澤 要介 (高森町)
監 事 伊藤 誠基 (宇土市)
議 員 生駒 和美 (水俣市)
議 員 吉田 友子 (玉名市)
議 員 市原 吉治 (阿蘇市)
議 員 田川 仁 (天草市)
議 員 津田 優 (南関町)
議 員 陳野 国司 (氷川町)

[学識経験者]

監 事 渡邊 哲朗 (税理士)

被扶養者資格確認調査の結果について

平成24年度の被扶養者資格確認調査を実施しましたが、組合員のみなさまにはお忙しいなかご協力いただきありがとうございました。

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。被扶養者の認定取消しは、その事実の生じた日まで遡りますので、その間に医療機関等で受診していた場合、共済組合が負担した医療費は返還していただくことになります。

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。



被扶養者がパート等による給与収入者で認定基準額を超えてるケース

被扶養者にパート等による給与収入がある場合、定期判定日(各年1月1日、4月1日、7月1日、10月1日を定期判定日といいます。)前3ヶ月における平均月額が108,334円(130万円÷12月)未満となるかどうかで判定します。ただし、雇用時点で明らかに認定基準額108,334円を超える収入が見込まれる場合は、その時点で扶養認定できません。

60歳以上の被扶養者がパート等による給与収入と年金収入を同時に得ているケース

それぞれ単独で基準額を超えるかどうかをまず確認します。単独で超える場合はそれぞれの方法により扶養取消しを行います。単独で超えない場合は、給与収入の定期判定日前3ヶ月における平均月額に年金額の12分の1を加え、150,000円(180万円÷12月)を超えるかどうかにより判定します。

【単独で超えない場合の判定方法】

	H23年7月	H23年8月	H23年9月	H23年10月	H23年11月	H23年12月	H24年1月	H24年2月	H24年3月	H24年4月	H24年5月	H24年6月
平均年金額(A)	83,333円（年金額：100万円÷12月）											
3ヶ月平均給与額(B)	70,000円		60,000円		80,000円		80,000円					
合 計(A+B)	153,333円		143,333円		163,333円		163,333円					
判 定	—		取消			認 定			取消			

定期判定日
(H23年10月1日) 定期判定日
(H24年1月1日) 定期判定日
(H24年4月1日) 定期判定日
(H24年7月1日)

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

【金銭援助の条件】

最低援助額 (月当たり)	(認定対象者の前年収入年額 × 50%) ÷ 12ヶ月 ※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
援助事実の確認等	注1) 預貯金通帳(写)、振込領收証、カード利用明細、その他の送金事実がわかる書類の提出が必要です。 <u>なお、手渡申立書、手渡領收書等は一切認められません。</u> 注2) 住宅費(家賃、電話料、光熱給水費等)は、現金援助とみなします。この場合、組合員が住宅費を負担している事実が確認できる書類の提出が必要です。

※別居をしている被扶養者へ金銭援助をしている事実が確認できない又は援助額が不足している場合は扶養取消しとなります。

※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、被扶養者が取消事由に該当するかどうかわからないときは各所属所の共済組合事務担当課(係)または共済組合福祉課までご相談ください。

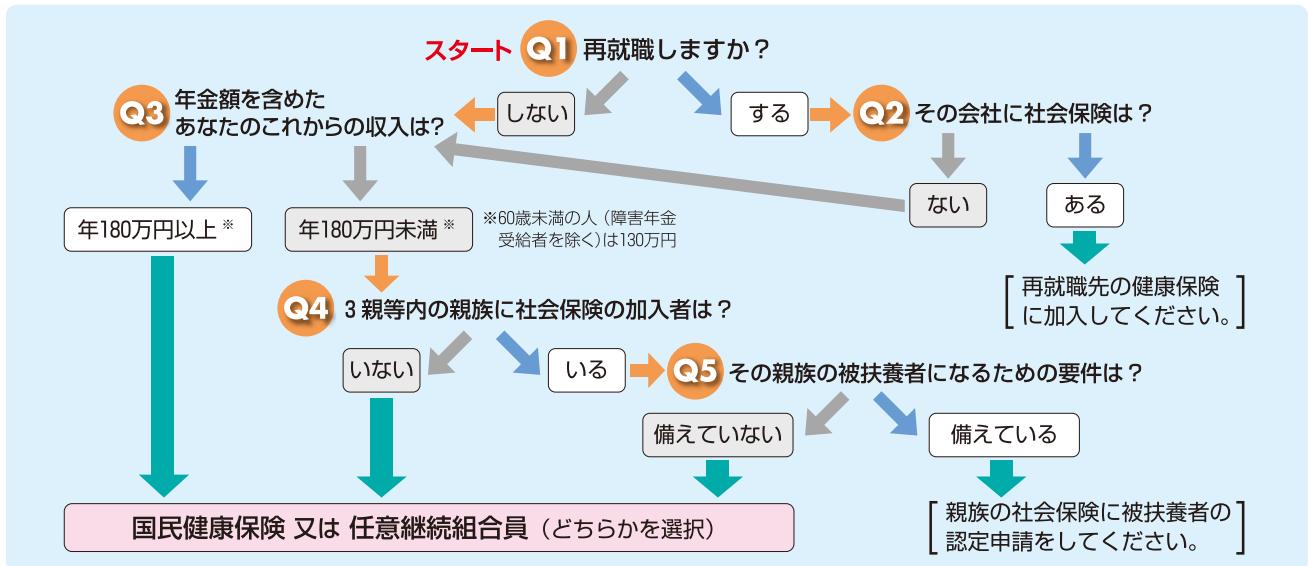
共済組合
からの
お願い

共済組合では、被扶養者資格確認調査において調査対象となる過去の期間における書類※の提出をお願いすることになりますので、大切に保管をお願いします。

※雇用証明書、源泉徴収票、年金証書・改定通知書・支払通知書、確定申告書、収支内訳書、送金明細書など

退職後の健康保険制度について

公務員を退職した場合、その翌日からは健康保険の被保険者資格がなくなります。そのため、新たな健康保険に加入する必要がありますが、どの健康保険に加入したらよいのかを下記の図表でご確認ください。



共済組合の任意継続組合員制度について

共済組合には、退職後も在職中と同じ短期給付（医療費等）の法定給付及び附加給付を受けることができる任意継続組合員制度があります。ただし、任意継続組合員に人間ドック等の福祉事業の適用はありません。そのため福祉事業に係る掛金の徴収もありません。この制度の概要は次のとおりです。

加入資格及び手続き

- ①退職の日の前日まで引き続き1年以上の組合員期間がある方（後期高齢者医療の被保険者を除きます。）は、どなたでも加入できます。ご本人のほか、退職時の被扶養者もそのまま資格を継続することができます。加入期間は退職後2年間です。
- ②加入希望者は、**退職後20日以内**に「任意継続組合員資格取得申出書」を所属所経由で共済組合へ提出してください。

任意継続組合員の掛金

短期掛金と介護掛金（40歳以上65歳未満の方）を徴収します。在職当時の掛金は使用者（市町村等）と折半負担でしたが、任意継続組合員の場合は全額自己負担になります。平成24年度の掛金は次のとおり算定されております。

$$\text{掛金の計算式} = \text{標準給料月額}^{(注1)} \times \text{掛金率}^{(注2)}$$

(注1) 標準給料月額は、次のうちどちらか少ない方の額になります。

①退職した月の1日時点の給料月額

（ただし、退職時の年齢が55歳以上で初めて退職する者で、かつ組合員期間が15年以上ある場合は、この額の8割に相当する額）

②各年度の前年度1月1日時点における全共済組合員の平均給料月額

（平成24年度=324,000円……平成24年1月1日時点の平均給料月額）

(注2) 平成24年度の掛金率は、短期掛金**123.6125%** 及び介護掛金**16.3%** です。

（平成25年度の掛金は若干変更になります。）

平成24年度任意継続掛金

$$\text{短期掛金 月額} (\text{平均給料適用者の場合}) = 324,000\text{円} \times 123.6125\% = 40,050\text{円}$$

$$\text{介護掛金 月額} (\text{平均給料適用者の場合}) = 324,000\text{円} \times 16.3\% = 5,281\text{円}$$

掛金の払い込み方法

掛金の払い込み方法は、次の4通りがあります。

- ①1年分前納払い ②半年分前納払い ③毎月振込払い ④毎月口座引落払い（肥後銀行のみ）

例) 平均給料適用者の場合 ●毎月振込払い （短期）480,600円 （介護）63,372円 （合計）543,972円

●1年分前納払い （短期）472,068円 （介護）62,247円 （合計）534,315円

★1年分前納払いの方が、毎月振込払いに比べて9,657円安くなります。

保険証交付

初回掛金の払い込みの確認ができてから保険証を自宅へ送付しますので、振込用紙が届きましたらお早めに払い込みをお願いします。

平成25年3月末退職予定者の皆様へ

遺族附加年金事業「退職後制度のご案内」について

遺族附加年金事業は退職時点で保障は終了しますが、現職中に加入があれば現職時の保険金額以下の場合には、健康状態に関係なく加入できます。

※ただし、遺族附加年金事業終身プランは退職日直前まで継続して2年以上の加入がある45歳以上75歳までの方に限ります。

平成25年2月に皆様の職場に出向き退職後制度と手続きについて説明いたします。加入の機会は退職時のみとなりますので、加入されている配偶者の方と合わせて、手続きいただきますようよろしくお願いします。

退職後制度については次のとおりです。

遺族附加年金事業

遺族附加年金事業 終身プラン

終身

一時払退職後終身保険(生命保険部分)

+
普通傷害保険(損害保険部分)

一時払退職後終身保険
(生命保険部分)

- 生涯の保障……死亡・高度障害を準備できます。
- 資産形成…………お預かりした資産は経過年数ごとに増えています。

普通傷害保険(損害保険部分)
ただし、補償期間は10年間です。

- 身の回りに起り得るリスクに対応
傷害(病気は対象外)による入院・通院・手術等の補償と賠償責任があります。

重病克服支援制度

退職後 重病克服支援制度

80歳
まで

- 退職時点で加入されている方……健康状態に関係なく80歳まで継続できます。
- 現職中と同じ保障…………所定のがんと診断確定されたとき、または急性心筋梗塞・脳卒中を発病して所定の状態になられたとき、もしくは所定の手術を受けられたときに給付ができます。
- 保険料……………退職時の加入年齢・性別によって決まり、80歳まで一律です。

※三大疾病の罹患率が高くなる退職後の継続加入をおすすめします。

退職後継続保障制度

退職後継続保障制度

75歳
まで

- 退職時点で加入されている方……健康状態に関係なく75歳まで継続できます。
- 現職中と同じ保障…………死亡・高度障害時の保障です。
- 保険料……………加入時の年齢・性別によって決まり、加入時から75歳まで一律です。

離婚時の年金分割制度について

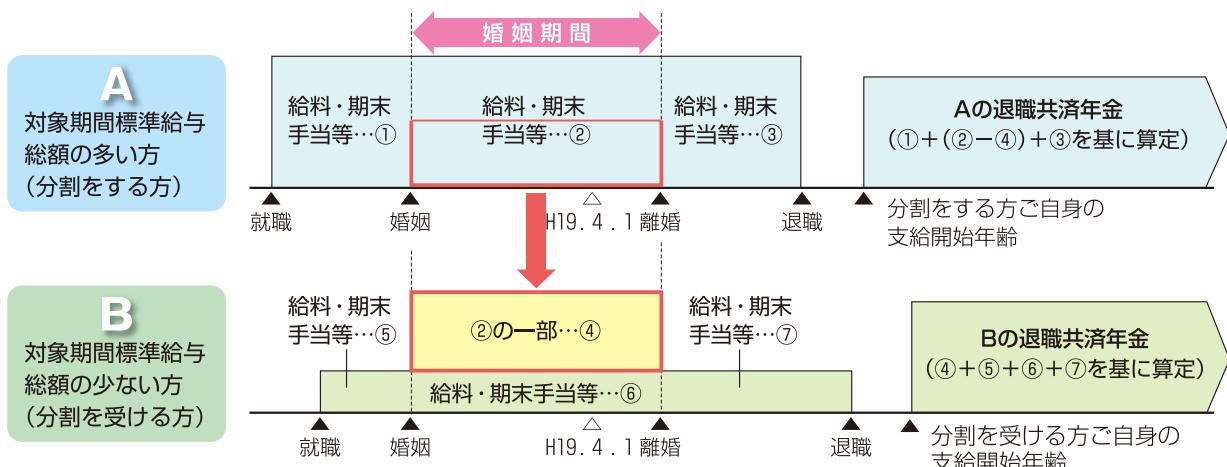
平成19年4月1日以後に組合員または組合員であった方が離婚、婚姻の取消し、事実婚関係を解消した場合において、当事者間の合意または裁判手続により按分割合を定めたときに、その当事者の一方からの請求によって、婚姻期間等の標準給与総額(掛金の標準となった給料の額及び期末手当等の額の総額)を当事者間で分割(当事者双方の婚姻期間等の合計の2分の1を上限)することができます。

そして、当事者それぞれが将来退職共済年金の支給開始年齢を迎えたとき、分割後の記録に基づきそれぞれの年金額が計算されます。

年金分割のイメージは次の図1のとおりです。

図1 年金分割のイメージ

※A・Bの双方とも地方公務員共済組合の組合員期間があるケースです。

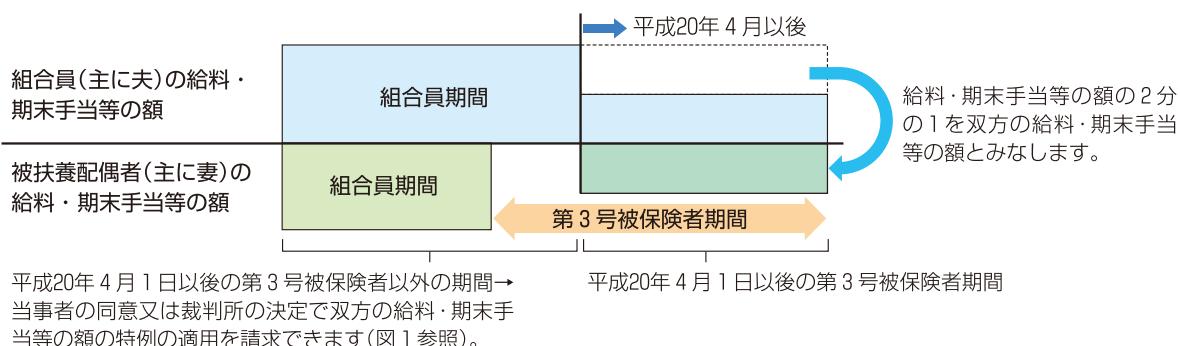


(ご注意) 対象期間標準給与総額の少ない方(Bの方)については、対象期間標準給与総額の多い方(Aの方)から分割された給料・期末手当等に対応する地方公務員共済組合の組合員期間は、原則として、退職共済年金を受けるために必要とされる組合員期間等には算入されませんので、ご自身で退職共済年金を受けるために必要な要件を満たす必要があります。

また、平成20年4月1日以後に国民年金第3号被保険者期間(組合員の被扶養配偶者の期間)があった方が離婚、婚姻の取消し、事実婚関係を解消した場合において、被扶養配偶者であった方からの請求により、平成20年4月1日以後の相手方の給料の額及び期末手当等の額を2分の1ずつ当事者間で分割することになります。

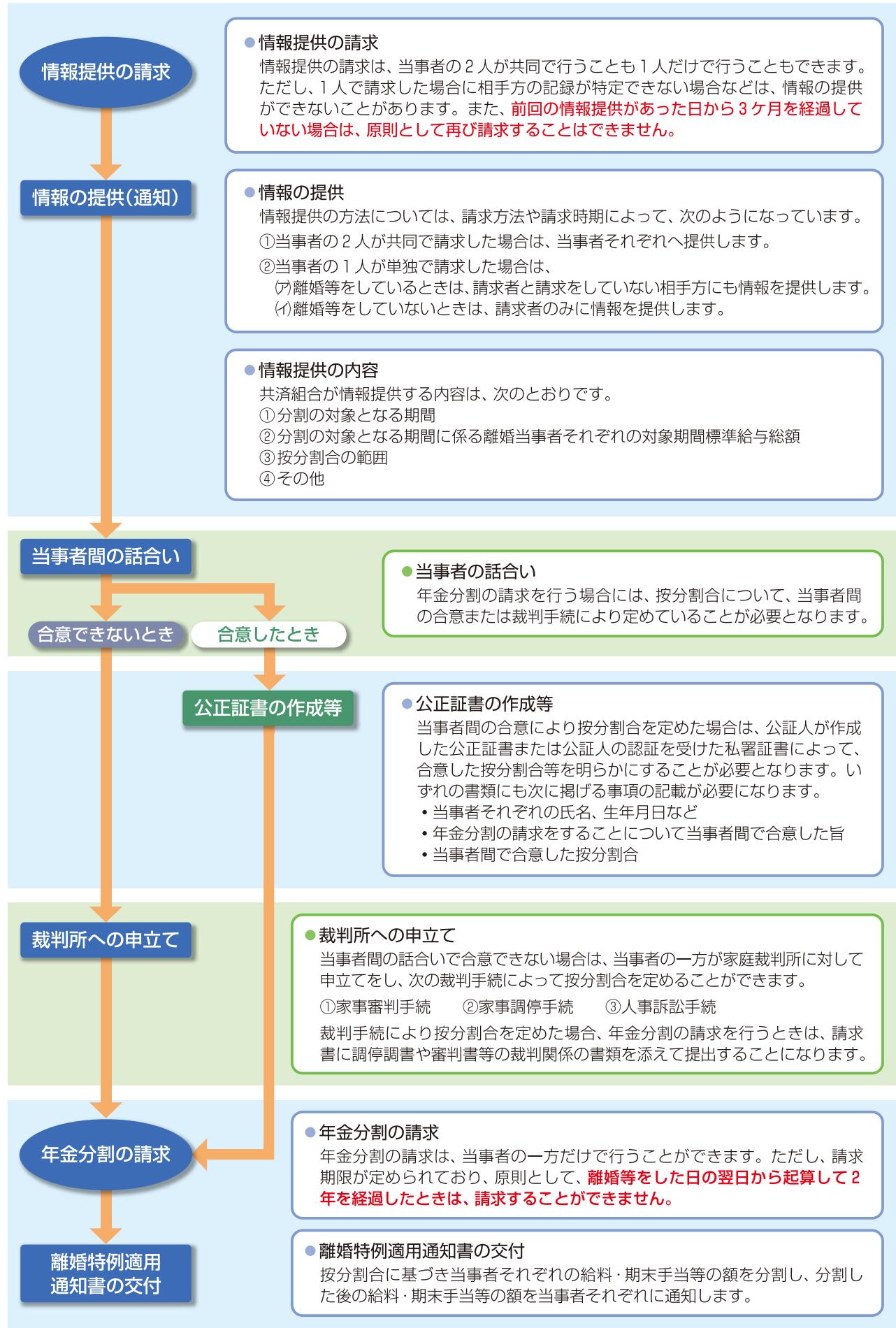
第3号被保険者期間の年金分割のイメージは次の図2のとおりです。

図2 第3号被保険者期間の年金分割のイメージ



なお、年金分割の基本的な手続きの流れは次のページの図3のとおりです。年金分割の請求期限については、原則、離婚等をした日の翌日から起算して2年を経過したときは請求することができませんのでご注意ください。

図3 年金分割の手続きの流れ



平成23年度の人間ドックを振り返りましょう

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23年4月から平成24年3月までの1年間に人間ドックを受検された組合員の方を対象として、どのような異常が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させ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

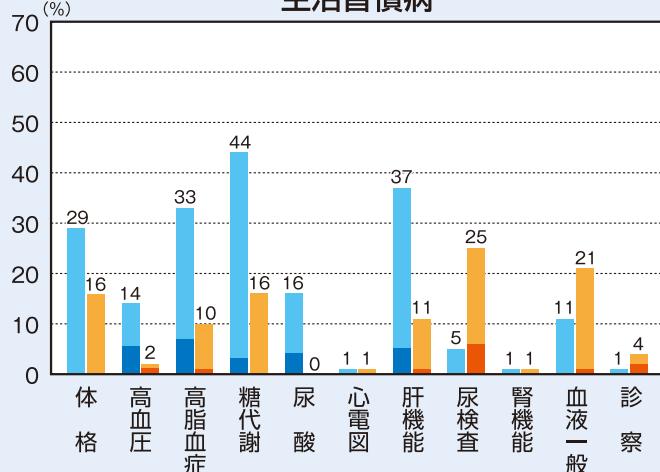
下記のグラフでは、検査項目別に何らかの異常が認められた場合の割合を示しています。

■と■は『経過観察』を示し、■と■は『精密検査、要治療、治療中』を示しています。

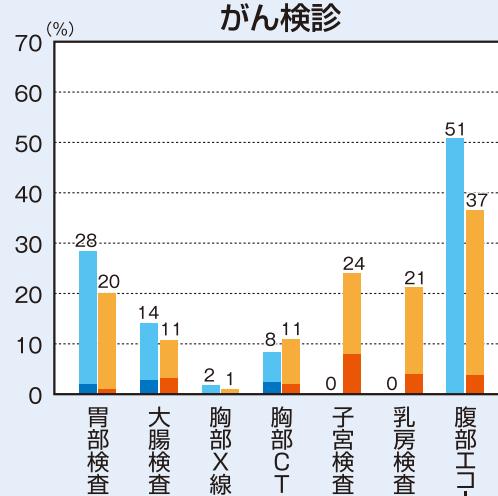
グラフの見方 ■ 経過観察：男性 ■ 経過観察：女性 ■ 精密・治療：男性 ■ 精密・治療：女性

30代

生活習慣病

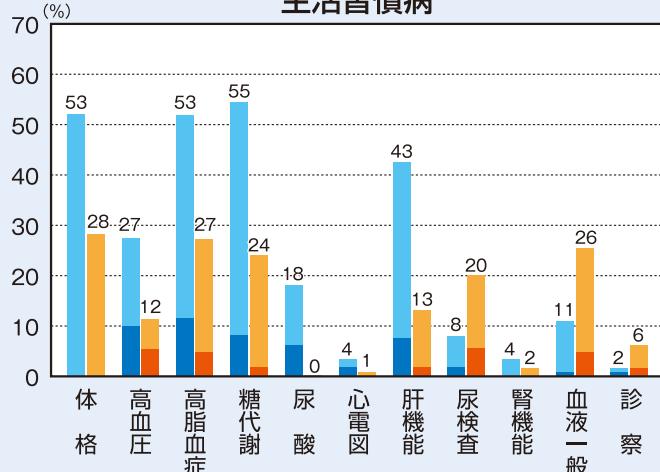


がん検診

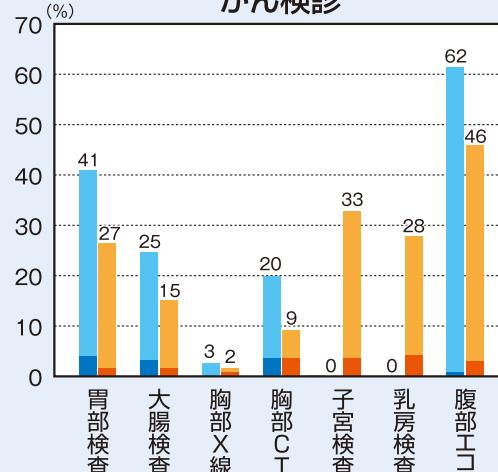


40代

生活習慣病



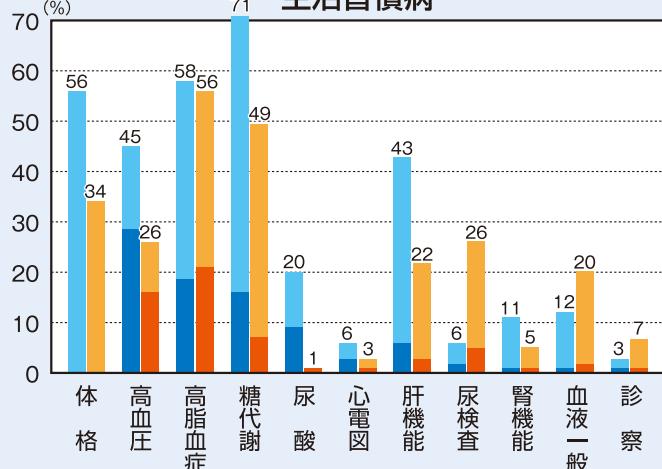
がん検診



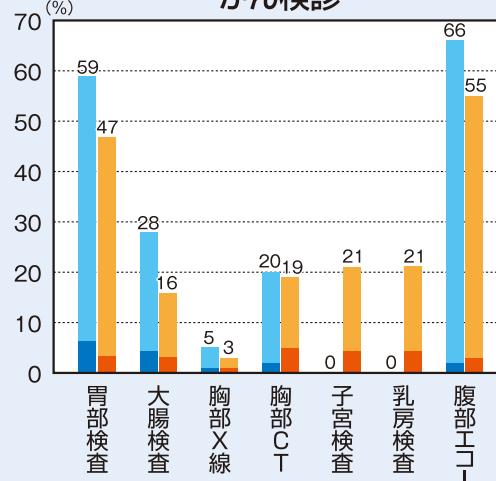
30代～40代では、男性の肥満、脂質代謝、糖代謝、肝機能の有所見割合が多いことが特徴的です。特に40代では、血圧、脂質代謝、糖代謝での要精密検査・治療者が一気に増加しています。女性は、30代での有所見が少なく、40代でも要精密検査・治療の割合は少ない状況です。30代までに肥満にならぬことが、生活習慣病発症予防の鍵になります。

50代

生活習慣病

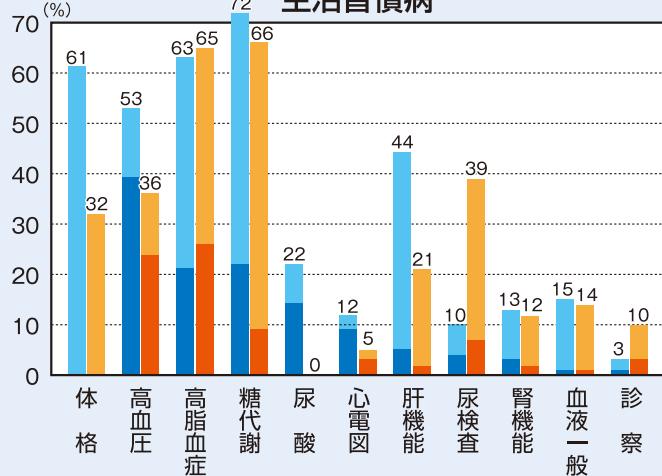


がん検診

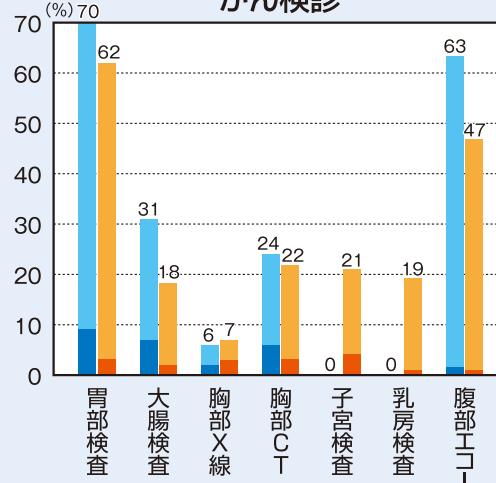


60代

生活習慣病



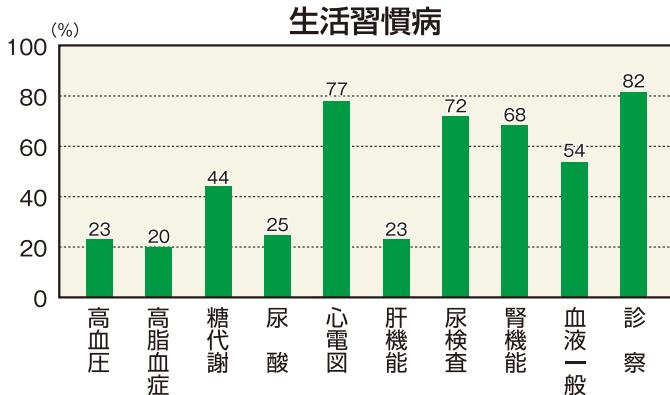
がん検診



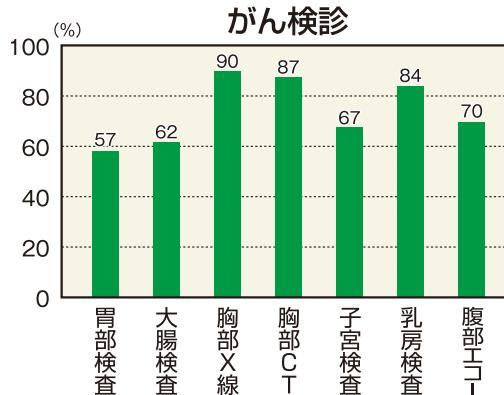
50代・60代は、肥満・脂質代謝・糖代謝・血圧の異常値を示す方の割合がさらに増加するとともに、精密検査や治療が必要な方の割合が急激に増加しています。がん検診でも、有所見の割合が増えています。生活習慣病、がん検診とともに何か異常が指摘された場合には、必ず医療機関を受診し、早期の治療・改善に取り組む必要があります。

2 精密検査受診率

生活習慣病

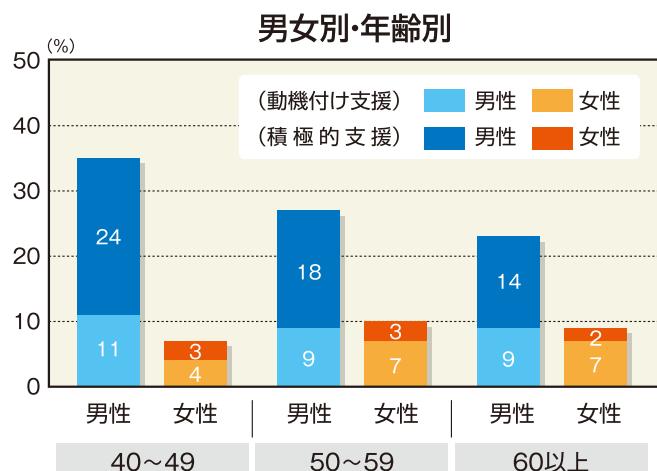


がん検診



生活習慣病関連の項目は、精密検査受診率が低い現状です。自覚症状がないままに、増悪するため、症状が出てからでは遅いのです。また、がん検診もがんの早期発見のために、精密検査の受診が必須です。精密検査の指示がでた場合は、かならず医療機関を受診しましょう。

3 特定保健指導対象者



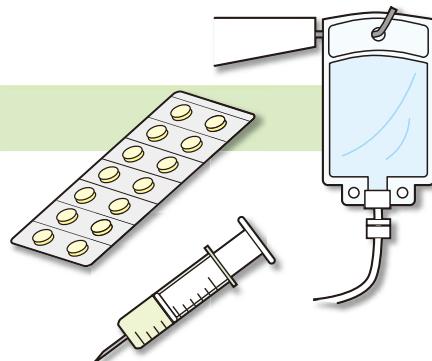
2008年4月からはじまった特定健康診査・特定保健指導は、増え続けている医療費の抑制を目的としています。今後患者が増えることが予想されている糖尿病などの生活習慣病の予防に力を入れることで、将来的な医療費の削減を目指すものです。

熊本県市町村職員共済組合が実施する特定保健指導は、対象者が生活習慣の改善のための取り組みを継続的に行うことができるよう、委託機関と連携しながら健康作りの支援を行います。

医療費について考えてみましょう

糖尿病の医療費の場合（一人当たり年間）

投薬なしの場合 (食事・運動療法のみ)	医療費 15万円
投薬(1種類)の場合	医療費 32万円
インスリン注射+ 投薬(1種類)の場合	医療費 44万円
インスリン注射+ 投薬(1種類)+透析の場合	医療費 500万円以上



※合併症があると、医療費はさらに増えます。

健診結果で血糖値に異常があった人のうち、10年以内に43%の人が糖尿病になったという調査結果があります。厚生労働省のデータによると、高血圧・肥満・高血糖・高コレステロールの4つの症状を患っている人は、通常の人と比較した場合、10年後の医療費が3倍を超えると言われています。

特定健康診査・特定保健指導が目的とするメタボリック症候群の予防は、医療費の減少はもちろん、家庭の医療費も軽減できるため、経済的メリットは大きいのです。

そして、病気を予防し、生き生きと自立した生活ができる期間(健康寿命)を伸ばしましょう！

健康診断・人間ドックを受けるだけでなく、その結果から今の生活を振り返り、その後、どう行動するかが重要です！

『特定健康診査・特定保健指導』をはじめ、各種保健事業を利用して、健康維持・増進に取り組んでいきましょう！

(注)組合員の特定健康診査は、事業主(職場)の健診を受診することで実施したものとします。



TOPICS
トピックス

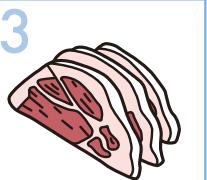
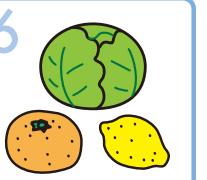
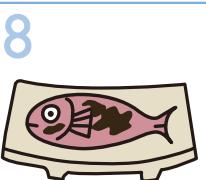
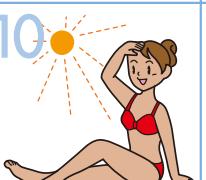
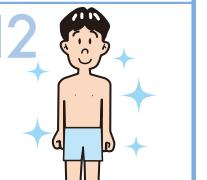
がんが増えています

日本では、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代と言われています。自分自身や、周囲の大切な方が、がんに関わる可能性が十分にあります。

予防しよう

日本人の死因の第1位を占める「がん」。その原因の多くは、食事や喫煙といった生活習慣に関係しています。禁煙・節酒・バランス良い食事・運動で、多くののがんが予防できます！

〈がんを予防するための12か条〉

 1 バランスのとれた栄養をとる	 2 每日変化のある食生活を	 3 食べ過ぎをさけ脂肪はひかえめに	 4 お酒はほどほどに	 5 たばこは吸わないように	 6 食べ物から適量のビタミン・繊維質をとる
 7 塩辛いものは少なめ熱いものはさまして	 8 焦げた部分はさける	 9 かびの生えたものに注意	 10 日光に当たりすぎない	 11 適度にスポーツをする	 12 からだを清潔に

がん検診

がん検診の目的は、がんを「早期発見」し、「早期治療」を行い、がんによる死亡を減少させることです。

近年、がん検診の効果を科学的な方法で評価したうえで、「効果がある」とわかってから公共の政策として実施することが、国際標準となっていました。そのため、わが国でも、がん検診の効果の判定は行われています。この中で、科学的な方法によって、がん死亡率の減少が認められたのは、右表に示す検診です。正しい知識を持ってがん検診を受診しましょう。

対象臓器	検査項目	対象者	受診間隔
胃	胃X線	40歳以上	年1回
子宮頸部	細胞診、内診	20歳以上	2年に1回
乳房	視触診とマンモグラフィ(乳房X線)の併用	40歳以上	2年に1回
肺	胸部X線と喀痰(必要者のみ)の併用	40歳以上	年1回
大腸	便潜血検査、大腸内視鏡	40歳以上	年1回

早期発見のメリット

- ①手術が簡単にすむ。
- ②入院日数が短くてすむ。
- ③治療期間が短くてすむ。
- ④経済的負担も少なくてすむ。
- ⑤治療後の日常生活にも影響がなくてすむ。
- ⑥家族への負担も少なく、職場復帰も早い。

早期で見つけられれば、がんは決して怖い病気ではありません。

健康診断や人間ドックで、精密検査が必要な際は、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、きちんと精密検査を受けるようにしましょう。



特定保健指導を実施します

～特定保健指導対象者の皆様へ～

事業主健診、特定健康診査、共済組合が助成する人間ドック及び総合健康診査(以下「健診等」という。)を受診された方の健診結果と質問項目から生活習慣病(心疾患等)のリスク(肥満・高血糖・高血圧・脂質異常)に応じて階層化した結果、「動機付け支援」または「積極的支援」に該当された方を対象に、それぞれの支援レベルに応じた特定保健指導(以下「保健指導」という。)を実施します。

今年度の健診等で保健指導に該当した方には、「**特定保健指導利用券**」(以下「利用券」という。)を配付します。

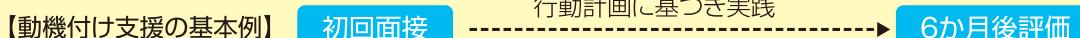
- 利用券は、所属所共済組合担当課(以下「所属所」という。)を経由して、対象組合員に配付します。
対象被扶養者の利用券も組合員に配付しますので、必ず対象被扶養者にお渡しください。
- 「平成24年度 特定保健指導実施機関一覧表」(利用券配付に添付)から希望する実施機関へご本人が直接予約していただき、保健指導当日は、利用券、健康保険証及び健診結果表をご持参のうえ、保健指導を受けてください。
- 利用券の有効期限は、**平成25年3月31日**です。
有効期限までには、保健指導(※初回面接)を開始してください。

訪問型 特定保健 指導

保健指導の実施率向上を目的として、所属所(職場の研修室など)に直接、委託先の保健師等が出向いて保健指導を実施します。訪問型の保健指導を希望される対象組合員は、所属所にお問い合わせください。

訪問型保健指導の実施が可能な所属所の場合は、保健指導の実施日等を所属所と調整した後、職場での保健指導を受けていただきます。

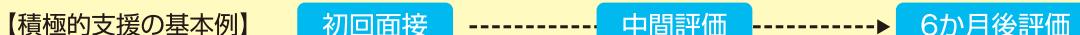
動機付け支援は、**無料**です。



積極的支援は、当該費用(オプション費用は除く。)の**1割**(2,000円~ 4,000円程度)を窓口でお支払いください。

初回面接時に一括でのお支払いとなりますので、事前に保健指導実施機関へお問い合わせください。

電話・メールなどによる継続的支援



※保健指導を途中終了(脱退・資格喪失等)しても、自己負担額の返金はありません。

次の事項に該当する場合、保健指導の対象ではございませんので、所属所を経由して共済組合へ利用券をお返しください。

- 組合員の資格を喪失した方又は被扶養者の認定が取消しになった方
- 後期高齢者医療に該当する方
- 糖尿病、高血圧症または脂質異常症のいずれかで、医師により服薬治療を受けている方
- 前記以外の持病で、医療機関で療養中の場合は、保健指導の実施の可否を主治医に確認後、保健指導を受けない方
- 現在、保健指導中の方

(注) 利用券を使用して保健指導を受けている方で、年度内に共済組合が助成する人間ドックを受検する方は、人間ドック受検当日の保健指導(※初回面接)は受けないでください。

お問合先 熊本県市町村職員共済組合 保険課 TEL.096-365-1900 (内線554)



分別はアンチエイジングの最大の敵



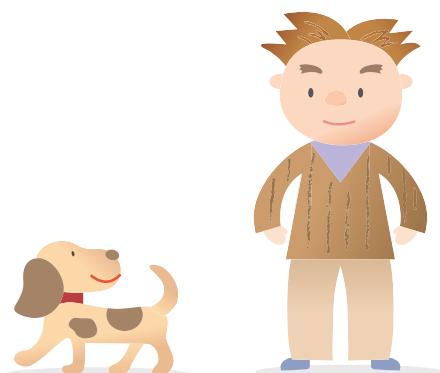
済生会熊本病院予防医療センター

医師
高尾 祐治

我が家 の14歳になる老犬ベルは、散歩のとき以外はいつも寝ています。耳も聞こえなくなっていました。歳を取ったなあと思います。そんな彼女自身が、歳を取ったと実感し始めたタイミングはいつだったのだろうか…先日、スヤスヤ寝息を立てている彼女を眺めながら、そんなことをふと考えました。

実は、 彼女は4年前までは小娘のように飛び跳ねていました。彼女の父親犬が今の彼女の歳に肝腫瘍で亡くなるまで、父ちゃんに見守られながらいつも好き放題にあちこちでちょっかいを出して回っていたのです。10歳とは到底思えないフットワークと身のこなしでした。彼女は生まれたときから父親が一緒だったから、突然ひとりになると一気に歳を取るかもしれない、と心配したわたしたち夫婦は、父親が亡くなった5か月後に同じブリーダーさんからバイビー犬を譲ってもらいました。思うに、ベルが突然歳を取り始めたのはその頃からのような気がします。最初は新参者と勢力争いをしていましたが、徐々に表立った喧嘩がなくなり、共存を始めました。その頃から、あんなに小娘だった彼女が急速に分別ある大人に変わっていきました。自分より年上と一緒に生活しているといつまでも子どもでいられたのに、はるかに年下を目の当たりにして今まで自分が錯覚していたことに気づいてしまったのでしょうか。それが彼女のカラダに突然老化スイッチを入れた瞬間…彼女を歳取らせた張本人はわたしたちのかもしれない、悪いことをしたなど自責の念に駆られています。

この “分別はアンチエイジングの最大の敵”はもちろん人間にも言えることです。「歳甲斐もなく」とか「いい歳をして」とかいうことばを無意識に使い始めるとき…そのことばを使い始めるきっかけは何でしょうか。お孫さんが「おじいちゃん」と呼んだ瞬間でしょうか。会社で管理職に昇格したときでしょうか。子どもがいなくていつまでも出世しないわたしなんか、いまだに若いスタッフとお友達だと思い込んで、キャッキャ、キャッキャと騒いでいます。だから、「カラダ大丈夫ですか？無理しないでくださいね」と声をかけられるとちょっとカチンときます。「分別くさい人間になるな！」「いつまでも若造だと思い込め！」…他人に言いながら、自分にも言って聞かせている私は、まだ今年の4月で55歳です。いつまでも錯覚して生きていきましょう！



～睡眠で心の元気をキープ～

あなたは睡眠で十分に休養がとれていますか？

睡眠(脳を休める)は、心身の疲労回復や記憶の定着、さらにはストレスの発散などの効果があり生きる上でかかせないものです。睡眠が十分にとれないと、翌日の疲れや精神的ストレスだけでなく、高血圧・糖尿病など生活習慣病の引き金となります。睡眠を十分にとることで、前日の脳と体の疲労が解消され、やる気や集中力、アイデア力が生まれやすくなります。

〈表〉 睡眠ダメージ・チェック ✓

<input type="checkbox"/>	寝つきが悪くなっている。床に入ってから1時間以上寝付けない。
<input type="checkbox"/>	最近、仕事の夢や悪夢を見て目が覚めてしまうことが頻繁になっている。
<input type="checkbox"/>	夜中に何度も目が覚めてしまう。その後、なかなか寝つけない。
<input type="checkbox"/>	考えられないような早朝に目が覚めてしまい、その後眠れない。
<input type="checkbox"/>	睡眠時間は6時間以上だが、熟睡感がなく浅い眠りのため、なかなか起きられずに寝過ごしてばかり。起きても疲れが残っている。

〈表〉はストレスがかかってきたときに発生する「睡眠ダメージ・チェック」です。ストレスが発生すると睡眠状態に影響が出やすくなります。

ひとつでも心当たりのある方は無理して頑張つたり、長時間の残業をしたりするのを一時中止し、休養を十分にとるように心がけましょう。

1週間ほど休養をとっても改善しないときは、早めに心療内科や精神科など専門医へ相談しましょう。



〈精神科医・産業医 奥田 弘美先生の資料より〉

心と体を強くする、良質な睡眠をとるコツ！『よりよい睡眠のための12のヒント』

あなたの睡眠パターンはどうですか？夜更かしたり、徹夜したり、遅寝と不規則になってしまいませんか？ストレスがなく体も元気な時は、不規則な睡眠でも生体はなんとか調子を崩さず頑張ってくれますが、ストレスがかかってきた時は頑張りがききません。ご自分の睡眠パターンを見直し日頃から次のような事柄に気をつけましょう。

1 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分
脳のメンテナンスのために6時間は必要

2 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法！
音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニングなど
カフェイン摂取や携帯電話、ビデオなど避けましょう

3 眠たくなってから床に就く。
就寝時間にこだわりすぎない
眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする

4 同じ時刻に毎日起床
休日でも朝日を浴びる10時頃までには起床しましょう

5 光の利用でよい睡眠
目が覚めたら日光を取り入れ
体内時計をスイッチオン！
夜は明るすぎない照明を

6 規則正しい3度の食事・規則的な運動習慣
朝食は心と体の目覚めに重要
夜食はごく軽く

7 昼寝するなら15時前の20~30分
夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響

8 眠りが浅いときは積極的に遅寝・早起きに
寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
背景に睡眠の病気、専門治療が必要

10 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
眠気で仕事に支障がある場合は専門医に相談

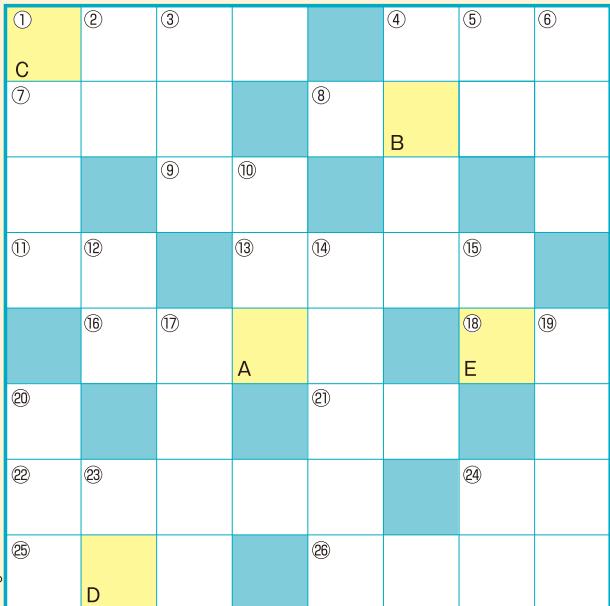
11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
寝酒は深い睡眠を減らし夜中に目覚める原因となる

12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心
一定時刻に服用し就寝
アルコールとの併用はしない

〈日本大学医学部精神医学系 内山 真先生 睡眠障害対策12の指針より〉

クロスワードパズル

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 A B C D E



タテのキー

- ①淡水域に生息する魚の中で大型に成長する種類のものが多く知られている古代魚。専門店もあります
- ②一途に思いを込めてこと、またいつまでも心にとどめること
- ③批判や非難などを意味する動詞「もどく」の名詞形
- ④バター餅、雪見だいふくなど菓子の材料のひとつで練って作る餅の一種
- ⑤ラビスラズリの和名
- ⑥ハゼの一種。日本産ハゼ類では珍しく純淡水生の魚
- ⑦電波を反射する物体を空中に散布することでレーダーによる探知を妨害するもの
- ⑧卵から孵化後はウナギやアナゴと同様に透明な体をもつ仔魚、レブトケファルスを経て成長するキヌに似た魚
- ⑨はだら雪ともいわれています
- ⑩ひげが特徴的なスペインの画家
- ⑪ウェブカラーの基本16色のひとつで鶴の羽色を表す色 コガモやマガモを表すことば
- ⑫塔と類義の重層の建築物 中国や京都に多い
- ⑬神社の参道の入り口にあるもの。於上不眞御門(うえふかずのみかど)ともいわれていた
- ⑭建物の内部空間の各階下面に位置する水平で平らな板状の構造物 ヒント:○○暖房
- ⑮読取専用の記録素子 最近ではネット掲示板でも使われる ヒント:CD○○

ヨコのキー

- ①アルメニアの国花。和名はボタンイチゲ、ハナイチゲ、ベニバナオキナグサなど
- ②中世より近世にかけて西欧諸都市において商工業者の間で結成された各種の職業別組合
- ③輪になって踊る舞踏 また、そのための歌
- ④対象物を専用フィルムで覆い、加熱収縮させてその形状に密着させる包装 ○○○○ク包装
- ⑤その場に応じてとっさに適切な対応や発言ができる才知
- ⑥風力〇の状態
- ⑦山の尾根と谷が作る凹凸によって、ひだのように見えるところ
- ⑧カードゲームなどで場に捨てるいろいろな札のこと
- ⑨○○整然 話や議論などのすじみちがよく整っているようす
- ⑩金銀糸や金属箔を施した糸、または、それらの糸を織り込んだ織物の総称 女性用の服やネイルアートなどによく使用されています
- ⑪冬季オリンピックの正式種目 そりの先に足を乗せる状態で仰向けに乗って速さを競う ウィンタースポーツ
- ⑫小・中学校でよくやる理科の実験 液体または気体に固体が混ざっている混合物を細かい穴がたくさんあいた多孔質に通して分離する操作
- ⑬木の実をくちばしで廻したり転がしたりして食べるため、古くはマメマシ、マメコロガシなどと呼ばれていた鳥
- ⑭純金、混ざり物のない金のこと。メッキではないという意味で使われることもある

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・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25年2月8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

熊本市東区健軍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。

※個人情報保護のため、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。

前号の答え

共済だより 2012 秋(145号)

★(答え) オシロマツリ ★

応募総数131通 正解数131通 無効0通

①オ	②メ	③ガ	④ワ	⑤リ	⑥ツ	⑦ケ
A	E					
⑧ケ	イ	イ	ド	ラ	バ	一
イ		ジ	ア	ゲ		ビス
⑯コ	キ		マ	ン	ダ	ラ
			C			
⑰モ	モ	ン	ガ		コ	ア
イ	ソ	ノ	D	ツ	モ	ブ
エ	ゾ					
ス	ロ	ー	T		ク	イナ

ご応募ありがとうございました



【あさぎり町編】

豊かな自然と特産物を生かした町づくり

ここが自慢! わがまちの 名産 名物

県内各市町村の気候風土が育んだ特産品や、魅力あふれるスポット、施設などを紹介します。今回は、あさぎり町役場・商工観光課の中神参事にお話を伺いました。

あさぎり町は四季折々で表情を変える豊かな自然が魅力ですね。

春は標高350mの茶畠の中に立つ遠山桜、初夏には天子の水公園の花菖蒲、秋は麓城址の紅葉、冬は白髮岳の樹氷など、実にさまざまな見どころがあります。また、寒暖の差を生かした果物栽培や、きれいな水を使った米・焼酎づくりも盛んで特産品も豊富です。

視覚だけでなく、味覚や聴覚など、五感すべてで感じられるのが、あさぎり町の最大の魅力だと思います。

都市部から離れた“田舎”を活用して、さまざまな体験プログラムを実施されているとか。

田植えや稲刈り、フルーツ狩りといった季節の農業体験をはじめ、手工芸品づくり体験、自然体験など、100個以上のプログラムを提供しています。

中でも人気なのは、くま川鉄道・あさぎり駅の1日駅長体験です。実際の駅長の制服を着ていただくのはもちろん、現在、九州ではここだけでしかおこなっていないというタブレット(通行票)の受け渡しなど、実際の運行に関わる仕事を体験できるのが人気の秘密です。

あさぎり町では、「一度だけではなく、いつでも何度も訪れたくなる!」ような体験プログラムをご用意しています。



大人気の1日駅長体験

農業体験や工芸品作りなど
様々なメニューが揃う別名“天孫に咲く桜”
呼ばれる「遠山桜」と約100本のモミジが
真っ赤に染まる「麓城址」の紅葉

最近では、特産物を利用した加工品の開発などにも力を注いでいるそうですね。

あさぎり町で生産されるさまざまな農畜産物をより多くの方に知ってもらうために、町内の業者が積極的に加工品開発を進め、「あさぎり町推奨商品」として販売しています。

今年6月には福岡にアンテナショップを出店し、都市部でのあさぎり町の認知度アップを図ると共に、観光・イベント情報の発信などを行っています。また、店を訪れるお客様からの声を、今後の町の観光や特産品開発に役立てられればと考えています。

福岡市中央区清川一丁目にある
アンテナショップ「だんだん」

あさぎり町役場 商工観光課
なかがみ けいすけ
参事 中神 啓介さん