

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 Goverments of Kumamoto Prefecture

2014
No.150
WINTER



氷川町のシンボルともいえる県立自然公園「立神峡」の景観

INDEX

年頭のごあいさつ	2
退職後の健康保険制度について	3
遺族附加年金事業「退職後制度のご案内」について	4
リフレッシュセミナー	5
保険課からお知らせ	6
福祉課からお知らせ	6
平成24年度の人間ドックを振り返りましょう	8
Doctor's Essay「目標体重」	11
退職共済年金の支給開始年齢と繰上げ支給	12
閉じこもりがちな冬には室内で筋トレ	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 [氷川町]	16

熊本県市町村職員共済組合

【組合員の現況】 組合員数／20,721人 被扶養者数／23,701人 所属所数／73 任意継続組合員数／438人 任意継続被扶養者数／308人 平均給料月額／303,304円
(平成25年11月末現在)



年頭のごあいさつ



理事長
前畠 淳治
(荒尾市長)

新年明けまして
おめでとうござります

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、わが国におきましては、平均寿命の伸びによる高齢者人口の増加と出生率の低迷により、昨年9月に公表された総務省統計局の推計によると、65歳以上の高齢者は、3,186万人で、総人口に占める割合は25%となっており、人口、割合共に過去最多を更新しました。

この割合は今後も上昇を続けることが見込まれ、社会保障制度の見直しが急務となっております。

共済年金につきましては、公務員も厚生年金に加入することが決まっており、現在、平成27年10月からの施行に向けて、関係省庁間、日本年金機構、共済グループ間において、協議が行なわれているところでございます。

厚生年金への一元化後も、厚生年金の実施機関として年金の裁定や相談業務は、引き続き共済組合が行いますので、ワンストップサービスへの対応も必要となってまいります。

一方、医療保険制度におきましては、一層の高齢化に伴う医療費の増大が見込まれることから、高齢者の医療の費用負担の在り方について、議論が行なわれているところでございます。

このような社会保障制度の見直しは、当組合の事業運営や、組合員の皆様に大きな影響を与えることとなりますので、引き続きその動向を注視してまいりたいと考えております。

保健事業につきましては、組合員の皆様の健康の保持増進、そして疾病予防を支援するため、特定健診、特定保健指導の実施率の向上や人間ドック、がん検診等の健康管理事業に重点を置いて事業を推進してまいります。

また、昨年5月24日に、マイナンバー法(「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」)が成立いたしました。これにつきましても平成28年1月からの施行に向けた動き等状況を見ながら、しっかりととした対応を進めてまいりたいと考えております。

このように共済組合をめぐる環境は大きく変化てきており、今後も厳しい状況が見込まれますが当組合といたしましては、組合員及びご家族の皆様の生活の安定と福祉の向上に寄与するため、一層努力してまいる所存でありますので、本年もよろしくお願ひ申し上げます。

[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	(芦北町)
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	守田 憲史	(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]

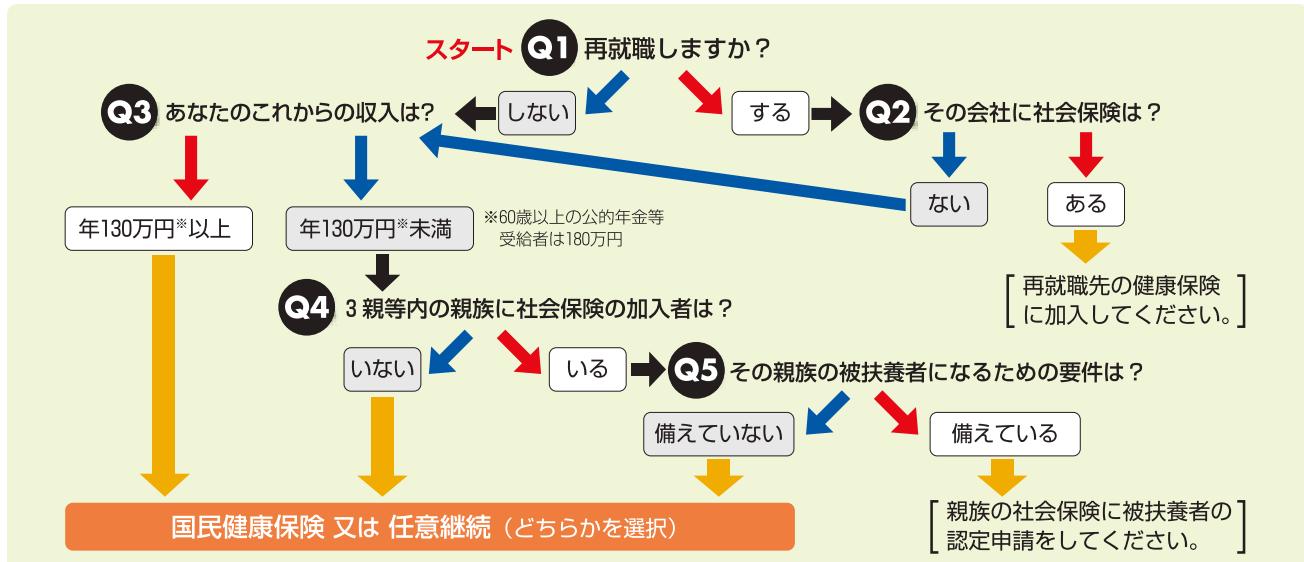
代 表 理 事	境 徳幸	(熊本市)
理 事	古家 祐一	(山鹿市)
理 事	古澤 要介	(高森町)
監 事	伊藤 誠基	(宇土市)
議 員	生駒 和美	(水俣市)
議 員	吉田 友子	(玉名市)
議 員	市原 吉治	(阿蘇市)
議 員	田川 仁	(天草市)
議 員	津田 優	(南関町)
議 員	陳野 国司	(氷川町)

[学識経験者]

監 事	渡邊 哲朗	(税理士)
-----	-------	-------

退職後の健康保険制度について

公務員を退職した場合、翌日から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保険料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)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25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退職した前年度1月1日時点における全共済組合員の平均給料額

(平成25年度=322,000円…平成25年1月1日時点の平均給料月額)

(注2) 平成25年度の掛金率は、短期掛金124.65% 及び介護掛金13.2% です。

(平成26年度の掛金は若干変更になります。)

平成25年度任意継続掛金

$$\text{短期掛金 月額 (平均給料適用者の場合)} = 322,000円 \times 124.65\% = 40,137円$$

$$\text{介護掛金 月額 (平均給料適用者の場合)} = 322,000円 \times 13.2\% = 4,250円$$

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)481,644円 (介護)51,000円 (合計)532,644円

●1年分前納払い (短期)471,550円 (介護)49,931円 (合計)521,481円

★1年分前納払いの方が、毎月振込払いに比べて11,163円安くなります。

初回掛金の払い込みの確認ができる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込みをお願いします。

保険証交付

平成26年3月末退職予定の皆様へ

遺族附加年金事業「退職後制度のご案内」について

遺族附加年金事業の保障は退職時点で終了しますが、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退職後の制度に加入できます。

※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26年2月頃に皆様の職場に出向き、退職後の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、手続きをお取りいただきますようお願いします。

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

・ 遺族附加年金事業プラス5

遺族附加年金事業終身プラン

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）

一生涯の保障
(死亡・高度障害)を
準備できます

一時払退職後終身保険(生命保険部分)

●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。

●身の回りに起こ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

●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保険金が給付されます。

●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

●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。

リフレッシュセミナー

最近注目されている、ノルディックウォーキング体験のリフレッシュセミナーを11月9日(土)に開催しました。

毎年、多種多様なメニューを企画しておりますので、ぜひ皆さんもご参加ください！



ノルディックウォーキング体験

■開催日／11月9日(土)

■会場／阿蘇熊本空港ホテル エミナース
テクノリサーチパーク
(益城町)

アロマの香りに癒され、身近なタオルで体スッキリ！

午前中行われたセルフケア体験ではまず、アロママッサージと自律訓練法を体験しました。手のひらのツボを刺激するマッサージの心地よさにアロマの優しい香りがプラスされ、参加者はリラックスした表情に。後半は、どの家庭にでもあるタオルを使い、簡単なストレッチと筋トレの指導が行われました。参加者からも「リラックス効果だけでなく、運動不足解消にもつながる」と好評でした。



アロマの香りでリラックス



身近なタオルが運動用具に早変わり

スケジュール

9:30	受付
10:00	開講式
10:10	オリエンテーション 心と体を癒すセルフケア体験(エミナース) ●アロママッサージ ●自律訓練法 ●タオルストレッチ
12:00	昼食・休憩・移動
13:00	リフレッシュ体験(テクノリサーチパーク) ●ノルディックウォーキング体験 ～ブームを先取り！スティックを使って歩く～ 講師：熊本ノルディックウォーキングクラブ代表 榎 修一先生
15:00	まとめ、アンケート、閉講式
15:30	解散

毎年、夫婦で参加しています。土曜日開催は休みも取りやすくていいですね。ノルディックウォーキングは、どんなものか知らず参加しましたが、イチから丁寧に教えていただき、運動量も予想外に多くてビックリ(笑)。楽しくてハマってしまいそうです。



★ 参加された方の感想 ★

リフレッシュセミナーは、「何か始めたい」と思って行動に移せない人にとって、とてもいいきっかけづくりですね。午前中のアロママッサージがとても気持ちかったです！（米村さん）

テレビで見たノルディックウォーキングに興味を持ち参加しました。足だけなくポールを持つ腕まで鍛えられ、全身運動なんだと実感しました。（川端さん）

堤田 秋男さん
真由美さん
(湯前町)

自然や景色を楽しみながら心地よくウォーキング

午後からは、熊本ノルディックウォーキング(以下NW)クラブ代表の榎修一先生が、北欧生まれで誰もが楽しめるNWを指導。参加者は、道具の使い方や基本的な歩き方などの基礎を学んだあと、NWでテクノリサーチパーク内を回りました。一面に広がる芝生や黄金色に色づいたイチョウなど、周囲の景色も楽しみながらのウォーキング体験で、心身共にリフレッシュできました。



道具の使い方や基本的な動きをレクチャー



レクチャー後にパーク内をウォーキング

米村留美子さん
川端 郁子さん
(宇城市)

第2期(平成25～29年度) 特定健康診査等実施計画について

平成20年度より始まりました特定健康診査及び特定保健指導につきまして、第2期実施計画を策定し、目標実施率を定めました。(表1)

第1期(平成20年度～24年度)について、特定健診受診率は、平成24年度の目標受診率86%に対し、74.6%でした。その内訳は、組合員の事業主健診と人間ドック助成によるデータ授受による受診率が89.6%、被扶養者^(※1)の実施率が37.8%でした。

第2期は、第1期の結果を踏まえて、組合員の受診率の更なる向上を目指し、健診データ授受の適正化、被扶養者に対しては、保険者協議会などと連携し、周知を徹底することに努めるとともに、受診しやすい環境整備など、受診率向上に向けた取組みを図りたいと考えています。

なお、特定健診対象被扶養者の方には、昨年5月末に所属所を経由して、組合員へ特定健診のご案内と受診券を送付しておりますので、まだ受診されていない方は、必ず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。^(※2) また、特定保健指導につきましても、第1期の平成24年度の目標実施率50%に対し、10.9%と大きく下回っている状況です。

今後も引きつづき、特定保健指導の必要性、有効性の周知に努めるとともに、利便性と実施体制の環境づくりに努めてまいります。

なお、本年度第1回目の利用券については、昨年11月初旬に所属所を経由して、組合員へ送付しておりますので、ぜひ生活習慣を見直す機会として、また早期の生活習慣病の予防の観点から、保健指導をご利用いただきますよう、ご協力をお願いします。

【保健指導の詳しい流れは次ページの、「**特定保健指導対象者の皆様へ**」をご参照ください。】

■ 特定健康診査等の実施率の目標(表1)

区分		25年度	26年度	27年度	28年度	29年度
特定健康診査の受診率	組合員	85%	88%	92%	96%	96%
	被扶養者	60%	62%	66%	69%	74%
	計	78%	80%	84%	88%	90%
特定保健指導の実施率	組合員及び被扶養者	20%	25%	30%	35%	40%

*1 平成25年4月1日時点で資格を有し、25年度において40歳以上75歳未満の被扶養者(任意継続組合員とその被扶養者を含む)。

*2 当共済組合が助成する人間ドックや総合健診を受検される方(既に受検された方)につきましては、人間ドックや総合健診が特定健診を兼ねていますので、新たに受診券により特定健診を受ける必要はございません。



第2期特定健康診査等実施計画の詳細については、ホームページに掲載しておりますので、ご参照ください。

福祉課から
お知らせ



被扶養者資格確認調査へのご協力ありがとうございました。

平成25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中ご協力いただき誠に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。

普段から被扶養者の収入金額等は確実に把握いただき、被扶養者の異動及び認定取消しに該当する場合は、速やかに手続きをお取りくださいようお願いします。

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診(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保健指導を実施します。

今年度の健診等で保健指導に該当した方には、所属所を経由して「**特定保健指導利用券**」を配付します。

対象被扶養者の利用券も組合員に配付しますので、必ずお渡しください。

利用券のご使用方法は、「平成25年度 特定保健指導実施機関一覧表」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、利用券等(組合員証等・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26年3月31日**までです。

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。

■ 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割に相当する額**(ただし、**2,000円を上限**とする。)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。

※保健指導を途中終了(脱退・資格喪失等)した場合でも、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(共済組合が助成する人間ドック受検当日の保健指導(初回面接)を受けた方)

お問合せ先／熊本県市町村職員共済組合 保険課 TEL.096-365-1900(内線553・554)

産休期間中の掛金(保険料)が免除されます。

次世代育成の観点から、現在の育児休業期間だけではなく、平成26年4月から新たに産前・産後休業期間中の掛金(保険料)が免除されることとなります。



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、收支内訳書、送金明細書など

平成24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24年4月から平成25年3月までの1年間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

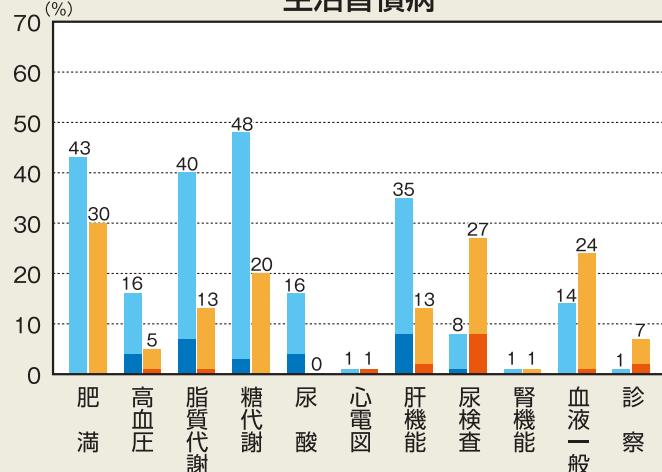
下記のグラフでは、検査項目別に何らかの異常が認められた場合の割合を示しています。

■と■は『経過観察』を示し、■と■は『精密・治療：男性』と『精密・治療：女性』を示しています。

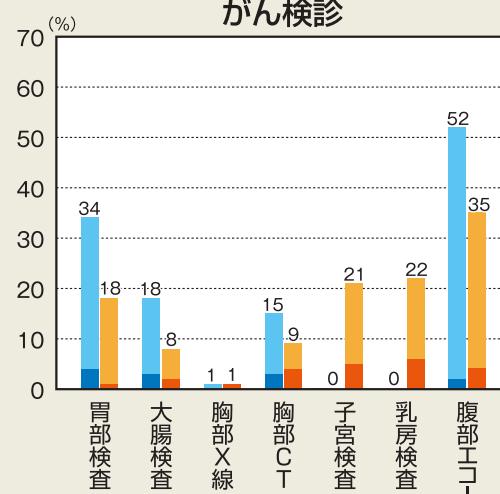
グラフの見方 ■ 経過観察：男性 ■ 経過観察：女性 ■ 精密・治療：男性 ■ 精密・治療：女性

30代

生活習慣病

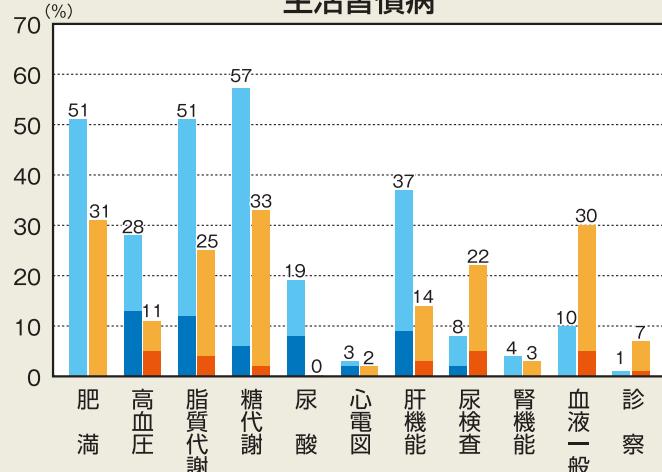


がん検診

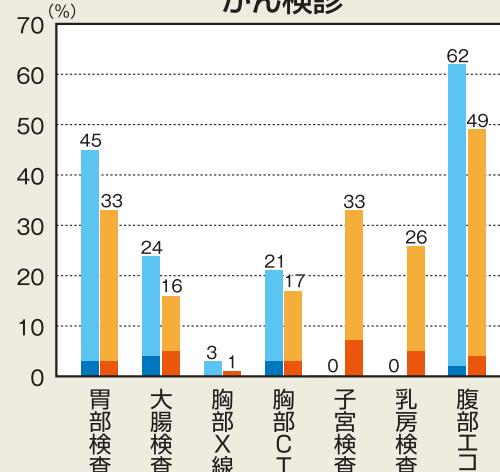


40代

生活習慣病



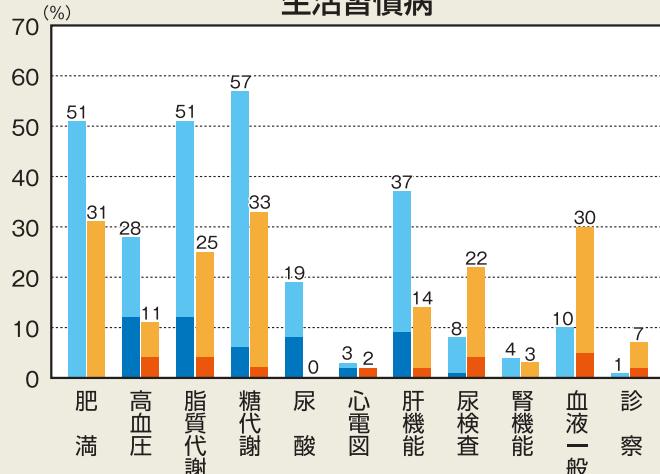
がん検診



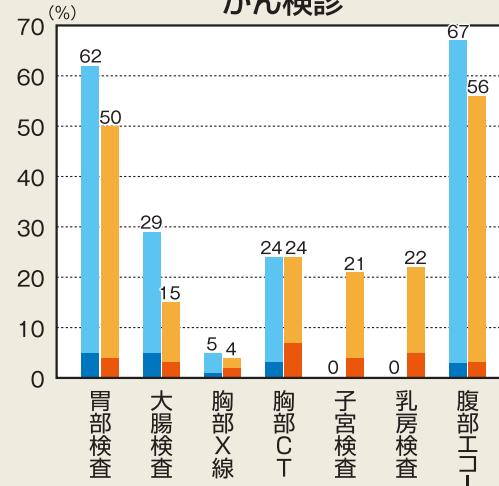
30～40代男性において約半数は肥満がありました。そして高血圧、脂質代謝、糖代謝、肝機能など生活習慣病の経過観察が多いこともあります。40代になると男女ともに生活習慣病の経過観察、精密・治療者がさらに増加しており、若い世代から手遅れになる前に肥満の改善・予防が必要です。

50代

生活習慣病

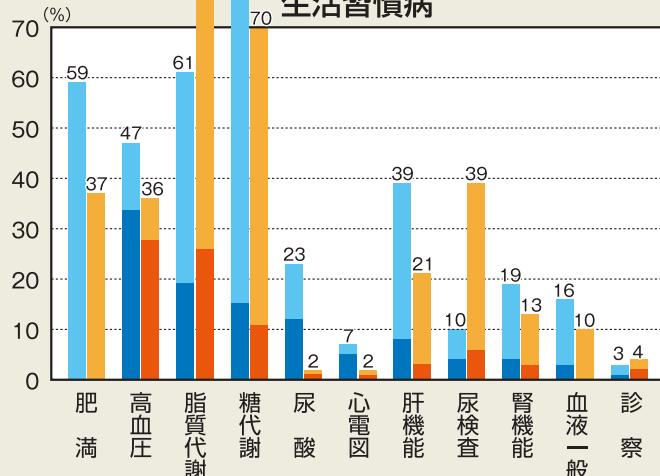


がん検診

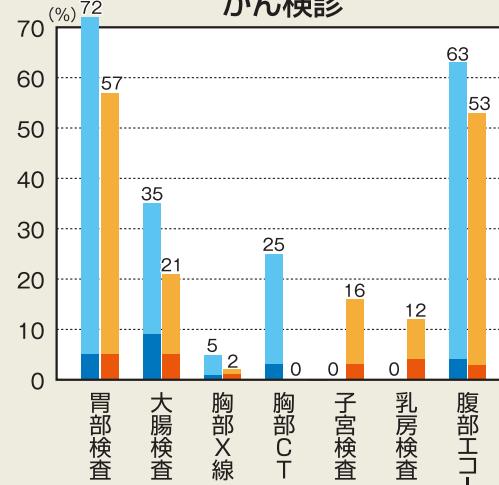


60代

生活習慣病



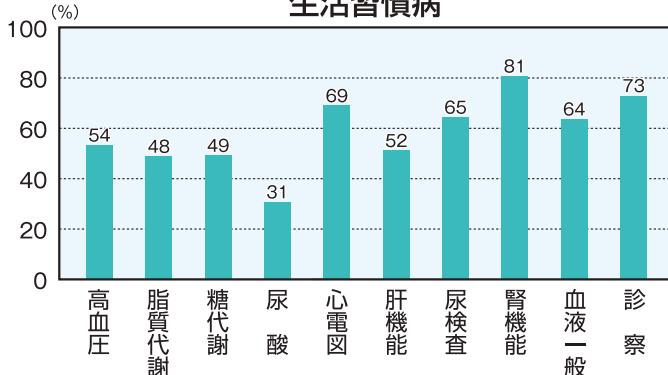
がん検診



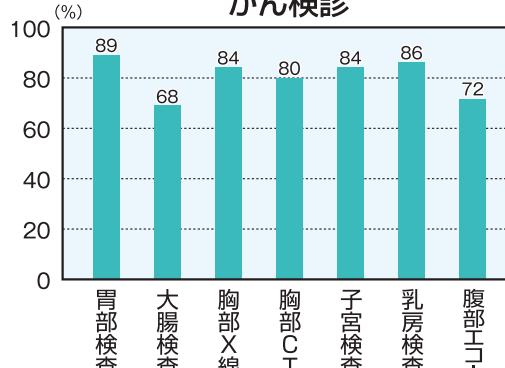
50代以降は、肥満の割合は微増ですが、血圧・脂質代謝・糖代謝の精密・治療割合が急激に増加しています。肥満の蓄積から一気に病気を発症しているようです。早期に生活習慣を見直すとともに、医療機関を受診し必要な治療を開始することが、動脈硬化の進行に伴う心・脳血管疾患の予防につながります。また、がん検診でも経過観察の割合が増えています。必ず精密検査を受診してください。

2 精密検査受診率

生活習慣病

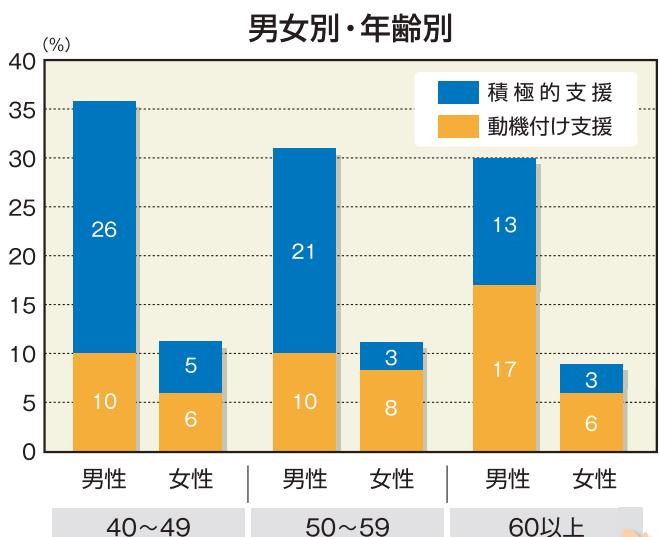


がん検診



今年度は、精密検査受診率が大幅に向上しています。昨年度と平均値を比較すると、生活習慣病関連は48.8%から58.6%へ、がん検診は73%から80%とそれぞれ増加しました。これは、組合員の皆様の健康意識の高まりが受診行動につながったと考えられます。病気の早期発見・早期治療のため精密検査の指示が出た場合は、必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診・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。特定健診の結果により生活習慣の改善が必要な方は基準に沿って動機づけ支援・積極的支援に分けられ、それぞれの段階に応じて特定保健指導が行われます。

組合員の男性は3人に1人の割合で、動機づけ支援、積極的支援レベルに該当し特定保健指導の対象者になっています。対象者が生活習慣の改

善のための取り組みが継続的に行なうことが出来るように委託機関と連携しながら健康づくりの支援を行っています。



健康づくりのために +10 から始めよう!



身体活動の指標となっている歩数ですが、この10年間で歩数は全ての年齢層で1日あたり約1,000歩減少しています。1,000歩のウォーキングに相当する運動時間は10分程度で、これをカロリーに換算するとおよそ1日あたり30kcal、1年間続くと約1～1.5kgの体重増加に相当するので深刻です。そこで厚生労働省では、「プラス・テン(今より10分多く体を動かしましょう)」をキャッチフレーズに、身体活動指針「アクティブガイド」を定めました。今より10分体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、口コモ^{注1}、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

あなたもプラス10で健康を手に入れてはいかがですか？

今より10分多くからだを動かすだけで、生活習慣病及び生活機能低下のリスクが低減できます。

地域で

スポーツイベントに
参加してみる♪

職場で

少し遠くのトイレや
駐車場を使う♪

人々と

休日には家族や友人と
外出を楽しむ♪

注1) 口コモティビシンドロームの略：運動器の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態。または、その一步手前の状態のこと。



目標体重



済生会熊本病院予防医療センター

医師

高尾 祐治

Doctor's Essay



「私の理想体重は○○kgだからあと●kg減らしたい」「あなたの体重はあと△kg減らすと目標に達するから頑張りましょう」…メタボ健診が始まるはるか前から、体重は人類の最大の関心事であり、現代社会では減らせる人間がほめられます。健診現場には「理想体重」があり、各人が自分の目標体重を設けてそれを達成すべく行動計画を立てます。そして日々血のにじむような努力をしています。

物事のバランスはインとアウトの単純な引き算です。どちらかが多くなれば自然とどちらかに傾きます。お金の場合は稼ぎと使う量が変わらない限り貯金が貯まる一方か破産するかのどちらかです。でも、体重はそんなに単純ではありません。ズレたバランスを修復するまでは変化しますが、同じことをしていけば必ず平衡点に達します。毎日激しく運動して食事量を極限に減らしたとしても体重がいつまでも減少することはなく、どこかで横ばいになります。そこがそのパフォーマンスの到達点です。でもこの平衡を保つためにはその生活をずっと続けなければなりません。「あと2kg減らせば目標に達するからもう少し辛抱して頑張りましょう」と激励する姿を見かけますが、それ一生続けない限り維持できませんけど、本当にやれますか？

「頑張っているけどなかなか目標体重にたどり着けない」と悩んでいる方がたくさんいますが、その目標体重って何ですか？「理想体重」から割り出した値？こうなりたいと思い描く体重？では、「理想体重」って何ですか？BMI=22になる値？腹囲が85cm以下になる値？…その値自体が間違っているのでは？と思ったことはありませんか。同じ身長、同じ性別、同じ年齢なら理想体重が同じという発想に無理があることはみなさん絶対感づいていますし、理想体重はその筋肉量や代謝量や生活様式や体质で変わるだろうこともみんな知っています。理想体重は各人各様のはずです。ではそれをどうやったら知ることができるか？それが平衡です。自分なりに節制してまあまあ良い感じのシルエットになって体調も良くなつたのにあと少しが落ちないという方。減食も運動も自分なりに頑張っているのに増えも減りもしないという方、あるいは逆にもっと太りたいけど体重が増えないと悩んでいる方、きっとそこがご自分の身体が求める理想像です。努力が足りないのであります。ふさわしくない努力をすれば必ず体重がどちらかに動きますから、平衡状態から減り始めた時こそむしろ注意が必要なのかもしれません。

計算式で求めた数字が理想値だとは限らないと頭では分かっていても、目の前に数字を示されると何とかその値をクリアせねばと思います。クリアできるのが「出来た人間」で、できないのは「ダメな人間」と思われがちですが、自分の体調が良好で、歳をとっても数値が全然変わらないのだとしたら、それは自分の身体が求めた理想像でいいている証だから、あまり気にしない方がいいと思います。



皆様より好評いただいたおりました高尾先生の Doctor's Essay は今回をもちまして終了となります。次回以降も先生方の執筆による健康に関する情報を掲載いたします。

退職共済年金の支給開始年齢と繰上げ支給

退職共済年金の支給開始年齢は、段階的に引き上げられており、生年月日により異なります。ただし、受給資格要件を満たせば、本人の希望により、本来の支給開始年齢よりも早く受け取ることが可能です。

なお、繰上げ請求をした場合には、本来の支給開始年齢までの月数に応じて一定率で減額された年金額が支給されることとなりますのでご注意ください。

1 退職共済年金の支給開始年齢

■ 一般組合員

昭和28年4月2日～昭和30年4月1日	61歳
昭和30年4月2日～昭和32年4月1日	62歳
昭和32年4月2日～昭和34年4月1日	63歳
昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	64歳
昭和36年4月2日～	65歳

■ 特定消防組合員

昭和28年4月2日～昭和34年4月1日	60歳
昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	61歳
昭和36年4月2日～昭和38年4月1日	62歳
昭和38年4月2日～昭和40年4月1日	63歳
昭和40年4月2日～昭和42年4月1日	64歳
昭和42年4月2日～	65歳

特定消防組合員とは…

消防司令以下の消防職員であった方で、退職時または支給開始年齢まで引き続き20年以上消防職員として在職していた組合員を指します。

2 退職共済年金の繰上げ支給

組合員または組合員であった方のうち、昭和28年4月2日(特定消防組合員は昭和34年4月2日)以後に生まれた方が、次のすべての要件に該当する場合は、繰上げ請求を行うことができます。

なお、繰上げ請求は、老齢基礎年金の繰上げと同時に行わなければなりませんので、別途年金事務所でのお手続が必要となります。

受給資格
要件

- ① 60歳以上であること
- ② 1年以上の組合員期間を有すること
- ③ 組合員期間等^(※)が25年以上であること

※組合員期間および他の公的年金制度の加入期間を合算した期間を指します。

3 繰上げ支給の計算方式

繰上げによる減額率は、1月当たり0.5%になります。

$$\text{繰上げの退職共済年金} = \text{退職共済年金の額} \times (1 - 0.5\% \times A)$$

A = 繰上げ請求月から支給開始年齢になる前月までの月数

$$\text{繰上げの老齢基礎年金} = \text{老齢基礎年金の額} \times (1 - 0.5\% \times B)$$

B = 繰上げ請求月から65歳になる前月までの月数

年金の繰上げについては、目先の損得勘定だけで判断するのではなく、退職後の収入、資産、再就職の有無、健康状態、他の年金の受給状況といった事情も考慮したうえでご請求くださいますようお願いいいたします。

4 退職共済年金の繰上げと老齢基礎年金の全部繰上げを請求した場合の減額割合の目安

生年月日 ()内は特定消防組合員	特例支給 開始年齢	繰上げ請求年齢				
		60歳	61歳	62歳	63歳	64歳
S28.4.2～S30.4.1 (S34.4.2～S36.4.1)	61歳	6%	-	-	-	-
		30%	24%	18%	12%	6%
S30.4.2～S32.4.1 (S36.4.2～S38.4.1)	62歳	12%	6%	-	-	-
		30%	24%	18%	12%	6%
S32.4.2～S34.4.1 (S38.4.2～S40.4.1)	63歳	18%	12%	6%	-	-
		30%	24%	18%	12%	6%
S34.4.2～S36.4.1 (S40.4.2～S42.4.1)	64歳	24%	18%	12%	6%	-
		30%	24%	18%	12%	6%
分岐点(※)		77歳	78歳	79歳	80歳	81歳

【表中の割合について】

(上段)退職共済年金の減額割合

(下段)老齢基礎年金の減額割合

※分岐点とは、通常に受け取った場合と繰上げた場合との年金額の累計額がほぼ同額となる年齢です。繰上げ請求を行わない方は、支給開始時期は遅りますが、年金額が高いので、受給を続けるうちに受給総額は繰上げ請求した方に追いつきます。

5 繰上げ支給を請求をする場合の注意点

- 一度請求すると取消はできません。また、一度決められた減額率は、生涯変わりません。
- 退職共済年金は、在職の間、全額停止となります。
- 給付事由の異なる年金を受給する場合、併給調整により退職共済年金・老齢基礎年金は支給停止となります。
- 請求後は、退職共済年金の障害者・長期加入者による特例を受けることはできません。
- 請求後は、事後重症による障害共済(基礎)年金や寡婦年金を受けることはできません。

なお、老齢基礎年金の「全部繰上げ」と「一部繰上げ」を選択できる方もいらっしゃいますので、繰上げを希望される場合には、事前に年金課にお問合せください。

年金の繰上げ請求についてご不明な点などございましたら共済組合年金課までご連絡ください。

お問合せ先／熊本県市町村職員共済組合年金課 TEL.096-368-0900 (直通)

共済組合事務局を移転します

当組合事務局を熊本県市町村総合事務組合において建設中の「熊本県市町村自治会館別館3階」に移転します。

なお、移転時期につきましては平成26年3月下旬の予定です。





閉じこもりがちな冬には 室内で筋トレ



日本赤十字社熊本健康管理センター 運動指導士 鶴田 祐一郎

寒い季節がやってきました。ねこのようにコタツで丸くなるのではなく、犬のように、庭かけ回る…、とまではいかなくても室内での筋トレに挑戦して運動不足を解消してみましょう！

●は意識するところ

筋トレ1 スクワット

①足をひらき、手を頭の後ろで組みます。

②無理がない角度まで、ゆっくり膝の曲げ伸ばしを繰り返します。

※腕を頭の後ろで組むことで、状態が安定し、上半身の筋肉(特に背筋)も鍛えられます。

膝を曲げた時、自分の足先よりも膝が前に出ないように意識して行いましょう。膝が前に出すぎると膝関節に無理な負担(膝関節自体に自分の体重がかかり痛めやすい)がかかりますので膝痛の原因にもなりかねます。できるだけゆっくり行いましょう。



筋トレ2 腹 筋



①両膝を曲げた状態で座ります。

②おへそをのぞきこむように上体をゆっくり倒し、5秒間姿勢を維持し、元にもどします。

筋トレ3 背 筋



①よつんばいの姿勢から、片足を背中と平行になるように上げます。

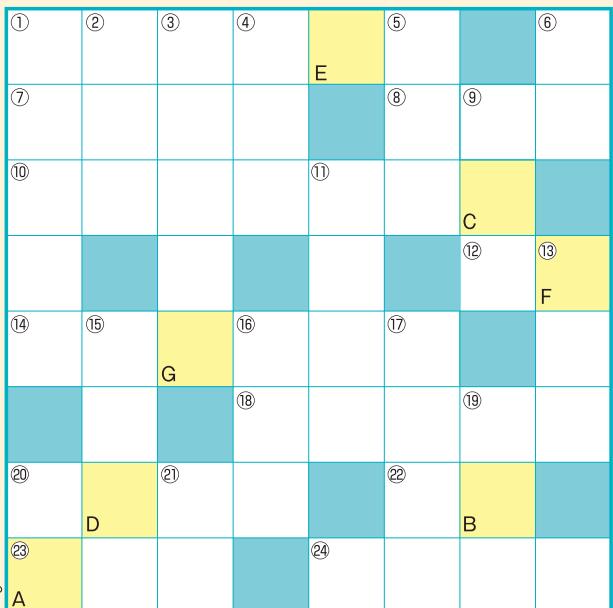
②上げた足と反対の腕を前方へまっすぐ伸ばします。この状態を5秒間維持します。腕と足を変えて交互に行います。



- ★呼吸を止めない、反動(勢い)をつけない。
- ★どの部位の運動を行っているのかを意識しながら行います。
- ★無理をせず、まずは10回程度から始め、徐々にペースをあげましょう。
- ★家の合間やテレビをみながら、など、気軽に「○○ながら運動」から始める無理なく継続ができると思います。また普段から行っている運動に付随して行う(ついでに行う気持ちで)のもいい方法です。

★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 F G



- ①旧ソ連の国営農場のこと
- ②刑事裁判で有罪・無罪の判断をせずに訴訟を打ち切ること
- ③日本の華道(いけばな)の家元
- ④4月18日は日本歯科医師会が定めた「〇〇〇の日」
- ⑤1980年代の漫才ブームで一世を風靡した芸人の一人「西川〇〇〇」
- ⑥2014年の冬季オリンピックの開催地は?
- ⑦空手で主に2人で行う練習形式の一つ。柔道では相手の胴着のつかみ方を言う
- ⑧パソコンの周辺機器の一つ
- ⑨古い地図のこと。骨董品としても人気
- ⑩過去にさかのぼって、その事実を認めること
- ⑪ネギの仲間の多年草。漢字で書くと「野蒜」
- ⑫インターネット上で右翼的な言動を展開する人の略称
- ⑬現在はほとんど使われないが「留守番」のこと
- ⑭特に女性は、顔にこれが増えるのを気にする…
- ⑮「くらい」や地位表す言葉。これが上か下かを気にする人がいる

-
- ①日本の桜でもっともポピュラーな品種といえば
 - ⑦中国の故事に由来し、親しい友人を指す言葉。「〇〇〇〇の友」
 - ⑧地球の表面で水に覆われていない部分のこと
 - ⑩坂本龍一、高橋幸宏らと「Y.M.O」を結成していたミュージシャン
 - ⑫漢字で書くと「梃子」。慣用句にも登場する言葉
 - ⑭「苦勞や悩みの原因」という意味の慣用句
 - ⑮今なお人気の衰えない英国リバプール出身の4人組バンド
 - ⑯「皮肉な態度を取るさま」を英語で
 - ⑰お正月の餅つきに欠かせない道具の一つ
 - ⑱イタチ科の哺乳類で毛皮は高級品として珍重されている
 - ⑲野球拳の掛け声。「アウト！セーフ！」に続くのは？



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26年2月14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 2013 秋号(149号)

★(答え) キクチケイコク(菊池渓谷)★

応募総数192通 正解数192通

①サ	カ	ダ	チ		セ	ア	力
ン		マ	ン	ネ	ン	ユ	キ
マ	ウ	ス		コ	ト		オ
イ	サ	カ	イ		ラ	ザ	口
	バ	ス	カ	ビ	ル		シ
ク	ラ		ダ	リ		ク	
カ	シ	ス		ケ	サ	ギ	リ
ン		ベ	ラ	ン	ダ		ラ

ご応募ありがとうございました

ここが
自慢!

わがまちの 名産・名物

全国でも有数の高さを誇る
石室を持つ大野窟古墳

氷川町編

大地の恵みと 歴史の香りを感じる町

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、氷川町役場・
商工観光課の前田昭雄さんにお話
を伺いました。

氷川町役場宮原振興局 商工観光課
課長 前田 昭雄さん



自然豊かな氷川町では農産物、中でも果物の栽培が
盛んですね。

町の東側のなだらかな丘陵地帯では、特産の「吉野
梨」や晩白柚の栽培が行われています。また西側の
広大な干拓地帯では、いちごやメロンなどが栽培さ
れています。そうした特産品を町外にPRするため、
4月に「いちご杯九州ヘラブナ釣り大会」、9月に「梨
マラソン大会」を開催し、毎年多くの参加者で賑わい
ます。

また、豊かな自然や農業に直接触れてもらい、地元
の人々との交流を図るグリーンツーリズムにも取り
組んでいます。



特産の梨やいちご



県内外から多くのランナーが集う梨マラソン大会

町内に残る古墳からも、氷川町では、かなり古くから
人々が生活していたようですね。

氷川の歴史は約1万年前までさかのぼり、縄文時代の貝塚なども多数発見されています。実は、熊本の代名詞である「火の国」の呼び名は、さまざまな資料から氷川流域の邑(むら)だったとされていて、「火の国発祥の地」とも言われています。

そうした歴史を裏付けるように、国道3号東側の
丘陵地帯には長さ60~100mにも及ぶ4基の前方後円
墳が点在しており、野津古墳群として国指定史跡にな
っています。また、県内最大の長さ約120mの大野窟古墳は、高さ6.5mもある横穴式石室で有名です。

■
自然の景観や形状を生かした公園が整備されている
のも氷川町の特徴ですね。

町内有数の観光資源の立神峠は石灰岩の岸壁とそ
の渓谷のことで、岸壁は高さ75m、幅250mにもわたって
そそり立っており、別名「肥後の空竜」や「肥後の赤
壁」と呼ばれています。公園内には里山の暮らしを
体験できる里地公園やログハウスなどの宿泊施設も
整備されています。

また、「道の駅」竜北の道向かいには全長126mの
ローラースライダーなどの遊具が揃う竜北公園があ
り、休日ともなれば多くの親子連れで賑わいます。
今年中に九州自動車道・宇城氷川スマートICが供
用開始予定ですので、より多くの方に氷川町を訪れて
ほしいですね。

四季折々の楽しみ▶
方が出来る立神峠
は町内屈指の人気
スポット



◀子ども達に人気の
ローラースライダー
「レッドドラゴン」