

共済だより KYOSAI

Bulletin of Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture



INDEX

インターネットで将来の年金見込額等を閲覧してみませんか	2
平成26年度 退職準備研修会（後期）開催のご案内	3
平成26年9月から長期給付に係る掛金率が引き上げられました	3
被扶養者の収入基準について	4
リフレッシュセミナー	6
交通事故等（第三者行為）にあった場合	8
秋と体重	9
最後に歯科を受診したのはいつですか？	10
クロスワード	11

**阿蘇
世界ジオパークに認定！**

**2014
Autumn
No.153**

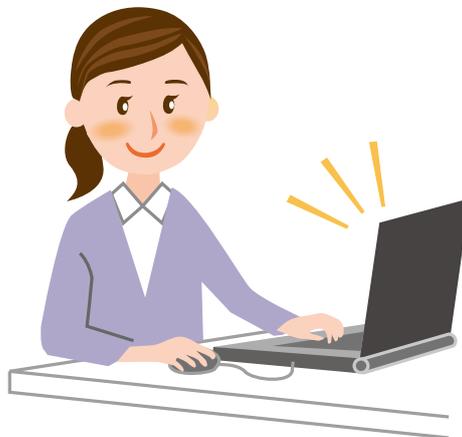
熊本県市町村職員共済組合

インターネットで将来の年金見込額等を 閲覧してみませんか

「地共済年金情報Webサイト」では、組合員または組合員であった方のご自身の年金見込額等の年金個人情報が確認できます。

閲覧できる内容

- ① 将来の退職共済年金見込額
- ② 組合員期間
- ③ 給料及び期末手当等の記録
- ④ 平均給料月額及び平均給与月額
- ⑤ 前年度1年間の掛金納付額（組合員のみ）
- ⑥ 公務員共済期間に係る将来の老齢基礎年金見込額



利用できる方

- ① 組合員
- ② 組合員であった方
(61歳以上の方、退職共済年金等の受給権者、共済加入期間が一時金全額受給期間のみの方は除く。)

ご利用申し込みの流れ

① 地共済年金情報Webサイトにアクセス
<https://www.chikyonenkin.jp/>

熊本市町村職員共済組合及び全国市町村職員共済組合連合会のホームページからもアクセスできます。

② ご利用申し込み
(基礎年金番号・氏名・生年月日等を入力する)

全国市町村職員共済組合連合会で、お申込み内容とご本人の確認をします。場合によっては、ご連絡をさせていただくことがあります。(2週間程度かかります。)

閲覧の際に必要な「ユーザーID」と「パスワード」を記載した「ユーザーID通知書」(はがき)を郵送しますので、大切に保管してください。

③ ユーザーID通知書受領

ユーザーID通知書でお知らせした「ユーザーID」と「パスワード」は、2年間ご利用がない場合、自動的に失効します。失効してしまった場合には、再度、申し込みをしてください。

④ ログイン

※1 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手続きをお願いします。

※2 年金見込額は、確認時点の給料月額等を用い、現行制度による計算を簡易的な方法で行っているため実際の金額と異なります。

Webサイトのご利用時間

毎日6時から24時まで
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

相談窓口 (Webサイト用)

全国市町村職員共済組合連合会
年金部年金企画課
TEL 03-5210-4607
9時～17時 (土・日・祝日を除く)

平成26年度 退職準備研修会（後期）開催のご案内

共済だより前号（No. 152）でお知らせしておりました、後期の退職準備研修会の開催日が次のとおり決まりましたので、お知らせします。

なお、熊本市役所の対象者につきましては、熊本市役所が来年1月下旬から2月上旬に開催されます「退職準備説明会」において、共済組合より退職後の健康保険制度と年金制度について説明する予定です。

●開催日程

開催日	対象所属所	開催場所
平成26年10月14日(火)	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 大会議室 TEL 0966-24-4112
平成26年10月21日(火)	阿蘇市、阿蘇郡内の町村及びその地域の一部事務組合	阿蘇広域行政事務組合未来館 リサイクルプラザ会議室 TEL 0967-24-5353
平成26年11月12日(水)	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 TEL 0968-73-5107
平成27年1月21日(水)	諸事情等により対象地域に参加できなかった組合員	熊本県市町村自治会館別館 2階大会議室 TEL 096-365-1900

●研修会への参加申し込み方法

勤務されている市役所、役場及び一部事務組合の共済組合事務担当課（総務・人事課等）へ申し出てください。

●研修会参加対象者

平成26年度中に退職を予定している組合員及び共済組合事務担当者

【研修会についての問い合わせ】

熊本県市町村職員共済組合年金課 ☎096-365-1900（内線321～325）

平成26年9月から長期給付に係る掛金率が引き上げられました

平成26年に行われた地方公務員共済組合の年金における財政再計算により、平成26年9月から長期給付に係る掛金率が下記のとおり引き上げられました。

給料に対する割合	103.5625	➔	105.775 (+2.2125)
期末手当等に対する割合	82.85		84.62 (+1.77)

財政再計算に係る情報については、地方公務員共済組合連合会のホームページに記載してありますので、ご覧ください。

地方公務員共済組合連合会

<http://www.chikyonenkin.jp/>

被扶養者の収入基準について



被扶養者の認定基準は、家族構成・同居別居など様々な状況に応じて細かく定められています。

なかでも重要なのは被扶養者の恒常的な収入であり、今回は被扶養者として認定できる収入基準額に関して説明します。

被扶養者の収入基準額は年額130万円未満です。ただし、障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は年額180万円未満です。

基本的には年額単位で判定を行います。被扶養者が給与収入のように毎月定期的に収入を得ている場合は、月額で判定する方がより実態に即していると考えられるので、このような場合は月額単位で判定します。また、雇用保険の基本手当を受給している場合は日額で判定します。収入基準額の月額及び日額への換算額は表1に記載のとおりです。

表1 【収入基準額換算表】

収入基準額	月額換算	日額換算
130万円	108,334円 (130万円 ÷ 12月)	3,612円 (130万円 ÷ 12月 ÷ 30日)
180万円	150,000円 (180万円 ÷ 12月)	5,000円 (180万円 ÷ 12月 ÷ 30日)

●パート・アルバイトなどの給与に関する収入基準

被扶養者がパート・アルバイトによる給与所得者で毎月の収入が一定でない場合は、**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。)**において、各定期判定日前3ヶ月間の3ヶ月平均額【(各定期判定日前3ヶ月分収入月額の合計 ÷ 3) + (各定期判定日前1年分の賞与の合計 ÷ 12)】が収入基準額 108,334円以上の場合(障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は収入基準額150,000円以上の場合)、各定期判定日から被扶養者の認定を取消します。

【給与収入の内訳】

給料支給額	H26年7月	H26年8月	H26年9月	H26年10月	H26年11月	H26年12月	H27年1月	H27年2月	H27年3月	H27年4月	H27年5月	H27年6月			
	各月単位の給料	9万	10万	11万	9万	8万	7万	10万	10万	10万	11万	7万	9万		
3ヶ月平均額	10万			8万			10万			9万					
賞与支給額	H25年10月～H26年9月の賞与			H26年1月～H26年12月の賞与			H26年4月～H27年3月の賞与			H26年7月～H27年6月の賞与					
	過去1年間の総額			18万			24万			24万			18万		
	月平均(総額 ÷ 12)			1.5万			2万			2万			1.5万		
平均給与収入額(A+B)	115,000円			100,000円			120,000円			105,000円					
判定	—			取消			認定			取消					

定期判定日 (H26年10月1日)

定期判定日 (H27年1月1日)

定期判定日 (H27年4月1日)

定期判定日 (H27年7月1日)

※ ただし、就業日時時点で明らかに収入基準額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。

●雇用保険受給者に関する収入基準

雇用保険の基本手当は日額で決定されますので、日額3,612円を基準として判定します。基準額以上の基本手当日額を受給している間は、認定できません。

なお、離職後の待機期間、給付制限期間及び受給期間延長は、基本手当は支給されないのこの期間は認定可能です。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
区分	待機期間							基本手当受給期間 (日額4,000円)										受給終了後				
判定	認定							取消										認定				

●公的年金受給者に関する収入基準

①公的年金収入のみ

基本的に公的年金は年額で判定します。年齢や受給する年金の種類により、表2の基準額になります。

なお、受給する年金額が増額して基準額以上となった場合は、年金改定証書の交付日から被扶養者の認定取消となります。

表2【年金収入基準額】

年齢	種類	基準額
60歳以上	年金受給	180万円未満
	年金受給なし	130万円未満
60歳未満	障害年金	180万円未満
	遺族年金	130万円未満

②公的年金収入とパート収入

60歳以上で公的年金を受給しながらパート収入がある場合は、年金年額の12分の1にパートによる給与収入の3ヶ月平均額を加え、月額150,000円を基準として判定します。

	H26年 7月	H26年 8月	H26年 9月	H26年 10月	H26年 11月	H26年 12月	H27年 1月	H27年 2月	H27年 3月	H27年 4月	H27年 5月	H27年 6月
平均年金額 (A)	83,333 円 (年金年額：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
(H26年10月1日)

定期判定日
(H27年1月1日)

定期判定日
(H27年4月1日)

定期判定日
(H27年7月1日)

被扶養者の収入がどの判定方法に該当するのかわからないときは、所属所の共済組合事務担当者または共済組合福祉課までご相談ください。

なお、被扶養者の恒常的な収入が基準額以上になったときは、すみやかに「被扶養者申告書(取消)」を所属所の共済組合事務担当者を経由して共済組合へ提出してください。被扶養者が、認定基準額を超えたことにより認定取消しになった場合、組合員被扶養者証を使用することはできません。認定取消日以後に組合員被扶養者証を使って医療機関で受診されますと、後日共済組合へ医療費の返還をしていただくこととなりますので、くれぐれもご注意ください。

また、被扶養者の恒常的な収入が基準内であり、かつ扶養認定における資格要件を備えている場合は、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)」を提出されないと、各所属所の共済組合事務担当課(係)で「被扶養者申告書(認定)」を受け付けた日からの認定となりますのでご注意ください。

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、災害貸付及び住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31日(金)までとなっておりますので、お早めに勤務されている市役所、役場及び一部事務組合の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。

「被扶養者の認定基準」及び「年末残高等証明書」についての問い合わせ先
熊本県市町村職員共済組合福祉課 TEL 096-365-1900 (内線341~346)

リフレッシュ セミナー

世界に一つ!
型押しして"革財布"作り

毎月、多彩な体験イベントが開催され、応募も多いセミナーです。
職場の仲間やご家族と一緒にリフレッシュしませんか?

7月4日 熊本市「くまもと工芸会館」にて



▲手前から森田恭子さん・茂さん夫妻(益城町)、
植田浩之さん(八代市)、松本秀美さん(八代市)

「金属製の型は
いろんな開きがあって
面白いね」



▲奥から、柏木美文さん、内山みゆきさん、上田美穂
さん(三名とも公立玉名中央病院企業団)



▲染料を塗ると、型が
浮かび上がります

「皆さん、
個性的ですね」

▲くまもと工芸会館で、レザークラ
フト指導をしていらっしゃる
玉永久美子先生



▲左から武田久美さん(南関町)、田代
由紀さん(南関町)、有働美千代さん
(和水町)



「思い思いの色を
塗るのは楽しい!」

「夢中でつくりました」

▲伊豫泉さん
(有明広域行政事務組合)



心と体を癒すセルフケア体操

- ★アロマを使ったマッサージ
- ★歪みチェック&骨盤ストレッチ



▲アロマオイルの香りでリラックスしながらマッサージ



簡単にて"きる!
そば手打ち体験



9月12日 南阿蘇村 「アソシエート、そば道場」にて



▲そば道場から望む阿蘇五岳。いつもと違う景色を見るだけでもリフレッシュ!



▲そば道場の先生は、南阿蘇村のお母さんたち



▲まずは、そばをこねます。
左から古賀美由紀さん(天草市)、松中吉子さん(天草市)



▲麺棒で薄くのばします。
右から浦本紘衣さん(天草市)、中村登智子さん(天草市)



▲専用の包丁で切ります。左から森川史さん(益城町)、松本まゆみさん(益城町)

「同じ太さに切るの
は難しいですね」

「そば打ちは初めて。
楽しいですね」

「そば粉の香りが
します」



▲左から、大石理香さん(玉名市)、田代紋子さん(玉名市)、白木智子さん(菊池市)、北原久美子さん(玉名市)

心と体を癒すセルフケア体操

★元気をつくるおすすめメニュー

★上手く磨ける歯みがきのヒント



▲血管の健康度をチェック



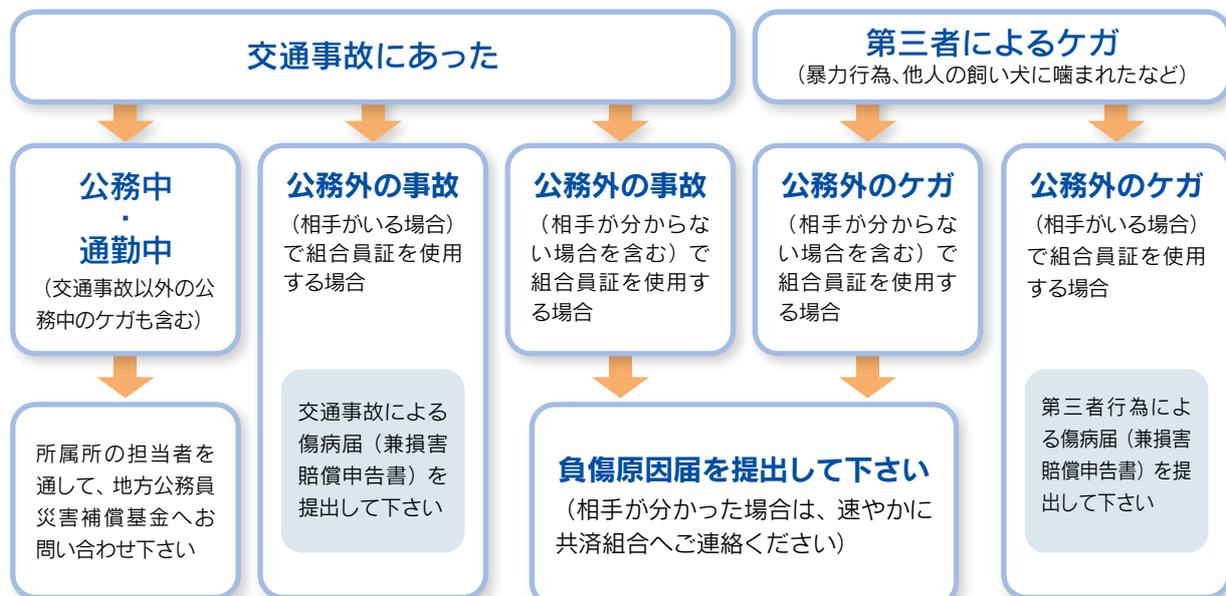
▲ストレッチで体をほぐす



交通事故等(第三者行為)にあった場合

組合員証を使用して治療を受けられる場合は、所属所の担当者と共に
共済組合へ組合員証を使用する旨をご連絡下さい!

○組合員又はその被扶養者が交通事故など第三者の行為でケガをして治療した場合には、その加害者がその損害を補償することになります。治療の際に組合員証等を使用した時から、共済組合が代位請求権を取得し、加害者に医療費等を請求しますので、必要に応じて以下の書類を提出して下さい。



※自損事故(自損によるケガを含む)による場合でも、負傷原因届の提出をお願いする場合があります。
 ※組合員証を使用して治療を受けた場合の示談は、あらかじめ共済組合へご連絡をお願いします。
 ※各種様式につきましては、ホームページよりダウンロード出来ます。

平成26年8月1日から 育児休業手当金・介護給付手当金の給付上限が変更されました。

種別	変更後	変更前
育児休業手当金給付上限相当額		
給付割合が67/100の場合	12,973円	13,001円
給付割合が50/100の場合	9,681円	9,702円
介護休業手当金給付上限相当額	7,745円	7,761円

※ 一般職で給料月額340,890円(特別職は426,030円)以上の方が給付上限相当額の対象となります。

**健康・こころのオンラインを
ご存知ですか?**

共済組合では、組合員やご家族の病気、症状、高齢者のケア、妊娠、出産、育児、メンタルヘルス等について、いつでもお気軽にご利用いただける、電話によるサービスを実施しています。
365日24時間対応(メンタルヘルスも承ります)です。

一人でも悩まずに
一人で悩まずに
まず電話相談を!

① 0120-475-478 にお電話ください。
(携帯・PHSからも相談できます。)

② 一次受付に繋がります。
ご相談内容に応じた専門相談員にお繋ぎします。

③ 専門相談員に繋がります。
お気軽にご相談内容をお話ください。

※メンタルヘルス専門相談員への高度な対応
平日9:00-21:00、土曜日10:00-18:00(日・祝・年末年始)

熊本市町村職員共済組合

秋と体重

済生会熊本病院 予防医療センター医師
井上悦子



暑い夏が過ぎ、秋をいかがお過ごしでしょうか。例年心地よい期間は短いですが、楽しんでいらっしやいますでしょうか。

秋と言えば、「運動の秋」・・・メタボ予防・改善には運動が大事です。「涼しくなってきたら運動再開!」と意気込んで努力しても、なかなか体重は減らないことが多いですよ。運動を頑張ったからと、ついついご褒美の食べ物の方が多くなっていませんか?でも痩せることだけが大事とは限りません。

秋と言えば、食欲の秋も・・・「うれしいな 食べても食べても 太らない」といった具合になっている方はいらっしやいませんか?最近になって体重が増えなくなった、ということが、病気の発症のサインである場合があります。

夏場にスポーツ飲料や清涼飲料水をたくさん飲んだ場合には、「ペットボトル症状群」になっているかもしれません。糖尿病と診断されている方と限らず、急激な血糖上昇が続くと重症高血糖の状態となり、細胞に栄養がいなくなって体重が減少します。

女性に多いのは甲状腺の病気で、甲状腺機能亢進症です。代謝亢進の状態となり、体重減少・動悸などの症状が出現します。

その他怖いのは、がん。急激に進行するがんの場合には、がん細胞に栄養を奪われ、体重減少につながります。

体重の変化に疑問を感じたら、早めに病院を受診されることをお勧めします。もちろん症状でわからない変化もありますので、定期的な健康診断は重要です。普段から、健康度チェックのために、体重計にのってみてくださいね。また、秋も楽しんでくださいね。



最後に歯科を受診したのはいつですか？



日本赤十字社熊本健康管理センター 健診部副部長
 歯科医師 田中 俊一

歯科受診状況とむし歯・歯周病について

人間ドックの歯科検診時に、歯の保有数が20本以上の人に最後の歯科受診を尋ね、受診状況とむし歯、ならびに歯周病との関係調べてみました。

歯の定期検診を受ける人と、1年以内に歯科を受診した人は合わせて全体の約6割、5年以内に受診した人も含めると全体の約9割でした。5年超未受診は約7%で、そのうち半数は10年以上未受診でした。定期検診を受ける人以外では、詰め物が外れたなどの理由で受診したと回答した人が多く、その多くがむし歯の治療時に併せて歯石除去を受けたと回答しました(図1)。

図1. 歯科受診状況

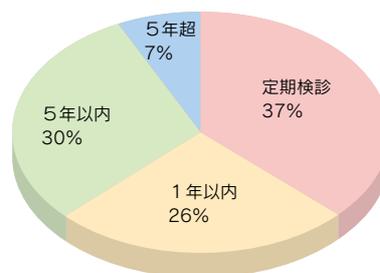


図2. 年齢・未処置歯との関係

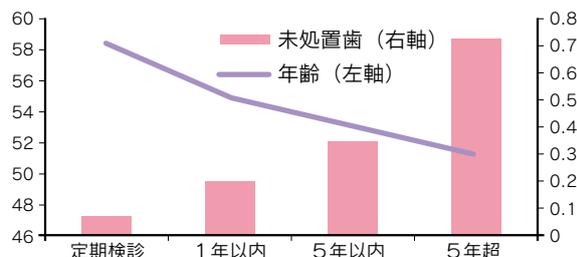
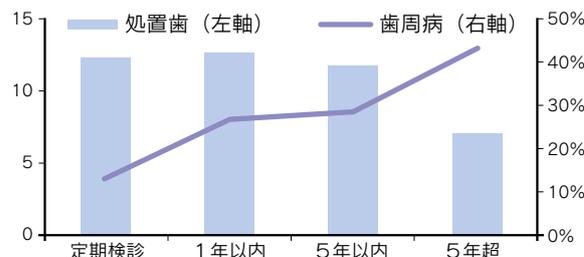


図3. 処置歯・歯周病との関係

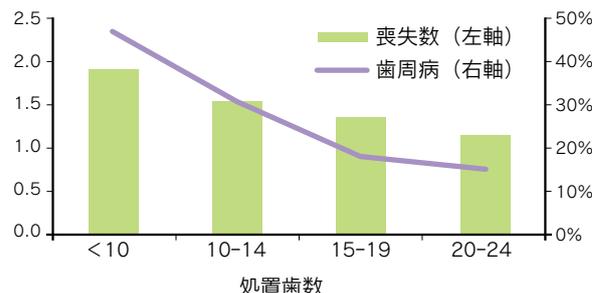


年齢との関係では、若い人ほど受診間隔が長くなるという傾向がみられました(図2)。むし歯との関係では、5年超未受診の人では処置歯^{※1}が少なく、未処置歯^{※2}が多いという特長が見られました。処置歯が多い人では詰め物が外れるなどのトラブルで受診間隔が短くなっているようです。また、歯周病との関係では、受診間隔が長くなるほど病変が広範囲に拡大した症例が多くなっていることが分かります(図3)。つまり、処置歯が多い人では、むし歯の治療のために受診する機会が多く、それに併せて歯石除去を受けることで歯周病の拡大を抑制している可能性があります。

歯科受診に関する最近の統計調査では、65歳以上では受診率が増加しているのに対し、それ以外では年齢の低下に伴い受診率が減少していることが報告されています。これは、受診する時間がないという理由のほか、むし歯が減少し受診のきっかけがなくなったためです。更に、歯周病の初期症状である歯肉出血があっても受診しないこともあり、歯周病の低年齢化が問題になり始めています。

過去の検診例の解析結果でも、処置歯が少ないほど歯周病が拡大した症例が多く、14年後の歯の喪失数が多い結果でした(図4)。歯周病は自覚的症状が乏しい疾患であり、歯科受診が控えられがちです。歯周病の予防には毎日の丁寧な歯の手入れ以外に、定期的な歯石除去などの口腔ケアが必要です。処置歯が少ないことは非常にいいことですが、未受診期間が長くなりがちの方には、定期的な歯石除去の必要性を強調したいと思います。

図4. 処置歯数と歯周病・14年後の喪失数



※1・2 処置歯とは、むし歯の処置が施された歯で、未処置歯とはむし歯処置が未完了の歯のことです。



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。

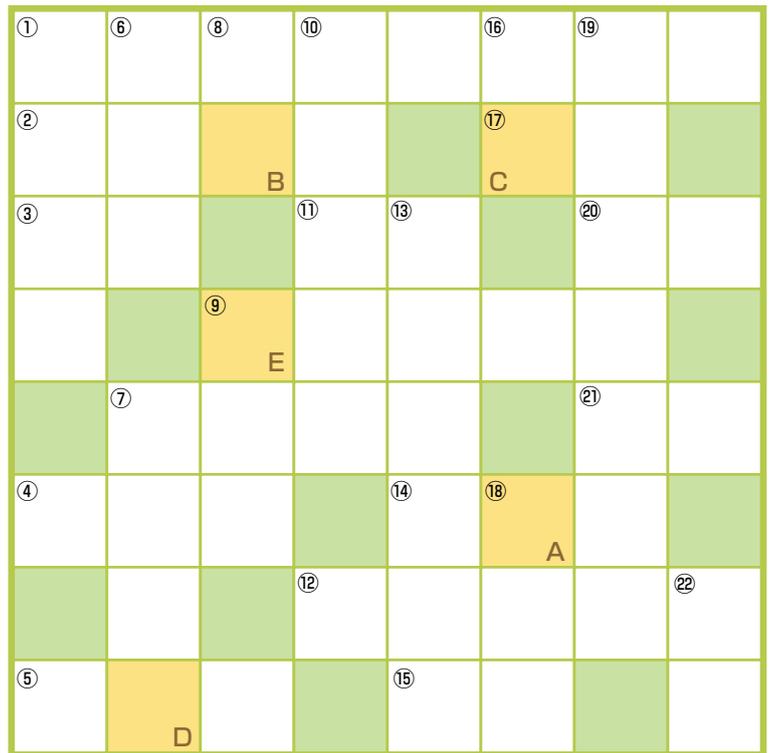
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---



タテのカギ

- ①秋は○○○○シーズンですね
- ⑥○○○危うきに近寄らず
- ⑦もはや必需品。PCともいう
- ⑧国語、算数、○○…
- ⑨洋服についています
- ⑩140字以内で表現するSNS
- ⑬他の人に任せる時に書く
- ⑯熊本県央の地名。○○城のお殿様は小西行長
- ⑲高級な織物、大島紬などで知られる○○○大島
- ⑳脳から分泌され、モルヒネと同じ効果があると
言われる○○○○○○○
- ㉒磁石にくっきます

ヨコのカギ

- ①阿蘇はこれに指定されてから今年で80周年(裏表紙参照)
- ②阿蘇の○○○○に涅槃像が浮かび上がるのは絶景です
- ③被子植物と違い、胚珠がむき出しなのが○○植物
- ④子どもや孫など
- ⑤「AとB」の「と」を表す英語
- ⑦同じことを繰り返すのは、ワン○○○○
- ⑨植物図鑑の絵のような細密な植物画は、○○○○○アート
- ⑪○○の住処(すみか)
- ⑫アイヌの儀式の一つ。NHKラジオドラマの曲は「○○○○○の夜」
- ⑭手紙の末文などで「時節柄、ご○○ください」
- ⑮熊本は山の幸も○○の幸も豊か
- ⑰1000kgは、1○○
- ⑲古代の遺跡から発掘されます
- ㉒調理するのに免許が必要

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11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1丁目5番3号(自治会館別館内)
熊本県市町村職員共済組合 総務課



共済だより2014夏号(152号)
クロスワード(答え)

カブトムシ

応募総数165通 正解数165通

※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。

内牧温泉にある、阿蘇五岳を望む屋上展望風呂
「獄湯空拝(たけゆくはい)」



ここが自慢!

わが まちの 名産 名物

阿蘇の“人”にスポットを当てた ブランド「然(ぜん)」を発信中!!

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、阿蘇市役所の経済部観光まちづくり課 岩下愛さんにお話を伺いました。

平成25年秋から、阿蘇市では「然(ぜん)」と書かれた大きなポスターが目立ちますね。

「然」は、阿蘇の地域振興と観光客誘致を目的としたブランドを象徴する語です。「そのとおり」「然(しか)るべき」という、天地のあるがままの状態、阿蘇の雄大な自然、水や土地から生まれる産物や、それらを育む阿蘇の人々の技能など、すべてを包括したテーマですね。25年5月には、阿蘇は世界農業遺産にも認定されましたし、阿蘇ならではのものを発信していきたいですね。野焼きなど人の営みを通して千年の草原が維持され、また人が文化をはぐくんで来たことから、特に人にスポットを当てました。『阿蘇百然』という人物を紹介する冊子を発行するなど広報に努めています。

9月には、阿蘇ジオパークは世界ジオパークに認定されましたね。

5年前に日本ジオパークに認定され、ジオサイトの解説版の設置や、ジオパークガイド養成などにも力を入れて来ました。今年は、阿蘇くじゅう国立公園に指定されてから80周年でもあります。世界最大級の



阿蘇市 経済部
観光まちづくり課
岩下 愛さん

カルデラが眺められる大観峰や、噴煙を上げる中岳火口が有名ですが、湯だまりが存在している火口や、カルデラ内に5万人が住んでいることも世界的に珍しいそうです。世界中からの観光客に見ていただきたいものがたくさんあります。

スイーツのイベントも大人気だそうですね。

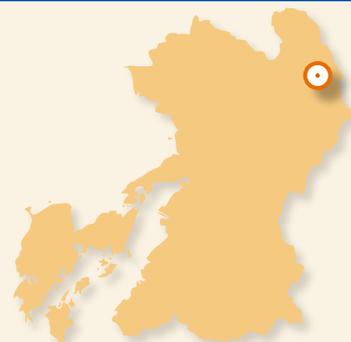
500円で3枚のチケットが買えてお得な「阿蘇deスイーツめぐり」ですね。一の宮・内牧・坊中の3エリアにある24店舗で利用できます。4月～9月のシーズン5が好評のため、10月からシーズン6が始まります。菓子店だけでなく、阿蘇の湧水で作るとうふ店による、自家製豆乳入りのチーズケーキなどもあるんですよ。地元産の食を通して、阿蘇の自然の豊かさを感じていただきたいですね。



(左)「然」の文字が目立つ、大判ポスター
(中) 24軒のお店を食べ歩きできる「阿蘇deスイーツめぐり」
(右)「阿蘇deスイーツめぐり」のキャラクターは、漫画家の川崎のぼる先生による



阿蘇市



面積 376.25km²
総人口 27,926人※
市の木 ミヤマキリシマ(ツツジ)
市の花 リンドウ ※平成26年8月末日現在