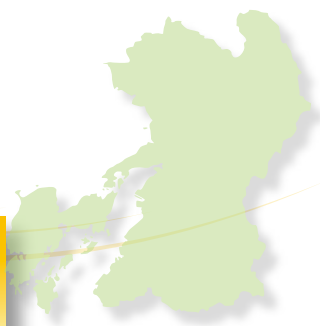


# 共済だより KYOSAI

Bulletin of Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture



## INDEX

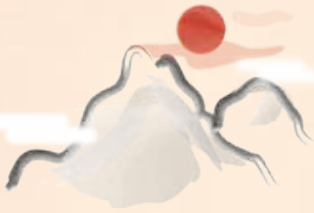
共済だより 年頭のごあいさつ	2
高額療養費制度の自己負担額が変更されました	3
出産費等の内訳が変更されました	3
被扶養者資格確認調査の結果について	4
退職後の健康保険制度について	5
平成27年3月退職のみなさまへ、遺族附加年金事業「特約制度」	6
入学・修学貸付のご案内	7
「年金待機者」になるみなさまへ	8
「地共済年金情報Webサイト」は一旦終了しリニューアルします	9
2013年度の人間ドックを振り返りましょう	10
「ありのままの姿」で！	13
むし歯の原因になる糖質とむし歯の原因にならない糖質	14
クロスワードパズル	15
わがまちの名産名物〈山都町〉	16

山都町「みずたまカフェ」  
癒しを求め、週末は若者が集まる



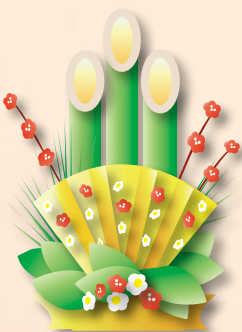
2015  
Winter  
No.154

熊本県市町村職員共済組合



理事長  
前畑 淳治  
(荒尾市長)

新年明けまして  
おめでとうございます



組合員の皆様におかれましては、ご家族お揃いでお健やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

私は、昨年12月2日に開催されました第136回組合会におきまして引き続き理事長にご推挙いただき、その重責をお引き受けすることになりました。もとより微力ではございますが、組合員及びそのご家族の生活の安定と福祉の向上を図るため、邁進する所存でございますので、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

さて、現在わが国におきましては、人口減少と超高齢社会が進行しており、社会保障制度において給付の重点化と制度運営の効率化を行い、負担の増大を抑えつつ、持続可能な制度を実現することが大きな課題となっております。

年金制度におきましては、将来にわたって制度を継続的で安定できるものとするため、マクロ経済スライドの見直し、短時間労働者に対する被用者保険の適用拡大、高齢期の就労と年金受給のあり方などが検討課題とされています。

また、本年10月からの被用者年金一元化により、共済年金制度は厚生年金制度に統合されます。一元化後も効率性の観点などから、医療保険に係る保険料徴収・給付、年金にかかる保険料徴収・給付は引き続き共済組合が実施することとなります。

医療保険制度におきましては、高齢化や生活習慣病の増加に伴う医療費の増加により、働き盛り世代からの健康づくりの重要性が高まる中、政府は、平成27年度からレセプトデータ及び特定健康診査のデータを活用して効果的な保健事業を行うという「データヘルス計画」の実施を求めています。

共済組合におきましても、医療費の適正化のため、組合員及び被扶養者の皆様の健康の保持増進のためにさらに効果的な保健事業を行うべく、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取り組んでまいります。

また、高齢者医療の財源のあり方について、今後も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、後期高齢者支援金の全面総報酬割の導入について、医療保険制度改革の議論が大詰めを迎えているところです。

このような社会保障制度の動向は、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的確に対応してまいります。

組合員並びにご家族の皆様には、日ごろの健康管理に十分ご配慮いただき、共済組合事業の運営に一層のご協力をお願い申し上げますとともに、皆様のご健康とご多幸を祈念いたしまして新年のごあいさつといたします。

【市町村長側】

- 理事長 前畑 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 田中 信孝 (人吉市)
- 議員 佐藤 義興 (阿蘇市)
- 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 藤川 勝利 (上天草市)
- 理事 有馬 博士 (湯前町)
- 監事 古家 祐一 (山鹿市)
- 議員 生駒 和美 (水俣市)
- 議員 山本 友子 (玉名市)
- 議員 内富 裕登 (宇城市)
- 議員 塚本 栄治 (阿蘇市)
- 議員 大本 由加 (美里町)
- 議員 川端 慎一 (菊陽町)

## 平成27年1月受診分から

### ○高額療養費制度の自己負担限度額が変更されました。

高額療養費制度は所得区分に応じて自己負担の上限が定められていますが、負担能力に応じた負担となるよう低所得者に配慮しつつ、限度額をよりきめ細やかに、以下のとおり変更されました。

### ○70歳未満の方の自己負担限度額

改正前（平成26年12月まで）		改正後（平成27年1月から）	
区 分	月単位の上限額	区 分	月単位の上限額
<b>上位所得者</b> (特別職) 給料月額53万円以上 (一般職) 給料月額42.4万円以上	150,000円+(医療費－500,000円)×1% <多数回該当:83,400円>	(特別職) 給料月額83万円以上 (一般職) 給料月額66.4万円以上	252,600円+(医療費－842,000円)×1% <多数回該当:140,100円>
<b>一般所得者</b> (上位所得者・低所得者以外)	80,100円+(医療費－267,000円)×1% <多数回該当:44,400円>	(特別職) 給料月額53万円以上 83万円未満 (一般職) 給料月額42.4万円以上 66.4万円未満	167,400円+(医療費－558,000円)×1% <多数回該当:93,000円>
<b>低所得者</b> (住民税非課税)	35,400円 <多数回該当:24,600円>	(特別職) 給料月額28万円以上 53万円未満 (一般職) 給料月額22.4万円以上 42.4万円未満	80,100円+(医療費－267,000円)×1% <多数回該当:44,400円>
		(特別職) 給料月額28万円未満 (一般職) 給料月額22.4万円未満	57,600円 <多数回該当:44,400円>
		<b>低所得者(住民税非課税)</b>	35,400円 <多数回該当:24,600円>

### ○出産費等の内訳が変更されました。

平成27年1月以後の出産より、産科医療補償制度掛金の引き下げにともない出産費・家族出産費の内訳が以下のとおり変更されました。

給付合計額の変更はありませんので、組合員に支給される額が実質14,000円増加します。

区 分	平成26年12月31日まで	平成27年1月1日から
出 産 費 ・ 家 族 出 産 費	390,000円	404,000円
産科医療補償制度掛金※	30,000円	16,000円
給 付 合 計 額	420,000円	420,000円

※ 産科医療補償制度に加入する医療機関等で在胎週数22週以後に分娩（死産を含む）した場合は、産科医療保障制度の掛金が出産費等に加算されて支給されます。

#### ●産科医療補償制度とは？

分娩に係る医療事故により障害等が生じた患者に対して救済し、紛争の早期解決を図るとともに、事故原因の分析を通して産科医療の質の向上を図ることを目的とした制度です。

## 被扶養者資格確認調査の結果について

平成26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いるケース

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）を超え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。

※給与収入とは、通勤手当等の諸手当を含めた所得控除前の総収入額です。また、各定期判定日前1年分の賞与の合計額を12で除して、給与月額に加算します。

### ○ 60歳以上の被扶養者の年金額が増額になったケース

基本的に公的年金等は年額で判定します。年金額が増額となり、認定基準額である180万円以上になった場合は年金改定通知書または年金支給額変更通知書の発行日から扶養取消しとなります。

### ○ 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。

### ○ 父母の合計収入年額が基準額を超えているケース

父母の合計収入年額の基準額は年額288万円です。父母の一方が認定基準額未満であっても、もう一方の収入が増加したことにより、父母の合計収入年額が認定基準額である288万円以上となった場合は扶養取消しとなります。

※調査においては、父母の一方のみが扶養認定されている場合であっても、もう一方の収入額を確認させていただきます。

### ○ 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。別居をしている被扶養者へ送金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た場合は扶養取消しとなります。

※金銭援助の確認は預貯金通帳写し、振込領収書写し、カード利用明細書写し、その他の送金事実が確認できる書類等で行います。なお、手渡しでの援助は一切認められません。

※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の提出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。

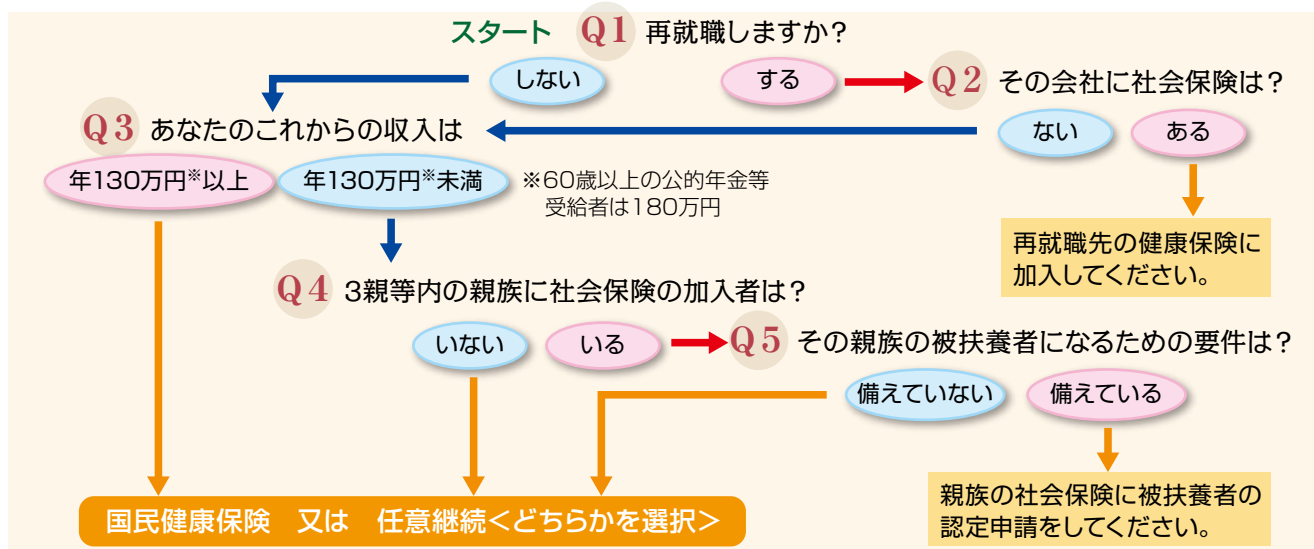
### 共済組合からのお願い

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<sup>\*</sup>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、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。
- ③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26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月額

（平成26年度＝307,000円・・・平成26年1月1日時点の平均給料月額）

（注2）平成26年度の掛金率は、短期掛金126.725%及び介護掛金14.6%です。

（平成27年度の掛金は若干変更になります。）

### 平成26年度任意継続掛金

$$\text{短期掛金 月額（平均給料適用者の場合）} = 307,000\text{円} \times 126.725\% = 38,904\text{円}$$

$$\text{介護掛金 月額（平均給料適用者の場合）} = 307,000\text{円} \times 14.6\% = 4,482\text{円}$$

### ■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年前前納払い ②半年前前納払い 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）466,848円（介護）53,784円（合計）520,632円

●1年前前納払い（短期）457,064円（介護）52,657円（合計）509,721円

★1年前前納払いの方が、毎月振込払いに比べて10,911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込みをお願いします。

# ～ 平成27年3月末退職予定のみなさまへ ～

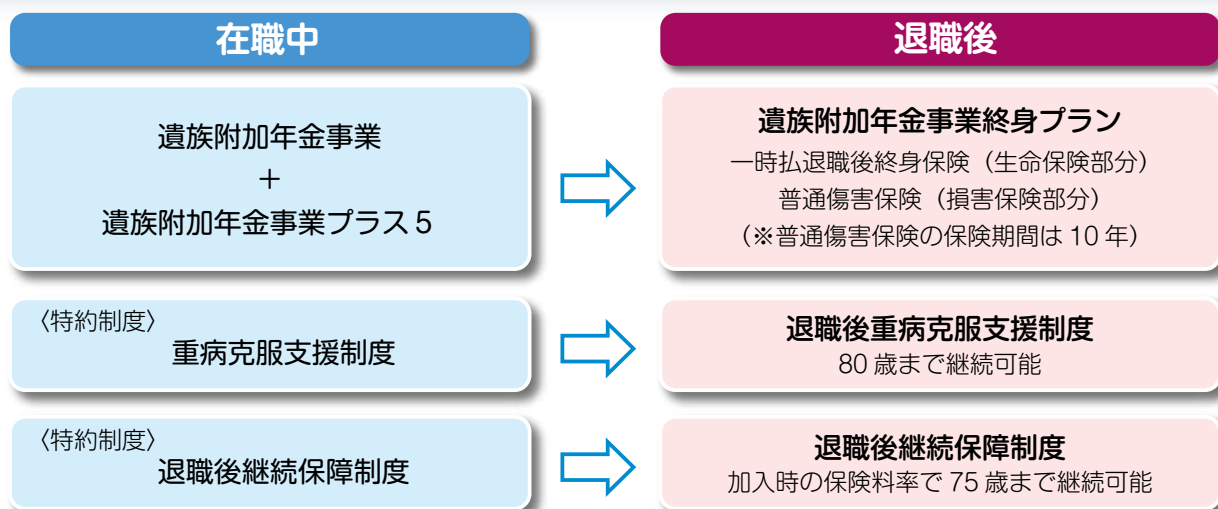
## 《 遺族附加年金事業「退職後制度のご案内」について 》

遺族附加年金事業の団体契約は退職時点で終了しますが、現職中、遺族附加年金事業等に加入されている場合、現職時の保険金額以下であれば、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27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併せて、手続きをお取りいただきますようお願いいたします。



### 遺族附加年金事業 「特約制度」

重病克服支援制度・退職後継続保障制度について、  
配偶者の継続加入が可能になりました！

遺族附加年金事業の特約制度である重病克服支援制度、退職後継続保障制度については、これまで組合員本人に生前給付保険金が支払われると組合員本人の契約が消滅するため、配偶者も同時に契約が消滅していましたが、**平成27年1月1日更新分より**、組合員本人が生前給付保険金を受けて契約が消滅しても、現職中であれば、「**配偶者のみの継続加入**」ができるようになりました。

区分	変更前	変更後
組合員本人	保険金支払により契約が消滅	左記に同じ（変更なし）
配偶者	本人の契約が消滅するため <b>脱退</b>	<b>既加入契約を継続して加入</b>

#### 《遺族附加年金事業に関するお問い合わせ》

熊本市町村職員共済組合ホームページ 「遺族附加年金事業オフィシャルサイト」  
熊本市町村職員共済組合福祉課 TEL 096-365-1900（内線343～346）  
明治安田生命保険相互会社 フリーダイヤル 0120-25-7754

# 入学・修学貸付のご案内

高校・大学などへの入学、修学についてご利用ください。

共済組合では、組合員またはその被扶養者（被扶養者でない子を含む）の入学や修学に必要な費用の貸付を行っています。

借り入れをご希望の方は、所属所の共済組合事務担当課へお申込みください。

	入学貸付	修学貸付
貸付事由	高等学校等への入学に要する諸費用（入学金・授業料・家賃など）の資金の貸付	高等学校等に在学中の修学に要する諸費用（授業料・家賃など）の資金の貸付
貸付年利率	年 2.66%（財政融資資金預託金利率の変動に伴う変動型）	
貸付限度額	給料月額×6ヶ月分 （最高限度額 200万円）	修業年限の年数に相当する月数分（ひと月あたり最高10万円）で、年度ごとに120万円以内 ※年度の中途での申込みは年度末までの残存月数分
償還方法	元利均等償還方式により給与天引き（ボーナス併用償還あり）	修業年限終了後、元利均等償還方式により給与天引き（ボーナス併用償還あり） ※ただし、修業期間中は据置き（利息分のみ償還）となります。
提出書類	貸付申込書、借用証書、印鑑登録証明書、借入状況等申告書など ※貸付対象が被扶養者でない子の場合、続柄確認のため戸籍抄本などが必要です。	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>合格通知書または入学許可書の写し</li> <li>入学案内書など、入学金、授業料等が確認できるものの写し</li> <li>貸借契約書の写しなど、入学に必要な経費が確認できるもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在学証明書（原本） ※入学前、進級前の申込みについては、合格通知書の写しなどで借り受けた後、「在学証明書」を提出していただけます。</li> <li>入学案内書など、授業料、教科書代等が確認できるものの写し</li> <li>貸借契約書の写しなど、修学に必要な経費が確認できるもの</li> </ul>
申込期限	毎月末日（共済組合必着）	
貸付金送金日	申込期限の属する月の翌月の末日（末日が土・日曜または祝祭日の場合はその前日） 〈例〉平成27年1月1日～31日までの共済組合到着分 → 平成27年2月27日（金）送金	
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>高等学校等とは、学校教育法に規定されている高校、大学、専門学校などをいいます。</li> <li>入学初年度は入学貸付と修学貸付を同時に借り受けることができますが、同一経費を対象として借り受けることはできません。</li> <li>貸付申込み時に、すでに支払いが済んでいる場合には貸付できません。</li> </ul>	

貸付事業に関する詳細については、共済組合ホームページをご覧ください。

また、お問い合わせについては、所属所共済組合担当課または共済組合福祉課までおたずねください。

## 【お問い合わせ先】

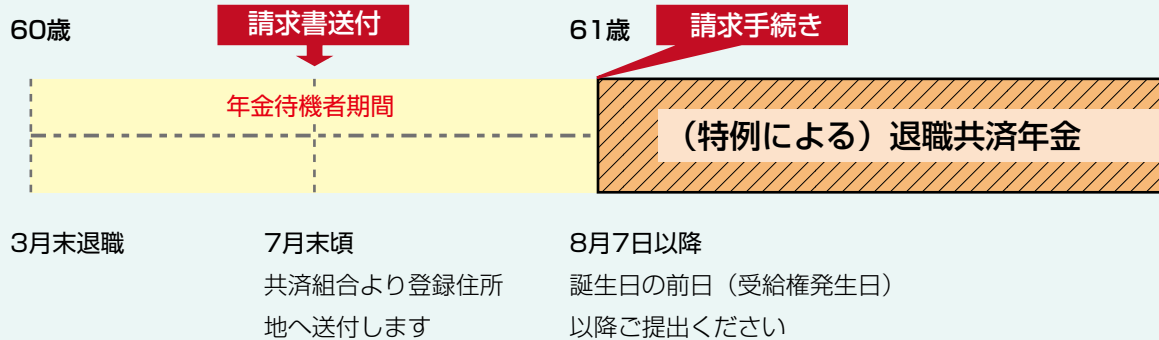
熊本県市町村職員共済組合福祉課 TEL096-365-1900（内線 343～346）

# 「年金待機者」になるみなさまへ

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。平成26年度に60歳で定年退職される一般組合員の方の場合、61歳から特例による退職共済年金が支給開始になるため、退職してもすぐには支給されません。

退職後、退職共済年金の受給権が発生されない方はその受給権が発生するまで、共済組合で「年金待機者」として管理します。

(例) 昭和29年8月8日生まれの一般組合員の方が定年退職した後、退職共済年金請求書を送付する場合



## 《年金待機者で住所を変更される場合は、共済組合にお知らせください》

共済組合では、組合員が退職される際に「退職届書」を提出いただいておりますが、この「退職届書」に記載のある住所を「年金待機者」の住所地として登録します。この登録した住所は「年金待機者」へ退職共済年金の請求書を送付するときに使用しますが、住所を変更されていた場合郵便物が届きませんので、住所地を変更された場合は、共済組合にご連絡ください。その場合、「年金待機者等異動報告書」を送付します。

なお、この「年金待機者等異動報告書」は、当共済組合のホームページからダウンロードすることもできますので、ご利用ください。

「熊本市町村職員共済組合ホームページ」を検索

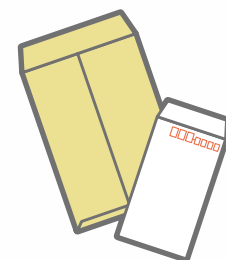
「長期給付事業」をクリック

「全国市町村職員共済組合連合会(年金ガイド)」をクリック

「各種申請書ダウンロード」をクリック

「その他届出書類」をクリック

「8. 年金待機者等異動報告書」からダウンロード





# 「地共済年金情報 Web サイト」は 一旦終了しリニューアルします

「地共済年金情報 Web サイト」をご利用いただき、ありがとうございます。

平成22年4月から開設された現行の「地共済年金情報 Web サイト」は、お申し込み後にご自身の年金見込額等の年金個人情報をパソコンで閲覧することができるサービスとして皆様にご利用いただいていたりましたが、本年3月31日をもって年金個人情報の閲覧を一旦終了させていただきます。

本年4月以降につきましては、新たな「地共済年金情報 Web サイト」を開設する予定です。詳細は決まり次第ご案内します。

なお、現行の「地共済年金情報 Web サイト」につきましては、新規でご利用の申込みができる期間は、本年1月31日までとなります。

また、現在ご利用いただいておりますユーザ ID・パスワードにつきましては、本年3月31日をもって失効しますので、ご注意ください。

## 地共済年金情報 Web サイト【 <https://www.chikyonenkin.jp/> 】

全国市町村職員共済組合連合会及び当共済組合ホームページからもアクセスいただけます。

ご利用時間：毎日6時から24時まで(サーバのメンテナンス時を除く。)

ご利用可能期間：平成27年3月31日まで(新規利用申込みは平成27年1月31日まで)

### ◆ご利用申込みの簡単な流れ

地共済年金情報 Web サイトにアクセス



#### ご利用申込み

(基礎年金番号・氏名・生年月日等を入力する)

※平成27年1月31日まで可能



ユーザ ID・パスワード通知書受領



#### ログイン・閲覧

※平成27年3月31日まで可能



#### ●相談窓口

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))



# 2013年度の人間ドックを振り返りましょう

共済組合では、皆様の疾病予防対策として、人間ドック受診における費用助成を行っています。

今回2013年4月から2014年3月までの人間ドック受診結果をお知らせします。この結果を参考に皆様が疾病の早期発見・早期治療を心掛けていただき、精密検査等を未受診の方は必ず医療機関を受診するようにしましょう。

## 1. 人間ドック検査項目別統計

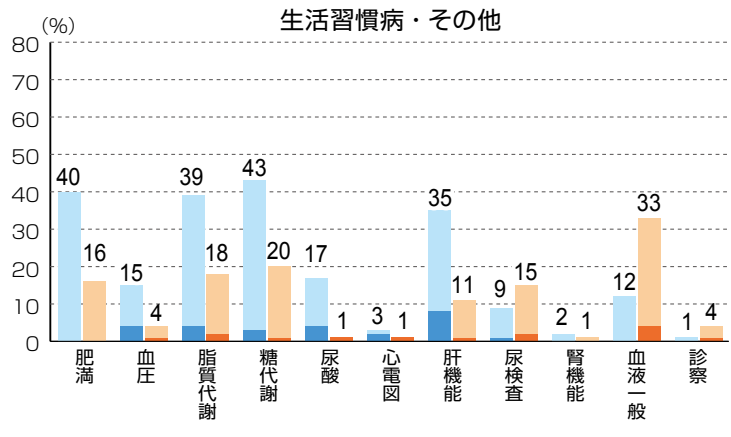
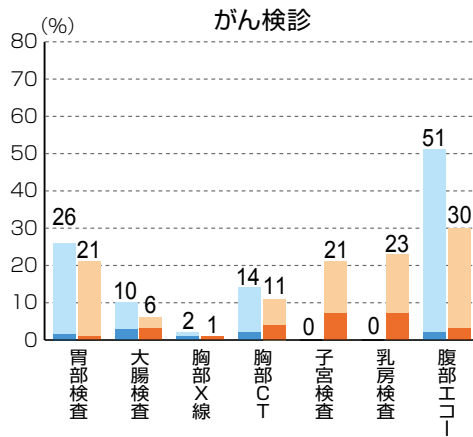
下記のグラフでは、検査項目別に何らかの異常が認められた場合の割合を示しています。

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

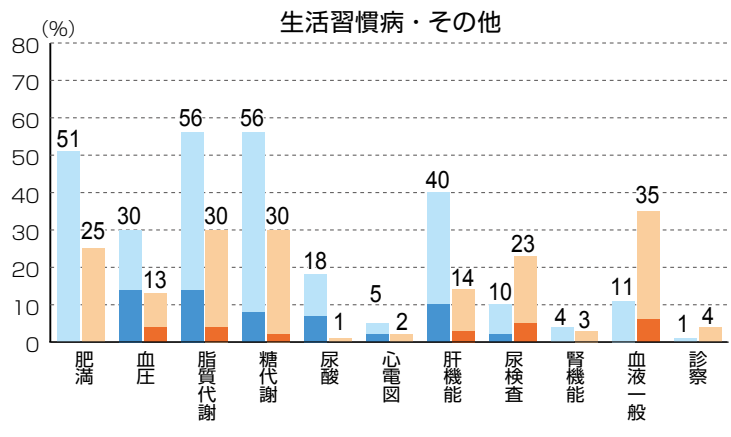
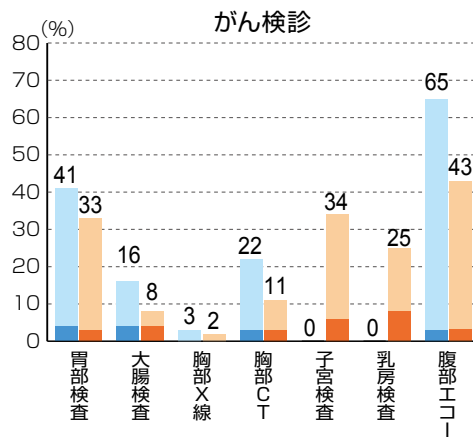
グラフの見方

■	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歳代

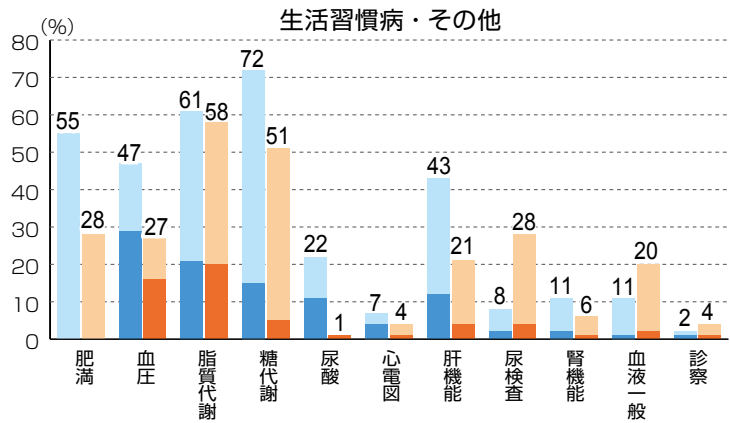
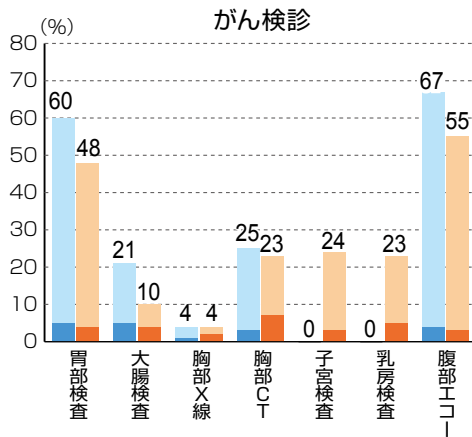


### 40歳代

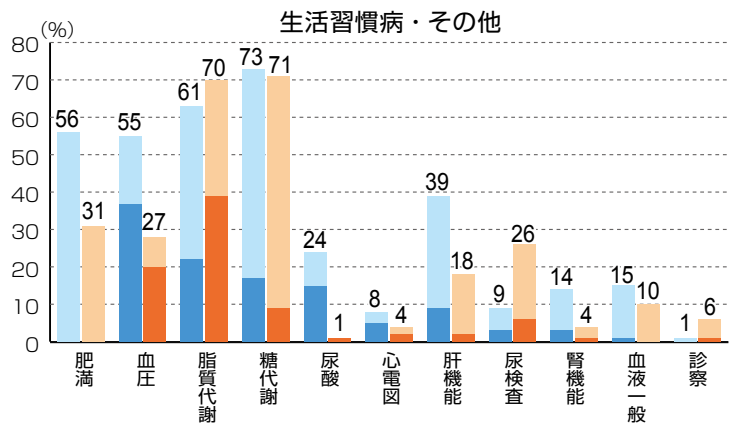
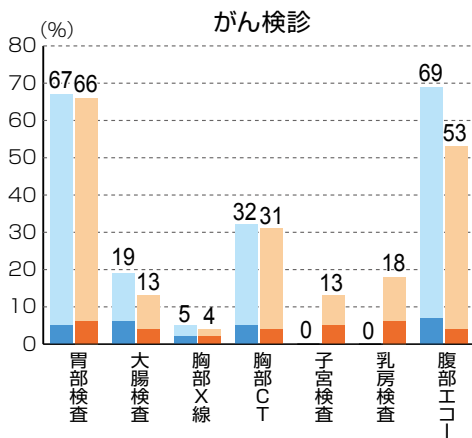


30～40歳代男性の40～50%に肥満が認められ、それに伴い生活習慣病項目である脂質代謝、糖代謝、肝機能などが経過観察となっています。40歳代になると男女ともに肥満、生活習慣病項目の経過観察、精密・治療対象者の割合が増加しています。生活習慣病は、自覚症状が無いまま増悪し、脳卒中・心筋梗塞・狭心症などの引き金になります。若いうちから良い生活習慣を送ることが、がん・生活習慣病予防の第一歩となります。

## 50歳代

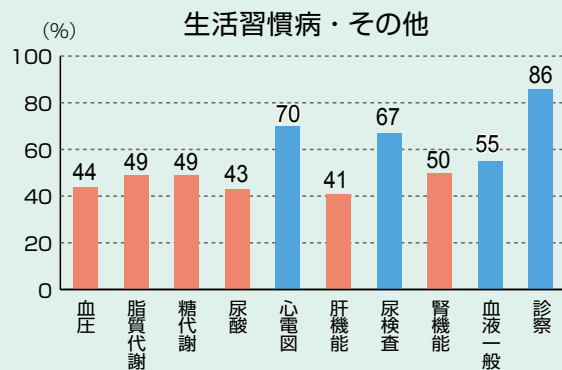
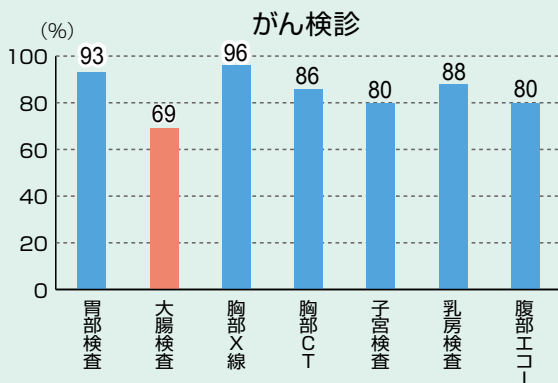


## 60歳代



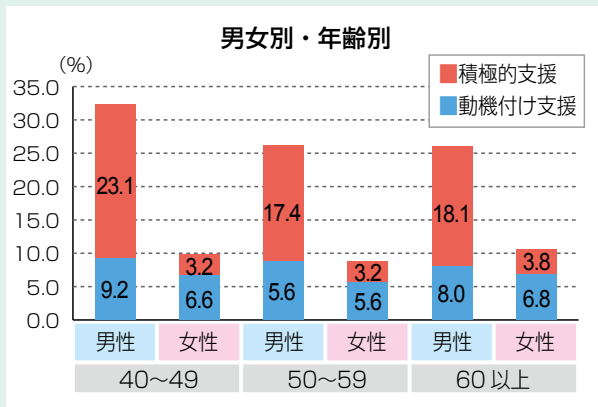
50～60歳代になると男女ともに、血圧・脂質代謝・糖代謝の精密・治療対象者の割合が急激に増加しています。生活習慣病の重症化予防には、内服治療と同時に食事や運動などの生活習慣の改善・肥満の是正が不可欠です。適正体重を維持し、日々の生活の中でできることから生活習慣の改善に取り組んでいきましょう。また、がん検診でも年齢とともに経過観察、精密・治療対象者の割合が増えています。毎年のがん検診を継続的に受けましょう。

## 2. 精密検査受診率



精密検査受診率は、がん検診項目では平均 80.2% (昨年とほぼ横ばい)、生活習慣病・その他の項目では平均 53.1% (昨年平均 58.6%) でした。がん検診項目では、特に大腸検査の精密検査受診率が低い現状です。大腸がんの罹患率は年々増加しており、特に注意が必要ながんの一つです。精密検査の指示を受けた方は必ず医療機関を受診しましょう。また、生活習慣病項目の精密検査受診率は、ほぼ半数に満たない状況です。自覚症状が無く気付きにくい疾病ですが、動脈硬化性疾患 (脳卒中・心筋梗塞・狭心症など) を引き起こさないためにも、必ず精密検査を受けましょう。

### 3. 特定保健指導対象者



2008年4月から、生活習慣病に起因する医療費の抑制を目的として、特定健診の結果をもとに階層化を行い、糖尿病などのリスクがある方を対象に委託機関と連携して特定保健指導を実施しています。

年齢とともに対象者の割合が減少していますが、これは生活習慣病で内服治療が開始されると指導の対象外となるためです。**将来生活習慣病を引き起こさないためにも、指摘を受けた早い段階で生活習慣改善の取り組みを開始していきましょう！**

## topics

### Smartにコンビニ活用

自宅で準備したバランスのとれた食事が理想と分かっていても、仕事や家事で忙しく、つつい栄養バランスの崩れた食事になっていませんか？そんな時は「栄養バランスを整えるためにコンビニを活用すること」も選択肢の一つです。

コンビニで食事を選ぶ際のポイントをご紹介します！

#### 基本はバランスよく食べること 主食+主菜+副菜を揃えるように選ぶ

野菜をプラスしてバランスUP！



麺類+ご飯やおにぎり+パンなど  
炭水化物(主食)+炭水化物(主食)はNG！

#### My 海苔 My ゴマでミネラル補給

加工食品には食品添加物としてリン酸が含まれています。過剰に採ると腎機能や骨密度に影響を及ぼします。過剰になってしまったリンを排泄するには、カルシウムが必要です。リンを採りすぎない工夫と、カルシウムをしっかり採る工夫の両方を心がけましょう。

海苔やゴマはカルシウムやビタミン類を多く含みます。いつもの料理に取り入れましょう！

#### 栄養成分表示を確認する

1袋(75g) :	1食あたり、合計 600Kcal 未満を目安に！
熱量 390kcal	
たんぱく質 5.3g	
脂質 19.1g	塩分を意識する 合計 3g未満を目安に！
炭水化物 49.1g	(ナトリウムから塩分量を知ることができます)
ナトリウム 311mg	食塩 1g=ナトリウム約 400mg
カルシウム 20mg	ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩(g)

これなら  
できるかも！

- 野菜が入っているか確認
- しょうゆやソースはかけない
- 汁は残す
- マヨネーズ料理と揚げ物は  
どちらか1品に
- いつもより5回多く噛む
- エネルギー表示確認  
(1食あたりの目安は合計 600kcal)

#### 活用しやすいコンビニ総菜



**カット野菜・サラダ**  
野菜が足りないときに◎。  
ドレッシングも日替わりで  
選んで楽しんでみては？



**おでん**  
こんにゃくや大根、昆布  
は低カロリーで食物繊維  
が多いのが特徴です。



**レトルト食材**  
豆やひじき、根菜類、青魚  
など日頃不足しがちな食  
材を使ったものを選びま  
しょう。



**オリジナル商品**  
各コンビニで開発されている総菜。  
最近はエネルギー量、塩分などを  
表示し、味付けにも工夫されてい  
るものもあります。

# 「ありのままの姿」で!

まつなが ゆりこ  
松永 由里子  
済生会熊本病院 担当医師



皆さんは健診を受けたことはありますか?職場の健診や人間ドックなど、ほとんどの方が受けたことがあるかと思えます。

健診では色々な検査を受けることになりますが、中でも緊張するのが医師の診察ではないでしょうか?

診察室の中で医師と1対1で向かい合い、「怖い先生だったらどうしよう?」とか「怒られないかな?」などと心配されるかもしれませんね。

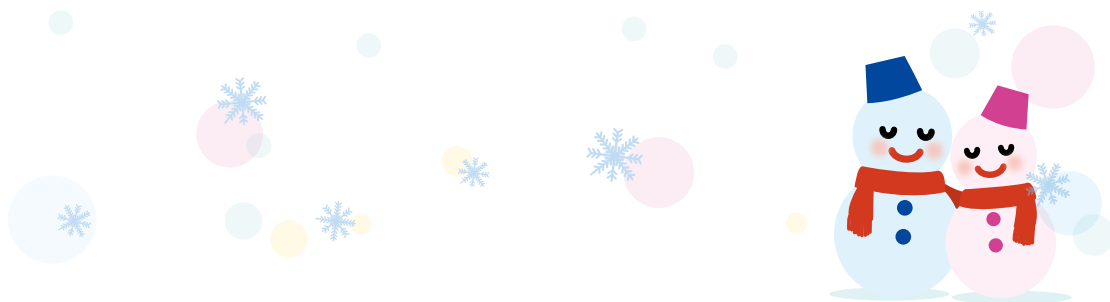
でも、心配は無用です!診察で何を見られているのかが分かれば、緊張も少しはほぐれるのではないのでしょうか。ここでは、健診時の医師の診察についてお話しします。

診察室に入ると医師と挨拶を交わします。ご本人の確認のために名前と生年月日を言ってもらいます。それから診察に入りますが、まず目を診ます。これは主に貧血や黄疸がないかを見ているのです。次に首の辺りを触ります。これはリンパ節が腫れていないか、甲状腺にできものがないかなどを診ています。その後胸の音を聴きます。大きく深呼吸を繰り返して下さい。これで肺の病気や心臓の異常が分かります。必要に応じてお腹やその他の部位も診ます。気になる所があったら気軽に申し出て下さい。

診察時は全身を診ますので、できるだけ「素」に近い状態の方がいいのです。顔色や唇の色、爪の色も大事な情報なので、マニキュアやペディキュア、ほお紅や口紅などはなるべく控えるようにして下さい。髪の毛も首や体にかからないように、長い方はまとめておくといいでしょう。

医師はわずかな変化も見逃すまいと、限られた時間内で一生懸命に診察をしています。

受診される方は、恥ずかしがらずに、どうぞ「ありのままの姿」を見せて下さいね。



# むし歯の原因になる糖質と むし歯の原因にならない糖質



日本赤十字社熊本健康管理センター 保健看護課  
歯科衛生士 宮村 史

むし歯とは、口腔内の細菌が糖質を分解して作りだした酸によって、歯が溶かされた状態のことをいい、「歯質」「食物(糖質)」「細菌」の3つの条件がそろった状態が持続することで発症します。

細菌の酸産生能は、表のように糖質の種類によって異なります。糖質は、発酵性糖質(むし歯の原因になる)と非発酵性糖質(むし歯の原因にならない)に分類されます。

			酸産生	グルカン合成
発酵性糖質 (むし歯の原因になる)	単糖類	ぶどう糖・果糖	○	×
	二糖類	砂糖	○	○
		乳糖・麦芽糖	○	×
非発酵性糖質 (むし歯の原因にならない)	糖アルコール	キシリトール	×	×

## ●むし歯の原因になる砂糖

砂糖は、すべての糖類の中で最も高くむし歯を引き起こします。むし歯の原因菌で代表的なものがミュータンスレンサ球菌で、砂糖を利用して糊のようなベタベタしたグルカンを合成します。グルカンは唯一砂糖から作られ、粘着性が高く歯面に強固に付着・定着し、歯垢(バイオフィーム\*)を形成します。また成熟したバイオフィーム内では、酸の産生が続き歯の脱灰を持續させる環境を作ります。したがって砂糖を頻繁に摂取することは、むし歯の発症に大きく影響します。

## ●むし歯の原因にならないキシリトール

キシリトールは、歯垢の中の細菌に利用されないため、むし歯の原因にはなりません。砂糖と同じくらいの甘さがあり、ガムなどの甘味料として使用されています。高濃度のキシリトールガムを長期的に継続して摂ることでプラークの量と付着性の減少がみられ、プラークの粘着性が弱くなります。これはキシリトール特有の効果です。またキシリトールは、唾液分泌を促進する効果があり、再石灰化も期待できます。

## むし歯を防ぐには？

今の私たちの生活から砂糖を含む食品を完全に切り離すことは難しいことです。むし歯を防ぐためには、発酵性糖質の摂取頻度を抑え、だらだらと食べたり飲んだりしないように注意しましょう。

歯垢が歯面に付着している時間が長い程、また歯に糖質が接触する時間が長い程、むし歯になるリスクが高くなります。歯垢が歯面に長時間残らないように丁寧にブラッシングすることや、むし歯になりやすい食習慣などの見直し、またセルフケアでは清掃が難しい部分を定期的に歯科医院でクリーニングしてもらうことも重要です。

\*バイオフィームは、自然界に存在し、排水溝などの表面に付着しているヌルヌルしたもので、細菌が繁殖して形成されたものです。口の中では歯垢がバイオフィームに該当します。色々な細菌が集団を作り、歯の表面に膜状に頑固に付着してどんどん増殖し、むし歯や歯周病の原因になります。



# 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。

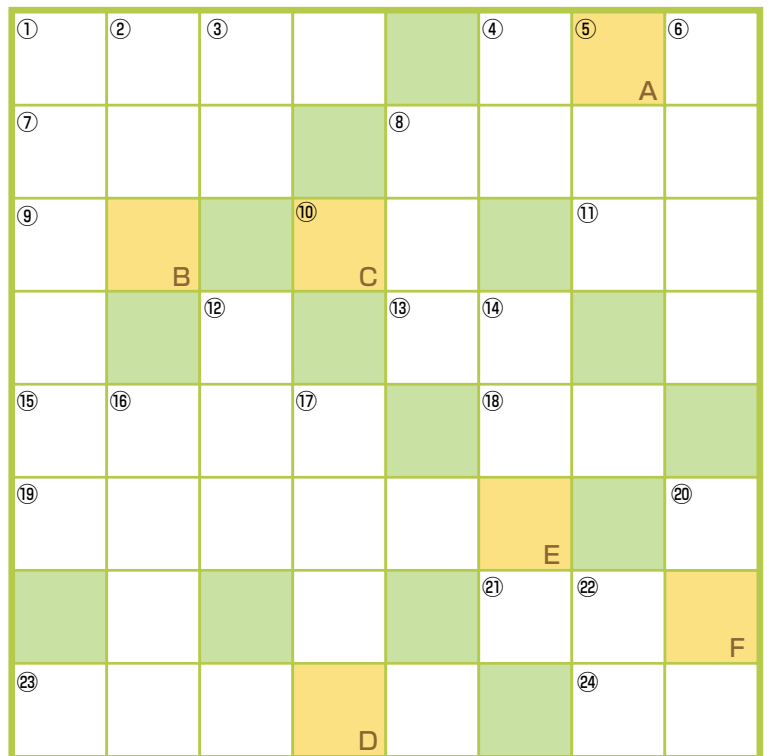
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

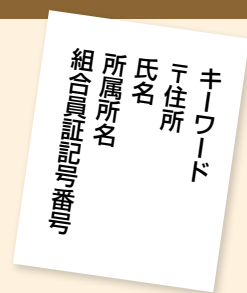
- ①山都町にある「恋一路神社」の正式名称は？  
(最終ページ参照)
- ②宮崎県高千穂町に名所「○○○の滝」。
- ③ヤリ○○、ホタル○○などがあります。
- ④朝からこれを飲むと健康にいい、と静かなブームに。
- ⑤党派や学閥など、集団の中の集まり。「○○○主義」などを使う。
- ⑥サンバにモダンジャズが融合した音楽
- ⑧椅子とセットです。
- ⑫「肥後むらさき」等の品種がある野菜です。
- ⑭そのことを、始めたばかりの頃
- ⑯血液型や星座などがあります。
- ⑰愛媛県名産のかんきつ類。
- ⑳熊本市東区にある地名で、公民館もあります。
- ㉒ヨコのカギ⑬の今年は何ツジ。では、去年は？

ヨコのカギ

- ①タテのカギ①などに夫婦一対でいます。
- ④ビッグサイズの○○○バーガーが有名な港町
- ⑦「○○○暮らしがしたい!」と都会から引越す若い人も増えています。
- ⑧紫色の小さな野草。
- ⑨○○も名誉も大事です。
- ⑩何かが回転する時、中心となるもの。
- ⑪お城にいらっしゃいます。
- ⑬今年の○○は、ヒツジ
- ⑮通潤橋は農業○○○○のために建造されました。(最終ページ参照)
- ⑰熊本産のブランド肉「阿蘇のあか○○」
- ⑱「わがまちの名産・名物」が掲載されているページ
- ㉒明るいこと。
- ㉓全種類の料理を食べたくなります。
- ㉔お正月には入り口に建てる縁起物

## 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27年2月16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



※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。

共済だより2014秋号(153号)  
クロスワード(答え)

**アカトンボ**

応募総数191通 正解数191通

ここが自慢!

# わが まちの 名産 名物

八朔祭の大造り物。  
ライトアップされると  
迫力が増す



## 歴史ある祭や神社を誇り、 若者にとっても魅力あふれる町へ!

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、山都町役場山の都創造課の田中秀穂主事と田嶋俊介主事にお話を伺いました。

**山都町と言えば、八朔祭の大造り物が有名ですね。**

9月にある八朔祭は、150年以上の歴史があると言われる、毎年迫力ある造り物がつくれます。龍など昔ながらのモチーフの作品から、流行りのアニメの主人公まで、大きいものは高さ4メートルもあるんですよ。野山に自生する竹やススキ、シュロの皮などの植物を組み合わせ、工夫されているところがすごいです。11月末までの期間限定ですが、夜には9体がライトアップされており、陰影ができ、目玉がキラリと光って見えるなど昼間とは違う雰囲気が楽しめますよ。

**「通潤用水と白糸台地の棚田景観」は、国の重要な文化的景観に指定されましたね。**

国指定重要文化財の通潤橋を含む、「通潤用水」によって形成された棚田景観です。水不足に苦しんでいた白糸台地ですが、1854(安政元)年、惣庄屋の布田保之助さんが白糸大地へ水を送るために建造してくれたおかげで、現在の豊かな棚田ができたんです。その貴重な水、それを活かした米や農産物は、山都町の宝です。「道の駅通潤橋」には数多くの特産品がありますが、地元の米と水で造られた地酒に力を入



山都町役場山の都創造課の  
田中秀穂主事(左)と田嶋俊介主事

れています。珍しいどぶろくや、町内産ブルーベリーのワインなども人気がありますね。

**若い観光客も増えているそうですね…。**

山都町の大自然や人の優しさが気に入って、関東から移住して来られた若夫婦が経営する「みすたまカフェ」など、雑誌などで取材されるオシャレな店が増えてきたおかげです。また、「小一領神社」を「恋一路神社」と読み、縁結びスポットとして親しまれています。境内に、水によって石製の円(縁)が回る手水鉢「ご縁水」もあります。本殿の周りにハートマークがたくさんあるので、探してみてくださいね。



- (左) 「小一領神社」(恋一路神社)
- (右) 大きなガラス窓から緑が眺められるカフェ
- (下中) 通潤橋前の「道の駅通潤橋」で扱う地酒など

### 山都町



面積 544.83km<sup>2</sup>  
 総人口 16,682人※  
 町の木 イロハモミジ  
 町の花 カタクリ ※平成26年8月1日現在