

共済だより

# KYOSAI

No.162  
2017  
WINTER

Bulletin of Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture

1月20日は、上津深江八坂神社「裸まつり」(苓北町)



大寒の海に御輿ごと飛び込み、無病息災を祈る

## CONTENTS

年頭のごあいさつ	2	ご存知ですか? ~養育特例について~	9
組合員及び被扶養者の「個人番号(マイナンバー)」を収集します	3	退職等年金給付(年金払い退職給付)の基準利率等が 変更されました	9
平成29年3月末退職者の皆様へ	4	精密検査の受診はお忘れでないですか?	10
退職後の健康保険制度について	5	その時は、来ます	13
入学・修学貸付のご案内	6	乳がん~マンモグラフィと超音波検査の併用を~	14
やむを得ず医療費の全額を負担した場合などは、療養費(家族療養費) で払い戻しが受けられます	7	クロスワードパズル	15
育児休業・介護休業手当金の取扱いが変わりました	7	わがまちの名産名物<苓北町>	16
知っておくと安心!障害厚生年金について	8		

組合員の現況  
(平成28年11月30日現在)

●組合員数/20,354人 ●被扶養者数/22,568人 ●所属所数/74 ●任意継続組合員数/296人  
●任意継続被扶養者数/215人 ●平均標準報酬月額/372,000円

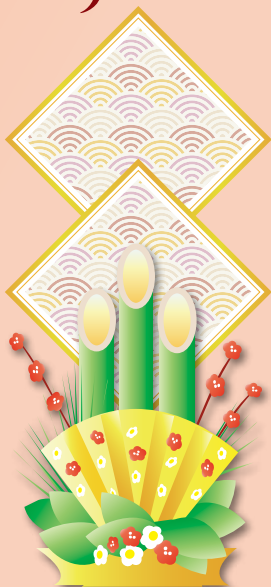
※平均給料月額を平均標準報酬月額に変更





理事長  
田嶋 章 二

新年あけまして  
おめでとうございます



組合員並びにご家族の皆様方には、お健やかな初春をお迎えのことと存じます。旧年中は、格別のご支援、ご協力を賜り心からお礼申し上げます。

昨年、かつてない規模の大地震が熊本地方を襲い、先祖から受け継がれた家屋等に甚大な被害を受けられた組合員も少なくなかったところでございます。被害を受けられた皆様には、あらためまして衷心よりお見舞い申し上げます。

さて、短期給付事業においては医療費給付のほか、災害時にその被害程度に応じて給付金を支給する「災害給付」を実施しており、昨年末時点の実績は、件数にして690件、金額にして総額4億700万円余という状況でございます。このほとんどが熊本地震による災害見舞金で、この見舞金が被災者の方々の復興の一助となれば幸いに存じます。

一方、長期給付事業においては厚生年金制度への一元化後一年以上が経過し、少しずつ制度移行が進展してきておりますが、移行過渡期ということで、何かと皆さまにはご不便をお掛けすることもあるかと存じます。これからも受給者並びに組合員の皆様に適切な説明、適正な事務処理を提供させていただけるよう研鑽を重ねてまいりますので、ご理解、ご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

また、この1月から確定拠出年金法が改正され、これまで公務員には加入が認められていなかった「個人型確定拠出年金」に、公務員も加入することができるようになりました。この個人型確定拠出年金は、厚生年金や国民年金などの公的年金に上乘せされる私的年金で、個人の自由意志で加入する制度でございますので、共済組合が、私的年金である個人型確定拠出年金の手続きや給付に直接関わることはありません。この共済だより新年号に、この私的年金に関するリーフレットを折り込んでいますので、ご一読のうえ、共済組合が取り扱う公的年金との違いをご承知おきいただきますようお願いいたします。

保健事業においては、政府の「日本再興戦略」に基づき、共済組合を含むすべての健康保険組合は、健康・医療情報を活用し効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るため、保健事業の実施計画、いわゆる「データヘルス計画」を策定し、実施することになっています。これからは、データを活用して科学的にアプローチすることで事業の実効性を高め、レセプト等のデータ分析、それに基づく「データヘルス計画」の作成・公表、事業実施、評価等を行い、組合員の健康づくりに取り組んでまいります。

地震の影響により、例年とは違った新年をお迎えの方々々に心を致し、相互扶助という共済制度の目的の達成に向けて、役職員一同、共済組合の役割を十分に認識し、共済事業の健全な運営と実りある事業づくりに取り組む所存でございます。

結びに、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。

[市町村長側]

理事長 田嶋 章二 (苓北町)  
 理事 (職務代理者) 荒木 泰臣 (嘉島町)  
 理事 中村 博生 (八代市)  
 監事 前田移津行 (玉東町)  
 議員 荒木 義行 (合志市)  
 議員 中村 五木 (天草市)  
 議員 後藤 三雄 (菊陽町)  
 議員 北里 耕亮 (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 内富 裕登 (宇城市)  
 議員 西澤 文子 (荒尾市)  
 議員 工藤 麻里 (菊池市)  
 議員 塚本 栄治 (阿蘇市)  
 議員 山内真奈美 (八代市)  
 議員 大本 由加 (美里町)  
 議員 川端 慎一 (菊陽町)

# 組合員及び被扶養者の 「個人番号（マイナンバー）」 を収集します



マイナンバーキャラクター  
マイナちゃん

平成 28 年 1 月からマイナンバー制度（社会保障・税番号制度）が始まりました。  
共済組合は、個人番号利用事務実施者として、組合員及び被扶養者の皆さまの個人番号（マイナンバー）を収集し、皆さまの利便性の向上を目的とし、平成 29 年 7 月から『情報提供ネットワーク※』を利用して情報連携を行うことを予定していますのでお知らせします。

※情報提供ネットワーク……国、地方公共団体、医療・年金保険者等関係機関の間で特定個人情報をやり取りするためのネットワークシステム

## ◆個人番号（マイナンバー）の収集方法

個人番号（マイナンバー）の収集については、所属所の共済組合事務担当課にて取りまとめていただくこととなりますので、皆さまのご協力をお願いします。

また、平成 29 年 1 月以降、各種請求書等への個人番号（マイナンバー）の記載事項を追加します。新たに組合員の資格取得又は被扶養者の認定を受ける場合には、皆さまご自身で確認された個人番号（マイナンバー）をご報告いただくこととなります。

## ◆個人番号（マイナンバー）の利用範囲

### 【現時点で想定されている事務】

- ・被扶養者の認定事務において、住民票や所得証明書等の取得に利用します。
- ・短期給付の事務において、他の法令による決定や給付との調整に利用します。
- ・年金等給付の事務において、決定・支給・相談等に利用します。

個人番号（マイナンバー）を利用できる事務や情報提供などの範囲は法令で規定されており、共済組合がそれ以外の目的で個人番号（マイナンバー）を使用することはありません。

## ◆特定個人情報保護に関する取扱い

法令の規定に基づき、共済組合では、個人番号（マイナンバー）その他の特定個人情報の漏えい、滅失、き損の防止等の安全管理を実施しています。

### ご注意ください !!

マイナンバー制度に便乗した不審なお電話等にご注意ください。  
共済組合では、電話等で個人番号（マイナンバー）の提供を求めたり、照会したりすることはありません。

# 平成29年3月末退職者の皆様へ

## ～ 福祉係からのお知らせ ～

### 貸付事業・物資事業をご利用の方へ

組合員貸付金・物資立替金の未償還金がある方のうち、今年度末に退職される方については、全額償還していただくこととなりますので、各所属所の共済組合事務担当者様へ早めにお申し出ください。

なお、3月中に全額償還できない方については、所属所からの異動報告をもとに退職金から控除されることとなります（手続きは不要です。）。

また、償還が4月以降になる場合には、利息が付きますので、あらかじめご了承ください。

### 共済制度補完事業「退職後制度のご案内」

現職時の加入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、遺族附加年金制度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。

在職中の共済制度補完事業の団体契約は退職時点で終了していましたが、今年度末に退職される方から退職後の「共済組合との団体契約」又は「明治安田生命との個人契約」のどちらかを選択することができるようになりました。

退職後の保険制度内容や手続きについては、平成29年1月中に皆様（現在、共済制度補完事業にご加入いただいている方に限ります。）の職場に出向き、明治安田生命の担当者から説明をさせていただきます。

なお、加入申込みの機会は、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。

（※）共済組合ホームページに「退職後制度のご案内」を掲載していますので、こちらも併せてご確認ください。

#### <明治安田生命個人扱>

日程	事項
1月中	退職後制度のご案内
2月中旬	提出書類の提出締切り ①共済制度補完事業退職後制度取扱申出書 ②退職後制度「意思確認用紙」
2月下旬～ 3月上旬	提出書類の到着、提出 ③保険契約申込書、名義及び内容変更請求書 （退職後継続度保障制度の場合） ④生命保険料口座振替兼自動払利用申込書
3月中旬～ 4月下旬	⑤一時払保険料、第1回（初年度）保険料の 振込み

#### <共済組合団体扱>

日程	事項
1月中	退職後制度のご案内
2月中旬	提出書類の提出締切り ①共済制度補完事業退職後制度取扱申出書 ②預金口座振替依頼書・自動払込利用申込書
4月下旬	退職後制度掛金の初回口座振替

#### 《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）

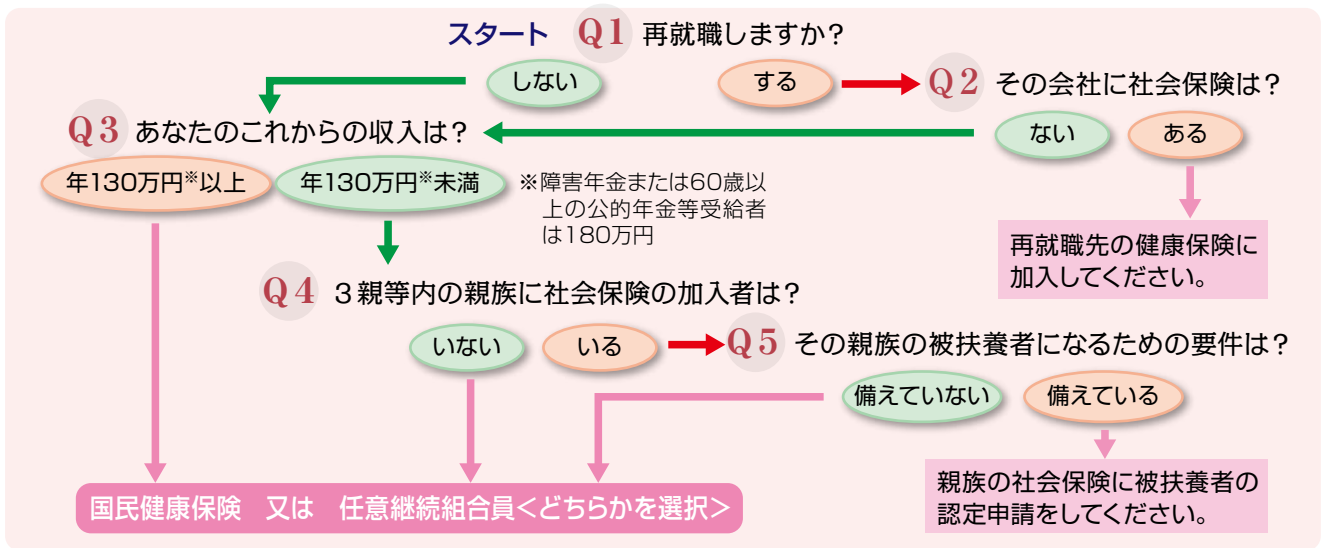
#### 【共済制度補完事業】

熊本県市町村職員共済組合ホームページ「共済制度補完事業オフィシャルサイト」  
明治安田生命保険相互会社 フリーダイヤル 0120-25-7754（平日 9:00～18:00）



# 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

- 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。ただし、退職時に60歳未満である組合員及び被扶養配偶者の方は、ご自身で国民年金第1号被保険者の加入手続きが必要となります。
- 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となり、掛金は次のとおり算定されます。

$$\text{掛金の計算式} = \text{標準報酬月額（注1）} \times \text{掛金率（注2）}$$

（注1）標準報酬月額は、次のうちどちらか少ない方の額になります。

- 退職した月の1日時点の標準報酬月額
  - 全共済組合員の平均標準報酬月額（平成28年度平均標準報酬月額＝380,000円）
- （注2）平成28年度の掛金率は、短期掛金**103.03%**及び介護掛金**11.52%**です。  
 （平成29年度の掛金は若干変更になります。）

### 平成28年度任意継続掛金

$$\begin{aligned} \text{短期掛金 月額（平均標準報酬月額適用者の場合）} &= 380,000\text{円} \times 103.03\% = 39,151\text{円} \\ \text{介護掛金 月額（平均標準報酬月額適用者の場合）} &= 380,000\text{円} \times 11.52\% = 4,377\text{円} \end{aligned}$$

### ■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。

- 1年前納払い
- 半年前納払い
- 毎月振込払い
- 毎月口座引落払い（肥後銀行のみ）

例)平均標準報酬月額適用者の場合 ●1年前納払い(短期)461,471円(介護)51,592円(合計)513,063円  
 ●毎月振込払い(短期)469,812円(介護)52,524円(合計)522,336円

★1年前納払いの方が、毎月振込払いに比べて9,273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。

## 入学・修学貸付のご案内

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 <b>入学</b> 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 <b>在学中の修学</b> 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 <b>の6ヶ月分</b> （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15万円）で、 <b>年度ごとに180万円以内</b> ※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 <b>給与天引き</b> （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 <b>給与天引き</b> （ボーナス併用償還あり） ※ただし、修業期間中は据置き（据え置かないことも選択可能）となり、利息分のみの償還となります。
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>賃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）</li> <li>※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」を提出していただきます。</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>賃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） <b>〈例〉平成29年1月1日～31日までの共済組合到着分 → 平成29年2月28日(火)送金</b>	
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）



## やむを得ず医療費の全額を負担した場合などは、療養費(家族療養費)で払い戻しが受けられます。

保険医療機関を受診するときは、窓口で組合員証を提示して診療を受けることが原則ですが、下記の場合などには、医療費の全額(10割)を一時負担して、あとで共済組合から療養費(家族療養費)(7割)<sup>(※)</sup>の支給を受けることができます。〔※ 負担割合は年齢により異なります。〕

### 健康保険証(組合員証)の不携帯

旅行中、急病にかかり組合員証等を持ち合わせていなかった場合

#### ～提出書類～

- ◆療養費(家族療養費)請求書
- ◆医療費の領収書
- ◆診療内容明細書

(注) 自費診療のときは、通常の窓口負担よりも負担が高くなる場合があります。共済組合では保険適用点数で計算し支給するため、実際に負担した額よりも少なくなる場合があります。



### 治療用装具を購入したとき

- ・関節用装具、コルセット等の治療用装具を購入した場合  
(厚生労働省の認可を受けているものに限ります。)

#### ～提出書類～

- ◆療養費(家族療養費)請求書
- ◆医師が証明した意見及び装着証明書
- ◆装具等購入領収書



- ・小児弱視等の治療用眼鏡等を購入した場合

9歳未満の小児弱視、斜視及び先天性白内障術後の屈折矯正の治療用に医師が必要と判断し処方した治療用眼鏡(コンタクトレンズ)が対象です。

#### ～提出書類～

- ◆療養費(家族療養費)請求書
- ◆医師が証明した弱視等治療用眼鏡等作成指示書
- ◆領収書(治療用眼鏡と明記されている事が必要です。)



## 平成29年1月より、働きながら育児や介護がしやすい環境整備をさらに進めるため、育児休業・介護休業手当金の取扱いが変わりました。

### ○育児休業等の対象となる子の範囲の見直し

法律上の親子関係がある子(実子及び養子)に加えて、特別養子縁組の監護期間にある子及び養子縁組里親に委託されている子等も、育児休業を取得することができる対象に含められたことにより、育児休業手当金の対象範囲も見直されました。

### ○介護休業の分割取得関係

介護休業について、通算して3月の範囲であれば、3回までの異なる時期に分割して取得できることになり、介護休業手当金の支給期間(介護休業の日数を通算して66日)も改正されました。

# 知っておくと安心! 障害厚生年金について

在職中に受け取れる公的年金給付があることをご存知でしょうか？

まず、年金給付について思い浮かぶのは、原則65歳から受給できる老齢給付ですが、病気やケガで障害状態になった場合に受給できる障害給付や死亡した場合に家族が受給できる遺族給付がそれにあたります。私たちの人生には、自分や家族の病気やケガ、死亡などさまざまな要因で自立した生活が困難になるリスクがあります。公的年金制度はこのような予測し難いリスクに対して社会全体であらかじめ備え、生涯を通じた保障を実現するためにあります。

今回は、この公的年金制度の中で、障害給付である障害厚生年金についてご紹介します。

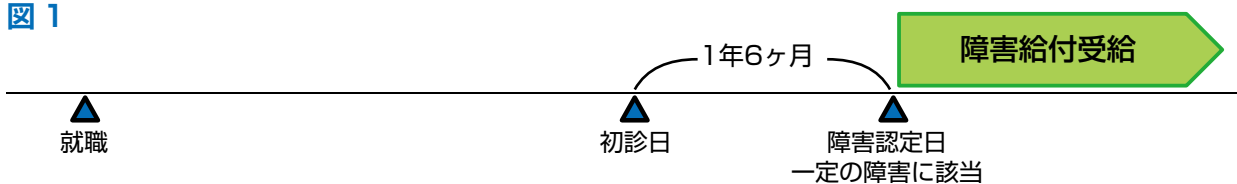
まず、障害厚生年金を受給するための条件として、次の保険料納付要件のいずれかを満たしていることが必要です。

- ① 国民年金の保険料納付済期間と保険料免除期間を合わせた期間が、保険料を納めていなければならない期間（20歳から初診日のある月の前々月までの期間）の3分の2以上あること。
- ② 初診日が平成38年3月31日以前の場合は、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料滞納期間がないこと。

※厚生年金保険（共済組合）の加入期間は、国民年金の保険料を納めていることとなります。

次に障害厚生年金は、厚生年金保険（共済組合）の加入中に障害の原因となった病気やケガの初診日があり、障害認定日（注1）に一定の障害（注2）に該当している場合に受給できます。（図1参照）

図 1



（注1） 障害認定日とは、初診日から起算して1年6ヶ月を経過した日又はその期間内に傷病が治った日又はその症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日をいいます。

（注2） 一定の障害とは、対象となる傷病が国民年金法と厚生年金法で定められた障害等級1級、2級または3級の症状に該当する場合です。それぞれの級の症状は概ね次のとおりです。

なお、障害等級に該当するかにつきましては、ご提出いただきます診断書にて診査します。

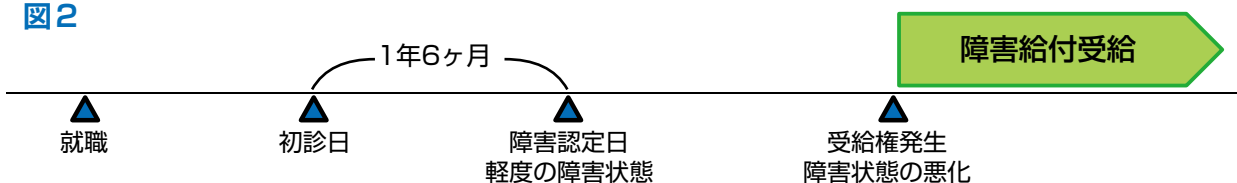
1級…日常生活をする中で他人の介助を受けなければ自分の身の回りのことができない程度

2級…必ずしも他人の助けを受ける必要はないが、日常生活に著しい制限を加えることを必要とする程度

3級…労働が著しい制限を受けるか又は労働に著しい制限を加えることを必要とする程度

また、障害厚生年金は、障害認定日に障害の程度が軽く、受給できる条件に該当しない場合でも、その後悪化して65歳になる前に一定の障害に該当した場合は受給できます。（図2参照）

図 2



## 加えて…

- 障害等級が1級または2級に該当する場合は、国民年金の障害基礎年金も受給できます。
- 障害厚生年金と障害基礎年金は在職中でも受給することができます。

## 請求手続きについて

複数の厚生年金加入期間を有する方は、原則、初診日に加入していた公的年金実施機関（共済組合・日本年金機構等）が請求先となります。公務員である間に初診日がある場合で障害年金の受給ができると思われる場合は、共済組合年金課までご相談ください。

TEL 096-368-0900（年金課直通）



## ご存知ですか? ~養育特例について~

### ●養育特例とは

3歳に満たない子を養育している組合員が、当該子を養育する期間中に育児短時間勤務や部分休業などにより、標準報酬月額が当該子の養育を開始した月の前月の標準報酬月額（以下「従前標準報酬月額」といいます。）を下回ったときは、給料より天引きされる掛金は下回った標準報酬月額で計算し、将来の年金額の計算においては従前標準報酬月額を適用する制度です。（注1）

なお、養育特例は2年間は遡及（注2）することができますので、まだ手続きをしてない方は、共済組合年金課までお問合せください。

（注1）詳しい制度内容については、共済だより№159号をご覧ください。

（注2）平成27年10月の被用者年金制度の一元化により始まった制度のため、平成27年10月までしか遡及できません。

## 退職等年金給付（年金払い退職給付）の基準利率等が変更されました

退職等年金給付は、平成27年10月の被用者年金制度の一元化に伴い、これまでの共済年金の3階部分（職域年金部分）が廃止され、新たな公務員制度として創設されました。

この退職等年金給付の算定に必要な「基準利率」、「終身年金現価率」及び「有期年金現価率」につきましては、毎年10月に変更され地方公務員共済組合連合会の定款で定められます。

昨年10月からの率は次の表のとおりです。

	平成27年10月～28年9月	平成28年10月～29年9月
基準利率	0.48%	0.32%
終身年金現価率（注3） 65歳の場合	21.609620	22.060662
有期年金現価率（注4） 240月の場合	19.064542	19.369259

（注3）年齢ごとに現価率は異なります。

（注4）支給残月数ごとに現価率は異なります。

「基準利率」は、10年国債の利回りを基礎とし、積立金の運用状況とその見通しを勘案して決定されます。

また、「終身年金現価率」及び「有期年金現価率」は、基準利率その他政令で定める事情を勘案して定められます。

なお、退職等年金給付の付与率及び掛金率は、変更ありません。

詳しい制度内容については、共済だより№159号をご覧ください。

それぞれの詳細な利率につきましては、地方公務員共済組合連合会ホームページの年金関連情報の「年金払い退職給付制度」をクリックし、「平成28年10月から平成29年9月」をクリックすると表示されますので、ご覧ください。

地方公務員共済組合連合会ホームページ  
<http://www.chikyoren.or.jp>

※ 共済だより№159号は、当共済組合ホームページのバックナンバーからもご覧いただけます。 <http://www.kumamoto-kyosai.jp/>

# 精密検査の受診はお忘れでないですか？



共済組合では、疾病の早期発見・早期治療を目的として、人間ドック受診における費用助成を行っています。今回は2015年4月から2016年3月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、生活習慣の改善や日頃の健康管理に努めましょう。

また、精密検査が必要とされた場合には、必ず受診しましょう。

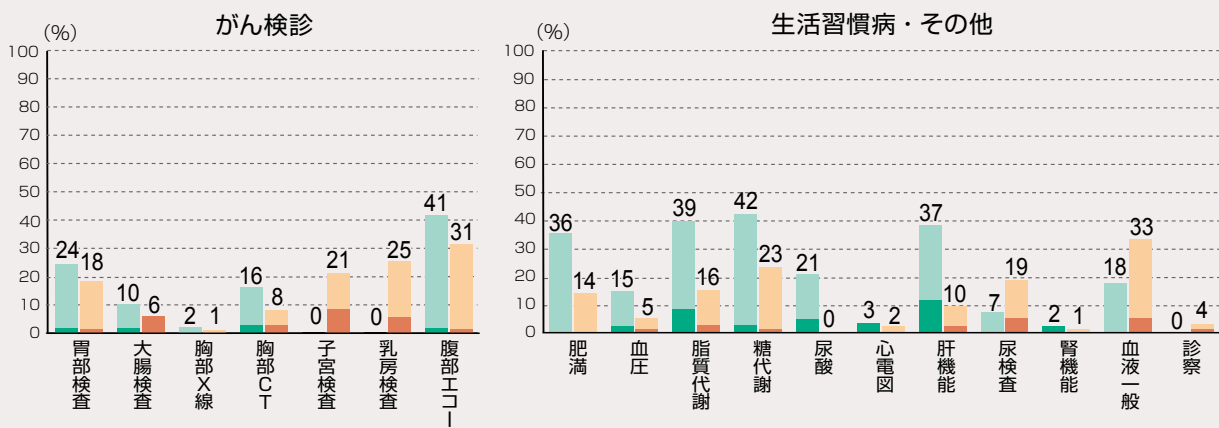
## 1. 人間ドック検査項目別統計

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。

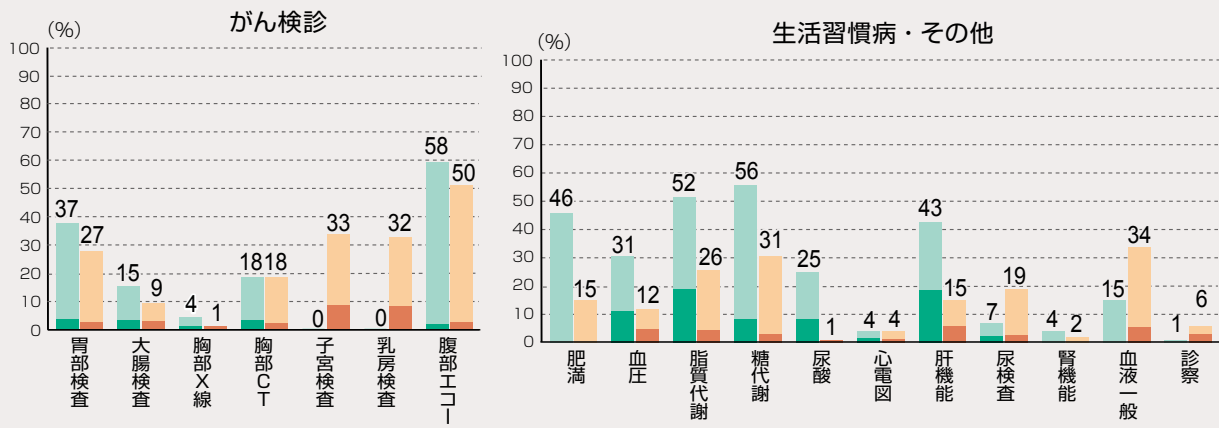
グラフの見方

- 経過観察：男性
- 経過観察：女性
- 精密・治療：男性
- 精密・治療：女性

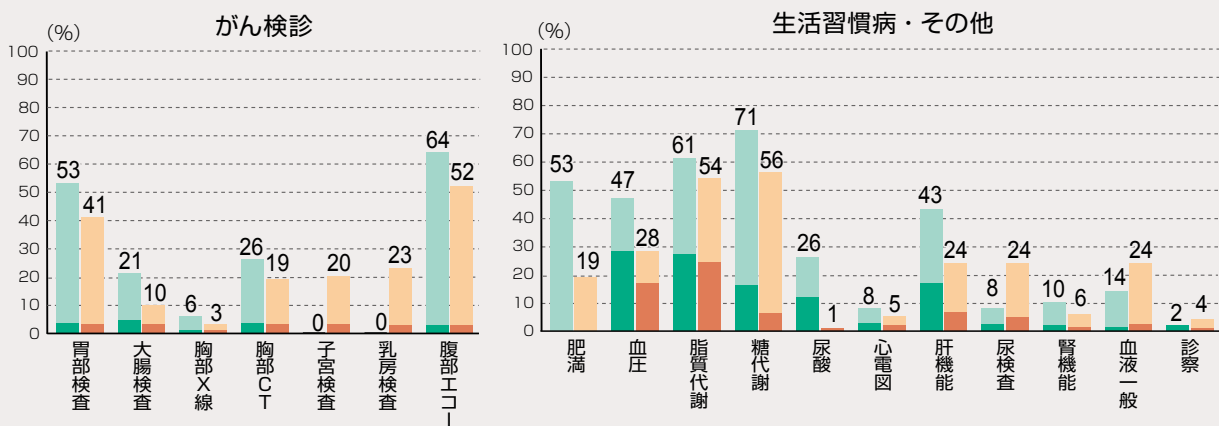
### 30歳代



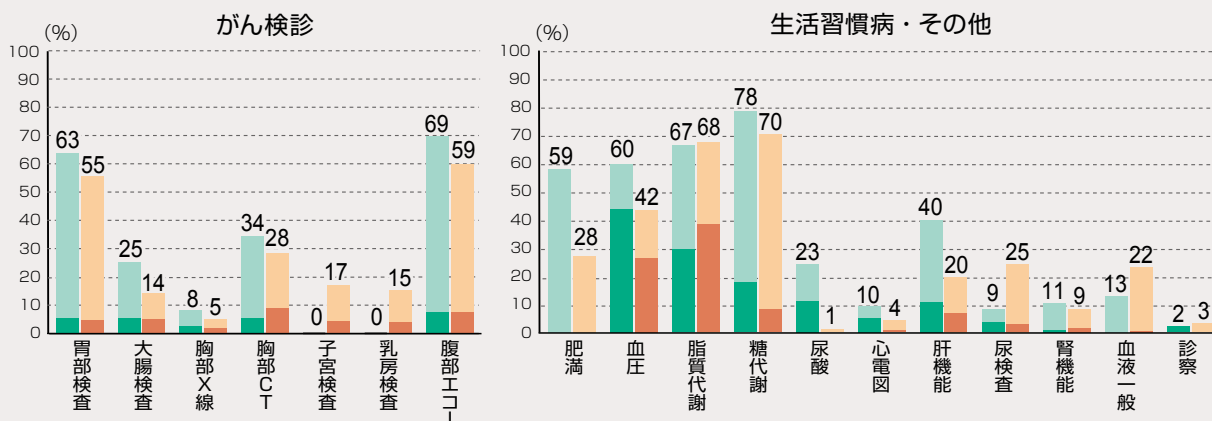
### 40歳代



### 50歳代





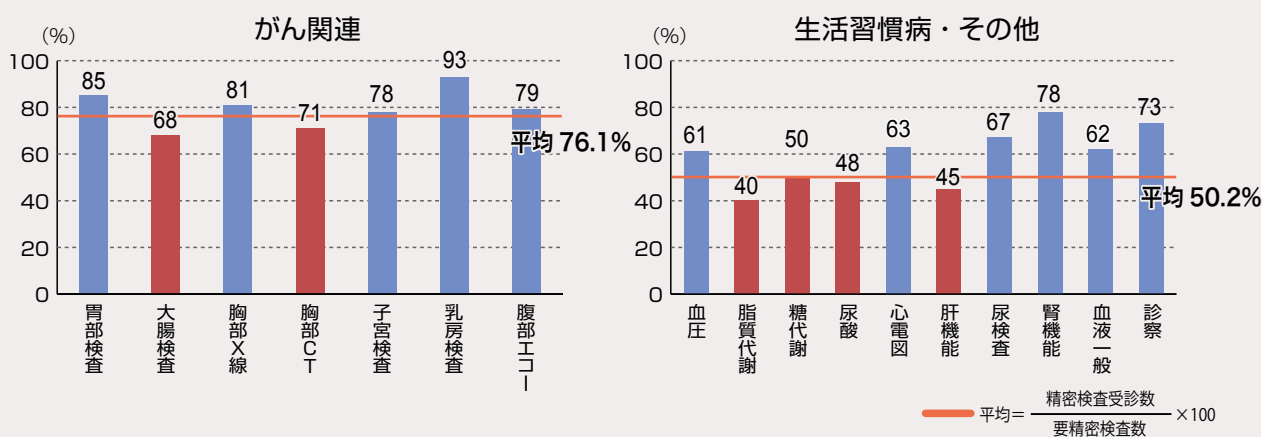


男女ともに年代が上がるにつれて肥満の割合が増加し、それに伴い生活習慣病項目である血圧・脂質代謝・糖代謝の精密治療対象者の割合が増加しています。生活習慣病は、自覚症状が無いままに増悪し、脳血管疾患や虚血性心疾患などの動脈硬化性疾患を引き起こします。これらの疾患は、日本人の主要な死因の一つであり、寝たきりの原因となったり重度の後遺症が残る場合もあります。その結果、本人や家族の負担、そして社会的・経済的負担が非常に大きくなります。日々の生活習慣を整え、疾病の予防・早期発見・合併症の予防に努めましょう。

一方、がん関連の項目においても、年代が上がるにつれて有所見者の割合が増加する傾向があります。がんは早い段階で発見して治療すれば完治するケースも少なくありません。定期的ながん検診を受けて、がんの早期発見・早期治療に努めましょう。

## 2. 精密検査受診率

下記のグラフでは、検査項目別の精密検査受診率の割合を示しています。当共済組合の精密検査受診率の平均より低いものを■で示しています。



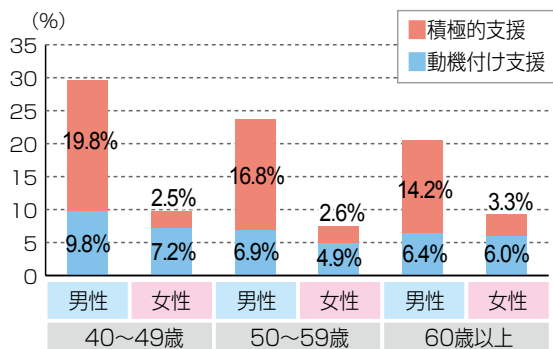
精密検査受診率は、がん関連項目では平均 76.1% (昨年平均 74.9%)、生活習慣病・その他項目では平均 50.2% (昨年平均 49.5%) でした。

がん関連項目では、大腸検査（主に便潜血検査）と胸部CTの精密検査受診率が低い現状です。現在、日本人の死因第一位はがんです。定期的な検診はもちろんのこと、精密検査が必要と判断された場合は必ず受診しましょう。

生活習慣病項目の精密検査受診率は、がん関連項目と比較すると極めて低い傾向にあります。軽度の異常でも、放置することで重篤な疾患に結びつく危険性があります。このような事態を招かないように、たとえ自覚症状が無くても、精密検査は早めに受診して、生活習慣の改善や治療に取り組みましょう。

### 3. 特定保健指導対象者

特定保健指導対象者（男女別・年齢別）



2008年4月から糖尿病など生活習慣病のリスクがある方を対象に特定健診・特定保健指導を実施しています。この制度は医療費の抑制を目的として、特定健診の結果をもとに指導対象者の階層化・保健指導を行っています。

左のグラフは年齢別の特定保健指導対象者の割合です。どの年代においても男性では約2/3、女性では約1/3の方が積極的支援レベルに該当しています。積極的支援該当者は生活習慣病や重篤な疾患の発症リスクが高い方です。将来、生活習慣病を引き起こし、治療が必要にならないためにも、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ましょう！

## どう食べる？遅い夕食

震災から半年以上たちますが、健康診断を受診される方に、この間少し体重が増えておられる方も見受けられます。また、年度末も近づき残業で帰宅が遅くなったり、家族を待って食べたりと、夕食の時間が遅くなる方も多いのでは？遅い時間になると、同じ食事でも体脂肪として蓄積されやすくなります。早い時間に食べるのがベストですが、そうもいかないもの・・・

今回は、どうしても夕食が遅くなる時の対策法をご紹介します！

### 分食をしてみる！

遅い時間まで何も食べずにいると、空腹感が強くなり、夕食での早食いや、食べすぎにもつながります。分食とは、1回分の食事を分けて食べる方法。夕食が遅くなる時は、つなぎの食事を食べて2回に分食してみましょう。

#### ～つなぎ食のとり方～

何を

サンドイッチ+牛乳、おにぎり、そば、うどん  
バナナなどの果物、ヨーグルト、カップスープ などがおすすめ  
※菓子パンやカップ麺、お菓子などは高カロリーのわりに満足感がなくNG！

どれだけ

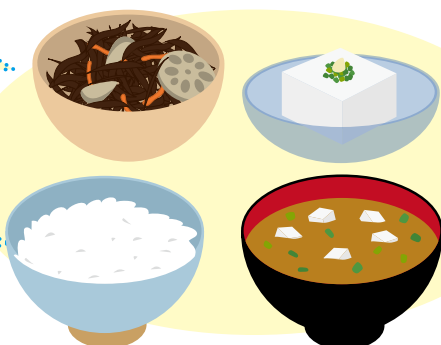
夕食の量をどれ位減らせるかで量を決めましょう。  
例) 職場でおにぎりを食べ、帰宅後自宅ではおかず中心に食べる



### 分食ができない人は夕食を軽めに

野菜料理は、1～2品はとる  
(生野菜に限らず、野菜たっぷりの具沢山の汁物などもOK)

ごはんは小盛りに  
(玄米や雑穀米などにするのもおすすめ)



・たんぱく質は、白身魚や豆腐、納豆、卵など消化が良いものおすすめ  
・肉なら赤身の肉を少量（60g前後）使って野菜と一緒に食べる

・油は控えめに  
(マヨネーズやドレッシング、バター、ごま、アボカドなどにも注意)

# 「その時は、来ます」

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



「たばこを止めようかなと思った時は、迷わず禁煙外来に行ってください」と言ったら、「ははは。そんな日は絶対来ないと思いますよ」…そう答えて診察室を出ていきそうになった40歳前のスモーカー男性に、「そう思うでしょ。でもね、その時は、きっと来ます!」と、きっぱりと言い返してあげました。

たばこを止める理由は「健康に悪いから」とか「家族が懇願するから」とかいう大層なことだと思っている人が多く、自分はそんなこと如きで禁煙する気はないから「そんな日は来ない!」と言い切ろうとします。でも、実際の禁煙理由は必ずしもそうとは限りません。少なくとも私がたばこを止めた理由は“健康のため”ではありませんでした。吸うことに何の意味も感じなくなる時が突然やってきたのです。私の口癖の「税込以外に価値がない」の意味を「あ、これか」と合点する瞬間。「そんなはずはない!」と自分に言い聞かせても、ただの“けむり”にしか感じられなくなる瞬間。それが突然やってきます。それを感じたら自分に素直であってほしい。「そんなのは勘違いだ」「プライドを持って」などと脳が必死に拒否させようとしめますけど、意固地にならずに、とりあえず一度はこっそり吸わないでみましょう。

今まで続けてきた生き方を変えることを『行動変容』と言います。生活習慣病の治療の8割方は『行動変容』です。でも、そう容易くないことは皆さんの実体験でお分かりでしょう。生き方を変える時には何らかのスイッチが要ります。本人や身内の大病でスイッチが入ったり健診結果が想像以上に悪くてショックを受けたのがきっかけだったりすることもあります。そういうスイッチは脆くてすぐに元に戻ってしまいます。一方で、ある時ふっと目の前に現れて（おそらく必要に迫られて湧き出てくる自浄機能で）何となく押してみたスイッチの方が堅固だったりします。何となく押してみた。特別困らないのでそのまま続けてみた。いつの間にか習慣になった。不本意だけど、「ま、いいか」…理屈ではビクともしないのに些細なきっかけでコロッと転がって、その方向から眺める景色の方が気に入ることは珍しくありません。

「その時は、きっと来ます。もしその日がきたら、その時には禁煙外来に行く勇気を持ってください」…しつこく言う私から怪訝そうに目を逸らしながら、彼はそそくさと診察室を出ていきました。



# 乳がん

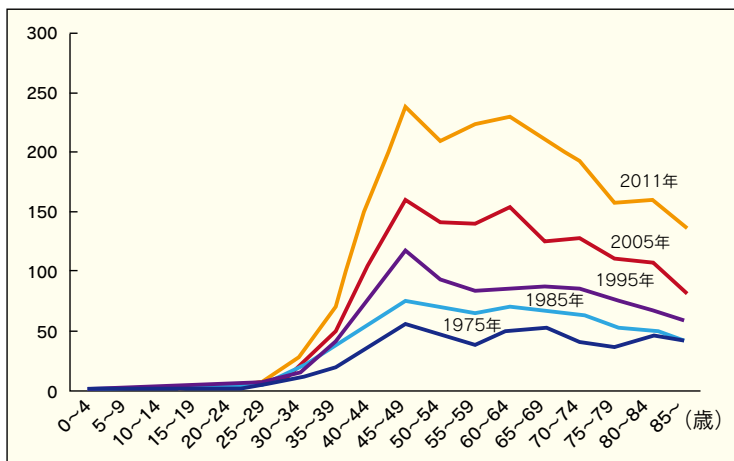
## ～マンモグラフィと超音波検査の併用を～



日本赤十字社熊本健康管理センター  
健診部副部長 婦人科 医師

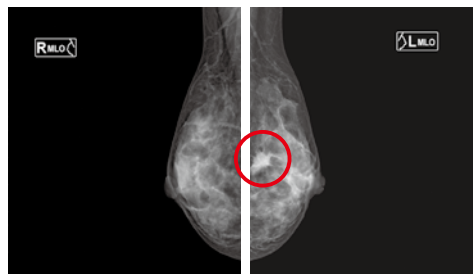
川野 俊昭

最終回は乳がんについてお話しします。



乳がん年齢調整罹患率：国立がんセンターがん対策情報センター

### マンモグラフィの画像

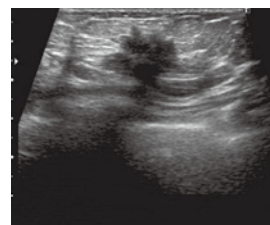


右乳房 異常なし

左乳房 乳がん

真ん中あたり腫瘍と石灰化が見られる (白く見えるかたまり)

### 乳房超音波検査の画像



左乳房：黒い固まりの部分が乳がん

上のグラフのように年々乳がんにかかる数は増えており、40歳代から50歳代にピークを迎えます。乳がんは、ここ数年罹患率、死亡率とも急増しており、女性12人に1人が生涯のうちに乳がんと診断されています。最近では、有名人の乳がんの告白もあり、乳がん検診の受診希望者もかなり増えています。

乳がんの発生・増殖には、女性ホルモンであるエストロゲンが重要な働きをしています。乳がん増加の原因は、食の欧米化による肥満の増加と未婚・高齢出産の増加が考えられます。

乳がんの他のリスクとしては初経年齢が早い、飲酒習慣、一親等の乳がんの家族歴、閉経年齢が遅い、出産歴がない、授乳歴がないなどがあげられます。

乳がん検診には、マンモグラフィ検診と超音波検診があります。マンモグラフィは、乳がんの初期症状であるごく小さな石灰化を写し出すことができます。乳房が大きく深部まで超音波が届かない方、閉経後で乳線が萎縮し、脂肪に置き換わっている方などに適しています。超音波検査は数ミリの手に触れないしこりを見つけ出すことができます。放射線被曝を避けたい妊娠中の方、若年の方、乳房の圧迫に耐えられない方、頻りに検査をする必要のある方に適しています。

対策型の検診では厚労省は40歳以上の女性にマンモグラフィを勧めています。20,30歳代の方は、乳線の密度も濃く、超音波検査がお勧めです。40歳以上の女性も、見落としを減らす意味でマンモグラフィと超音波の併用検診がお勧めです。早期発見をするためには、自己触診と併せて是非乳がん検診を受けましょう。

乳がんの初期症状としては、しこり、血性の分泌物、乳線のひきつれです。このような症状がある方は、乳腺外科を受診しましょう。

# 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。

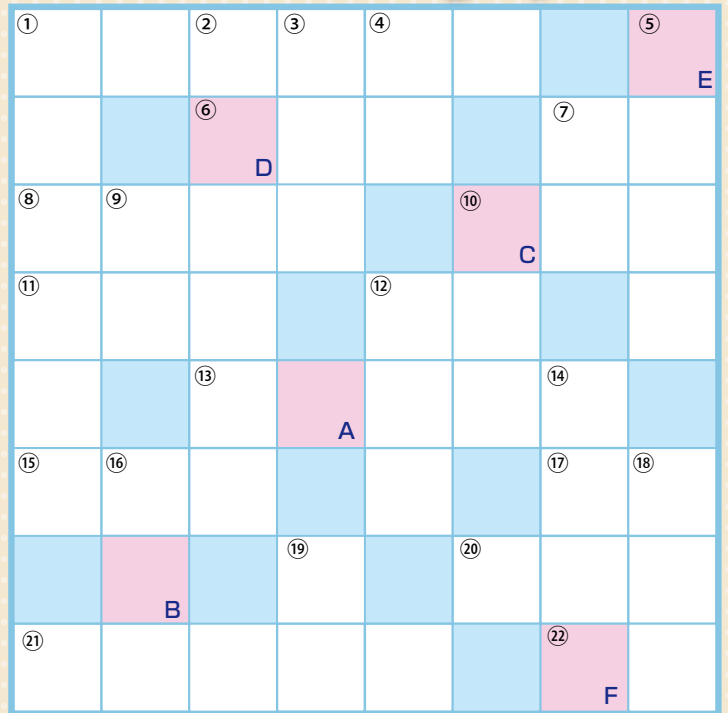
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

- ①毎年7月、白装束の女性たち「うなり」が阿蘇神社に向かいます。
- ②パ・リーグを略さず言うと「○○○○○○・リーグ」です。
- ③猫が毛を逆立てるのは、敵を○○○するため。
- ④桜田門外の変で暗殺されたのは、大老○○直弼。
- ⑤車や船など、乗り物に乗る前に飲む薬は？
- ⑦おみくじをひいて、○○試し。
- ⑨加藤清正のお母様の名前は？
- ⑩突然、大量の雨が降る「○○豪雨」。
- ⑫山鹿市の日輪寺には、赤穂浪士の○○塔があります。
- ⑭「○○○○もん」は、熊本弁で風変わりな人のこと。
- ⑯おすもうさんのことです。
- ⑰苓北バーガーは苓北町の特産品・○○○がたっぷり(裏表紙参照)。
- ⑲幼い子どもが喜ぶ、○○車。

ヨコのカギ

- ①苓北町にある、乳房の形の巨岩は？(裏表紙参照)
- ⑥歯医者さんのことです。
- ⑦1回目の戦いを「○○陣」と言います。
- ⑧甘ずっぱい、いちご○○○○。
- ⑩物事には○○○というものがあります。
- ⑪江戸時代、町火消が屋根で振り回しました。
- ⑫春分に向かって、日の○○の時刻が遅くなります。
- ⑬タテのカギ⑯の中でも、横綱が土俵入りする時に先導します。
- ⑮飛行機が旅立つのは？
- ⑰脂肪が少なく、上質な○○肉です。
- ⑳一、十、百、千など数の単位で、10の60乗は？
- ㉑ハイヒールで歩くと大変なことになります。
- ㉒さるかに合戦では、重さで勝ちました。

## 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29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。  
※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。

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

共済だより2016秋号(161号)  
クロスワード(答え)

**キンモクセイ**

応募総数158通 正解数157通





オルレの見どころの一つである、富岡城からの眺め



苓北町 商工観光課  
荒木 原弥<sup>げんや</sup> 主事

毎年大寒は、400年続く「裸まつり」。  
富岡城など九州オルレのコースも大人気!

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、苓北町役場の商工観光課、荒木原弥(げんや)主事にお話を伺いました。

「裸まつり」はお御輿を担いだまま海に入る、勇壮なお祭りですね。

毎年大寒に、上津深江の八坂神社で行われます。起源は、約400年前、上津深江地区に悪い病気が流行した折に、山伏が海で禊(みそぎ)をして病魔を退散させたことだと言われています。神事後、地元青年会の男衆が朱塗りの御輿を担いだまま、大寒の海に飛び込みます。かけ声をかけながら、海岸沿いを約300m泳ぐんですよ。

海と言えば、干潮時だけに見られる乳房型の「おっぱい岩」も有名ですね。

古代の硬い岩が、波にけずられて、ああいふ形になったそうです。直径150cmほどもある大きな岩で、さわると「胸が大きくなる」「母乳の出がよくなる」「胸の病気が治る」などのご利益があるとされています。

富岡城の上からは、ジオサイトでもある富岡半島の砂州と砂嘴がよく見えますね。

富岡城は、「天草・島原の乱」での激戦の舞台となった歴史があります。城内の歴史資料館では当時の様子がわかりますよ。「九州オルレ 天草・苓北コース 古城めぐり

とサンセットライン」でも登ります。オルレとは、韓国・済州島から始まったもので、「通りから家に通じる狭い路地」という意味ですが、トレッキングコースの総称となっています。オルレのスタート地点である富岡港は、平賀源内に「天下無双の上品」と評された天草陶石の積み出し港でした。苓北町と天草市天草町で採掘される天草陶石は、全国シェアの8割を誇り、各地の有名陶磁器産地で使用されています。

特産品の「ひおうぎ貝」もおいしいですね。

色鮮やかで、贈答品としても喜ばれます。また近年、「苓北バーガー」も考案しました。町の特産品であるレタスがたくさん入って、魚のうまみが生きるハンバーガーです。1月上旬～GWまでの土日限定販売です。ぜひ苓北町へお越しの際はご賞味ください。



乳房の形で、直径約1.5mもある巨岩「おっぱい岩」



白に藍が映える内田皿 山焼



鮮やかで味もよい、ひおうぎ貝



アジのすり身が入った苓北バーガー