

KYOSAI

Bulletin of Cooperative Association of the
Local Governments of Kumamoto Prefecture

共済だより

4月29日・30日は、「人吉お城まつり」へ!



桜や球磨川などの見どころを駆け抜けるSL人吉

INDEX

平成29年度事業計画及び予算	2	特定個人情報保護評価書の公表について	11
新しく組合員になられた方へ	4	人間ドック・総合健診は受けたあとの行動変容が重要です!	12
標準報酬月額の設定について	5	リフレッシュセミナー開催のお知らせ	12
貸付事業について	6	特定健康診査及び特定保健指導について	13
物資事業について	7	糖尿病・高血圧性疾患の年齢別受診状況について	14
共済制度補完事業について	7	柔道整復師からの請求内容の審査委託について	14
退職等年金給付に係る給付算定基礎額残高通知書を送付します	8	価値ある財産	15
養育特例制度に養子縁組等の子ども該当するようになりました	10	五月病Q&A	16
年金に関する通知書を送付しています	10	クロスワードパズル	17
地共済年金情報Webサイトにご登録ください	10	わがまちの名産名物	18
平成29年度の年金額改定について	11		

事業計画及び予算

平成29年度事業計画及び予算、各事業の概要についてお知らせします。

所属所数	市	14
	町村	31
	一部事務組合	29
	計	74

・組合員数	20,361人
(被扶養者数)	22,798人
・任意継続組合員数	246人
(被扶養者数)	155人

1人当たりの平均標準報酬月額 (任意継続組合員を除く)	
(短期)	368,159円
(長期)	361,002円

短期経理

組合員とその被扶養者が病気・ケガをされた時の医療費や出産・死亡・休業・災害などに対する給付を行っています。

平成28年度においては全国ワースト1位の財源率(掛金・負担金率)となり、平成29年度も引き続き厳しい財政状況であるため、全国市町村職員共済組合連合会が行う財政調整事業(詳細は下欄をご覧ください。)の交付金等を受けて事業運営を行います。

また、財源率のうち高齢者医療制度への拠出金・納付金が全体の約47%を占めている状況にあります。

医療費の削減は、財源率の抑制に繋がりますので、疾病の早期発見・早期治療に努めましょう。

○平成29年度の掛金率 [単位:%]

	一般・市町村長・特定消防	
	標準報酬月額	標準期末手当等
医療費等 (短期)	49.10	49.10
介護保険	6.76	6.76

保健経理

組合員とその被扶養者の福祉の向上と健康増進のための事業を行っています。

人間ドック・総合健診を受検され、要精密検査と判断された方が医療機関未受診であるケースが多くなっています。安易な自己判断はせず、精密検査は必ず受診しましょう。

また、糖尿病の重症化予防を目的として、糖尿病リスクが高く医療機関未受診である組合員の方を対象に受診勧奨・継続的支援を実施しています。健康寿命延伸のためにも、保健事業をご利用いただき、ご自身の生活習慣改善に努めましょう。

○平成29年度の掛金率 [単位:%]

一般・市町村長・特定消防	
標準報酬月額	標準期末手当等
1.51	1.51

短期給付(健康保険)の掛金の仕組みについて

短期給付の財源率(掛金率・負担金率)は、医療費と高齢者医療への拠出金などの費用を組合員の標準報酬等総額(給与・ボーナス)で割り返して算出します。

平成29年度も、医療費等の増加や組合員数及び標準報酬等総額の減少に伴い、掛金・負担金収入の減少が見込まれ、財源率を引き上げざるを得ない大変厳しい運営状況です。

また、その財源率を、事業主である地方公共団体等の負担金と組合員の掛金とで折半[下図参照]したうち、組合員が負担する掛金については、一定の上限(調整基準率・特別調整基準率)が設けられ、それを超える掛金の部分は、全国市町村職員共済組合連合会が調整交付金・特別調整交付金として、該当組合に交付し、組合員の掛金の著しい不均衡(過重な負担)を調整する仕組みになっています。

[短期財源率算定イメージ]



<平成29年度財源率 111.78%>

掛金(50%)	組合員の掛金率 49.10%	調整交付金 1.00%	特別調整交付金 5.79%
負担金(50%)	地方公共団体等の負担金率 55.89%		

○疾病の重症化を予防するために、毎年1回は必ず健康診断等を受検して、疾病の早期発見・早期治療にご協力ください。

貸付経理

住宅の建築・購入や入学・修学・医療・災害等で必要な資金を預託金管理経理等からの借入金を原資として融資する事業を行っています。

平成29年度末の貸付金は、住宅貸付を中心として1,950件、22億2,208万円を見込んでいます。

臨時に資金が必要な際には、無理のない返済計画を立てて、是非ご利用ください。

○貸付条件

貸付種類	年利率	最高限度額	償還期間
普通貸付	2.66%	200万円	72月
住宅貸付		1,800万円	244月
在宅介護対応住宅貸付	2.40%	300万円	250月
災害貸付	2.22%	家財	200万円
		住宅	1,800万円
		再貸付	1,900万円
特別貸付	2.66%	医療	100万円
		入学	200万円
		修学	1,080万円
		結婚	200万円
		葬祭	200万円
		高額医療貸付	無利息
出産貸付	出産費・家族出産費相当額	出産費支給日	

物資経理

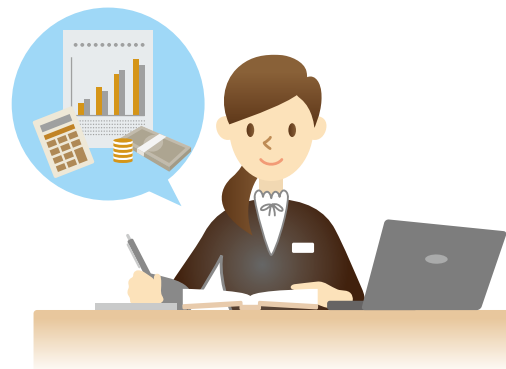
自動車、電化製品等の生活必需物資を物資指定店から購入される際、共済組合がその代金を立替え、組合員から月賦償還していただく事業を行っています。

平成29年度の売上は、一般物資と自動車物資を合わせ、1億5,400万円を見込んでいます。

組合員手数料率等は、下記のとおり低利ですので、是非ご利用ください。

○組合員手数料率等

物資の種類	取扱品目	年利率	限度額
一般物資	眼鏡、書籍、健康器具等	無利息	100万円
自動車物資	自動車	2.6%	300万円



厚生年金保険経理

厚生年金相当部分の給付、厚生年金拠出金・交付金、基礎年金拠出金・交付金にかかる取引を行います。

○平成29年度の組合員保険料・負担金率 [単位:%]

4月～8月		9月～3月	
組合員保険料	負担金	組合員保険料	負担金
88.16	88.16	89.93	89.93

退職等年金経理

退職等年金給付に係る取引を行います。

○平成29年度の掛金・負担金率 [単位:%]

掛金	負担金
7.5	7.5

経過的長期経理

旧3階部分の給付、既裁定の公務障害・遺族年金等に係る取引を行います。

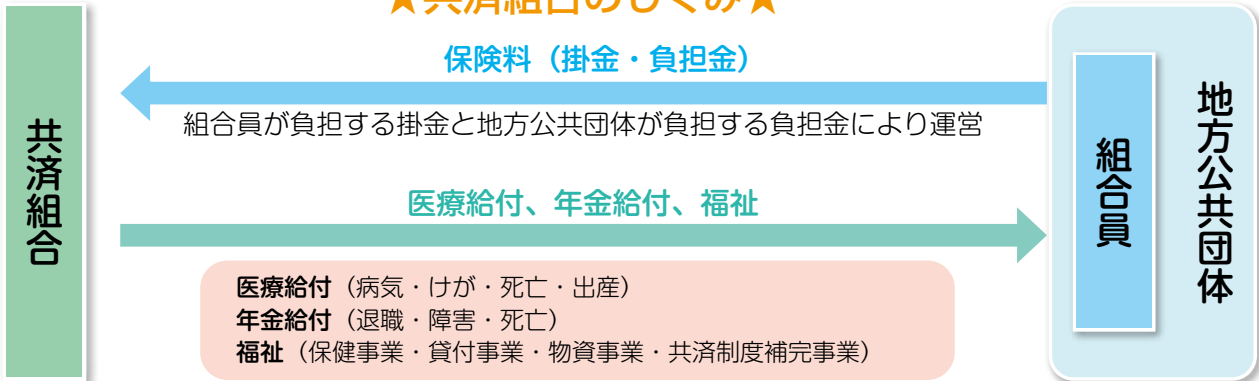
○平成29年度の負担金率 [単位:%]

負担金
0.1122

新しく組合員になられた方へ ～共済組合について紹介します～

共済制度とは、社会保険制度の一環として相互救済によって組合員とその家族の生活の安定と福祉の向上に寄与するとともに、安心して公務に精励できるようにすることを目的とした制度です。市町村等に常勤する職員となられた皆さまは、その日から共済組合の組合員となります。

★共済組合のしくみ★



- ◎掛金を納めます…各事業にかかる掛金をいただきます。掛金は給料とボーナス等から天引きされ、共済組合に納められます。
- ◎組合員証 (健康保険証) が交付されます…病気やケガなど、医療機関で診療を受けるときに提示します。医療費の3割を支払えば、残りは共済組合が負担します。
- ◎各種給付が受けられます…共済組合では、大きく分けて3つの事業を行っています。
これらの事業に必要な費用は、組合員が負担する「掛金」と、地方公共団体が負担する「負担金」によって運営されています。

- ① 短期給付事業
- ② 長期給付事業
- ③ 福祉事業

★各事業内容★

1 短期 (医療) 給付事業

組合員とその被扶養者の公務によらない病気・ケガ・出産・死亡・休業または災害に対して、必要な給付を行い、医療費やその他の不時の支出を補助し、組合員の生活の安定に寄与する事業です。
病気やケガ (公務を除く) で医療機関で診療を受けるとき、組合員証を窓口に提示すると、医療費の3割を自己負担することで診療を受けることができます。残りの7割は共済組合が負担します。

2 長期 (年金) 給付事業

組合員が永年勤続して退職したときや在職中の病気やケガで障害の状態になったとき、あるいは不幸にして死亡したときに、老後の生活や残された家族の生計の支えとして、年金や一時金を支給する事業です。
共済組合では、組合員や年金受給者の利便性と身近なサービスを考慮して、年金の請求や各種届出などの手続き及び年金の相談を行い、全国市町村職員共済組合連合会が年金の決定や支払いを行っています。

3 福祉事業

組合員とその家族の福祉の向上と健康の保持増進を目的とした事業です。

- 保健事業 …… 人間ドック助成、契約宿泊施設・契約健康増進施設利用助成などの福利厚生事業、組合員及び被扶養者を対象とした特定健康診査・特定保健指導などを行っています。
- 貸付事業 …… 住宅の取得、生活必需品の購入、教育資金など組合員が臨時に資金が必要なときに、低金利での貸付を行います。
- 物資事業 …… 自動車など、日常生活に必要な物資を共済組合が指定した販売店から購入するときに共済組合が一時的に立替払いを行います。
- 共済制度補完事業… 組合員とその配偶者、こどもが死亡または高度障害等になった場合に遺族の生活の安定に寄与することを目的とし、長期給付及び短期給付等の制度を補完します。



標準報酬月額の改定について

組合員の皆さまの健康保険掛金や厚生年金保険料は、毎月の給料や諸手当等を含めた報酬の平均額である標準報酬月額を基に算定されます。皆さまが実際に受ける報酬と、すでに決定した標準報酬月額に大きな差が生じないように、毎年1回、標準報酬月額の見直しを行います。これを「定時決定」といいます。その年の4月・5月・6月の各月に実際に支払われた報酬の平均額により標準報酬月額が決定され、その年の9月から翌年8月までの間適用します。

随時改定とは

毎年1回の定時決定により決定された標準報酬月額は、原則として1年間使用されますが、この間の昇給などにより、報酬額に大幅な変動があったときは、実態とかけ離れた状態になるため、実際に受ける報酬と標準報酬月額との間に隔たりがないよう、次の定時決定を待たずに標準報酬月額の変更を行います。これを「随時改定」といいます。

◎ 随時改定の要件

- ① 固定的給与（給料・扶養手当・通勤手当など）に変動がある。
- ② 変動月以後の3ヶ月とも支払基礎日数（※）が17日以上である。
- ③ 変動月から3ヶ月間の報酬の平均額と現在の標準報酬月額に2等級以上の差がある。

※ その月の報酬支払の基礎となった日数を「支払基礎日数」といいます。「支払基礎日数」は、各地方公共団体の条例等により勤務を要しないとされている週休日を除いて計算します。

- 月途中で固定的給与の変動があった場合は、その翌月を変動があった月とします。つまり、変動のあった固定的給与の実績が1か月分確保された月を変動月とします。
- 2等級以上の差の判断は、固定的給与だけでなく、非固定的給与（時間外手当・宿日直手当など）を含めたすべての報酬で行います。

◎ 随時改定の必要の有無

変動の原因である「固定的給与」と変動の結果である「3ヶ月平均額（2等級以上の差）」の矢印が同じ向きするとき、随時改定が必要となります。

固定的給与は増加しても、それ以上に時間外手当など非固定的給与が減少したため、3ヶ月間平均額が結果として2等級以上下がった場合、また、逆に固定的給与は減少しても、それ以上に時間外手当など非固定的給与が増加し、3ヶ月間平均額が2等級以上上がった場合などは、たとえ2等級以上の差を生じても随時改定には該当しません。

◆ 報酬の変動と3ヶ月平均額との関係は下表のとおりです。（↑は増額、↓は減額）

報酬	固定的給与	↑	↑	↓	↓	↑	↓
	非固定的給与	↑	↓	↓	↑	↓	↑
3ヶ月平均額 (2等級以上の差)		↑	↑	↓	↓	↓	↑
随時改定の必要		必要	必要	必要	必要	不要	不要



貸付事業について

組合員とご家族が臨時に資金を必要とするとき、その資金を貸付けて組合員の生活をサポートする事業を行っています。

● 貸付の種類、利率など

種類		年利	事由	限度額
普通貸付		2.66%	自動車や一般電化製品など、臨時に資金を必要とするとき	給料月額×6（上限200万円）
住宅貸付		2.66%	組合員の住宅の新築・購入、敷地の購入、増改築などの費用	組合員期間・給料月額に応じた額（上限1,800万円）
在宅介護対応住宅貸付		2.40%	要介護者に配慮した構造を有する増改築などの費用	300万円
災害貸付	災害家財	2.22%	組合員の家財にかかる災害・盗難にあったとき	給料月額×6（上限200万円）
	災害住宅		組合員の住居及び敷地にかかる災害にあったとき	住宅貸付と同様
	災害再貸付		住宅・災害貸付を受けている住宅・敷地にかかる災害にあったとき	住宅貸付の限度額の2倍（上限1,900万円）
特別貸付	医療	2.66%	組合員と被扶養者の医療費	給料月額×6（上限100万円）
	入学	2.66%	組合員と被扶養者等の入学費用	給料月額×6（上限200万円）
	修学	2.66%	組合員と被扶養者等の修学費用	修学年度毎に修学月数×15万円
	結婚	2.66%	組合員と被扶養者等の婚姻費用	給料月額×6（上限200万円）
	葬祭	2.66%	配偶者、被扶養者等の葬祭費用	給料月額×6（上限200万円）
高額医療貸付		無利息	組合員と被扶養者の高額な医療費	高額療養費の支給される範囲
出産貸付		無利息	組合員と被扶養者の出産費支給対象となる出産の費用	出産費または家族出産費の支給される範囲

- 注) 利率については、国の財政融資資金預託金利率の変動に伴い、年利2.66%～4.36%の範囲で変動します。
 ※ 毎月及び年間の返済額が、他のローン返済額と合わせて、給料月額及び年額（賞与を含む）の30%を超える場合は、お申込みができません。
 ※ 貸付金の償還や申込方法については、共済組合ホームページ等にてご確認ください。

☆「だんしん」事業を活用しませんか？☆

貸付を受けている組合員が死亡や高度障害となったとき、また病気やケガでの長期休職となったときなどの万が一に備えることができます！

団体信用生命保険 (だんしん)	万が一、貸付金の償還中に死亡・高度障害となった場合、保険金により債務を相殺します。 「だんしん」特約保証料…貸付残高10万円につき月額20円
債務返済支援保険	就業障害となった場合、貸付の返済金相当額をお支払いします。 だんしん加入者のみ、任意で加入できます。 保険料…返済月額1万円につき月額99円（年度ごとに再計算）

※ だんしん、債務返済支援保険の加入要件などについては、所属所に備え付けのパフレットをご参照ください。

物資事業について

物資事業とは、組合員の日常生活に必要な物資（一般電化製品、メガネ、趣味用品や自動車など）を提供することで、組合員とご家族の生活の向上を図ることを目的とし、その仕組みは、物資を購入した組合員に代わって共済組合が物資指定店へ代金を立替払いし、組合員は給料天引きにより共済組合へ立替金を償還する仕組みになっています。

○ 利用金額と限度額

- 一般物資…1万円以上、100万円以下の1,000円単位
- 自動車物資…20万円以上、300万円以下の50,000円単位
- 立替金の限度額は、一般物資と自動車物資を合わせて一人当たり300万円となります。

○ 物資の立替金手数料について

一般物資の立替金手数料は、一律3.5%で全額指定業者の負担となります。

自動車物資の立替金手数料は、指定業者負担が1.5%（上限20,000円）、組合員負担が立替金残高に応じ年利2.6%となります。

○ その他

- ・商談のときには、購入票での取り引きであることを必ず事前に申し出てください。
（物資の使用を商談後に申し出ると、指定業者との間でトラブルの原因になる場合があります。）
- ・物資指定店については、別添「物資指定店のご案内」またはホームページなどによりご確認ください。
- ・物資の立替金に係る償還表については、ホームページなどによりご確認ください。

共済制度補完事業について

共済制度補完事業とは、組合員とその配偶者、子どもが死亡または高度障害若しくは特定疾病を発病した場合等において、厚生年金、地方公務員等共済組合法に基づく長期給付及び短期給付等の制度を補完し、組合員とその家族の生活の安定に寄与することを目的とした事業です。

共済制度補完事業には、次の内容があります。

「遺族附加年金制度・遺族附加年金プラス制度」

組合員とその配偶者、子どもが死亡または高度障害となったときの保障。

「重病克服支援制度（特約制度）」

三大疾病（ガン・急性心筋梗塞・脳卒中）時の保障。

なお、主契約に加え、特約部分に加入している場合は、三大疾病に加えて「重度の糖尿病・重度の高血圧症・慢性腎不全・肝硬変・上皮内新生物」も保障されます。

「退職後継続保障制度（特約制度）」

組合員とその配偶者が死亡または高度障害となったときの保障。

なお、在職中に加入することにより退職後についても加入時と同じ保険料、保障内容で75歳まで継続して加入できます。

「医療費支援制度（特約制度）」

病気やケガで入院したときの保障。

- 共済制度補完事業の保険期間は毎年1月1日～12月31日で、新規加入及び更新（変更）等の手続きについては年1回となっています。

平成30年1月1日更新分の手続き等については、今年も5月から6月にかけて皆様の職場に訪問させていただきます。お忙しい中大変申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

～退職等年金給付に係る 給付算定基礎額残高通知書を送付します～

5月に退職等年金給付に係る「給付算定基礎額残高通知書」（以下「残高通知書」といいます。）を送付します。残高通知書では、前年度までにあなたが積み立てた給付算定基礎額等に関する各情報をお知らせします。残高通知書の見方については次ページをご参照ください。

残高通知書を送付する目的

平成27年10月に被用者年金制度が一元化されたことに伴い、改正前の共済年金における3階部分（職域部分）は廃止され、退職等年金給付（年金払い退職給付）制度が創設されました。

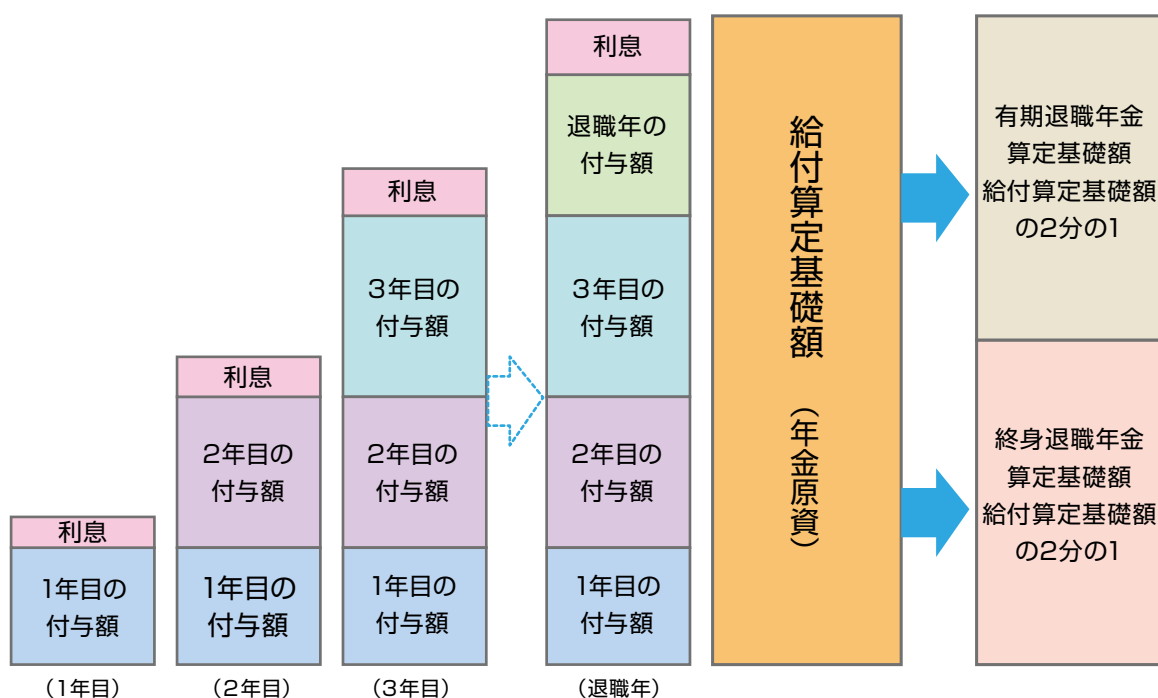
この退職等年金給付制度は、国民年金・厚生年金といった公的年金とは異なり、将来自分が必要年金を受給する際に必要な原資をあらかじめ労使折半による保険料で積み立てる「積立方式」による給付になります。

この将来の退職等年金給付の原資となる額を「給付算定基礎額」といい、給付算定基礎額は、付与額（標準報酬月額×付与率）とこれに対する利息を累積した額となります。

そのため、前年度までに積み立てた給付算定基礎額等をお知らせしております。

退職等年金給付について

毎年積み立てた保険料の累計が給付算定基礎額となり、退職等年金給付の年金原資となります。退職等年金給付は原則として65歳から終身退職年金と有期退職年金として支給されます。年金額は、年金現価率の変動に伴い変動します。



※残高通知書は、平成27年10月以降の公務員期間が1年以上ある方に送付します。

給付算定基礎額残高通知書の見方

<u>給付算定基礎額残高通知書</u>				
年金 太郎 様		(28年4月～29年3月)		単位 円
		(8649099999999)		
(入金) 期月	① 標準報酬月額	② 付 与 額	③ 利 息	④ 給付算定基礎額残高
前年度末				60,081
4月	500,000	7,500	26	67,607
5月	500,000	7,500	29	75,136
6月	1,500,000	22,500	38	97,674
7月	500,000	7,500	41	105,215
8月	500,000	7,500	44	112,759
9月	500,000	7,500	47	120,306
10月	500,000	7,500	34	127,840
11月	500,000	7,500	36	135,376
12月	1,500,000	22,500	42	157,918
1月	500,000	7,500	44	165,462
2月	500,000	7,500	46	173,008
3月	500,000	7,500	48	180,556
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。				
区 分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額残高	終身退職年金算定基礎額残高	
⑤ 前 回 通 知	60,081			
⑥ 付 与 額 累 計	120,000	-	-	
⑦ 利 息 額	475			
⑧ 今 回 通 知	120,475			
給付算定基礎額等合計	180,556			
⑨ 年 金 払 い	退 職 給 付 加 入 期 間		1 年 6 月	
⑩ 付 与 率	平 成 2 8 年 4 月 ～ 平 成 2 9 年 3 月		1.500%	
⑪ 基 準 利 率 (年 率)	平 成 2 8 年 4 月 ～ 平 成 2 8 年 9 月		0.480%	
	平 成 2 8 年 10 月 ～ 平 成 2 9 年 3 月		0.320%	

基礎年金番号 9999999999

作成日 平成 29 年 5 月 1 日

- ①標準報酬月額：付与額の基礎となる標準報酬の額です。期末手当等を受けている月は、期末手当等の額が合算されています。
- ②付 与 額：標準報酬月額に付与率を乗じた額です。
- ③利 息：前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率（1ヶ月単位に換算した率）を乗じた額です。
- ④給付算定基礎額残高：付与額及び利息の合計額です。
- ⑤前 回 通 知：前回（平成28年6月）通知した給付算定基礎額残高の額です。
- ⑥付 与 額 累 計：各月の付与額を累計した額です。
- ⑦利 息 額：各月の利息を累計した額です。
- ⑧今 回 通 知：前年度末における付与額と利息を累計した額です。
- ⑨年金払い退職給付加入期間：平成27年10月以降の組合員期間の年月数です。
- ⑩付 与 率：付与額を算定するために標準報酬月額に乗じる率です。
- ⑪基 準 利 率：利息を求めるための率です。

養育特例制度に養子縁組等の子ども 該当するようになりました

平成27年10月の被用者年金制度の一元化により、養育特例制度が始まりました。

養育特例制度とは、3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が、養育を開始した月の前月の標準報酬月額を下回った場合に、掛金は下回った標準報酬月額で計算し、将来受給する年金額は下回る前の標準報酬月額で計算するものです。

この制度に、平成28年12月2日に公布された「地方公務員の育児休業等に関する法律及び育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律の一部を改正する法律」により、平成29年1月1日から育児休業等の対象となる子の範囲に、法律上の関係がある子（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を含めるとされました。

養育特例制度には、申し出が必要です。平成27年10月を限度とし2年間遡及することができますので、お心当たりのある方は、共済組合までお問い合わせください。

※詳しくは共済だよりNo159号（HPにもバックナンバーがあります）をご覧ください。

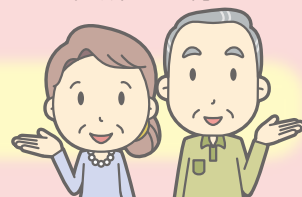
年金に関する通知書を送付しています

公的年金についてお知らせする通知書を、共済組合に報告されている皆さんの住所に送付しております。送付しているものは、

- 「ねんきん定期便」→毎年誕生日
- 退職等年金給付に係る「給付算定基礎額残高通知書」→毎年5月頃

です。

しかし、引越し等により返送されてくるものがあります。住所を変更されましたら、共済組合へ「住所変更届」の提出をお願いします。



地共済年金情報Webサイトにご登録ください

地共済年金情報Webサイトをご存知ですか。登録いただくと、あなたの公務員期間の年金情報が閲覧できます。

- 閲覧できる内容
- ① 年金加入履歴・加入期間
- ② 保険料納付済額
- ③ 標準報酬月額等
- ④ 年金見込額
- ⑤ 給付算定基礎額残高履歴



地共済年金情報Webサイトにアクセスし、ご登録ください。

<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

なお、全国市町村職員共済組合連合会や当共済組合のホームページからもアクセスできます。

また、氏名や住所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、「住所・氏名変更届」の提出をお願いします。

～平成29年度の年金額改定について～

(平成29年1月27日厚生労働省発表より)

～年金額は昨年度から0.1%の引下げを行います～

総務省から平成29年1月27日に「平成28年平均の全国消費者物価指数」(生鮮食品を含む総合指数)が公表され、対前年比0.1%の下落となりました。

これを踏まえ、平成29年度の年金額は、法律の規定により、平成28年度から0.1%の引下げとなります。

なお、平成29年度の年金額による支払いは、4月分の年金が支払われる6月からです。

年金額の改定ルール

年金額の改定については、法律上、物価変動率、名目手取り賃金変動率がともにマイナスで、名目手取り賃金変動率が物価変動率を下回る場合、年金を受給し始める際の年金額(新規裁定年金)、受給中の年金額(既裁定年金)ともに、物価変動率によって改定することとされています。

このため、平成29年度の年金額は、新規裁定年金、既裁定年金ともに、物価変動率(▲0.1%)によって改定されます。

平成29年度の参考指標

- ・物価変動率…▲0.1%
- ・名目手取り賃金変動率(※1)…▲1.1%
- ・マクロ経済スライド(※2)によるスライド調整率…▲0.5%

※1「名目手取り賃金変動率」とは、前年の物価変動率に2年度前から4年度前までの3年度平均の実質賃金変動率と可処分所得割合変化率を乗じたものです。

※2「マクロ経済スライド」とは、現役被保険者の減少と平均余命の伸びに基づいて、スライド調整率が設定され、その分を賃金や物価の変動がプラスとなる場合に改定率から控除するものです。そのため、平成29年度の年金額改定においては、マクロ経済スライドによる調整は行われません。

～特定個人情報保護評価書の公表について～

<特定個人情報保護評価とは？>

特定個人情報ファイル(個人番号(マイナンバー)を含む個人情報)を保有しようとする、または保有する団体が、個人のプライバシー等の権利に与える影響を予測した上で、特定個人情報の漏えい等の事態を発生させるリスクを分析し、そのようなリスクを軽減するための適切な措置を講ずることを宣言するものです。

共済組合では、特定個人情報保護評価の実施は義務づけられていませんが、個人のプライバシー等の権利の侵害を未然に防ぐことや、組合員とその被扶養者の信頼確保の観点から、任意で実施しました。評価書については、個人情報保護委員会のWebサイト上に公表していますので、そちらをご覧ください。

個人情報保護委員会 <http://www.ppc.go.jp/>

人間ドック・総合健診は受けたあとの行動変容が重要です！

～健診で要治療・要精密検査と判定された方は、必ず医療機関を受診しましょう～

事業項目	対象者	概要						
人間ドック助成	75歳未満の 組合員 及び 被扶養者	区分	1日	2日	レディースS1日	レディースS2日	がん特化	PET-CT
		助成金額	26,000円	36,000円	35,000円	45,000円	28,000円	45,000円
※今年度の募集（定員 9,000 名）は終了しました。 ※キャンセルされた場合には、速やかに各所属所の共済組合担当課へご連絡ください。								
総合健診助成	18～74歳の 被扶養者	検査区分			助成金額			
		基本検査	基本検査+オプション検査			15,000円(上限)		
		総合健診とみなす人間ドック						
【募集時期】 3月又は6月、随時申込み可能です。 (※対象者へ6月上旬に通知予定です。)								
【精算方法】 検査費用から助成金額を控除した額を窓口精算してください。								
がん検診助成	組合員及び 18～74歳の 被扶養者	〔がん検診助成対象となる検査(複数受検可)〕						
		検査部位	検査項目		検査部位	検査項目		
		肺	喀痰細胞診、胸部CT		胃	胃透視、胃内視鏡、血清ピロリ		
		子宮	視診、内診、子宮頸がん、子宮体がん		大腸	大腸ファイバー、大腸CT		
乳房	視診、触診、マンモグラフィ		その他	MRI、MRA、超音波、腫瘍マーカー、がんリスク(AICS、血液検査等)				
【助成金額】 医療機関等発行の領収書のコピー等を元に上限 5,000円を後日、組合員登録口座へ支給します。 ※ 人間ドック助成・総合健診助成を受ける方は助成不可。								
インフルエンザ 予防接種助成	組合員及び 18～64歳の 被扶養者	【助成金額】 1回につき上限1,000円 【請求方法】 請求書と医療機関等発行の領収書のコピー等を元に後日、組合員登録口座へ支給します。						

※ 上限年齢については、65歳又は75歳の誕生日の前日までとなります。

※ 人間ドックなどを受検した結果、要治療・要精密検査と判定された方は、必ず医療機関を受診してください。(既に治療中の方は除きます。)

心身のセルフケアをしませんか？

～リフレッシュセミナー開催のお知らせ～



開催予定日	定員	セミナー名・開催場所
7/7(金)	25名	レザークラフト体験 益城町「ホテル熊本空港エミナース」
7/14(金)	20名	美味しいコーヒーの入れ方 熊本市「日赤熊本健康管理センター」他
8/4(金)	25名	白磁器にかわいく色付け 熊本市「KKR ホテル熊本」
8/5(土)	30名	親子体験(和菓子作り) 熊本市南区「くまもと工芸館」
8/18(金)	30名	親子体験(陶芸) 人吉市「クラフトパーク」他
10/7(土)	20名	美味しい緑茶・紅茶の入れ方 熊本市「日赤熊本健康管理センター」他
10/20(金)	25名	万田坑見学&ウォーキング 荒尾市「万田坑」他
10/27(金)	25名	ハンギングバスケット作り 阿蘇市内牧「はな阿蘇美」他
11/11(土)	25名	骨盤調整ヨガ 山都町「通潤山荘」
11/17(金)	25名	陶芸体験 上天草市「せと平」

◎対象者

組合員及び被扶養者
(小・中学生は親子体験セミナーのみ参加できます。)

◎参加費

1人1,000円(交通費は自己負担です。)
※親子体験セミナーに参加する小・中学生は無料。

◎申込方法

4月中旬に所属所共済組合担当課へ開催の通知をします。

◎注意事項

- ・申込み多数の場合は、抽選により各セミナーの参加者を決定します。
- ・1人1回限りの参加になりますので、あらかじめご了承ください。

男性：腹囲85センチ・女性：腹囲90センチ未満を目標に！

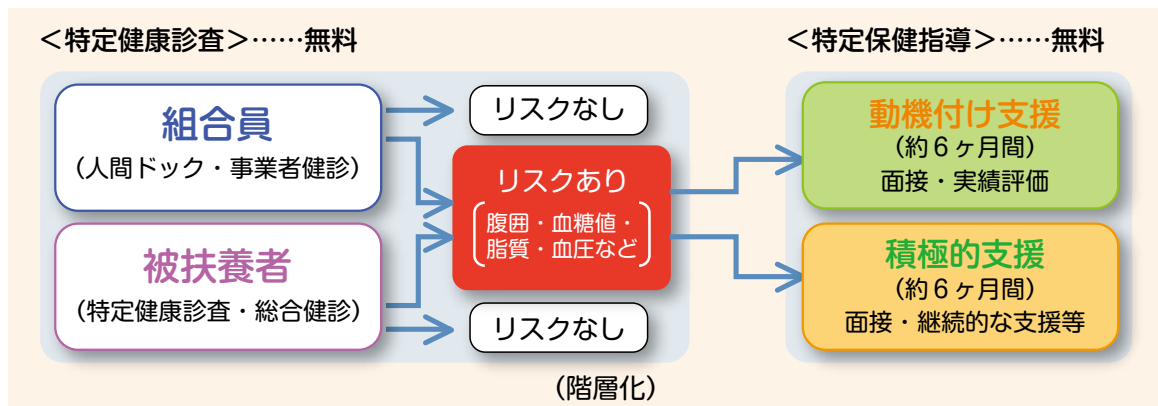
～特定健康診査及び特定保健指導～

メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防には、まず、特定健康診査を受診し、自己の健康状況を把握することが重要です。必ず特定健康診査を受診しましょう。

6月上旬に40歳以上75歳未満の被扶養者を対象に特定健康診査受診券（無料）を交付します。

なお、組合員については、事業者健診や人間ドックを特定健康診査とみなしますので、特定健康診査受診券は交付しません。

特定健康診査（事業者健診・人間ドック・総合健診を含む。）の結果（腹囲等）を階層化し、特定保健指導に該当した方は、必ず保健指導を利用していただきますようお願いいたします。



全体の30%がメタボリックシンドローム該当者・予備軍になっています！

～特定健康診査・特定保健指導の実施結果のお知らせ～

＜平成27年度実施結果＞	組合員	被扶養者	合計
特定健診			
特定健診対象者数（人）	12,369	4,545	16,914
特定健診受診者数（人）	11,741	1,922	13,663
特定健診受診率（％）	94.9 (93.1)	42.3 (45.9)	80.8 (79.9)
特定保健指導			
特定保健指導対象者数（人）	2,500	150	2,650
特定保健指導終了者数（人）	436	21	457
特定保健指導終了者の割合（％）	17.4 (19.3)	14.0 (7.9)	17.2 (18.4)
メタボリックシンドローム			
メタボリックシンドローム該当者数（人）	1,976	134	2,110
メタボリックシンドローム該当者割合（％）	16.8	6.9	15.4 (13.0)
メタボリックシンドローム予備軍者数（人）	1,577	125	1,702
メタボリックシンドローム予備軍者割合（％）	13.4	6.5	12.5 (11.3)

※（ ）内の値は全国平均値です。

平成27年度の組合員の特定健診受診率は、94.9%であるのに対し、被扶養者は42.3%となりましたが、前年度比6.1ポイント上昇しました。被扶養者については、パート先などで健診を受けている場合でも特定健診又は総合健診を利用していただき、年に1度はご自身の健康状態を把握しましょう。

特定保健指導終了者の割合は、組合員・被扶養者ともに低く、組合員は全国平均値を下回っている状況です。

また、組合員は特定健診対象者のうち約3割がメタボリックシンドローム該当者又は予備軍となっており、全国平均値よりも高い状況にあります。生活習慣を改善し、健康寿命を延伸するためにも、特定保健指導を必ず利用してください。



40歳代～急増しています!!

～糖尿病・高血圧性疾患の年齢別受診状況について～

当組合では、平成27年10月に短期給付財政安定化計画（データヘルス計画 第1期）を策定し、“生活習慣病予防”、“糖尿病重症化予防”、“後発医薬品の利用促進”この3つを目標に掲げ、その対策を保健事業（健診事業等）で講じていくこととしています。

平成28年中の生活習慣病に係る医療費（694,287,550円）※（注）に着目すると、高血圧症（213,187,990円）と糖尿病（161,485,830円）が上位を占めています。

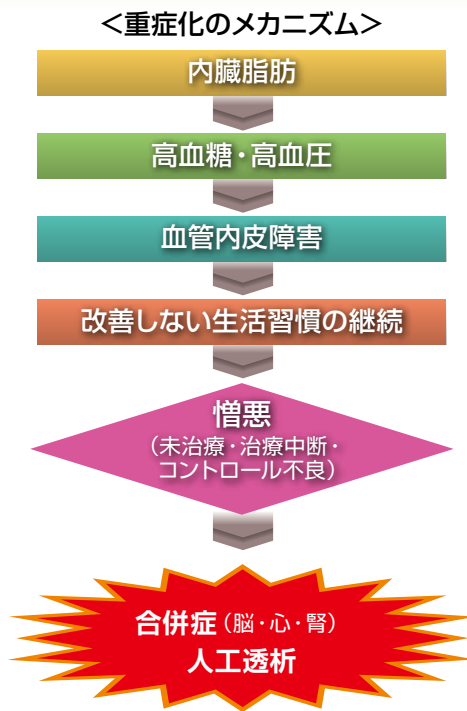
下図は、平成28年中の高血圧症と糖尿病の受診率を年齢別に示したグラフです。

30歳代から少しずつ受診率が増え、40歳代から急に高くなっています。

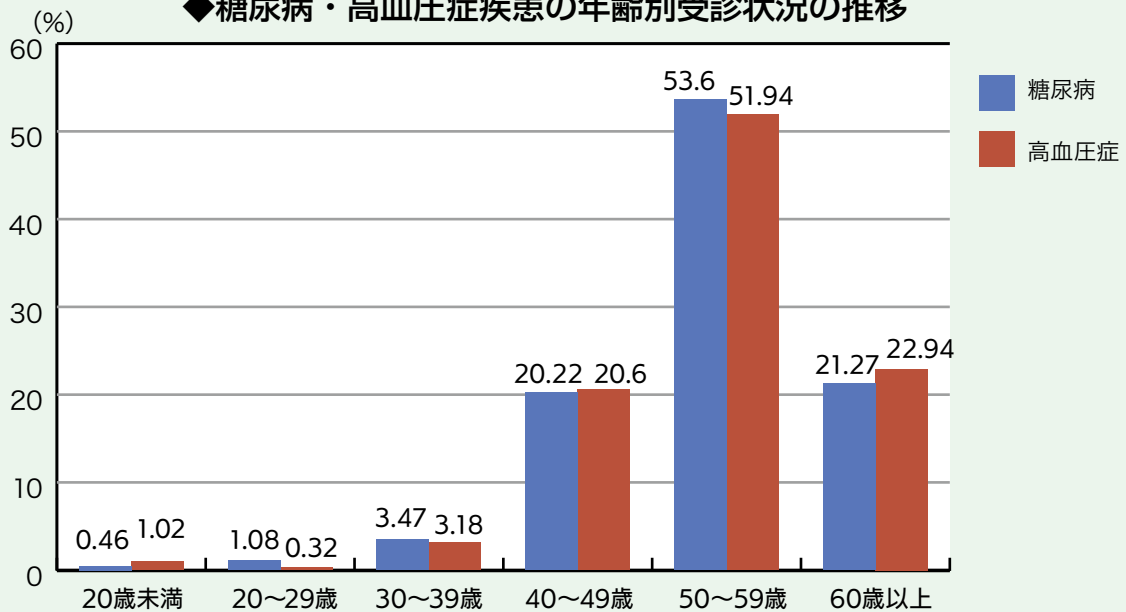
重症化を防ぐには、血糖、体重、血圧、血中脂質の良好なコントロール状態の維持が必要になってきます。

食べ過ぎをなくし、適度な運動を心がけましょう。

（注）平成28年1月から平成28年12月までの組合員と被扶養者の生活習慣病にかかる医療費の合計



◆糖尿病・高血圧症疾患の年齢別受診状況の推移



柔道整復師（整骨院・接骨院）からの請求内容の審査委託について（お知らせ）

当組合における柔道整復師（整骨院・接骨院）からの請求額、請求件数が増加の一途をたどり、厳しい財政状況が続いています。

平成29年4月受診分から、医療費適正化の一環として、整骨院・接骨院等からの療養費支給申請書の審査を外部委託します。これに伴い組合員証等（保険証）を使用して、整骨院・接骨院等に受診された場合に負傷原因や施術内容などについて照会させていただく場合がありますのでご協力をお願いします。

価値ある財産



済生会熊本病院 予防医療センター医師 **高尾 祐治**



私が救急医療の現場から予防医療の世界に移る決心をしたのは、修繕屋の仕事に限界を感じたからでした。毎晩のように真夜中に救急車で運ばれてくる急性心筋梗塞の患者さんたち。直ちに緊急治療が始まり、血と汗にまみれながら「心臓が蘇った！」と歓喜する頃には夜が白々と明け始める…そんな激しくも充実の毎日の中で、ふと虚しさを感じ始めました。生きるか死ぬかの戦いに勝ったとはいえ、所詮は大きな身体の中の心臓という小さな臓器のその表面にある微細な血管の高々数ミリの詰まりを補修したに過ぎません。そんなことで喜んだところで、周りの血管の多くも詰まる寸前でしょう。もっとずっと前から何かを始めなければ後手後手の人生になってしまう。そうならないための道標になる仕事をしたい。そう思ったのです。健診の世界に来てみたら、現代人の血管は想定していた以上に蝕まれていて、さらに愕然としました。

ところが、そんな想いで働いてきた私が今また大きな壁の前に立っています。「本当にこれでいいのか？」と自問自答。人間は健康になるために生まれてきたのではない。病気にならないことが成功だとは言えないし、逝く前に「良い人生だった」と思えるのは病気にならなかったかどうかではない。それなのに世の中の皆さんが健診結果に過剰に反応し、テレビの健康番組ばかりを食い入るように見て、病気になることを恐れてビクビクして生きている。この光景を見るのは私の本意ではありません。健診は過去の自分の反省会ではなく、今の自分を知ってこれからの自分を考える機会のはずなのです。

歳とともに新しい異常が見つかる頻度は増します。大病を患ったわけではないけれど、元に戻らない身体の劣化にショックを受けます。私にもそんな“壊れゆく自分”に不安を抱いた時期がありました。若い頃は病気や怪我が治れば元に戻るものだと思っていました。それが治っても元に戻らない、あるいはもう治らないと分かると同時に押し寄せてくる絶望感に似た挫折の感情。「病気になりたくない」という思いは、これの延長上にあるのかもしれません。でも、この不具合も含めてすべてが今の自分。そんな今の自分を好きになってほしい。形あるものは必ず壊れるのだけれど、初めに準備された形が人間の完成形ではありません。いろいろな修正や手垢や付け足しがあって、最後にできあがった自分こそが唯一無二の完成品だと考えるならば、失っていくものばかりに目を向けず、なくなったものを補うために成長してきたもの（身体だけでなく心も含めて）を価値ある財産として大切にしてもらいたい…最近はそのようなことを考えながら働いております。

五月病 Q&A

日本赤十字社熊本健康管理センター
看護師(日本心理学会認定心理士)

後田 節子



*

夢と希望に満ち、意気揚々とした新入生や新社会人が、入学や入社から1ヶ月ほどたった五月頃になると、元気がなくなり、ふさぎこんだりして、学校へ行けなくなったり、仕事を続ける気がなくなったりすることを五月病と呼んでいます。新しい環境の変化についていけず、知らず知らずのうちに自分の殻に閉じこもる「心のスランプ」です。今回は五月病に関するQ&Aをご紹介します。

Q:五月病とは?

A: 五月病は広く知られた言葉ですが、医学用語ではなく、決まった概念や定義もありません。医学的には五月病は「適応障害」と診断されます。新しい生活に夢中でいられる間は問題ありませんが、それがひと段落する5月頃に蓄積されていた心身に疲れが出てきたり、新しい環境や人間関係についていけなかったりと大きなストレスを貯めこんでしまいます。一般に五月病と呼ばれる症状は、五月だけに限った話だけでなく、人によっては職場環境などの変化や人間関係の変化によって症状が現れることがあります。

Q:五月病の主な原因はなに?

A: 新しい環境での生活は、著しい変化が一度に降りかかり、肉体的にも精神的にも疲れてしまいます。それに、入試・入社といった大きな目標を達成した解放感で大きな目標を達成したことにより、次の目標を見失ったり、混乱したりします。また、イメージしていた新生活と現実のギャップが想像以上に違っていたりすると「こんなはずではなかった」と失望したり、新しい環境や人間関係になじめない事で精神的にストレスを溜め込んでしまいます。人それぞれの個人差があり、同じ環境の変化でもストレスに敏感に反応する人とそれほどでない人がいるため、体質的な要因も関わってきます。

Q:五月病はどんな症状があるの?

A: 一言で言えば軽いうつの状態です。精神的には、やる気がでない、なんとなく気分が落ち込んでいる、何をするのも面倒で億劫になり、興味がわかないなどから始まり、イライラ感、憂うつなどの症状に進展することがあります。身体的には免疫の働きが低下し病気にかかりやすくなったり、疲れやすい、朝起きられない、食欲がわかない、めまい、頭痛、腹痛、便秘、不眠、動悸などの症状が見られます。

Q:五月病はどんな人になりやすいの?

A: 新入生や新社会人がすべて五月病になるわけではありません。なりやすい性格としては、一般的には頑張りやさんタイプで、完璧主義、几帳面で、真面目にものごとを考える人、勤勉で、周囲に気遣いをするような人などが挙げられます。また、心の準備を十分しないで新しい生活に入ってしまった人も要注意です。

Q:五月病の対処法はあるの?

A: 疲れたなと感じたら、無理に頑張ろうとせずに休みましょう。まずは自分の好きなことをしたり、のんびりし、ホッとできる時間を持ち「自分らしさ」を取り戻しましょう。また、家族や友人に悩みを話したり、愚痴をこぼすことも大事です。話しているうちに、自分が何を悩んでいたか心が整理され、柔軟に現実に対処できるようになることも多いのです。新しい生活を自分らしく過ごしていくために、ライフスタイルや価値観、将来のことを考える機会として前向きにとらえることも大事です。長い目で人生を見ていく余裕を本人や周囲の人々が持つことが一番大切だともいえます。

Q:どこに相談すれば?

A: 五月病は一過性のものですが、無気力が持続するようであれば、本格的な「うつ病」へ移行することもありますので早めに専門病院(心療内科・精神科)に相談して症状が進まないようにすることも大切です。



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。

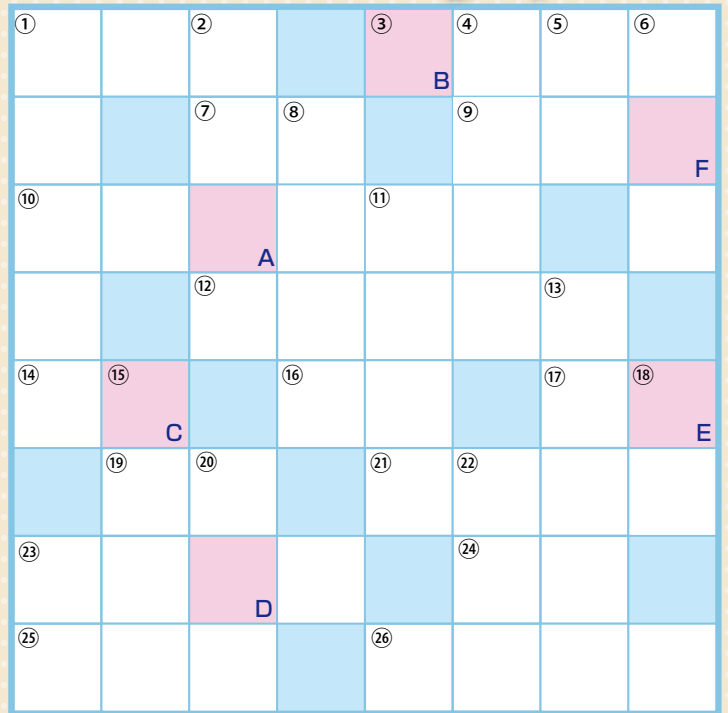
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

- ① 鬼退治で有名です。
- ② 3月に運行開始した観光列車「〇〇〇〇やませみ」(裏表紙参照)。
- ④ キュリー夫妻が発見したことで知られる元素です。
- ⑤ 「出る〇〇は打たれる」。
- ⑥ 阿蘇の開拓神タケイワタツノミコトの祖父は〇〇〇天皇と言われます。
- ⑧ 暗号文を〇〇〇〇する。
- ⑪ 直帰しないで〇〇〇〇しよう。
- ⑬ 本来は、田畑を荒らす害獣を驚かせ、遠ざけるための仕掛け。
- ⑮ 終始〇〇〇〇。プシないことです。
- ⑰ 「〇〇えんどう」のことを、「絹〇〇」と言います。
- ⑳ ある分野で、ずば抜けた見識や技能を持っている人。
- ㉒ 端午の節句には、「♪〇〇〇食べ食べ……」。
- ㉓ 漢字で書くと「栗鼠」です。

ヨコのカギ

- ① JR人吉駅にある「〇〇〇ステーション868」は、子どもたちが大喜び!(裏表紙参照)
- ③ 全員に当たる「〇〇〇〇なし」。
- ⑦ やまとうたのことです。
- ⑨ 神道ではなく、仏教やキリスト教などの建物です。
- ⑩ 三大洋のうちの一つです。
- ⑫ 近年、健康効果が期待される藻の一種です。
- ⑭ フランス語でYESのこと。
- ⑯ クラスのことです。
- ⑰ 明言はせず、それとなく知らせることです。
- ⑲ 「♪〇〇のからまるチャペルで……」
- ㉑ 生みの親にはなれません。
- ㉓ どのくらいわかっているか。
- ㉔ 「目は心の〇〇」。
- ㉕ ほんのわずかのヒマな時間です。
- ㉖ 「平成の名水百選」にも選ばれた嘉島町の神社は、「〇〇〇〇さん」という愛称で親しまれています。

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5月17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2017冬号(162号)
クロスワード(答え)

ユキゲショウ

応募総数254通 正解数254通



人吉市
HITOYOSHICITY

DATA

面積 210.55 ㎡
総人口 33,461 人
市の木 カシ
市の花 ウメ

※平成28年10月1日現在



人吉市 観光振興課 商工振興課
廣田 祐太主事 中村 拳也主事

ここが自慢! わがまちの名産名物



3月4日デビューの「かわせみ やませみ」

人吉球磨は文化庁認定の「日本遺産」!
「日本でもっとも豊かな隠れ里」の魅力は?

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、人吉市商工振興課の中村拳也主事と、観光振興課の廣田祐太主事にお話を伺いました。

人吉球磨は平成27年4月、文化庁から「日本遺産」に認定されましたね。当時全国でも約18件、県内唯一という快挙でしたが。

「相良700年が生んだ保守と進取の文化～日本でもっとも豊かな隠れ里～一人吉球磨～」として、認定されました。国宝の青井阿蘇神社やお寺、仏像、神楽等など、数多くの貴重な文化財が人吉球磨に集中しています。相良氏の統治が700年もの長い間続き、争いもなく信仰や文化などを伝え守ってきたおかげです。また新しい情報も取り入れ、ウンスンカルタなど海外の文化が残っていることも貴重です。人吉温泉に滞在された作家の司馬遼太郎さんが、「日本でもっとも豊かな隠れ里」と書き記していらっしゃるんですよ。保守と進取という両方の精神による文化が集中して現存することが、日本遺産として高く評価されました。

人吉城跡は日本百名城ですが、毎春「人吉お城まつり」が開催されますね。

今年は4月29日(土・祝)～30日(日)、勇壮な武

者行列などが見物できます。また城下町に職人が多かったことから、クラフトパーク石野公園では鍛冶や木工、陶芸などのプロの指導のもと、年間を通して、体験もできるんですよ。特に、自分で鉄を鍛えてMY包丁などを作れるのは珍しいそうです。

人吉温泉や、球磨焼酎・みそ・しょうゆの蔵めぐりなども楽しめますね。

「人吉温泉女将の会さくら会」では、アイスクリームを3種、考案したんですよ。「さくら最中アイス」、釜田醸造所の味噌を使った「味噌最中アイス」、緑屋本店の醤油を使った「醤油最中アイス」です。一富士旅館では、手作り「栗in～むブリュレ」が宿泊しなくても味わえます。濃厚なクリームブリュレと渋皮煮が、大人気です。

JR人吉駅そばには、子どもたちが喜ぶ「人吉鉄道ミュージアムMOZOCA(モゾカ)ステーション868」もあり、3月からは観光列車「かわせみ やませみ」も、運行を開始しました。ぜひ、ご家族で人吉にお越しください。



▲「人吉お城まつり」の武者行列



▲鍛冶職人の指導で刃物作りを体験



▲女将の会が手掛けた味噌アイス・醤油アイス。右は「栗in～むブリュレ」



▲人吉鉄道ミュージアムMOZOCAステーション868