

KYOSAI

Bulletin of Cooperative Association of the
Local Governments of Kumamoto Prefecture

共済だより

「宇土大太鼓フェスティバル」は
10月28日(土)開催!



宇土市運動公園での生演奏は迫力満点

INDEX

平成29年度 退職準備研修会(後期)開催のご案内……………2	リフレッシュセミナー……………8
国民年金の学生納付特例制度について……………3	忙しく働き・遊ぶことができるのは健康であってこそ!……………10
ご存知ですか?養育特例について……………4	整骨院・接骨院・鍼灸院をご利用のみなさまへ……………10
被扶養者資格確認調査の結果について……………5	進化は退化……………11
車購入の際は物資事業を利用しませんか?……………6	眼精疲労 適切な対策を!……………12
「年末残高等証明書」の発行について……………6	クロスワードパズル……………13
短期給付の一部が改正されました……………7	わがまちの名産名物<宇土市>……………14

平成29年度 退職準備研修会〔後期〕開催のご案内

平成29年度退職予定の組合員を対象とした研修会〔後期〕を下記のとおり開催します。
なお、前期に出席できなかった方は、後期に出席することも可能です。

○開催日程〔後期〕

開催日	対象所属所	開催場所	所在地
10月11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2会議室	玉名市岩崎152-2 Tel. 0968-73-5107
10月19日 (木)	上天草市、天草市、苓北町及びその地域の一部事務組合	天草市民センター 大会議室	天草市東町3 Tel. 0969-22-4125
11月1日 (水)	人吉市、球磨郡内の町村及びその地域の一部事務組合	あさぎり町商工コミュニティセンター「ポッポ館」 第1・2ホール	球磨郡あさぎり町 免田東1482-2 Tel. 0966-49-9211
11月9日 (木)	八代市、氷川町、水俣市、葦北郡及びその地域の一部事務組合	やつしろハーモニーホール 大会議室B	八代市新町5-20 Tel. 0965-53-0033
平成30年 1月25日 (木)	諸事情により対象地域で出席できなかった方	熊本県市町村自治会館別館 2階大会議室	熊本市東区健軍1-5-3 Tel. 096-365-1900

* 熊本市については、別途、熊本市役所主催の説明会が開催される予定です。

○研修内容【開始時間 13:30 終了時間 16:10 (予定)】

- ・退職後の健康保険制度、共済制度補完事業について
- ・年金制度の概要、請求手続等について
- ・閉会後に個別相談会(年金・健康保険・補完事業・退職手当等)

○研修会への申込み先

市役所、役場及び一部事務組合の共済組合事務担当課(総務課、人事課等)へお申込みください。

○研修会に関する問合せ先

熊本県市町村職員共済組合 年金課 Tel: 096-365-1900 (内線325・323)

* 会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

本年10月から年金払い退職給付(退職等年金給付)に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載してまいりますので、是非、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの、「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

学生だった方、
お子様が学生の方、必見!

国民年金の学生納付特例制度について

○学生納付特例制度とは？

学生の方が、国民年金保険料の納付を猶予できる制度です。

日本国内に住む20歳以上のすべての方は、60歳になるまで保険料の納付が義務づけられています。学生の方については、申請を行えば、在学中の保険料の納付が猶予されます（免除ではありません）。20歳以降に在学中であった方は、この制度を利用されているケースが多いと思われます。

○学生納付特例期間の年金はどうなるの？

学生納付特例を利用した期間については、保険料を納めていないため、将来受け取る年金額には反映されず、その分、将来の年金額が減ってしまいます。（下記「【参考】将来の老齢基礎年金の年金額計算方法」参照）

年金額に反映させるためには、学生納付特例期間分の保険料をさかのぼって納める（追納）必要があります。保険料の追納に必要な納付書は、年金事務所等に申込みを行えば発行されます。なお、追納は過去10年分までですることができますが、遅れるほど追納額は割高になってしまいます。



※制度の詳細や手続き等については、お近くの年金事務所や市区町村の国民年金窓口等にお問合せください。

※公務員在職中（共済組合加入中）の期間については、国民年金保険料納付済み期間となります。（各所属所が、国民年金保険料に相当する基礎年金拠出金を負担しています。）



【参考】将来の老齢基礎年金の年金額計算方法

老齢基礎年金は保険料納付済み期間（月数）に応じて年金額が決まる仕組みとなっており、20歳から60歳まで（480月）の保険料を納付すると満額になります。具体的な計算方法は、

老齢基礎年金額（H29年度水準・年額）

$779,300円 \times 20歳から60歳までの国民年金保険料納付済み期間（月数） / 480月$

となっています。

よって、学生納付特例期間分の保険料を追納しない場合、**1月あたり1,624円（ $\approx 779,300円 \times 1/480$ ）の減額になります（目安）。**

例：Aさん（8月生まれ）

・20歳の誕生日から22歳で大学を卒業するまでの間（32月）、学生納付特例制度を利用

	老齢基礎年金額	計算方法
追納した場合	779,300円	$779,300 \times 480 / 480$ （満額）
追納しなかった場合	727,300円	$779,300 \times 448 / 480$ （百円未満四捨五入）

※年金額については、H29年度水準を基に計算していますので、実際の年金額とは異なります。

ご存知ですか？

養育特例について



年金額を算定する特例措置として、平成27年10月1日（施行日）から始まりました養育特例についてご説明します。

◇ 養育特例とは

3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が、養育期間前の標準報酬月額（以下「従前標準報酬月額」といいます。）を下回ったときは、共済組合に申出をすることで、年金額が従前標準報酬月額で計算されます。

この特例は、育児短時間勤務などの勤務形態の期間中、報酬が低くなったことにより、将来の厚生年金や退職等年金給付が低くなることを避けるための措置であることから、短期給付の算定基礎となる標準報酬月額には適用されません。

なお、養育特例は

- ① 子を扶養に入れていること条件はありません。
- ② 父母どちらにも適用することが可能です。
- ③ 2年間は遡及することが可能です。



◇ 申出により養育特例が適用される期間

養育特例の適用は、3歳未満の子を養育することとなった日の属する月から、養育を終了した日（養育している子が3歳に達したとき）の翌日の属する月の前月までの期間です。

◇ 申出書（添付書類）及び届出書の提出について

●養育特例の適用を受ける場合・・・『養育期間標準報酬月額特例申出書』

- 提出時期 ① 3歳に満たない子を養育する者が新たに組合員資格を取得したとき
② 産前産後休業または育児休業（掛金免除）が終了し、復職したとき

- 添付書類 ① 子の生年月日及びその子と申出者との身分関係を明らかにすることができる市町村長の証明書または子の戸籍抄本
② 世帯全員の住民票謄本

●養育特例の適用が終了した場合・・・『養育期間標準報酬月額特例終了届出書』

- ※ 養育している子が3歳に達したとき、組合員が退職したときまたは組合員が70歳に達したときは、届出書の提出は不要です。

「養育特例」に関する問合せ先

熊本県市町村職員共済組合 福祉課 TEL 096-365-1900（内線342・343）



被扶養者資格確認調査の結果について

平成29年度の被扶養者資格確認調査について、組合員のみならず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）未満とな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

下表のとおり、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。

(夫婦の合計収入基準額表)

	合計収入基準額
認定基準額が夫婦とも130万円である夫婦	個別判定
上記以外のすべての夫婦	288万円

このような事例に該当した場合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分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。

被扶養者が認定取消になった場合は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等で受診されると、後日共済組合へ医療費の返還をしていただくことになりますので、くれぐれもご注意くださいようお願いいたします。

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※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いたします。

※ 年金証書・改定通知書・支払通知書、確定申告書、収支内訳書、預貯金通帳写し・送金明細書など

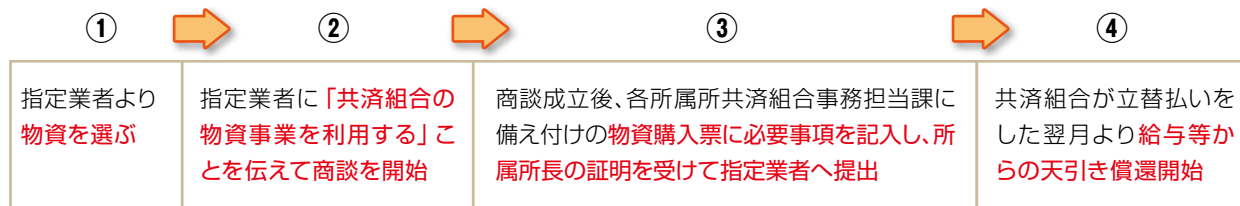
物資事業よりお知らせ

毎月のお支払いは
給与からの自動天引きでOK

～ 車購入の際は物資事業を利用しませんか？ ～

物資事業とは、共済組合が契約する指定業者から組合員の方が必要な物資（自動車・一般電化製品・寝具・眼鏡・健康器具・家庭用調理器具・シロアリ駆除等）を購入する場合、共済組合が代金を指定業者に立替払いし、組合員の方は給与等からの天引きによって分割して償還していただく事業です。

【物資事業の利用方法】



- ◇利用金額 …… 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5万円単位
- ◇利用限度額 …… 一般・自動車物資を合わせて300万円（物資未償還残高を含む）
- ◇手数料 …… 年利2.6%
- ◇償還方法 …… 給与等からの天引き（毎月償還または賞与併用償還（2倍・4倍）のいずれかを選択）
- ◇償還期間 …… 18月～84月（立替金額により異なります）



（※）物資指定業者、償還表などについては共済組合ホームページ、共済だより・春号（別冊）等をご確認ください。

【自動車物資の償還例】

立替金額	償還月数	毎月償還 の場合		賞与併用償還・2倍型の場合		賞与併用償還・4倍型の場合	
		毎月	39,100円	毎月	29,361円	毎月	23,506円
300万円	84月			賞与	58,722円	賞与	94,024円

貸付事業よりお知らせ

「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、災害貸付及び在宅介護対応住宅貸付を借受けている組合員の方に、確定申告または年末調整の際にご利用の、「住宅資金に係る借入金の年末残高等証明書」を所属所宛てに送付します。

なお、年末残高等証明書の発行については、11月中旬を予定しています。

《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）

平成29年
8月から

短期給付の一部が改正されました

育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額の変更

組合員が育児のために休んだ場合や介護状態にある家族の介護を行う場合は、育児休業手当金・介護休業手当金が支給されます。この手当金は、組合員の標準報酬月額に応じて給付日額を決定しますが、その給付日額の上限額が下表のとおり変更されました。

育児休業手当金給付上限相当額（※1）	
給付割合が 67/100 の場合	13,622 円
給付割合が 50/100 の場合	10,165 円
介護休業手当金給付上限相当額（※2）	
給付割合が 67/100 の場合	14,992 円

<給付日額の上限が適用される場合>

（※1）育児休業手当金は、標準報酬月額が470,000円（第25級）以上の者が適用されます。

（※2）介護休業手当金は、標準報酬月額が500,000円（第26級）以上の者が適用されます。

70歳以上の者の自己負担限度額が上がりました。

医療費が高額になった場合には、組合員の負担を軽減するために自己負担限度額が設けられていますが、平成29年8月より、所得区分が現役並み所得者及び一般所得者（低所得者を除く。）の自己負担限度額が変更になりました。

なお、同一月（1日～末日）に1つの病院で支払った医療費が自己負担限度額を超えた分については高額療養費として、自己負担額限度額から25,000円(注)を控除した額が一部負担金払戻金または家族療養費附加金として共済組合から支給します。

（注）自己負担額、標準報酬月額により、50,000円または100,000円の場合があります。

（～平成29年7月）

自己負担割合	所得区分	外来 (個人ごと)	1ヶ月の負担の限度額(世帯)
			< >内は多数回該当の限度額
3割	現役並み所得者 (標準報酬月額 28万円以上)	44,400円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% < 44,400円 >
2割	一般 (標準報酬月額 26万円以下)	12,000円	44,400円

（平成29年8月～平成30年7月）

自己負担割合	所得区分	外来 (個人ごと)	1ヶ月の負担の限度額(世帯)
			< >内は多数回該当の限度額
3割	現役並み所得者 (標準報酬月額 28万円以上)	57,600円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% < 44,400円 >
2割	一般 (標準報酬月額 26万円以下)	14,000円	57,600円 < 44,400円 >

【自己負担限度額の年間基準額の新設】

一般所得者の外来療養に係る自己負担限度額の年間（平成29年8月1日から平成30年7月31日までの間）の合計額に対して144,000円の算定基準額（上限額）を設けました。

リフレッシュ セミナー

白磁器にかわいく
色付け♡



組合員と被扶養者のために、色々な体験型セミナーを企画しています。
職場の仲間やファミリーでリフレッシュしませんか？

8月4日 熊本市中央区「KKRホテル熊本」にて



どんどん
出来上がって
いくのが楽しみ!



▲先生が描かれた下絵に色付け



▲自分の好きなように塗るので、個性が出ます

少しずつ
重ね塗いすると
きれいですよ



ローズアート
国家一級陶磁器製造絵付け技能士
吉原 美代子 先生



▲「難しいけど、面白かったです」



▲「予想以上に繊細な作業でしたが、
楽しめました」

楽しくヘルステア

歯磨きが効果的にできたかチェックした後は、ふだん
使わない筋肉をストレッチでほぐします。

▶ 人に肩をもんでもらうと
気持ちいい!



和菓子が自分で
作れます!



8月5日 熊本市南区「くまもと工芸会館」にて



▶夢中になっちゃうね!

▲先生のすばらしい技に、みんな感動!



初めてだけど
面白かった!

くまモン作れて
楽しかった



中身が見えている
ミカンも
簡単でしょう



開懐世利 菓匠たてやま
創作和菓子職人
立山 學 先生

**親子で
ヘルステア**

(右) 親子でお互いを
マッサージ

親子ストレッチなどで
体をほぐした後は、食
べた物がどんな役に
立つのかグループ分
けしました。



(左)
「血や肉になる
ものは、あか
ですよ」



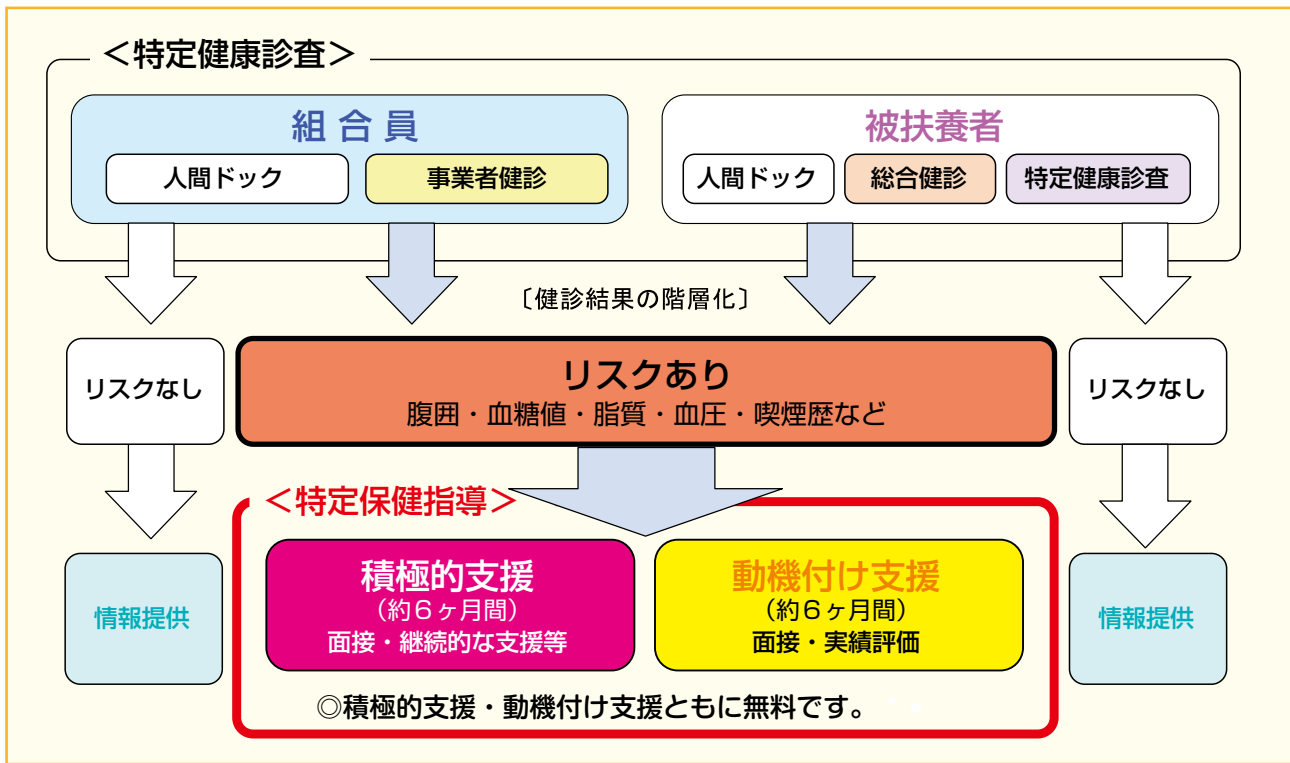
忙しく働き・遊ぶことができるのは健康であってこそ!

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、特定健康診査（人間ドック・事業者健診・総合健診を含む。）を受診し、自己の健康状況を把握した上で自らの健康改善をすることが重要です。

毎年、人間ドック等をただ受けっぱなしでは何の意味もなく、その後、日常の忙しさのあまり治療を放置したり、生活習慣・健康に対する意識を改善せずにいると、加齢とともに健康状態が悪化していくことが考えられます。

早期治療や生活習慣等を改善することで健康寿命を延伸し、終身にわたって健康不安・医療費負担の少ない生活を送るためにも、本年度の健診結果が生活習慣病発症リスクありと判定された場合には、**必ず保健指導（医療専門職による指導・助言）を利用していただきますようお願いいたします。**

なお、健診の受診結果を階層化し、積極的支援又は動機付け支援に該当された場合には、後日、所属所担当課を経由して、対象者に「特定保健指導利用券（※）」を送付いたします。



(※) 人間ドック・総合健診受診者で受診日当日に保健指導を受けた方には送付いたしません。

整骨院・接骨院・鍼灸院をご利用のみなさまへ 適正受診にご協力をお願いします

平成29年4月診療分より医療費の適正化の一環として、整骨院等で組合員証（保険証）等を使用して施術を受け、その施術内容が◆のような場合には、共済組合の委託業者より照会を行っています。

照会があった場合には、必ず期限内に**受診内容（整・接骨院）回答書**の提出をお願いします。

【施術内容】

- ◆ 多部位負傷（3部位以上）
- ◆ 長期継続（3ヶ月を超える期間）
- ◆ 頻回傾向（1月当たり10~15回以上継続する傾向がある場合）

ご存知ですか???

このような場合、短期給付の対象になりません。

- ・単なる（疲労・慢性的な要因）肩こりや筋肉疲労
- ・慢性病や症状の改善がみられない長期の施術
- ・同じ医療機関で同じ負傷等の治療中のもの
- ・公務災害で負傷等の治療中のもの

受診内容(整・接骨院)回答書

※必ず本人(被扶養者)が、以下の欄に記入し、あらいひいてください。 医療費控除
ご記入日 年 月 日 ※1年の集計期間が満了の次年度までです。その日(12)の閉院の日に記入ください。

被診者(組合員)	氏名	組合員番号
被診者(被扶養者)	氏名	被扶養者番号

(1) 受診した疾患は次のいずれですか?
1 骨折
2 骨挫き
3 骨の断裂
4 骨の癒合不良
5 その他

(2) いつから受診しましたか?
開始 年 月 日 終了 年 月 日 開始 年 月 日 終了 年 月 日
その他

(3) 上記の疾患はどのような状況で発生しましたか?
事故・外傷(転倒) 仕事 通勤中 交通事故
おそれない 不明

(4) 受診して治療を受けましたか? 1 受診して治療を受けました。 2 受診して治療を受けませんでした。 3 受診して治療を受けました。 4 受診して治療を受けませんでした。 5 受診して治療を受けました。 6 受診して治療を受けませんでした。 7 受診して治療を受けました。 8 受診して治療を受けませんでした。 9 受診して治療を受けました。 10 受診して治療を受けませんでした。 11 受診して治療を受けました。 12 受診して治療を受けませんでした。 13 受診して治療を受けました。 14 受診して治療を受けませんでした。 15 受診して治療を受けました。 16 受診して治療を受けませんでした。 17 受診して治療を受けました。 18 受診して治療を受けませんでした。 19 受診して治療を受けました。 20 受診して治療を受けませんでした。 21 受診して治療を受けました。 22 受診して治療を受けませんでした。 23 受診して治療を受けました。 24 受診して治療を受けませんでした。 25 受診して治療を受けました。 26 受診して治療を受けませんでした。 27 受診して治療を受けました。 28 受診して治療を受けませんでした。 29 受診して治療を受けました。 30 受診して治療を受けませんでした。 31 受診して治療を受けました。 32 受診して治療を受けませんでした。 33 受診して治療を受けました。 34 受診して治療を受けませんでした。 35 受診して治療を受けました。 36 受診して治療を受けませんでした。 37 受診して治療を受けました。 38 受診して治療を受けませんでした。 39 受診して治療を受けました。 40 受診して治療を受けませんでした。 41 受診して治療を受けました。 42 受診して治療を受けませんでした。 43 受診して治療を受けました。 44 受診して治療を受けませんでした。 45 受診して治療を受けました。 46 受診して治療を受けませんでした。 47 受診して治療を受けました。 48 受診して治療を受けませんでした。 49 受診して治療を受けました。 50 受診して治療を受けませんでした。 51 受診して治療を受けました。 52 受診して治療を受けませんでした。 53 受診して治療を受けました。 54 受診して治療を受けませんでした。 55 受診して治療を受けました。 56 受診して治療を受けませんでした。 57 受診して治療を受けました。 58 受診して治療を受けませんでした。 59 受診して治療を受けました。 60 受診して治療を受けませんでした。 61 受診して治療を受けました。 62 受診して治療を受けませんでした。 63 受診して治療を受けました。 64 受診して治療を受けませんでした。 65 受診して治療を受けました。 66 受診して治療を受けませんでした。 67 受診して治療を受けました。 68 受診して治療を受けませんでした。 69 受診して治療を受けました。 70 受診して治療を受けませんでした。 71 受診して治療を受けました。 72 受診して治療を受けませんでした。 73 受診して治療を受けました。 74 受診して治療を受けませんでした。 75 受診して治療を受けました。 76 受診して治療を受けませんでした。 77 受診して治療を受けました。 78 受診して治療を受けませんでした。 79 受診して治療を受けました。 80 受診して治療を受けませんでした。 81 受診して治療を受けました。 82 受診して治療を受けませんでした。 83 受診して治療を受けました。 84 受診して治療を受けませんでした。 85 受診して治療を受けました。 86 受診して治療を受けませんでした。 87 受診して治療を受けました。 88 受診して治療を受けませんでした。 89 受診して治療を受けました。 90 受診して治療を受けませんでした。 91 受診して治療を受けました。 92 受診して治療を受けませんでした。 93 受診して治療を受けました。 94 受診して治療を受けませんでした。 95 受診して治療を受けました。 96 受診して治療を受けませんでした。 97 受診して治療を受けました。 98 受診して治療を受けませんでした。 99 受診して治療を受けました。 100 受診して治療を受けませんでした。

進化は退化

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



あなたは、小銭入れを持ち歩いていますか？
あなたの小銭入れは、パンパンに膨らんでいませんか？

“小銭入れ”が認知症の予防と早期発見のキーワードだということをテレビの健康番組で知りました。某予備校講師が「小銭入れには最低限の小銭しか入れない」とテレビで言っていたの思い出します。“最低限”というのは1円玉、10円玉、百円玉なら4枚まで、5円玉、50円玉、五百円玉なら1枚まで…支払う時にきちんと計算して出せばこれ以上の小銭は必要ないということです。一方、面倒くさいので紙幣だけ出して大量の小銭を溜めてしまう人は、頭を使わないので認知症になりやすいという警鐘。なるほど、合点がいきます。

ところが今、世間ではこの小銭入れの強烈な敵が蔓延っています。電子マネーです。チャージさえしておけばカードをかざすだけで事足ります。ずっと頑なに拒んでいた私も、先日の東京出張の時にPASMOを購入しました。Suicaと並ぶ代表的な交通系電子マネーです。それはそれは便利。JRだろうが地下鉄だろうが私鉄だろうがコンビニだろうが、どこでもこの1枚で事足ります。何より、経路図を見て運賃を確認して財布から金を取り出して券売機に入れて切符を選ぶという作業が一切要らない。何を今さら、とバカにしないでください。こんなに便利になっているとは思いませんでした。その後はおもちゃを与えられた子どものようにいつも持ち歩くようになりましたし、これを機に、その他の電子マネー付カードも積極的に使うようになりました。それが、くだんの健康番組を見たときにハタと気づいたのです。「確かに、まったく頭を使ってない！」…ゾッとしました。レジを待つ長蛇の列や電車の券売機の前でモタモタしないで済むメリットと引き替えに、失っていくものはとても大きい。現代社会の便利さは電子マネーにとどまりません。昔は誰でも10件は覚えていた電話番号は、携帯電話やスマホに覚えさせた時点で忘れていきました。カーナビは、地図をぐるぐる回しながら道順や位置関係を想像する作業を奪い取りました。運動欲のない人間、2階に上るのにも目の前の階段を後目にエレベーター探しをします。便利を追い求める限り、人間はますます退化を加速させるのだろうと確信します。

“考える”という努力をしないと「要らなきゃ捨てますよ」とばかりに簡単に破棄されるのが自然の摂理です。昔から想像されていた頭でっかちの未来人の予想図は間違いで、本当は頭も小さくて空洞になっていくのかもしれない。認知症などまったく興味ないであろう若い世代のみなさん、お気をつけあれ。



眼精疲労 適切な対策を！

日本赤十字社熊本健康管理センター
健康増進部長(産業医)

の なみ よし お
野波 善郎



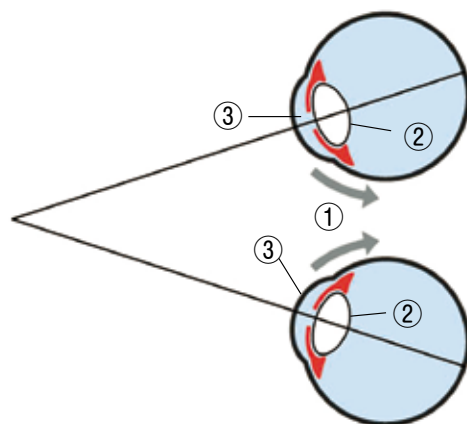
パソコンやスマートフォンを長時間使ったりすると、目の疲れ・痛み、肩こり、頭痛などの症状を感じている方は多いでしょう。その症状は眼精疲労によるものが多く、生活の質に関わる問題です。このような方は早めの対策をおすすめします。

●眼精疲労はなぜ起こるのか

近くを見るとき・・・〈右のとおり〉

- ① 両眼を少し内側に傾け寄り眼にする
- ② 水晶体(レンズ)を厚くしてピントを合わせる
- ③ はっきり見るために瞳孔を小さくする

という一連の動作を同時に行い続けます。それが長時間続くと目の疲労につながり、その他に屈折異常やドライアイなど種々の眼病の原因にもつながります。



●どんな対策が有効でしょうか

・矯正条件

実は矯正が必要なのかもしれません。また、矯正の場合は適正ですか。元々、近くを見る能力には個人差があり、近視、遠視、乱視などが進むとピント合わせが難しくなります。さらに40代半ば以降は老眼が進むため、症状が強くなります。ピント合わせを楽にするために最適な矯正が必要です。

・視環境

矯正するほどではない場合、環境(視環境)を改善することで目の疲労を軽減することができます。

- ① 作業の場合は明るさや姿勢を適正に
 - ② こまめな休憩や乾燥対策
 - ③ 睡眠を十分にとる
- などです。

●簡単にできる疲れ眼ケア

・体操(目玉をクルクル回してコリをほぐす)

- ① 一度、目をギュッと閉じて、パッと開ける
- ② 頭を動かさない様に、黒目を右・左と動かす
- ③ 同じ様に上・下へ動かす
- ④ ①へ戻って繰り返す

・ホットタオル(血行促進)

濡らしてよく絞ったタオルで蒸しタオルをつくり、目の周りを温めます。疲れ眼対策に効果的です。

対策をとっても症状が改善しない場合は、早めに眼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。

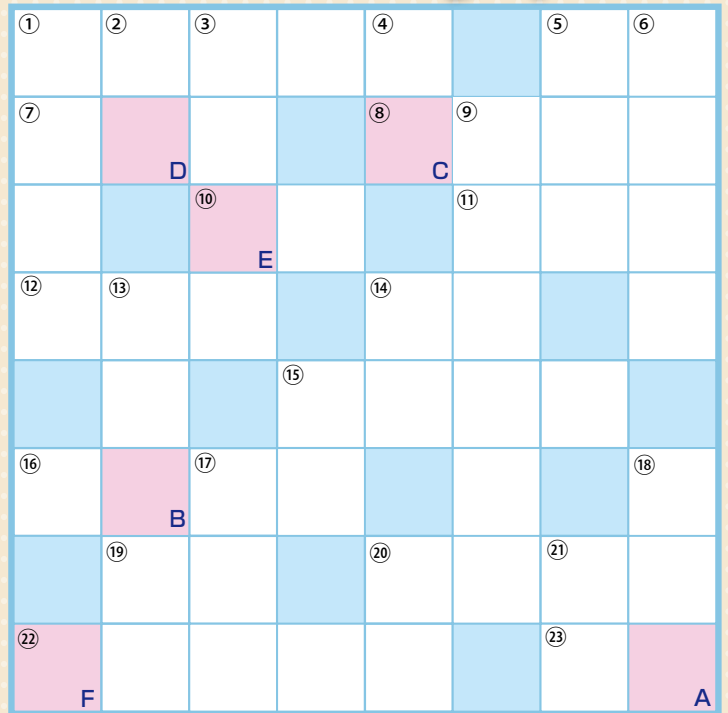
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

- ① 竜宮城で待っています。
- ② あいまいな記憶は、「○○覚え」
- ③ 代わりにやってくれます。
- ④ アンコウの○○は、「海のフォアグラ」と呼ばれる美味。
- ⑤ 「♪○○○来たかとカモメに問えば」
- ⑥ すごい○○○○で怒鳴る人もいます。
- ⑨ 道の駅宇土マリーナの名物グルメは？(裏表紙参照)
- ⑬ フィヨルドで有名な国です。
- ⑭ ピンクレディーは、ミー&○○。
- ⑮ 栄養たっぷり「海のミルク」と呼ばれます。
- ⑰ 立法・司法・行政から成ります。
- ⑱ 伸縮性のある素材です。
- ⑳ 大きいものは全長3mほどにもなる海の動物です。
- ㉑ 機械化する前、稲刈りの重要な道具でした。

ヨコのカギ

- ① 国登録有形文化財で、カフェもあります(裏表紙参照)
- ⑤ 勝利の女神○○は、英語読みではナイキです。
- ⑦ 「○○○の木馬」に感染するとコンピュータが危機に!?
- ⑧ 革で縫ったスリッポン型の靴。
- ⑩ 学校の制服などに使用される○○色。
- ⑪ 水上村では春に「○○○レース」が開催されます。
- ⑫ 層状になった鉱物が美しく、アクセサリ等に使われます。
- ⑭ 介護の悩みは○○マネージャーに相談しましょう。
- ⑮ 昭和から平成。次は何でしょうね。
- ⑯ 乗り物で、○○○○待ちになることがあります。
- ⑰ マンタは○○の一種です。
- ⑳ ゲンかつぎで、勝負の前に食べることも。
- ㉑ タテ⑮などの総称です。
- ㉒ 上手にねらいましょう。

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11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2017夏号(164号)
クロスワード(答え)

プールビラキ

応募総数228通 正解数220通



宇土市
UTO CITY

DATA

面積 74.30km²
総人口 36,562人
市の木 キンモクセイ
市の花 アジサイ

※平成29年5月1日現在



宇土市 げんき隊長
うどん行長しゃん

ここが自慢!
わがまちの**名産名物**



JR網田(おうだ)駅舎の『駅カフェ網田レトロ館』

城下町の歴史スポットをめぐり、
新鮮グルメや温泉も楽しめる!

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、宇土市のげんき隊長「うどん行長しゃん」(宇土城主・小西行長公がモデルのマスコット)にお話を伺いました。

●今年3月、「宇土の雨乞い大太鼓附関連資料」が、国の重要有形民俗文化財に指定されましたね。

太鼓の振動で空気を揺さぶり、雨を降らせる「雨乞い大太鼓」としての国指定は日本初なのだ。また国指定重要有形民俗文化財は県内初なのだ。『宇土市大太鼓収蔵館』では、指定された29基の太鼓に触れることができるほか、雨乞いに関するビデオなども見学することができるのだよ。「宇土大太鼓フェスティバル」は毎年8月開催だけど、第32回の今年は台風のため、10月28日(土)に延期になったのだよ。太鼓パレードが市内を練り歩き、最後は宇土市運動公園で各種団体による太鼓の演奏があり、最後には大太鼓の総打ちが披露されるのだよ。

●JR三角線の網田(おうだ)駅も、木造駅舎としては県内最古、九州でも2番目に古いそうですね。

明治32(1899)年に建てられた国登録有形文化財で、土・日曜と祝日のみ『駅カフェ網田レトロ館』

がオープンするのだ。網田には『網田焼の里資料館』もあるのだよ。江戸時代、肥後細川藩の保護で発展した網田焼に関する展示が楽しめるのだよ。

●宇土市には、網田焼の復元に取り組んでいる蒼土窯さんによる陶板で飾られた橋もありますね。近くには、江戸時代末期に、馬門石(阿蘇ピンク石)で造られた橋もありますが……。

「船場橋」というのだよ。熊本地震の被害で今は渡れないけど、当時のままの美しいアーチを見ることはできるのだよ。近くには約140年前の蔵を改築したレストラン『船場蔵屋敷』もあって、落ち着いた雰囲気です。『道の駅宇土マリーナ おこしき館』も人気なのだ。宇土の名産・甲イカを使った、かき揚げ丼がおすすめののだよ。帰りには『宇土市健康福祉館 あじさいの湯』もいいのだよ。



▲細川藩への献上品
だった優美な網田焼



▲船場蔵屋敷の店内
では個展も開催



▲道の駅宇土マリーナおこしき館
のかき揚げ丼定食



▲明るく開放的な『宇土市健康福祉館
あじさいの湯』