ご家族のみなさんとご一緒にご覧ください。
熊本県市町村職員共済組合

No.166
2018
WINTER

KYOSAI

Bulletin of Cooperative Association of the
Local Governments of Kumamoto Prefecture

共済だより

不知火海を望む果樹園で栽培されているデコポン（品種名：不知火）

INDEX

年頭のごあいさつ……2
貸付事業の利率が下がります！……3
退職後の健康保険制度について……4
平成30年3月末退職者の皆様へ……5
入学・修学貸付のご案内……6
平成28年熊本地震に関する重要なお知らせです……7
育児休業手当金の支給期間が最長2年に延長されました……7
再任用・再就職中の年金の停止について……8
再検査や精密検査は自覚症状がなくても必ず受診しましょう……10
メタボ予防・改善のための運動の3つのポイント……12
夜を取り戻す……13
骨と筋肉を強くして健康寿命をのばそう
骨粗鬆症とその予防　その1……14
クロスワードパズル……15
わがまちの名産名物<芦北町>……16

組合員の現況
（平成29年11月30日現在）

組合員数／20,402人　被扶養者数／22,411人　所属所数／75　任意継続組合員数／249人
任意継続被扶養者数／174人　平均標準報酬月額／373,000円

共済だより　年頭のごあいさつ

理事長
田 嶋 章 二

新年あけまして
おめでとうございます

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におかれましては、健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、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。

さて、短期給付においては、医療費、拠出金等の増加による財政状況が厳しさを増す中、政府主導による保健事業の実施計画、第2期データヘルス計画の策定に努めております。この計画を実施して行く中で、レセプト、検診データ等を活用し、分析・評価等を行い、組合員及び被扶養者の皆様の健康維持・増進のため、効果的・効率的な保健事業の実施並びに事業内容の見直しも含め、充実した保健事業を実施できるよう努めてまいります。

長期給付においては、公的年金制度の持続可能性を高め、将来世代の給付水準を確保するための年金額の改定ルールの見直しが本年4月から始まります。また、年金受給資格期間が25年から10年に短縮される等の年金制度改正により、複雑な制度になってきておりますが、共済年金受給者及び年金待機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できるよう努めてまいります。

マイナンバー制度が施行されてから私たちの共済組合は個人番号利用事務実施者という位置付けで、情報セキュリティー等の準備を進めてまいりました。この個人番号による特定個人情報等の情報交換が長期給付については未定ですが、短期給付については、平成30年7月から開始される予定となっております。　今後も個別事務について正確な事務処理体制を構築し、皆様の個人番号及び特定個人情報等の取扱については、より一層適正な取り扱いに努めてまいります。

今後も役職員一同、共済組合の役割を十分に認識し、組合員、被扶養者及び年金受給者の皆様に共済事業の健全な運営と実りある事業づくりに尽くす所存でございますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

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]		[職員側]	
理事長	田嶋　章二（苓北町）	代表理事	境　德幸（熊本市）
理事	荒木　泰臣（嘉島町）	理事	藤川　勝利（上天草市）
理事（職務代理者）	中村　博生（八代市）	理事	有馬　博士（湯前町）
監事	前田移津行（玉東町）	監事	内富　裕登（宇城市）
議員	荒木　義行（合志市）	議員	西澤　文子（荒尾市）
議員	中村　五木（天草市）	議員	工藤　麻里（菊池市）
議員	後藤　三雄（菊陽町）	議員	塚本　栄治（阿蘇市）
議員	北里　耕亮（小国町）	議員	山内真奈美（八代市）
議員	竹﨑　一成（芦北町）	議員	大本　由加（美里町）
議員	森本　完一（錦　町）	議員	川端　慎一（菊陽町）

平成30年1月1日～

貸付事業の利率が下がります！

平成30年1月1日より、貸付事業の財源として、経過的長期経理（旧3階年金）の資金を活用することから、退職等年金経理（新3階年金）の資金を活用することへ移行するよう取扱要領の一部が改正されました。

（退職等年金経理（新3階年金）とは、平成27年10月に行われた被用者年金制度の一元化により共済年金制度独自の「職域年金相当部分」が廃止され「退職等年金給付」が設けられたことに伴い新設された経理です。この「退職等年金給付」は、基礎年金や厚生年金とは独立した制度で、労使折半で積み立てた掛金を原資として、積立方式により年金が給付されます。）

※ 皆様の大切な年金資金ですので、余裕をもった資金計画でご利用ください。

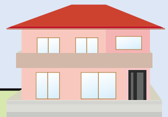
◎貸付事業の利率

（年利）

種　　類	利率（新）	利率（旧）
普通・住宅・特別（医療,入学,修学,結婚, 葬祭）	1．26%	2．66%
在宅介護対応住宅	1．00%	2．40%
災害	0．93%	2．22%

● 例えば…

〔住宅貸付 ボーナス併用償還で、4月に1,800万円（償還回数300回）を借りた場合〕



利　率	毎月償還金額	ボーナス償還金額
（旧）2．66%	61，651 円	122，699 円
（新）1．26%	52，482 円	104，759 円
差額	9，169 円	17，940 円

保証料0円、繰上げ返済手数料0円（ただし、一部繰上げ償還の場合→ボーナス併用償還の方は賞与月(6月、12月)のみ可能）

→　毎月償還金額　9,169円、ボーナス償還金額　17,940円　お安くなります。

～ 既貸付者の方へ ～

平成29年12月下旬に所属所共済組合事務担当者を通じて、新利率の改定通知書及び個別償還明細表を送付しておりますので、償還額が変わっていることのご確認をお願いします。

◇ 貸付事業の償還表については、共済組合ホームページ等にてご確認ください。
◇ 今後も、より良いライフプランにご活用ください。

物資事業について…

物資事業については、平成27年度から施行された退職等年金経理（新3階年金）の資金が、貸付経理以外の経理で活用するためには不足していますので、下表のとおり、物資事業に係る利率を据え置くこととします。

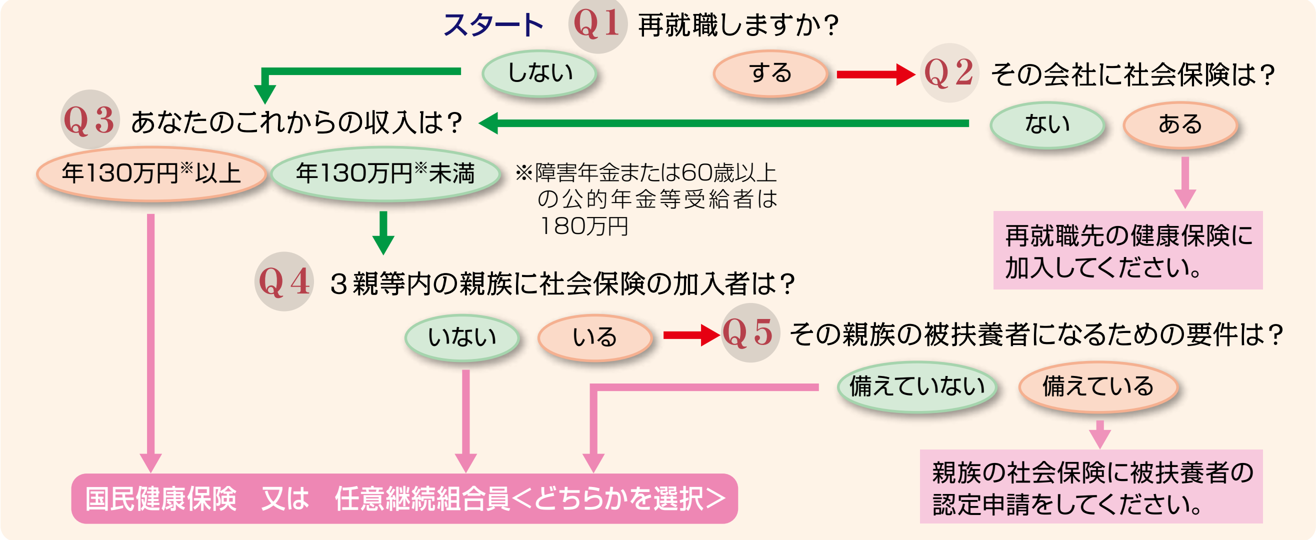
◎物資事業の利率

（年利）

種　　類	利　　率
自動車物資	2.60%（変更なし）
一般物資	無利子（変更なし）

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。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。

②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。

掛金の計算式　＝　標準報酬月額（注1）　×　**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。

①退職した月の1日時点の標準報酬月額

②全共済組合員の平均標準報酬月額（平成29年度平均標準報酬月額＝380,000円）

（注2）**平成29年度の掛金率は、短期掛金**104.99‰　**及び介護掛金**13.52‰ **です。**

（平成30年度の掛金率は若干変更になります。）

平成29年度任意継続掛金

短期掛金 月額（平均標準報酬月額適用者の場合）＝ 380,000円 ×104.99‰ ＝ 39,896円

介護掛金 月額（平均標準報酬月額適用者の場合）＝ 380,000円 × 13.52‰ ＝ 5,137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年分前納払い　②半年分前納払い　③毎月振込払い　④毎月口座引落払い（肥後銀行のみ）

例）平成29年度 平均標準報酬月額適用者の場合	
●1年分前納払い	（短期）470,253円（介護）60,550円（合計）530,803円
●毎月振込払い	（短期）478,752円（介護）61,644円（合計）540,396円

★1年分前納払いの方が、毎月振込払いに比べて**9,593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30年3月末退職者の皆様へ

《 貸付事業・物資事業をご利用の方へ 》

今年度末退職される方で、組合員貸付金・物資立替金の未償還金がある方は、全額償還していただくことになりますので、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**されることになります（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ご了承ください。

《 共済制度補完事業「退職後制度」のご案内 》

共済制度補完事業に加入いただいている方は、下記の内容で引き続き退職後制度に加入が出来ます。

詳しい内容については、平成30年1月中旬より、明治安田生命保険相互会社の担当者が、訪問またはお電話で説明いたします。ぜひ、退職後制度へのご加入をご検討ください。

《在職中制度》	《退職後制度》
遺族附加年金制度 遺族附加年金プラス制度	一時払退職後終身保険 （明治安田生命個人扱） ※ 退職日直前まで遺族附加年金制度に2年以上継続して加入している場合に退職日直前の加入保険金額以内で加入できます。
退職後継続保障制度	退職後継続保障制度 （共済組合団体扱） 退職後継続保障制度 （明治安田生命個人扱） ※ 退職時に同制度に加入している場合に加入できます。
重病克服支援制度	重病克服支援制度 （共済組合団体扱） ※ 退職時に同制度に加入している場合に加入できます。 重病克服支援制度 （明治安田生命個人扱） ※ 退職時に同制度に加入している場合に退職時の加入保険金額以内（100万円～400万円）で加入できます。
医療費支援制度	医療費支援制度 （共済組合団体扱） ※ 退職時に同制度に加入している場合に加入できます。
	一時払退職者傷害保険 （明治安田生命個人扱） ※ 退職時の加入有無に関わらず加入できます。

【退職後制度の特徴】

☆「共済組合団体扱」とは…
- 保険料は、毎月口座振替です。
- 「共済制度補完事業退職後制度（保険）取扱申込書」及び「預金口座振替依頼書・自動払込利用申込書」の提出が必要です。
- 「重病克服支援制度」及び「医療費支援制度」は、在職中と同じ保障を70歳まで、「退職後継続保障制度」は、75歳まで継続して加入することができます。

☆「明治安田生命個人扱」とは…
- 保険料は、一括払いまたは年払いです。
- 「保険契約申込書」、「名義および内容変更請求書（退職後継続保障制度の場合）」及び「生命保険料口座振替申込書兼自動払込利用申込書」の提出が必要です。

※資料につきましては、1月下旬頃各所属所に送付します。

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」より「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。

【制度引受会社】**明治安田生命保険相互会社　南九州公法人営業推進部**
フリーダイヤル　0120-25-7754（平日9：00～17：00）

入学・修学貸付のご案内

高校・大学などへの教育資金にご利用ください

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資金の貸付を行っています。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 1.26%（地共済法第 77 条第 4 項の基準利率に伴う変動型）	
貸付限度額	**給料月額の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15万円）で、**年度ごとに180万円以内** ※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（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。	
	・合格通知書または入学許可書の写し ・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 ・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	・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」を提出していただきます。 ・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 ・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
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30年1月1日～31日までの共済組合到着分 → 平成30年2月28日送金**	
その他	・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。 ・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。 ・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。	

【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 341 ～ 346）

平成28年熊本地震に関する重要なお知らせです

＜猶予した自己負担額の徴収を始めます＞

平成28年4月に発生した熊本地震により、住居が全壊・大規模半壊・半壊となられた組合員・被扶養者は、平成28年4月から平成29年9月末までの間、医療機関窓口における申し出又は一部負担金等徴収猶予証明書の提示により、自己負担額（1～3割分）である一部負担金を猶予する取扱いとしていました。

一部負担金の徴収猶予期間終了により、平成28年4月から平成29年9月までの期間において徴収を猶予していました一部負担金については、平成30年2月上旬より所属所の共済組合事務担当課を通じて、徴収事務（返還請求）を開始いたしますので、あらかじめお知らせいたします。

＜災害見舞金の請求には時効があります＞

平成28年4月に発生した熊本地震により、住居又は家財の1/3以上に損害を受けた組合員・被扶養者には、その損害の程度により災害見舞金・災害見舞品を支給しています。

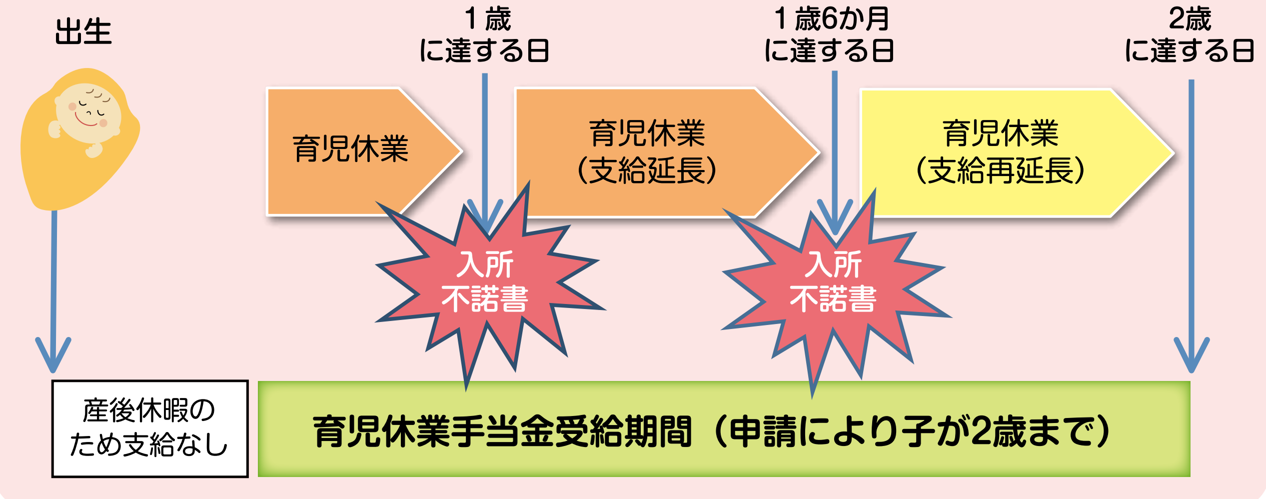
熊本地震による損害での災害見舞金等の請求期限は、**平成30年4月13日**（共済組合必着）までとなっておりますので、まだ請求がお済みでない方は、期限までに必ずご請求ください。

育児休業手当金の支給期間が最長２年に延長されました

育児休業手当金は、原則として子が1歳に達する日まで支給され、保育所に入所できない等の延長用件を満たした場合に、共済組合に「育児休業手当金変更請求書」を提出することにより、子が1歳6か月に達する日まで手当金の受給が延長できます。

更に**平成29年10月**から1歳6か月時点で延長要件を満たした場合、再度、変更請求をすることにより最長**2歳まで**延長することができることとなりました。

＊＊＊育児休業手当金再延長のイメージ＊＊＊

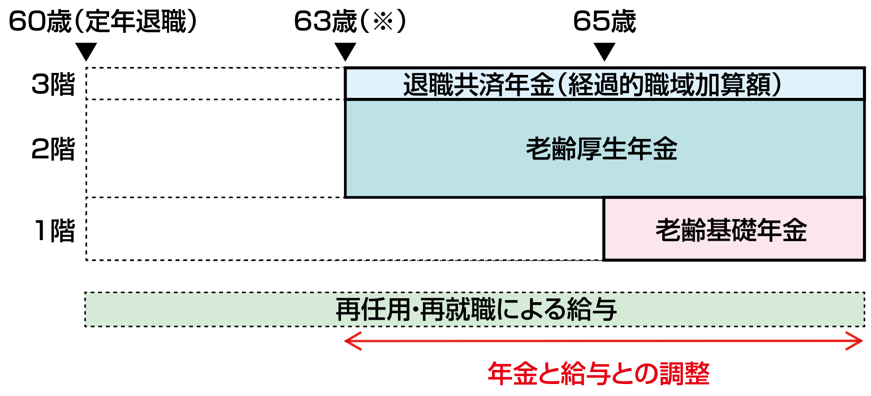


退職予定の方、必見！

再任用・再就職中の年金の停止について

年金の支給開始年齢の引上げに伴い、公務員を定年退職後に、再任用や民間企業への再就職をされる方が多くなっています。今回は、再任用中や再就職中に、年金の受給権が発生した場合の年金と給与との調整等について説明します。

【イメージ図】



※昭和32年4月2日～昭和34年4月1日生まれの一般組合員の例。支給開始年齢は、生年月日・組合員種別により異なります。

◯調整の対象

再任用や再就職により厚生年金（共済組合を含む。）に加入している場合に、以下のとおり調整されます。

退職共済年金 **（経過的職域加算額）**	①フルタイムによる再任用（共済組合の組合員）の場合は、全額支給停止になります。 ②短時間勤務による再任用・民間企業等に再就職（厚生年金の加入者）の場合は、全額支給されます。
老齢厚生年金	年金と給与の額に応じて、年金の一部または全額が支給停止になります。（具体的な調整方法は下記「老齢厚生年金の調整方法」参照）
老齢基礎年金	全額支給されます。

なお、厚生年金に加入していない、自営業やパートタイム・アルバイトなどをされている方は、いずれの年金も全額支給されます。

また、国会議員や地方議会議員に就任した場合や、厚生年金の適用事業所に勤務されている70歳以上の方も、厚生年金の加入者と同様に年金額との調整が行われます。

◯老齢厚生年金の調整方法

老齢厚生年金の支給停止額は、「基本月額」と「総報酬月額相当額」を基に、年齢に応じて以下のとおり算出します。

・基　本　月　額 … 老齢厚生年金額（※1）÷12

・総報酬月額相当額 … 標準報酬月額＋過去１年間の標準賞与額の合計額（※2）÷12

※1…複数の老齢厚生年金を受給している場合は、それぞれの額の合算額。

※2…標準報酬月額及び標準賞与額は、手取りの額とは異なります。ご自身の額を確認したい場合は、「標準報酬決定・改定通知」をご覧いただくか、勤務先の給与担当者へお尋ねください。

・65歳未満の場合

基本月額と総報酬月額相当額との合計額が28万円を超えると、年金の一部または全部が支給停止されます。

<table>
<tr><th colspan="3">条件</th><th>停止額(月額)</th></tr>
<tr><td colspan="3">基本月額+総報酬月額相当額≦28万円</td><td>支給停止なし(全額支給)</td></tr>
<tr><td rowspan="4">基本月額+
総報酬月額相当額
>28万円</td><td rowspan="2">基本月額
≦28万円</td><td>総報酬月額相当額
≦46万円</td><td>(基本月額+総報酬月額相当額−28万円)÷2</td></tr>
<tr><td>総報酬月額相当額
>46万円</td><td>(46万円+基本月額−28万円)÷2
+(総報酬月額相当額−46万円)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">基本月額
>28万円</td><td>総報酬月額相当額
≦46万円</td><td>総報酬月額相当額÷2</td></tr>
<tr><td>総報酬月額相当額
>46万円</td><td>46万円÷2+(総報酬月額相当額−46万円)</td></tr>
</table>

・65歳以上の場合

基本月額と総報酬月額相当額との合計額が46万円を超えると、年金の一部または全部が支給停止されます。

条件	停止額(月額)
基本月額+総報酬月額相当額≦46万円	支給停止なし(全額支給)
基本月額+総報酬月額相当額>46万円	(基本月額+総報酬月額相当額−46万円)÷2

なお、停止基準となる「28万円」、「46万円」については賃金水準や物価の変動により変更になることがあります。

○年金と失業給付(基本手当)の調整

再任用や民間企業への再就職により雇用保険に加入した場合、退職によって失業給付(基本手当)を受給できる場合があります。

65歳未満の人が失業給付(基本手当)を受給されますと、老齢厚生年金は全額支給停止になりますので、ご注意ください。

ハローワークで求職の申し込みをされる際は、年金額と失業給付(基本手当)の額をご確認のうえ、手続きしていただきますようお願いします。

《お問合せ先》熊本県市町村職員共済組合　年金課　TEL 096-365-1900

～再検査や精密検査は自覚症状がなくても必ず受診しましょう～

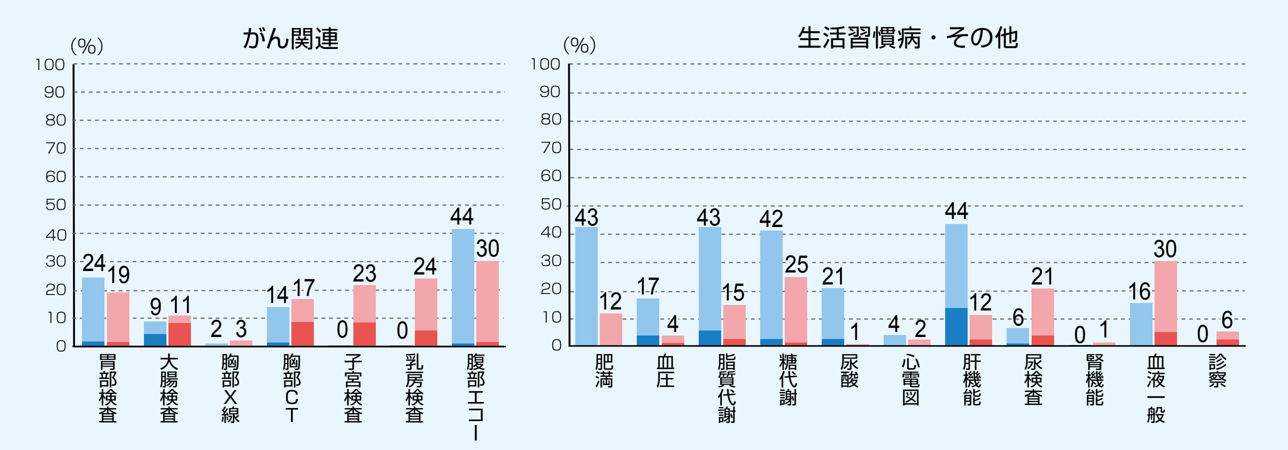
共済組合では、疾病の早期発見・早期治療を目的として、人間ドック受診における費用助成を行っています。今回は平成28年度の人間ドック受診結果をお知らせします。この結果を参考に、生活習慣病の改善や日頃の健康管理に努めましょう。また、より詳しい検査（精密検査）が必要であると診断された場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

1．人間ドック年代別・検査項目別統計

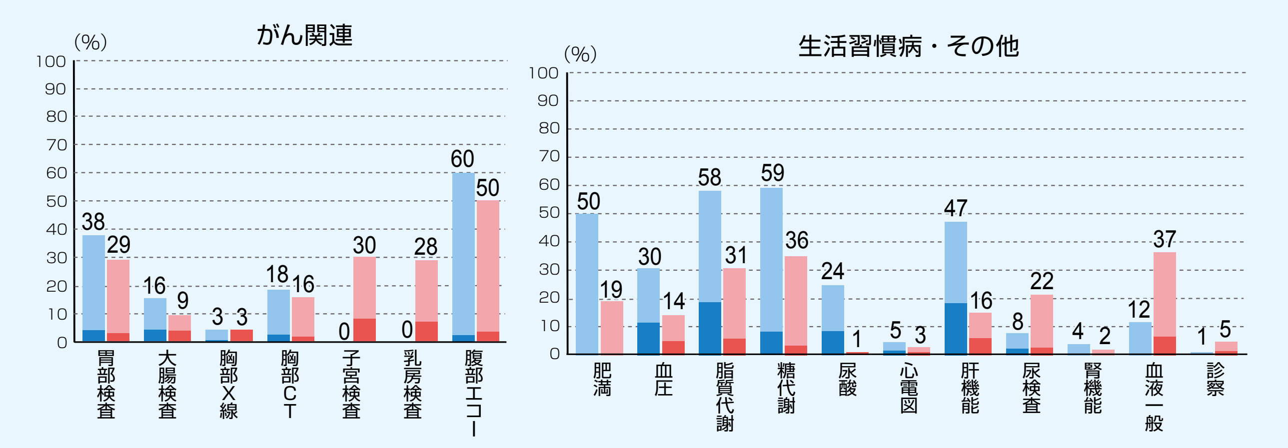
下記グラフでは年代・検査項目別に何らかの異常が認められた場合の割合を示しています。

グラフの見方	
経過観察：男性	経過観察：女性
要精密検査／要治療：男性	要精密検査／要治療：女性

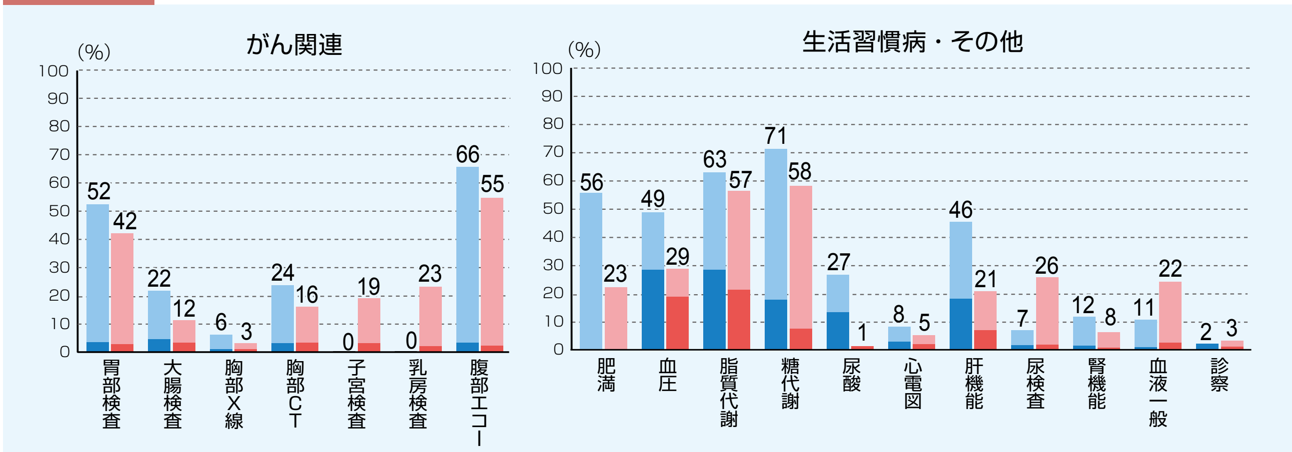
30歳代



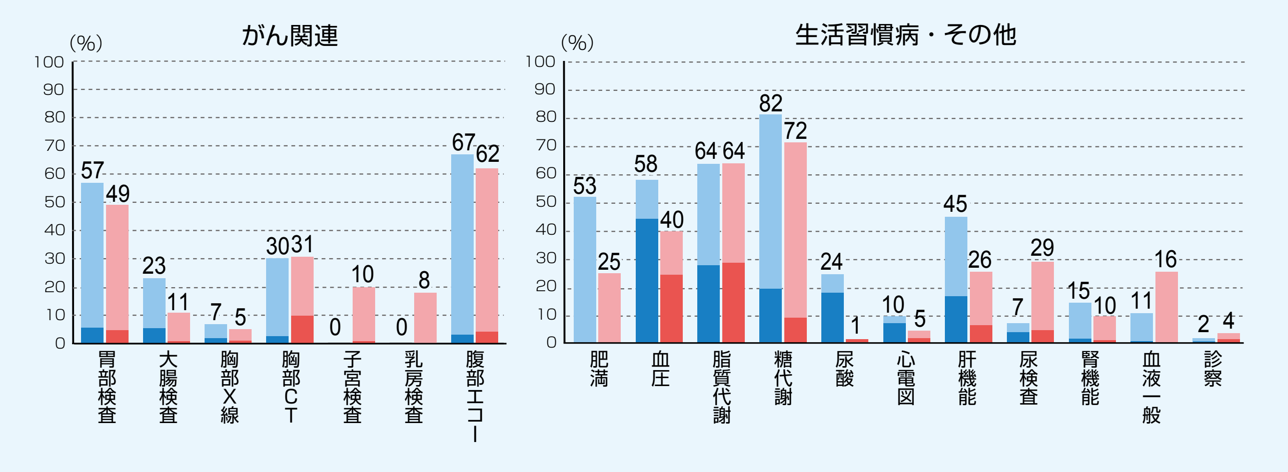
40歳代



50歳代



60歳代



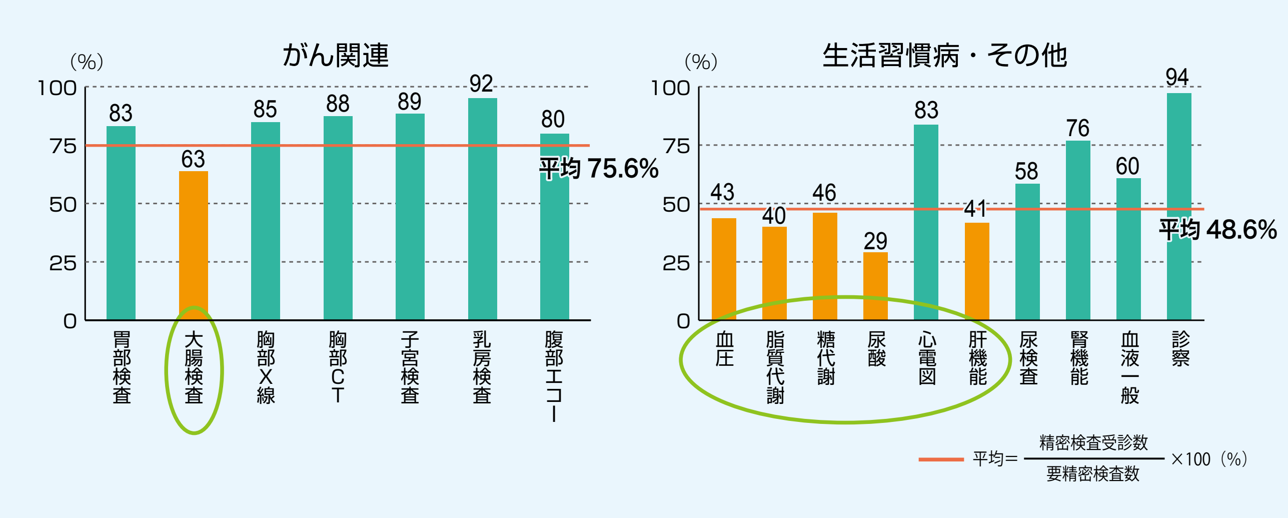
がん関連の項目は、年代が上がるにつれて検査結果に異常のある方の割合が増加する傾向にあります。ただし、子宮検査・乳房検査をみると、検査結果に異常のある方の割合は30代、40代が多くなっています。日本人の死因の第1位はがんです。定期的にがん検診を受診し、早期発見に努めましょう。

また、生活習慣病・その他の項目も、年代が上がるにつれて検査結果に異常のある方の割合が増加しています。特に男女ともに50代、60代で血圧・脂質代謝・糖代謝で経過観察、精密検査の割合が増加しています。検査で異常があったら、生活習慣の見直しと、必要な場合は積極的に治療に行くようにしましょう。

せっかく受診した人間ドックですので、自身の健康を守るために検査結果を有効に活用してください。

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。



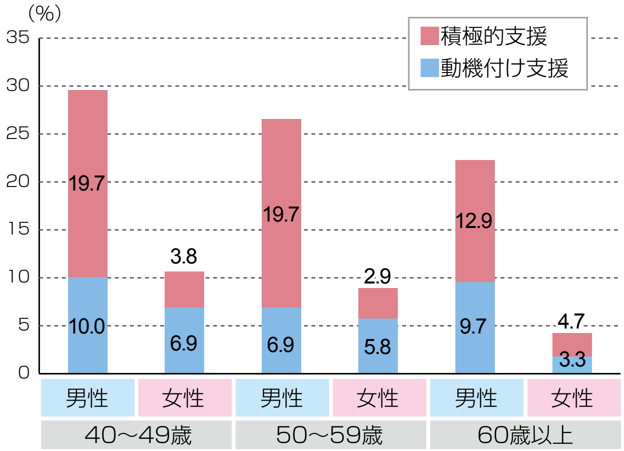
2016年度の精密検査受診率の平均は、がん関連項目で75.6%（2015年度76.1%）、生活習慣病・その他項目で48.6%（2015年度50.2%）で、2015年度と比較すると受診率が低下しています。

がん関連の項目では、特に大腸検査の精密検査受診率が低い状況でした。がんは早期治療により完治できるケースも少なくないため、異常がある場合は必ず精密検査を受診しましょう。

生活習慣病・その他の項目における血圧、脂質代謝、糖代謝、尿酸、肝機能の精密検査受診率は、50%にも至っていない状況です。生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、日本人の主要な死因である心疾患や脳血管疾患などの重篤な疾患を引き起こすきっかけとなります。再検査や精密検査の指示があった場合は、自覚症状がなくても早めに医療機関を受診して、生活習慣の改善・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）



特定健診の結果をもとに生活習慣病のリスクが高い方を選定し、特定保健指導を実施しています。

2016年度、特定保健指導の対象となった割合は左のグラフの通りです。特に、積極的支援レベルに該当した場合は、生活習慣病や重篤な疾患の発症リスクが高いことを意味します。

前年度の結果と比較しても、指導対象となった方の割合は減少しておらず、改善傾向にあるとは言えない状況です。該当した場合は、必ず特定保健指導を受け、生活習慣の見直し・改善に繋げましょう。

メタボ予防・改善のための運動の３つのポイント

日赤熊本健康管理センター　運動指導士　宮本　裕士

1 有酸素運動＋筋力トレーニングをニコニコペースで週１５０分以上 行う

●中強度以上の運動の種類

・有酸素運動／ウォーキング、自転車こぎ、エアロビクスダンス、水中歩行　など

・筋力トレーニング／自体重、ダンベル、チューブ、マシン機器　など

●運動時間：1回10分以上、週に150分以上

●運動頻度：週に3回以上、できれば毎日

最も効果的な強度は“ニコニコペース”（運動中に会話できるペース）

ニコニコペースとは、安全で効果的な運動の強さ（きつさ）のことで、健康づくりに最適です。

体力向上、がん予防、うつ予防・改善、ストレス解消　などにも効果があります。

☆心拍数からニコニコペースを見つけよう！

【ニコニコペースの脈拍数の目安は】

138－（年齢÷2）
例）138－（50歳÷2）
113拍／分

運動を始めて4～5分したら15秒間脈拍をはかり、それを4倍します。

自覚的に“ややきつい”と感じる程度のきつさ

※詳しくは主治医に相談して下さい。

※服薬中の方は、心拍数が参考にならない場合があります。

2 １日の総歩数が毎日８,０００～１０,０００歩になる

この歩数は、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善に十分な歩数です。
有酸素運動の時間だけで確保することが難しいと思う人は、まずは歩数計をつけて１日の総歩数（朝起きてから寝るまで）を目標にするのもおすすめです。

3 身体活動量を増やすように心がける

「身体活動」とは、スポーツを行う「運動」と、家事や通勤、労働などをする「生活活動」に大きく分けることができます。生活のあらゆる場面で何かをし、積極的に体を動かせば、身体活動量がアップし、健康づくりになります。“階段を使う”や“電車・バスでは座らない”“バス停を１区間歩く”などのできそうなことから始めてみましょう。

夜を取り戻す

済生会熊本病院　予防医療センター医師　**高尾　祐治**

仕事から帰った後、愛犬と小一時間ほど散歩をするのが私の日課です。さすがにこの時期には辺りは真っ暗。街灯に照らされたうら寂しい公園の小道を歩いていると、水辺で活発に動く水鳥を発見しました。黄色の長い足を駆使して水の中の獲物を探しています。「夜に動く鳥もいるんだな」とか思っていたら、突然けたたましい啼き声が響き渡り、バサバサと大きな羽音を立てて異様な目の輝きの大鴉（からす）がその水鳥を追いかけ回し始めました。何があったのか知りませんが、それはとても執拗でした。

今の鳥たちは人間以上に現代社会の影響を受けています。本来、地球は日が沈めば真っ暗になり、日が昇れば明るくなる。それに合わせて夜行性と昼行性が棲み分けをして、各々の体内リズムを形成しています。ところが、電灯の発明は文明と引き換えに生き物の秩序を根底から破壊しました。都会の鴉が凶暴なのは、24時間ぶっ通しの不夜城を作り上げた人間の責任です。鳥は寝不足にはならないそうですが、それでも「うるせえんだよ！」と叫びたくはなりましょう。灯りは、白熱灯から蛍光灯を経て今やどこもかしこもLED。夜中に真っ昼間のような明るさで煌々と照らされ続けていたら、体内時計なんてすぐに壊れます。そのうち、雀が真夜中の空に悠然と飛び交う姿が珍しくなくなるかもしれません。これが“進化”だとしたら、ちょっとゾッとします。

最近は健康を“睡眠”で語る時代です。生き物は眠っている間に自分の細胞の傷を修復し、混線寸前の脳内の記憶の整理をします。つまり、睡眠の質が健全な人生を送れるかどうかを決めることになります。質を上げるためには寝る直前に食わない方がいいし、眠くなってから床に就くのがいい。そもそもいい睡眠を得るためには、まずきちんと朝日を浴び、朝の空気に満たされなければならない。「夜遅くまで仕事しているから絶対にムリ」と頭から否定していては、生きていけない時代になりました。床に就いて意識がオフになった瞬間から、カラダの中では数多の細胞が昼間とは別の顔をして私たちのために必死に修復工事をしてくれます。だから、きちんと眠ることを数日試すだけで、目覚めの質が全く変わったことに気づくはずですし、生活習慣病の多くがそれだけで改善するのに驚かされるでしょう。

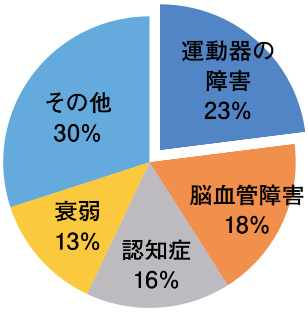
私もこれまで何度も試したので分かっています。分かっていますが、つい誘惑に負けてしまう。夜はワクワクするほどの誘惑にあふれ、明るい青い魅惑のLEDが目を通して覚醒の世界に引き戻すのです。魔物の造り出したこの煩悩の世界は一筋縄ではいきません。それでもすべての欲望をかなぐり捨てて早々に床に就けたら、きっと世界が大きく変わるはず。私もこの機会に今一度トライしてみたいと思います。

骨と筋肉を強くして健康寿命をのばそう
骨粗鬆症とその予防　その１

日本赤十字社熊本健康管理センター
診療部　医師　　窪田　健一

健康寿命とは WHO（世界保健機関）が提唱している概念で、健康で活動的に暮らせる期間を指します。すなわち、平均寿命から、衰弱・病気・認知症などによる介護・寝たきりの期間を差し引いた期間のことです。その差は、男性が約9年、女性では実に約12年半もあり、女性の場合は介護期間を短くし健康寿命を延ばすためには、骨粗鬆症など運動器の障害を予防することが大切です。

要支援・要介護になった原因



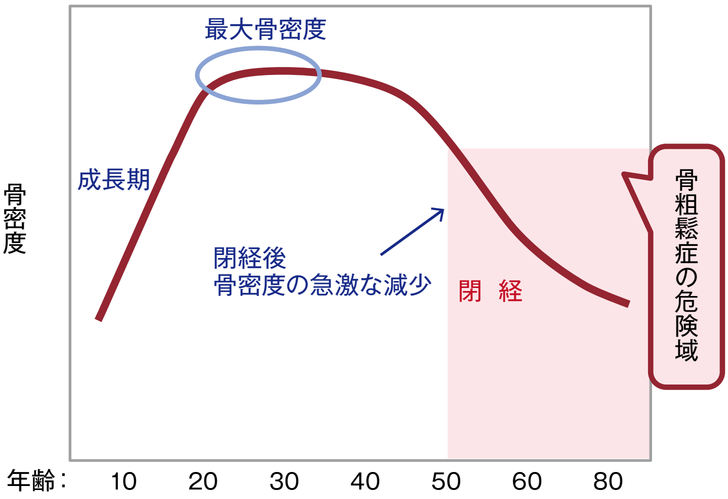
運動器の障害（23%）のうち
転倒・骨折は　11.8%

10人に1人が寝たきりに！

平成25年厚生労働省
国民生活基礎調査より

骨粗鬆症とは 骨が脆（もろ）くなり骨折を起こしやすい状態を言います。骨粗鬆症の病態としては、骨密度（骨の硬さ）の低下と骨質（骨のしなやかさ）の劣化です。骨密度は、カルシウムなどミネラルの密度を言い、骨質とはミネラルを支える土台となるコラーゲンなどを指します。建物に例えると、コンクリートが骨密度（ミネラル）、鉄筋部分が骨質（コラーゲン）です。骨密度・骨質いずれが脆くても骨は折れやすくなります。骨が脆くなる原因は、加齢、女性ホルモン（エストロゲン）の減少、生活習慣病などにより骨の新陳代謝が崩れ骨の形成が破壊に追いつかなくなるためです。骨の新陳代謝は約3ヵ月かかり、全身の骨は約3～5年で入れ替わります。骨粗鬆症になりやすいのは一般的に閉経後の女性です。骨密度は、若い時は維持されますが、閉経により急激に低下します。また、骨密度がある程度高くても骨質が劣化するとやはり骨粗鬆症になってしまいます。

女性の年齢にともなう骨密度変化



予防するには、若い頃から食事・運動を心がけ最大骨密度を高くしておく必要があります。食事は、カルシウム・ビタミンD・タンパク質などの摂取が重要。運動は、骨に重力をかけた運動（ウォーキングやスクワットなど）・バランス力を高める運動（片足立ちなど）がお勧めです。

骨粗鬆症にならないためには、骨の硬さを維持し転倒時のバランス保持、骨を支える筋肉の強化が重要です。さらに、生活習慣病に気を付けることも重要です。

次回ーその2ー　骨粗鬆症の診断・治療について

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

①	②		③		④	⑤	
⑥			⑦	⑧			
⑨	B	⑩					⑪
	⑫	E				⑬	C
⑭			⑮		⑯		
⑰ D					⑱	⑲ A	
⑳			㉑	㉒		㉓	
㉔		㉕		F			

タテのカギ

①南関町のリゾート施設は○○○ヒルズです。
②芦北町にある国登録有形文化財です。（裏表紙参照）
③絶対しなければならなくなりました。
④水原秋桜子らによる俳誌『馬酔木』の読みは？
⑤お水を沸かしただけで、何も混ぜていません。
⑧ 小国町の○○温泉には弘法大師伝説があります。
⑩「青は○○より出でて○○より青し」
⑪上野動物園で生まれたパンダの赤ちゃんの名は？
⑭冬限定！　目の前で貝を焼いてくれます。
⑮「○○○○強記」とは、読書家で物知りなこと。
⑯オーストラリアは今、○○です。
⑲リビングルームのことです。
㉒背中の赤い種類は要注意です。

ヨコのカギ

①小さな流れです。
④ブレックファストのことです。
⑥『古事記』と『日本書紀』をセットで。
⑦かまやつひろしさんは、こう呼ばれていました。
⑨芦北町で味わえる、貴重な海産物（裏表紙参照）。
⑫「○○が回る」
⑬光っています。
⑭雄牛はオックス、牝牛は？
⑮疑問符「?」は、○○○マーク。
⑰図形や空間の性質に関する学問です。
⑱二度目のチャンスです。
⑳新美南吉作の童話『○○ぎつね』。
㉑「○○すれば○○が邪魔して○○ならず……」
㉓かつてメキシコで栄えた○○文明。
㉕簡単には解けません。

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30年2月15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

キーワード
〒住所
氏名
所属所名
組合員証記号番号

※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2017秋号（165号）クロスワード（答え）

トウモロコシ

応募総数178通　正解数178通

①オ	②ウ	③ダ	エ	④キ		⑤ニ	⑥ケ
⑦ト	ロD	イ		⑧モC	⑨カ	シ	ン
ヒ		⑩コE	ン		⑪キ	ン	マ
⑫メ	⑬ノ	ウ		⑭ケ	ア		ク
	ル		⑮カ	イ	ゲ	ン	
⑯ク	⑰ウB	セ	キ		ド		⑱ニ
	⑲ェ	イ		⑳ト	ン	㉑カ	ツ
㉒シF	ー	フ	ー	ド		㉓マ	トA

ここが自慢！ わがまちの 名産名物

芦北町 ASHIKITA TOWN

『えび庵』でプリップリの“足赤えび天丼”（1,500円）を味わおう！

DATA

面　積　233.81km²
総人口　17,960人
※平成29年4月1日現在

芦北町役場　農林水産課
林務水産係
曽我部 亮輔 主事

新鮮なエビ料理の店がOPEN！温泉や文化施設めぐりもできる！

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、芦北町農林水産課の曽我部亮輔さんにお話を伺いました。

不知火海を望む果樹園では、デコポンや甘夏みかんの収穫時期ですね。山の幸・海の幸が楽しめる芦北町に、漁師の奥さんたちが獲れたての新鮮なエビでつくる料理のお店がオープンしたとか。

はい、『芦北うたせ直売食堂　えび庵』です。白い帆を上げて操業する“うたせ船”で獲れる天然の足赤えびは、大きさが20cm前後と大きく、プリップリの食感と味は最高です！　また、小ぶりの石えびは濃厚な旨みで、“かき揚げ”や“えびめし”がおすすめです。お昼の営業は11時～15時です。隣には『計石温泉センター』もあります。

海が見える食堂ですね。芦北町では、昔から塩づくりが行われていたそうですが、近年、全国でも珍しく、温泉の源泉からお塩をつくっておられるそうですね。

『御立岬温泉センター』はしょっぱい塩湯ですが、源泉水とボイラーの廃熱利用で“温泉塩”を作っています。『塩（えん）むすび館』では、塩づくり体験が子どもさんに大人気ですよ。ミネラルたっぷりの温泉塩商品も色々あります。近くでは国の登録有形文化財『赤松館（せきしょうかん）』が見学できます。明治時代に、非常に高い建築技術で建てられた有力者の邸宅で、料理研究家江上トミさんの生家です。

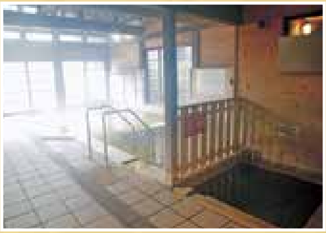
また山あいには『道の駅大野温泉　大野温泉センター』、国道３号沿いには歴史ある湯浦温泉郷など、町のあちこちで温泉が楽しめます。

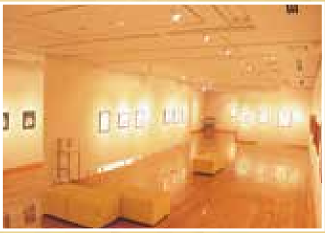
『湯浦温泉ヘルシーパーク芦北』では体も温まりますが、近くの『芦北町立星野富弘美術館』には、心が温まる作品ばかりですね。

『星野富弘美術館』は、平成18年に群馬県みどり市の『富弘美術館』の姉妹館として開館しました。富弘さんの描き出す詩画を鑑賞すると、心の深奥が揺さぶられます。ぜひ、お越しください。

▲温泉水から作った温泉塩製品の数々

▲建物はじめ、庭も見事な『赤松館』


▲木の香り漂う『道の駅大野温泉　大野温泉センター』


▲ゆっくり過ごしたい『芦北町立星野富弘美術館』

2018年1月発行　通刊167号
編集・発行/熊本県市町村職員共済組合
TEL.096-365-1900 FAX.096-365-2121