

KYOSAI

共済だより

ご家族のみなさんとご一緒にご覧ください。

No.167
2018 SPRING

熊本県市町村
職員共済組合

Bulletin of Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture

CONTENTS

平成30年度事業計画及び予算	2	健診を受けたら生活習改善行動までが1setです!	11
新しく組合員になられた方へ	4	所属所と協働で健康寿命を延伸します!	11
被扶養者の異動による手続きはお済みですか?	5	男性組合員のメタボリックシンドローム該当者・	
貸付事業のご案内	6	予備軍が増えています!	12
共済制度補完事業よりお知らせ	7	「健康・こころの相談ダイヤル」をご利用ください!	12
平成30年度の年金額改定のお知らせ	8	空腹を楽しむ	13
退職等年金給付に係る給付算定基礎額残高通知書を		骨と筋肉を強くして健康寿命をのばそう	
送付します	9	骨粗鬆症の治療その2	14
毎日が忙しい…。でも年に一度は身体の定期点検→		クロスワードパズル	15
メンテナンスを!	10	わがまちの名産名物	16

バラ・ツツジ・藤・シャクナゲなどが咲くお庭(13か所)を無料開放

錦町オーピングガーデンは5月まで開催中!

組合員の現況 (平成30年3月31日現在)

●組合員数/20,390人 ●被扶養者数/22,530人 ●所属所数/75 ●任意継続組合員数/258人
●任意継続被扶養者数/178人 ●平均標準報酬月額/374,000円

事業計画及び予算



平成30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	30
	計	75

・組合員数	20,722人
(被扶養者数)	19,608人
・任意継続組合員数	206人
(被扶養者数)	117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)	368,270円
(長期)	359,685円

短期経理

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

平成28年度に続き、平成29年度においては全国トップの財源率(掛金・負担金率)となり、平成30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・納付金が全体の半分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。

○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)	49.04	49.04
介護保険	7.13	7.13

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。

第2期データヘルス計画を策定しました!

本格稼働となる第2期データヘルス計画においては、PDCAサイクル(計画→実施→評価→改善)を原則とした保健事業の実施により「健康寿命の延伸」と「医療費の適正化」を図ります。

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。

なお、第2期データヘルス計画の詳細は、共済組合ホームページよりご確認ください。

○掛金率 [単位:%]

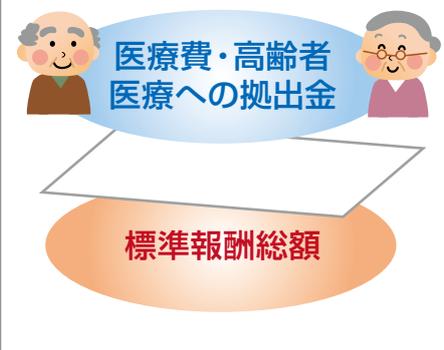
一般・市町村長・特定消防	
標準報酬月額	標準期末手当等
1.51	1.51

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制度に対する拠出金などの支出を組合員の標準報酬総額(給与・ボーナス)で割り返して算出します。

また、短期給付の財源率は、**下図**のとおり事業主である地方公共団体等の負担金率と組合員の掛金率で折半されています。そのうち、**組合員が負担する掛金率については**、一定の上限(調整基準率・特別調整基準率)が設けられており、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30年度財源率>

掛金(50%)	組合員の掛金率 49.04%	調整交付金 1.00%	特別調整交付金 5.09%
負担金(50%)	地方公共団体等の負担金率 55.13%		

○ 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について、退職等年金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30年1月から貸付利率を見直したことで、貸付件数の増加を見込んでおり、平成30年度末の貸付金は、住宅貸付を中心として2,868件、26億7,026万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	1.26%	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	1.00%	300万円	250月	
災害貸付	0.93%	家財	200万円	180月
		住宅	1,800万円	234月
		再貸付	1,900万円	236月
特別貸付	1.26%	医療	100万円	90月
		入学	200万円	120月
		修学	1,080万円	150月
		結婚	200万円	120月
		葬祭	200万円	120月
高額医療貸付	無利息	高額療養費相当額	高額療養費支給日	
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30年度の売上は、一般物資と自動車物資を合わせ、1億8,000万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30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
89.93	89.93	91.5	91.5

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30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。

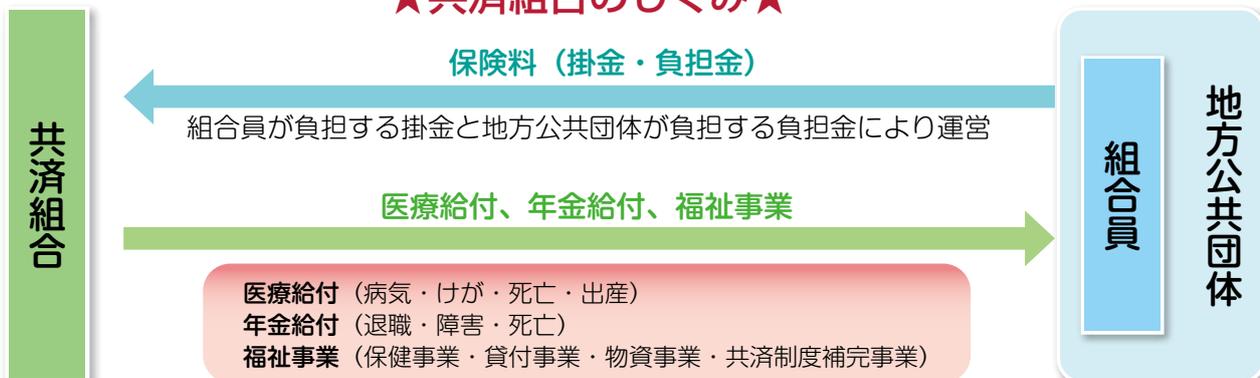
○平成30年度の負担金率 [単位:%]

負担金
0.1035

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みなさまは、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

★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、組合員証を窓口で提示すると、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共済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、子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。

被扶養者の異動による手続きは お済みですか？



年度末・新年度は、退職・就職・進学などご家族の異動が多くなります。

ご家族が下記の内容等に該当された場合は、各所属所の共済組合事務担当課（係）を經由して速やかに被扶養者の認定・取消の手続きをお願いします。

認定

- 退職等に伴い新たに被扶養者の要件を備えたとき
ただし、認定要件を備えた日から30日以内に「被扶養者申告書（認定）」を提出されないと、「被扶養者申告書（認定）」を受付けた日からの認定になりますのでご注意ください。

取消

- 就職等により健康保険の被保険者等になったとき
- 被扶養者の収入が認定基準額以上になったとき
- 同居要件のある者が別居したとき
- 別居の被扶養者に、被扶養者の前年収入の2分の1以上の金銭援助（※下表参照）を行っていないとき
- 組合員が主たる扶養者でなくなったとき

※〔表〕金銭援助の必要額

1ヶ月当たりの
最低援助額

被扶養者の前年収入年額 × 50% ÷ 12ヶ月

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

《ご注意》

金銭援助の必要額については、預貯金通帳写し・振込領収書写し・カード利用明細写し・その他送金事実が確認できる書類等で確認を行います。

なお、現金手渡し、物品援助の現金換算等は一切認められません。

また、「在学証明書」を提出した学生（定時制・通信制・夜間課程の学生を除きます。）は、金銭援助の確認を省略できますが、卒業等により学生でなくなったときは、その日以後の期間について金銭援助の確認を行います。

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で受診されますと、後日共済組合へ医療費の返還をしていただくこととなりますので、くれぐれもご注意くださいようお願いします。

『被扶養者認定基準』に関する問合せ先

熊本県市町村職員共済組合・福祉課 096-365-1900（内線341～346）

貸付事業のご案内

共済組合では、組合員のみなさまが下表の事由等で、臨時に資金が必要な場合にご利用できる貸付事業を行っています。

貸付申込書を所属所を経由して、毎月月末までに共済組合へ提出いただきますと、審査のうえ、提出のあった月の翌月の末日（12月は25日）にみなさまが共済組合へ登録されている口座へ振込みます。



- ・返済は、毎月の給料・期末手当等からの控除になり、金融機関での振込みは不要です。
- ・住宅貸付にあっては、土地・建物の抵当権の設定が不要です。
- ・本年1月より貸付利率が大幅に引き下げられましたので自動車や住宅の購入を検討されている方は、ぜひ、貸付事業をご利用ください。

● 貸付の種類、利率など

種類		年利	事由	限度額
普通貸付		1.26%	自動車や一般電化製品などを購入する費用	給料月額×6月分（上限200万円）
住宅貸付		1.26%	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		1.00%	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	0.93%	組合員の家財にかかる災害・盗難にあったときの費用	給料月額×6月分（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の費用	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の費用	住宅貸付額の2倍に相当する額（上限1,900万円）
特別貸付	医療	1.26%	組合員と被扶養者の医療費（健康保険適用外の方）	給料月額×6月分（上限100万円）
	入学	1.26%	組合員と被扶養者等の入学費用	給料月額×6月分（上限200万円）
	修学	1.26%	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	1.26%	組合員と被扶養者等の婚姻費用	給料月額×6月分（上限200万円）
	葬祭	1.26%	配偶者、被扶養者等の葬祭費用	給料月額×6月分（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	高額療養費支給相当額
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	出産費等の支給額

注）※利率については、地共済法第77条第4項の基準利率に伴い変動します。

※毎月または年間の返済額が、他のローン返済額と合わせて、給料月額または年額（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。

共済組合の災害給付、災害見舞金に該当の方は、災害貸付が利用できます

貸付利率 **年0.93%** (地共済法第77条第4項の基準利率に伴い変動します)

種類	貸付条件	必要書類
災害住宅貸付	組合員の住宅又は住宅の敷地に係る災害による損害を受けたとき	災害貸付申込書、借入状況等申告書、見積書、り災証明書、及び住宅貸付と同じ添付書類
災害家財貸付	組合員の家財(家電・テーブル・タンス・洋服等)に係る水震火災、その他非常災害及び盗難等による損害を受けたとき	災害貸付申込書、借入状況等申告書、見積書及びり災証明書(盗難の場合は警察署の盗難届証明書、事故証明書)

貸付事業をご利用時には、「だんしん」事業への加入をオススメします

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、共済組合ホームページをご覧ください。

共済制度補完事業よりお知らせ

共済制度補完事業は、組合員やその家族が死亡したとき、高度障害になったとき、病気やけがをしたときに、共済組合が行う長期給付事業や短期給付事業を補い、組合員やその家族の生活の安定に役立つことを目的とするもので、共済組合が生命保険会社・損害保険会社と保険契約を締結している事業です。

事業の内容は次の4つです。

- 遺族附加年金制度、遺族附加年金プラス制度(組合員本人5年、配偶者3年)
- 重病克服支援制度
- 退職後継続保障制度
- 医療費支援制度

(共済制度補完事業の詳細については、共済組合ホームページをご覧ください。)

平成31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月にかけてみなさまの職場に訪問させていただきます。

業務委託員がみなさまのところへお伺いし、共済制度補完事業の内容をご案内しますので、ご不明の点があればご質問いただきますようお願いいたします。

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申し上げます。

【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30年度の年金額改定のお知らせ

(平成30年1月26日厚生労働省発表)

～年金額は昨年度から据え置きとなります～

総務省から平成30年1月26日に「平成29年平均の全国消費者物価指数」(生鮮食品を含む総合指数)が公表されました。

これを踏まえ、平成30年度の年金額は、法律の規定により、平成29年度から据え置きとなります。

年金額の改定ルール

年金額の改定については、法律上、賃金水準の変動がマイナスで物価水準の変動がプラスとなる場合には、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)ともにスライドなしとすることが規定されています。

平成30年度の年金額は、年金額改定に用いる名目手取り賃金変動率がマイナス(▲0.4%)で物価変動率がプラス(0.5%)となることから、新規裁定年金・既裁定年金ともにスライドなしとされます(マクロ経済スライドによる調整は行われず、未調整分は繰り越されることとなります。)

平成30年度の参考指標

- 物価変動率…0.5%
- 名目手取り賃金変動率(※1)…▲0.4%
- マクロ経済スライドによるスライド調整率(※2)…▲0.3%

※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(▲0.2%)を乗じたものです。

◇ 名目手取り賃金変動率(▲0.4%)

$$= \text{物価変動率}(0.5\%) \times \text{実質賃金変動率}(▲0.7\%) \times \text{可処分所得割合変化率}(▲0.2\%)$$

(平成29年の値) (平成26～28年度の平均) (平成27年度の値)

※2 「マクロ経済スライド」とは、公的年金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・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。したがって、平成30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。この仕組みは平成16年の年金制度改正において導入されたもので、マクロ経済スライドによる調整を計画的に実施することは、将来世代の年金の給付水準を確保することにつながります。

◇ マクロ経済スライドによるスライド調整率(▲0.3%)

$$= \text{公的年金被保険者数の変動率}(0.0\%) \times \text{平均余命の伸び率}(▲0.3\%)$$

(平成26～28年度の平均) (定率)

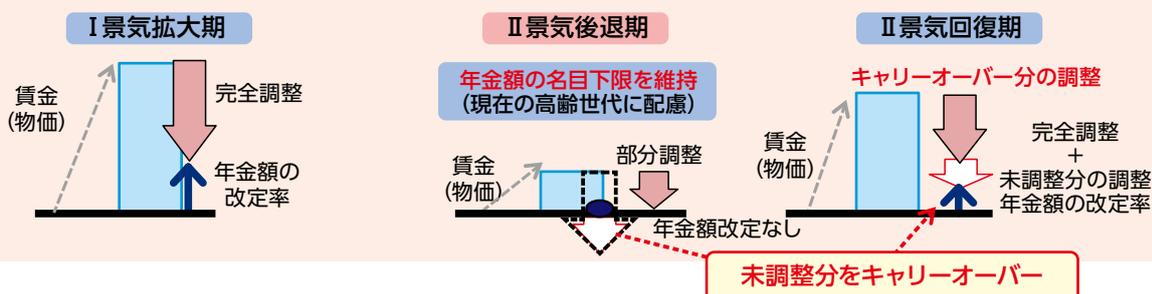
マクロ経済スライドの未調整分について

平成28年に成立した年金改革法により、マクロ経済スライドによって前年度よりも年金の名目額を下げないという措置は維持した上で、未調整分を翌年度以降に繰り越す仕組みを導入しました。これは、マクロ経済スライドによる調整を将来世代に先送りせず、できる限り早期に調整することにより、将来世代の年金の給付水準の確保を目的とするものです。この年金額改定ルールの見直しは平成30年4月から施行され、平成30年度以降に発生したマクロ経済スライドの未調整分が繰越しの対象となります。

◇ マクロ経済スライドの未調整分の累計(▲0.3%)

(参考) マクロ経済スライドによる調整のルールの見直し(少子化、平均寿命の伸びなど長期的な構造変化に対応)

景気回復局面においてキャリーオーバー分を早期に調整(高齢者の年金の名目下限は維持)



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

平成30年5月に平成29年4月から平成30年3月まで積み立てた「給付算定基礎額」に関する情報をはがきでお知らせします。

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」といいます。

「給付算定基礎額」は、付与額(標準報酬月額×付与率(※1))とこれに対する利息(基準利率(※2)を基に計算)を累積した額となります。

「給付算定基礎額残高通知書」では、前年度にあなたが積み立てた給付算定基礎額等に関する情報をお知らせします。

※1 「付与率」とは、付与額を算定するための率であり、組合員であった者とその遺族の適当な生活の維持を図ることを目的とする年金制度の一環をなすものであることなどの事情を勘案して、地方公務員共済組合連合会(以下「地共連」といいます。)の定款で定められています。付与率は、上記の事情に適合しないことが明らかになったときには水準の見直しを行います。

制度創設時から1.5%に設定されています。

※2 「基準利率」とは、付与額に対する利息を算定するための率であり、国債の利回り(10年国債の応募者平均利回りの直近1年平均と直近5年平均の低い方)を使用することとされ、地共連の定款で定められています。基準利率は毎年10月に改定されます。

平成28年10月から平成29年9月までは、0.32%、平成29年10月から平成30年9月までは0.00%に設定されています。

毎日が忙しい…。でも年に一度は身体の定期点検→メンテナンスを!

～第2期データヘルス計画における保健事業の概要～

平成30年度からの保健事業は、第2期データヘルス計画に基づいて実施します。同計画においては、PDCAサイクル（計画→実行→評価→改善）を原則とした各保健事業の紐付け（連携）により、健康寿命の延伸などを旨とするため、従来からの保健事業を整理し、生活習慣病予防・改善のための健診事業を中心とした事業を行います。

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	<p>【留意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 申込みをしたコースのすべての検査項目を受けない場合、助成金額を減額します。 ◎ 本年度から特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）に該当した方は、必ず同保健指導をご利用いただくことになります。 <p>【助成金額】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>区分</th> <th>1日</th> <th>2日</th> <th>レディース1日</th> <th>レディース2日</th> <th>がん特化</th> <th>PET-CT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>助成金額</td> <td>25,000円</td> <td>35,000円</td> <td>34,000円</td> <td>44,000円</td> <td>27,000円</td> <td>44,000円</td> </tr> </tbody> </table> <p>※ 今年度の定期募集（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。 ※ 平成31年度以降は、対象者が75歳未満の組合員のみとなります。</p>	区分	1日	2日	レディース1日	レディース2日	がん特化	PET-CT	助成金額	25,000円	35,000円	34,000円	44,000円	27,000円	44,000円		
区分	1日	2日	レディース1日	レディース2日	がん特化	PET-CT												
助成金額	25,000円	35,000円	34,000円	44,000円	27,000円	44,000円												
総合健診助成	18～75歳未満の被扶養者	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 本年度から特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）に該当した方は、必ず同保健指導をご利用いただくことになります。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>検査区分</th> <th>助成金額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>基本検査</td> <td rowspan="3">15,000円(上限)</td> </tr> <tr> <td>基本検査+オプション検査</td> </tr> <tr> <td>総合健診とみなす人間ドック</td> </tr> </tbody> </table> <p>【募集時期】 6月（随時申込みも可能です。） （※対象者へ6月上旬に、組合員を通じて通知予定です。） 【精算方法】 検査費用から助成金額を控除した額を窓口で精算してください。</p>	検査区分	助成金額	基本検査	15,000円(上限)	基本検査+オプション検査	総合健診とみなす人間ドック										
検査区分	助成金額																	
基本検査	15,000円(上限)																	
基本検査+オプション検査																		
総合健診とみなす人間ドック																		
がん検診助成	組合員及び18～75歳未満の被扶養者	<p>【がん検診助成対象となる検査（複数受検可）】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>検査部位</th> <th>検査項目</th> <th>検査部位</th> <th>検査項目</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>肺</td> <td>喀痰細胞診、胸部CT</td> <td>胃</td> <td>胃透視、胃内視鏡、血清ピロリ</td> </tr> <tr> <td>子宮</td> <td>視診、内診、子宮頸がん、子宮体がん</td> <td>大腸</td> <td>大腸ファイバー、大腸CT</td> </tr> <tr> <td>乳房</td> <td>視診、触診、マンモグラフィ</td> <td>その他</td> <td>MRI、MRA、超音波、腫瘍マーカー、がんリスク（AICS、血液検査等）</td> </tr> </tbody> </table> <p>【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。</p>	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）
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）															
インフルエンザ予防接種助成	組合員及び18～65歳未満の被扶養者	<p>【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（レシート不可）を元に後日、組合員登録口座へ支給します。</p>																
保養宿泊助成	組合員及び被扶養者	<p>【変更点】 助成金額が1泊（上限）2,000円 → 1,500円になりました。 【利用方法】 宿泊助成券を事前に各所属所の共済組合事務担当課に申請して交付を受け、契約保養宿泊施設に提出してください。</p>																

※ 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・要精密検査と判断された方は、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。）

<廃止した（廃止予定）事業>

事業名	廃止理由	廃止時期
健康増進施設利用助成	健康増進施設（プール）の所在地が偏在し県下全域をカバーできず、利用環境上の均てん化が困難なため	平成30年 3月31日
リフレッシュセミナー	リフレッシュ体験中心のセミナーとなっており、本格稼動となる第2期データヘルス計画の趣旨に沿わないため	
らくらく禁煙コンテスト	利用者数が少なく、また、削減した費用を健診事業等へ充てるため	
ウォーキング応援サイトあるるく		
健康管理活動助成	利用所属所数が減少しており、レクレーション補助事業から健診等の疾病予防中心の事業への移行を行うため	平成31年 3月31日

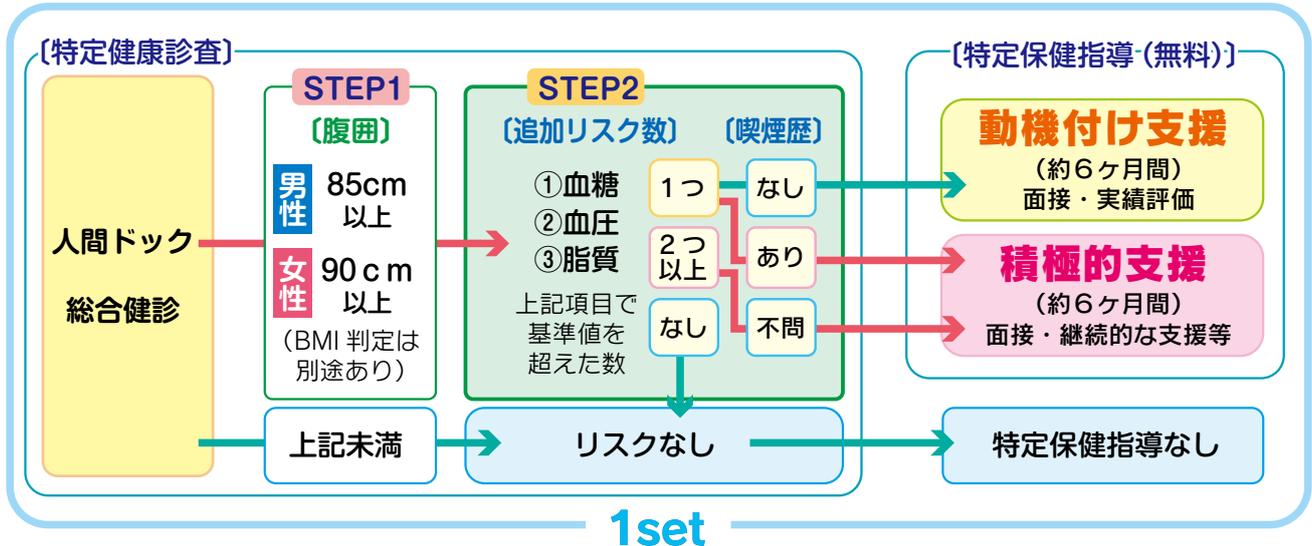
健診を受けたら生活習慣改善行動までが1setです!

～保健事業の紐付けを強化します～

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（人間ドック・総合健診・事業者健診を含む。）を受診し、自己の健康状況を把握することが重要です。

なお、平成30年度からは、人間ドック助成及び総合健診助成と特定保健指導の紐付けを強化するため、共済組合が助成する人間ドック等は、特定保健指導の利用までを1setとします。

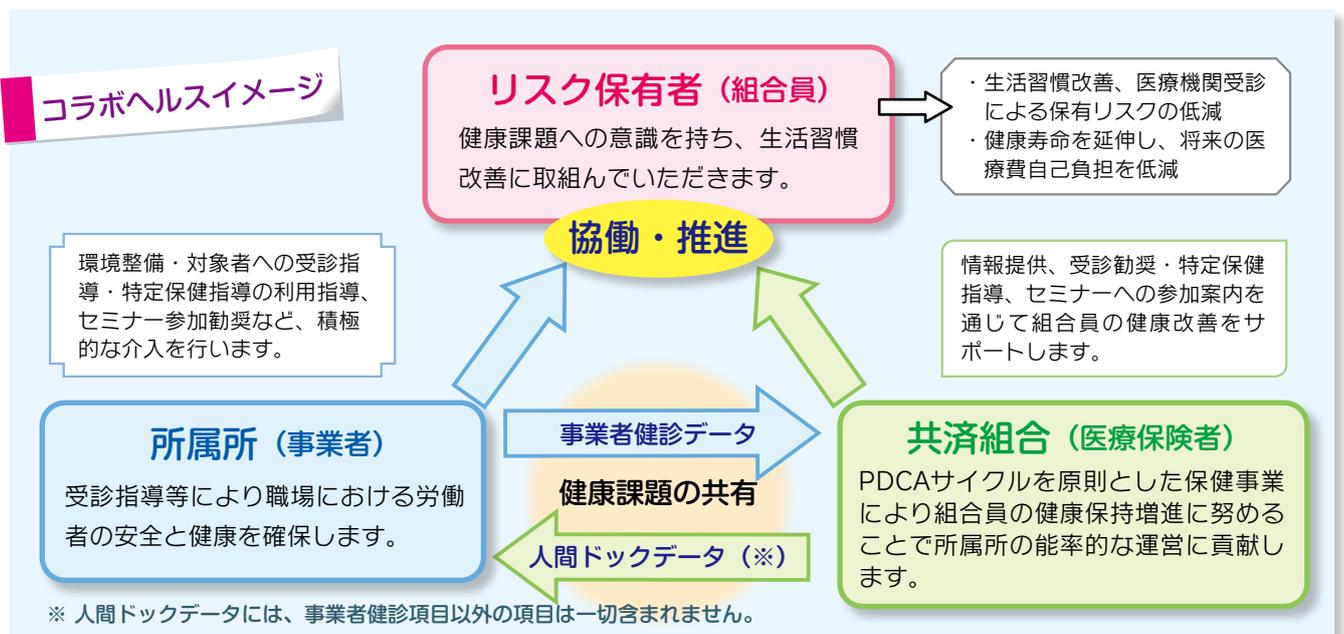
したがって、40歳以上の組合員で健診結果（腹囲等）を階層化し、特定保健指導に該当した方は、必ず利用していただくこととなりますのでご了承ください。



所属所と協働で健康寿命を延伸します!

～できるだけ長く健康で有意義に過ごすために～

平成30年度から医療保険者である当共済組合と事業者である所属所との間で連携・協働して、生活習慣病リスク保有者を対象とした「健康診査及び保健指導に関するコラボヘルス」を推進します。



健康診断を受診することは、生活習慣病はもとより、がんの早期発見などご自身の命・健康を守ることに繋がります。1年に1度は必ず健康診断を受け、発見された様々なリスクに対して早期に対処・改善して、できるだけ長く健康な状態で過ごしましょう!

～仕事も健康改善も先延ばしして、いい事はひとつもありません～

男性組合員のメタボリックシンドローム該当者・予備軍が増えてます!

～平成28年度特定健康診査・特定保健指導の実施結果のお知らせ～

＜平成28年度実施結果＞	組合員	被扶養者	合計
特定健診			
特定健診受診率 (%)	95.8	42.0	81.9
特定保健指導			
特定保健指導終了者の割合 (%)	16.6	15.4	16.5
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割合 (%)	17.3	7.3	16.0
メタボリックシンドローム予備軍者割合 (%)	13.5	7.2	12.7



平成28年度の特定健診受診率(合計)は、全国平均81.2%を僅かに上回っているものの、被扶養者においては、同平均を4.5ポイント下回り、また、特定保健指導終了者の割合(合計)は、全国平均19.1%を2.6ポイント下回っています。

男性組合員のメタボリックシンドローム該当者割合は、全国トップクラスの高さであり、男性の特定健診対象者(40歳以上)のうち約4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います。更に男性組合員の糖尿病治療薬の服薬率は、全国2位の高い率となっており、生活習慣の改善が喫緊の課題となっています。

平成30年度からの第2期データヘルス計画では、これらの課題に対応するため、保健事業の紐付けやコラボヘルスの推進などにより、特定健診実施率・特定保健指導終了者割合向上や糖尿病罹患リスク低減に向けた取組みを実施することとしています。

あなたの所属所の特定健診受診率は???

当共済組合では、平成35年度までに特定健診受診率を現行の81.9%から90%以上に上げるために、特定健診(人間ドック・総合健診・事業者健診を含む。)の利用勧奨等を実施します。

なお、平成28年度における所属所毎の特定健診実施率は、以下のとおりです。

(単位: %)

区分	所属所名	組合員	被扶養者	合計	
市	阿蘇市	99.5	58.5	91.1	
	山鹿市	98.2	51.9	88.6	
	八代市	97.9	52.6	88.1	
	天草市	98.4	49.1	87.1	
	人吉市	92.5	58.3	86.2	
	水俣市	96.9	47.7	86.0	
	宇土市	95.9	53.3	85.9	
	玉名市	99.1	32.5	85.6	
	荒尾市	95.3	51.6	84.6	
	宇城市	95.0	45.3	83.7	
	菊池市	94.0	44.6	83.3	
	合志市	92.9	47.6	81.4	
	熊本市	97.2	32.7	79.7	
	上天草市	92.7	25.4	75.5	
	消防関係	上球磨消防組合	100.0	100.0	100.0
		天草広域連合	100.0	59.0	88.8
		水俣芦北広域行政事務組合	100.0	61.5	88.1
		阿蘇広域行政事務組合	96.8	44.4	85.2
		有明広域行政事務組合	98.2	53.8	83.9
八代広域行政事務組合		98.0	48.8	83.4	
菊池広域連合		97.4	45.9	80.5	
人吉下球磨消防連合		93.9	50.0	79.6	
宇城広域連合		98.8	42.2	79.4	
上益城消防組合		89.3	46.2	75.6	
その他	熊本県市町村総合事務組合	100.0	-	100.0	
	山鹿植木広域行政事務組合	100.0	100.0	100.0	
	上天草・宇城水道企業団	100.0	-	100.0	
	益城嘉島西原環境衛生施設組合	100.0	75.0	92.9	
	菊池環境保全組合	100.0	75.0	91.3	
	人吉球磨広域行政組合	96.8	25.0	88.6	
	熊本県市町村職員共済組合	94.7	62.5	85.2	
	大津菊陽水道企業団	100.0	42.9	84.0	
	八代生活環境事務組合	100.0	37.5	83.9	
	上天草衛生施設組合	100.0	33.3	77.8	
町村	御船地区衛生施設組合	87.5	60.0	76.9	
	御船町甲佐町衛生施設組合	100.0	20.0	71.4	
	病院関係	阿蘇医療センター	95.4	62.5	91.8
		荒尾市民病院	98.8	44.8	90.9
		小国町外1ヶ町公立病院組合	100.0	20.0	90.2
		くまもと県北病院機構	97.2	28.9	85.4
		球磨郡公立多良木病院企業団	86.2	42.9	80.9
		山鹿市民医療センター	91.5	30.8	80.4
		菊池養生園保健組合	100.0	25.0	76.9
		多良木町	98.4	50.0	91.7
		苓北町	97.1	66.7	90.8
		山江村	90.5	87.5	89.7
		あさぎり町	98.8	48.7	89.2
		津奈木町	97.6	66.7	88.3
錦町		95.6	58.3	87.7	
玉東町	95.0	64.3	87.0		
和水町	93.5	50.0	85.7		
御船町	95.1	38.1	85.4		
氷川町	94.4	56.5	85.3		
益城町	95.7	51.2	85.1		
五木村	97.1	53.8	85.1		
南小国町	93.3	42.9	83.8		
水上村	93.5	33.3	83.8		
大津町	92.9	52.3	81.4		
南関町	92.9	26.7	81.2		
芦北町	94.8	34.1	80.7		
山都町	87.7	44.2	79.8		
湯前町	93.9	36.4	79.5		
甲佐町	88.9	44.4	79.0		
美里町	90.8	42.3	78.4		
西原村	93.3	33.3	78.3		
長洲町	85.9	54.8	78.0		
球磨村	96.5	50.0	77.6		
高森町	88.1	47.1	76.3		
菊陽町	93.1	32.6	75.2		
産山村	92.0	36.4	75.0		
嘉島町	94.6	36.8	75.0		
南阿蘇村	82.6	44.4	71.4		
小国町	75.9	40.0	70.2		
相良村	72.5	46.2	66.0		

『健康・こころの相談ダイヤル』をご利用ください!

組合員やご家族の病気、症状、高齢者のケア、妊娠、出産、育児、メンタルヘルスについて、いつでもお気軽にご利用いただける、電話によるサービス・メンタルヘルスカウンセリングを実施しています。



人間関係に疲れたら
まず電話相談を!

365日24時間対応(メンタルヘルスを除きます。)

0120-475-478

平成30年4月1日から
委託先を変更しました。

面談先が3箇所が増えて
利用しやすくなりました!

メンタルヘルス電話相談時間 / 平日: 9時~22時(日・祝日、1/1~3休み) 面談予約 / 月~土: 9時~21時(土曜は16時まで)

空腹を楽しむ

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



人間ドックや健診の受診者さんは絶飲食で臨みますから、中にはイライラしたり覇気がなかったりする人がいます。以前は昼前になると「オレは朝飯食ってないんだぞ！早くしろ！」と怒鳴る人もおりました。でも、私は日頃から意図的に朝食を摂らない習慣なので、腹が減ってもイライラすることがありません。むしろ空腹の感覚を楽しんで生きている“変人”です。

朝食はきちんと摂るべきである。朝食を抜くと動脈硬化が起こりやすい、認知症になりやすい、感染症になりやすい、事故を起こしやすいなど、朝食抜きがいかにか身体に悪いかについては昔も今もたくさんのデータが示されていますが、それを承知の上で自分のやり方を変えないのは、単なる偏屈爺なだけではなく、“空腹”な自分を楽しんでいるからです。マジメな私は、食べるべき時に食べないと身体に悪いと信じ、無理してでも食べていました。でもある書物を読んで、食べないことは決して悪いことではないのだと知った後、試してみたら恐れていたことなど何も起こらず、むしろ体調が良くなる一方だったのでそのまま続けている次第。別にこの行為を他の人に薦める気はありませんが、止める気もありません。

そもそも、ニンゲンとペット以外で、「定刻に食べる」という行動を取る動物はいません。腹が減ったら獲物を探し、やっとの思いでありついた餌でも腹一杯になったらもう食わない。“勿体ない”はニンゲンだけが持つ感情です。決まった時刻に定期的にきちんと食事を摂るのが身体に良く、偏食なく腹八分目に食べるのが寿命を延ばし、食事を抜いて空腹時間を作ると次の食事で吸収率が上がるから良くない、などと食事を理屈で唱え始めて以降、規則的にものを食うのが健康的だと信じられるようになり、一部の貧困層を除いて、芯から“空腹”を感じる機会がほとんどなくなりました。“空腹”は不健康であり、みっともないと思っている人すらいます。でも、“空腹”の感覚はとても重要です。朝食を摂らないと朝9時半頃から無性に腹が減り始めますが、その時に初めて自分の身体の真ん中に“胃”が存在することを意識できます。「お～今日もしっかり腹が減ってきたなあ」と感じられる時こそ健康である自分を実感でき、“胃”の存在に意識を持っていくと食べる時にその有り難味がしみじみ分かります。そして、何が本当の満腹感かを実感できるようになる。この感覚、真の“空腹”を知らない人には分からないだろうなあ～。

“空腹”を感じて悦に入るのは贅沢な道楽みたいなものですが、こんな楽しみ方を自分だけのものとして隠しておくのは勿体ないのでご紹介しました。保健師さんが怖いので朝食抜きは薦めませんが、一日一回は完璧なる“空腹”を体験して自分の身体と対話してみてください。皆さんも意外にクセになるかもしれません。



骨と筋肉を強くして健康寿命をのばそう

骨粗鬆症の治療 その2



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

人生100年時代構想会議が行われるようになり、日本は世界一の超長寿社会を進んでいます。誰もが願うのは、寝たきりや認知症にならないで元気な高齢者になりたいということでしょう。元気で体を動かすことは認知症予防にもつながります。前号に続き、寝たきりの原因の一因となる骨粗鬆症についてご紹介します。

骨粗鬆症の診断と治療

骨粗鬆症の診断のため、骨密度や骨質を評価するために様々な検査を行います。健診での骨密度測定は、腰椎、大腿骨、前腕部などで測定を行い、その値が若い時に比べて70%以下であれば骨粗鬆症と診断されます。70%から80%の間でも骨折の既往がある場合、骨粗鬆症と診断されます。

専門の外来では、背骨のレントゲン撮影で骨折の有無、血液検査・尿検査で骨の新陳代謝をみる骨代謝マーカー検査、骨折の危険リスクを評価する計算ソフトなどで総合的な診断を行います。20歳代に比べて3cm以上の身長低下や腰背部の痛みがあれば骨粗鬆症の疑いがあるので該当する方は外来受診をおすすめします。

骨粗鬆症と診断された場合、食事や運動も大切ですが、骨折のリスク予防として薬剤の使用をすすめる場合があります。前途で述べた検査を行い、その患者さんに必要な種類の薬剤や使用方法を選択するので、他の患者さんと薬が異なっても不安を感じる必要はありません。骨粗鬆症の治療は長期間になり、自覚症状もないことが多く途中で中断する方も多いのですが、主治医とよく相談しながら継続することが大切です。

ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブシンドロームとは、日本整形外科学会が提唱した概念です。運動器（骨・筋肉・関節や神経など）の障害で移動機能の低下をきたした状態をいい、進行すると介護・寝たきりの原因となります。日頃から食事や運動に気を付け、右記のロコモ度チェックもしてみましょう。骨粗鬆症もロコモの重要な疾患です。

ロコモ・骨粗鬆症予防のために

- ◆ 適正体重の維持 太りすぎも痩せすぎもダメ！
- ◆ ロコトレ （運動は骨も筋肉も強くします）

片足立ち・スクワットの2種類で筋力とバランスを強化

- ◆ 食事は大事
 - ・栄養不足に注意（筋肉が痩せないように）
 - ・骨には、Ca・タンパク質・ビタミンD・ビタミンK・ビタミンB群が必要
 - ・主菜・副菜は毎食、乳製品・果物は毎日とる

7つのロコモ度チェック

（日本整形外科学会編）

- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまづいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度(1Lの牛乳パック2個程度)の買い物をして、持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

最後に、ロコモ・骨粗鬆症の予防には生活習慣病のチェックも重要です。定期的に健診を受けましょう。

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。

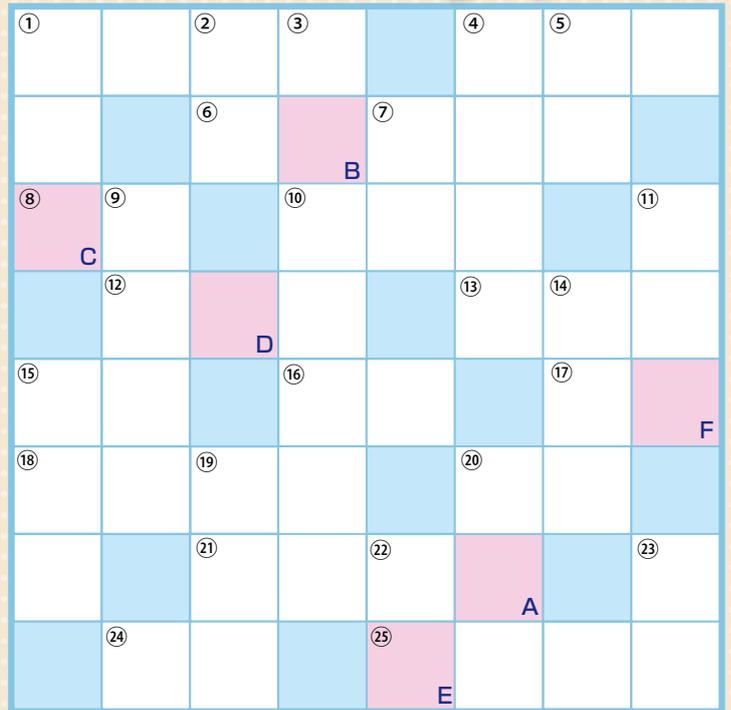
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

- ①「こいつは春から〇〇〇がいいわい」
- ②商売のことを「春夏冬」と言うのは「〇〇ない」だから。
- ③錦町で座禅体験ができるお寺としても人気(裏表紙参照)。
- ④藤井聡太さんの活躍が期待される〇〇〇〇の世界。
- ⑤明治6年から、日本の暦は太〇〇暦になりました。
- ⑦力士が踏むものです。
- ⑨「アキバ系」「ご当地」など、個性豊かです。
- ⑪〇〇〇神明に誓ってウソは申しません」
- ⑭陶芸家の仕事道具の一つです。
- ⑮長時間、お湯が冷めない「〇〇〇瓶」
- ⑰容疑者には「〇〇〇権」が認められています。
- ⑲実家に不義理をすると〇〇〇が高くなることも……。
- ⑳阿蘇の内牧温泉で遊べるパーク「あそ★〇〇」。
- ㉓「仮漆」と書いて〇〇と読みます。

ヨコのカギ

- ①首の後ろにある、髪の毛の生え際のことです。
- ④「手に〇〇〇を付ける」
- ⑥熊本県も名産地。黄色い〇〇〇〇〇メロン。
- ⑧車を運転する時に必ず使います。
- ⑩おろかな行いです。
- ⑫普通ではないありさまです。
- ⑬より良い結論を求めて、色々な意見を戦わせることです。
- ⑮「目は心の〇〇」
- ⑯正しいこと & 正しくないこと
- ⑰英語で言うとマウスです。
- ⑱錦町の新しい名物グルメ、〇〇〇〇ライス(裏表紙参照)。
- ⑳加藤清正公は、お〇〇を造る名人だったと言われています。
- ㉑何が当たるか楽しみです。
- ㉒俳句が彫られると句碑。短歌が彫られると……?
- ㉓アンケート調査等で〇〇〇〇がかかると、結果に誤りが生じます。

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30年5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2018冬号(166号)
クロスワード(答え)
イシヤキイモ
応募総数278通 正解数277通



わがまちの
名産名物
錦町



▲かわいらしい
野生のバラ

Data

面積 85.04㎡
総人口 10,845人
町の木 カシ
町の花 ツクシイバラ
※平成30年3月現在



▲ツクシイバラ開花
状況はこちらへ!

▲球磨川のほとりに咲くツクシイバラ。世界的にも貴重な自生地だ。



錦町役場 企画観光課 地域振興係
係長 蓑田 興造さん

**座禅やカフェなど楽しみ色々！
貴重なツクシイバラ自生地も！**

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、錦町企画観光課の蓑田興造係長にお話を伺いました。

町花のツクシイバラは、かつて県絶滅危惧種(Ⅱ類)に指定されていた野生種のバラなんです。

錦町には世界的にも貴重なツクシイバラ自生地があり、5月～6月に赤や白、ピンクの花を咲かせます。5月9日～6月10日の週末は「おもてなし」(花が終われば最終週は中止)。5月27日に、ピエントのコンサートや球磨川でのボート遊びがあります。開花状況はQRコードからフェイスブックへ。また5月まで「オープンガーデン」も開催中で、国指定重要文化財の桑原家住宅や、一般の住宅など13か所のお庭で花を見学できます。クリスマスローズ・桜・バラ・ツツジ・シバザクラ・エゴノキ・エビネラン・藤・シャクナゲなどが咲く見事なお庭ですよ。お目当てのお庭が鑑賞できるか、事前に役場にお問い合わせください。

600年以上の歴史がある新宮禅寺(しんぐうぜんじ)での座禅体験とその後の朝食が若い女性にブームだそうです。

座禅体験会は毎月第3土曜の朝6時30分～と、午

後3時～で40分ほど(説明込)です。目の前のカフェ「球磨禅心生活(くまぜんスタイル)」さんでおかゆと頑固豆腐(有料)の朝食も体験できますよ(要予約)。座禅はほかの時間も相談できます。

新宮禅寺の観音堂は、相良33観音めぐりの32番札所です。カフェには六観音をモチーフにデザインされたお土産や、初の熊本県産抹茶「球磨禅心抹茶」などもあります。球磨郡で“禅”に触れて、本来の自分を取り戻すきっかけにしたいですね。

カフェメニューもステキですが、錦町には「ホルモン街道」もあり、他にもおいしい物が色々あります。

ホルモンを使ったメニューがある飲食店が9軒あります。たとえば、役場近くの「味処みやざき」さん。ホルモンライス500円は、コチュジャンや味噌で甘辛く仕上げられていて、また食べたくなりますよ!

スイーツなら「市房堂」の苺大福です。球磨郡の契約農家から仕入れた朝採り苺が、通常サイズ180円で、大300円、特大380円です。リンゴと比べた特大の写真をご覧ください。いつでもあるわけではないので、予約がおすすめです。



▲第3土曜朝6:30から
座禅体験会



▲洗練された雰囲気のカフェ
「球磨禅心生活」



▲甘辛いホルモンライスは絶品!



▲特大サイズまである苺大福