

KYOSAI

共済だより

ご家族のみなさんと一緒にご覧ください。

No.170
2019 WINTER

熊本県市町村
職員共済組合

Bulletin of Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture

CONTENTS

年頭のごあいさつ……………2	3歳未満の子を養育している組合員の方へ……………8
情報連携の本格運用について……………3	メンタルヘルス電話相談のご案内……………9
退職後の健康保険制度について……………4	人間ドック受診結果(2017年度)のお知らせ……………10
平成31年3月末に退職される皆様へ……………5	～要精密検査をそのままにしておく後悔することも!～
共済制度補完事業に係る配当金について(お願い)	カラダにやさしいお酒の飲みかた……………12
入学・修学貸付のご案内……………6	コラム「繋がっていること」……………13
物資事業からのお知らせ	コラム「健康ですか?あなたのお口の中」……………14
交通事故等で保険証を使用したとき……………7	クロスワードパズル……………15
人間ドック助成を申し込まれている方へ	わがまちの名産名物(熊本市西区)……………16

金峰山の県道沿いにあるナルシストの丘

3月16日(土)〜17日(日)、
「西区フェスタ2019」が開催!

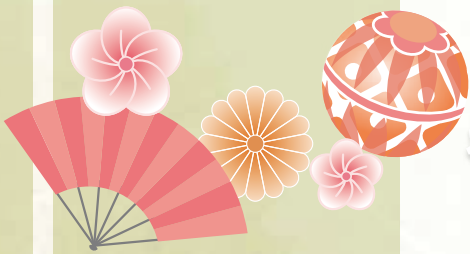
ナルシストの丘から有明海を望む、
西区の妖精“にしまる”



組合員の現況

(平成30年12月31日現在)

●組合員数/20,821人 ●被扶養者数/22,265人 ●所属所数/76 ●任意継続組合員数/217人
●任意継続被扶養者数/152人 ●平均標準報酬月額/371,000円



共済だより 年頭のごあいさつ

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、より一層の保険者機能の発揮が求められ、平成30年度から第2期データヘルス計画により、法的義務である特定健診・特定保健指導、予防健康づくりの取り組みにインセンティブを導入するなど、後期高齢者支援金の加算・減算制度の見直しが行われ、今後、加算については平成29年度の実績、減算については平成30年度の取り組みから評価されることとされました。この後期高齢者支援金は、共済組合の短期給付財政に大きな影響を与えることとなりますので、課題の分析や重点項目を明確にし、優先的に対応していかなければなりません。そこで、共済組合としましては、所属所での健康経営の取り組みと連携・協働（コラボヘルス）を推進し、特定健診・特定保健指導の実施率向上や生活習慣病予防に向けた、適切な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、高齢期における職業生活の多様性に対応した年金制度として、現在60歳から70歳までの間で個人が自由に選べる仕組みとなっている年金の受給開始時期のうち、65歳より後に受給を開始する繰り下げ制度について、積極的に制度の周知に取り組むとともに、70歳以降の受給開始を選択可能とする制度の改正や働き方に中立的な年金制度として、働きやすい環境を整え、短時間労働者に対する年金などの保障を厚くする観点から短時間労働者の就労実態や企業への影響等を勘案しつつ、更なる被用者保険の適用拡大に向けた検討もされているところでございますので、今後の動向に注視し、正確な情報等を伝えていけるよう努めてまいります。

このように、共済制度を取り巻く環境は、社会経済情勢の変化に対応した社会保障制度改革により、厳しさを増すばかりでございますが、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。

昨年12月から組合会議員が新体制となりましたので、ご紹介いたします。

今後も、より一層組合員とその家族の皆様のために務めて参りますので、よろしくお願い申し上げます。

【市町村長側】

- 理事長 田嶋 章二（苓北町）
- 理事 荒木 泰臣（嘉島町）
（職務代理者）
- 理事 中嶋 憲正（山鹿市）
- 監事 前田移津行（玉東町）
- 議員 元松 茂樹（宇土市）
- 議員 江頭 実（菊池市）
- 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）

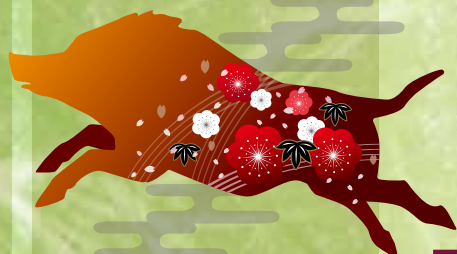
【職員側】

- 代表理事 峯 潔（熊本市）
- 理事 内富 裕登（宇城市）
- 理事 有馬 博士（湯前町）
- 監事 矢田 祐二（天草市）
- 議員 山内真奈美（八代市）
- 議員 西澤 文子（荒尾市）
- 議員 工藤 麻里（菊池市）
- 議員 橋本 武和（合志市）
- 議員 大本 由加（美里町）
- 議員 平野 賢（南小国町）



理事長
田嶋 章二

新年あけまして
おめでとうございます



情報連携の本格運用について

平成30年10月9日から、個人番号（マイナンバー）により、「情報提供ネットワークシステム（注1）」を利用した情報連携が本格運用になりました。

このことにより、共済組合では保有していない組合員等の特定個人情報（注2）を他機関へ照会し、提供を受けることが可能になり、組合員のみなさんは、共済組合の事務手続きにこれまで必要だった添付書類の一部を省略できるようになりました。

（注1）「情報提供ネットワークシステム」…… 国、地方公共団体、医療、年金保険者等関係で特定個人情報やり取りするためのネットワークシステム

（注2）特定個人情報……個人番号（マイナンバー）を内容に含む個人情報

◆情報連携可能な事務手続き

業務区分		照会できる情報及び省略できる書類
資格関係	被扶養者申告（認定）	所得（課税・非課税）証明書・住民票
	扶養調査	所得（課税・非課税）証明書
	基準収入額適用申請	所得（課税・非課税）証明書
短期給付関係	高額介護合算療養費支給申請書兼自己負担額証明書交付申請	所得（課税・非課税）証明書
	入院時食事療養費請求	所得（課税・非課税）証明書
	入院時生活療養費請求	所得（課税・非課税）証明書
	限度額適用・標準負担額減額認定申請	所得（課税・非課税）証明書
	出産費・家族出産費の支給	他機関の医療給付情報 （省略できる書類はありません。）
	埋葬料・家族埋葬料の支給	
	傷病手当金の支給	

資格関係・短期給付関係の事務手続きにおいて、共済組合へ個人番号（マイナンバー）の提供があった組合員及び被扶養者（扶養認定対象者を含む。）に係る「住民票」及び「所得証明書」の提出が省略できます。

なお、情報連携により省略可能な書類以外の添付書類は、従来どおり提出していただきます。

お問い合わせ先

資格関係については、福祉課 096-365-1900（内線341～345）

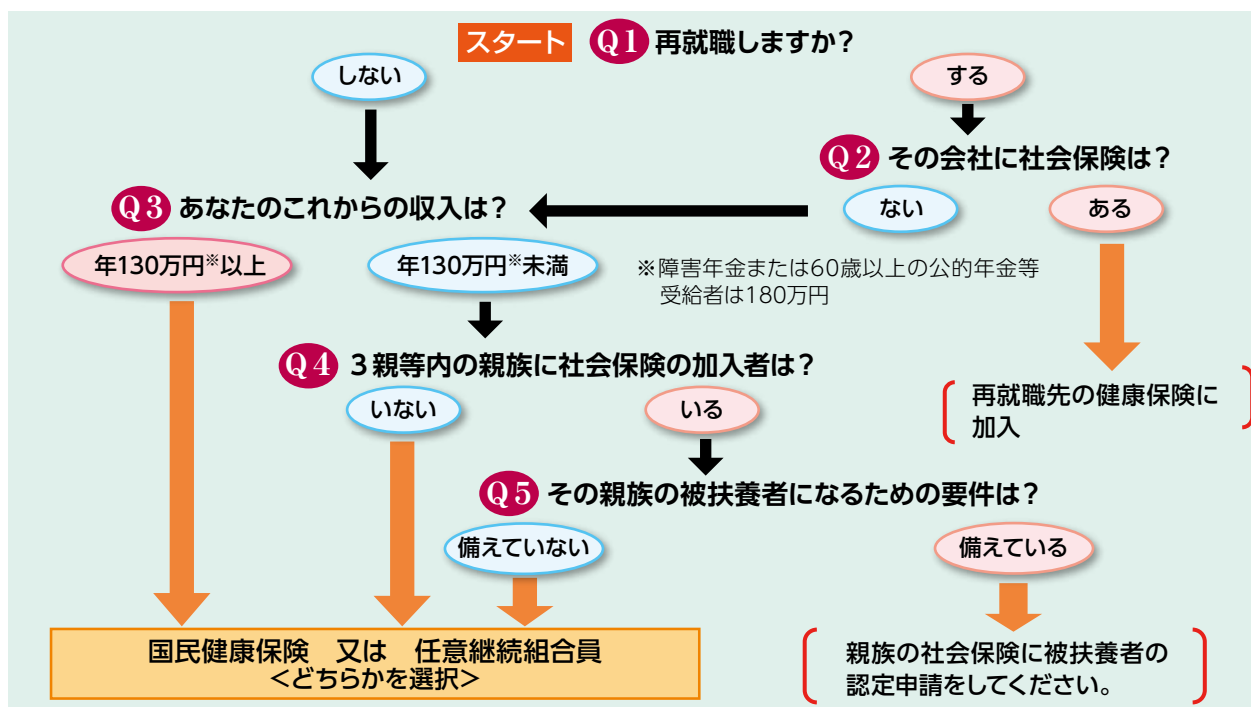
短期給付関係については、保険課 096-365-1900（内線351～356）

退職後の健康保険制度について

公務員を退職した場合、その翌日から新たな健康保険制度に加入することになります。

なお、所属所に常時勤務職員として再任用される場合は、組合員の資格が継続されますので、「再任用常時勤務職員報告書」を所属所経由で共済組合へ提出してください。

☆どの健康保険に加入したらよいかを次の図でご確認ください。



★共済組合の任意継続組合員制度について

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制度です。

ただし、人間ドック等の福祉事業の適用はありません。

■加入資格及び手続き

①退職日の前日まで引き続き1年以上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。）

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。

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

（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。

①退職した月の1日時点の標準報酬月額

②毎年9月30日現在の全共済組合員の平均標準報酬月額（平成30.31年度平均標準報酬月額=380,000円）

（注2）平成30年度の掛金率は、短期掛金104.17%及び介護掛金14.26%です。

（平成31年度の掛金率は、現時点では未定です。）

平成30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 × 104.17% = 39,584円

介護掛金 月額（平均標準報酬月額適用者の場合）= 380,000円 × 14.26% = 5,418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年前前納払い ②半年前前納払い ③毎月振込払い ④毎月口座引落払い（肥後銀行のみ）

例)平均標準報酬月額適用者の場合 ●1年前前納払い（短期）466,575円（介護）63,862円（合計）530,437円

●毎月振込払い（短期）475,008円（介護）65,016円（合計）540,024円

★1年前前納払いの方が、毎月振込払いに比べて年間**9,587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納付期限までに必ず払込みをお願いします。

なお、退職時に組合員の被扶養者であった方の保険証も、一緒に送付します。

平成31年3月末に退職される皆様へ

《 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できます。詳しい内容については、平成31年1月中旬より、共済組合が業務を委託している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、退職後制度への加入をご検討ください。

また、資料につきましては、1月下旬頃各所属所に送付します。

《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。

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」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。

【業務委託会社】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）

おねがい！

平成30年度 共済制度補完事業に係る配当金の還付について

共済制度補完事業における収支決算を行い、平成31年2月中旬に組合員の共済組合登録口座へ配当金を還付する予定ですが、毎年、氏名相違等により多数の送金遅延が発生しています。

共済制度補完事業にご加入の方は、共済組合登録口座の名義などのご確認をお願いします。

高校・大学などへの教育資金にご利用ください

入学・修学貸付のご案内

共済組合では、組合員又はその被扶養者(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) ※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"> 合格通知書又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 	<ul style="list-style-type: none"> 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・日曜又は祝祭日の場合はその前日) 〈例〉平成31年2月1日～28日までの共済組合到着分 → 平成31年3月29日送金	
その他	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	

物資事業からのお知らせ

自動車購入時には物資事業のご利用をお願いします。

平成30年10月から自動車物資の手数料利率を年2.6%から年1.2%へ大幅に引き下げました。普通貸付【年利1.26% 貸付限度額 給料の6ヶ月分(2万円単位で最高200万円)】に比べ、自動車物資【年利1.2% 貸付限度額 300万円】の方がご利用いただきやすくなっております。

共済組合から資金を借り入れて指定店から自動車を購入される際は、普通貸付ではなく自動車物資を優先してご利用ください。

【お問い合わせ先】

熊本県市町村職員共済組合 福祉課 TEL 096-365-1900 (内線341~345)

交通事故等

で保険証を使用した時は、必ず共済組合へお電話を！！

組合員又は家族（被扶養者）が交通事故など第三者の行為により、ケガ等の損害を負って治療した場合は、一般的には、加害者である第三者が損害を補償することになります。

これに伴い、保険証（組合員証等）を使用して医療費等の給付事由が生じた場合は、その給付事由に対して行った給付の価格の限度で、共済組合は、被害を受けた組合員又は家族（被扶養者）に代わって、治療費やその他立替えた費用を加害者に請求する権利「代位請求権」を取得します。

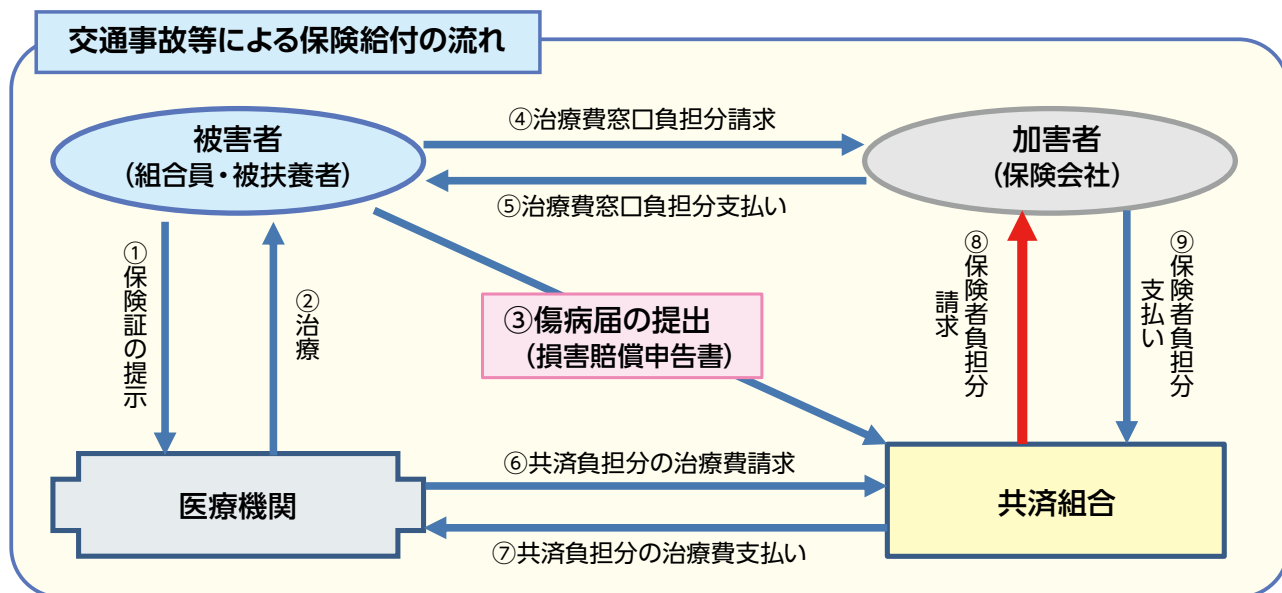
治療の際に組合員証等を使用した場合は、加害者に医療費等を請求しますので、次のことに注意して必要書類の提出をお願いします。

注意事項

- 運転者の氏名、住所、免許証番号、車検証、自動車の持主の氏名、住所、会社名等を相手方から聞き取ること。
- どんな小さな事故でも警察に連絡し、事故の確認を受けること。
- どんな軽いケガでも、必ず医師の診断を受けること。
- 保険会社に請求する際、受診した医療機関のすべてを記入（※）すること。
※ 傷病届（損害賠償請求書）等の請求様式につきましては、ホームページよりダウンロード出来ます。
- 組合員証を使用して治療を受けた場合の示談は、あらかじめ共済組合及び所属所共済組合事務担当者へ連絡すること。
- 自損事故（自損によるケガを含む）による場合でも、負傷原因届の提出をお願いします。



交通事故等による保険給付の流れ



人間ドック助成を申込まれている方へ～キャンセルの場合はお早めに！～

共済組合が実施している人間ドック助成における各所属所の割当数は、定員9,000名（平成30年度値）を各所属所の組合員数を元に按分して算出しています。

各所属所における人間ドック助成利用状況には乖離があり、例年、数百名程度が未利用となっています。このような状況を改善するために、**所属所毎の平成30年度人間ドック助成の利用割合（消化率）が低い所属所においては、平成32年度人間ドック助成の割当数を減らし、他の所属所へ割当することとしています。**（平成33年度は、平成31年度利用実績。以降も同様）

平成30年度人間ドック助成を申込みされている方は、平成32年度割当数への影響がありますので、必ずご利用いただくか、都合によりキャンセルをする場合には速やかに共済組合事務担当課にご連絡いただき、キャンセル待ちの方が受検できるようご協力をお願いします。



3歳未満の子を養育している組合員の方へ

～「養育特例」について～

●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、当該子を養育することとなった日(注)の属する月の前月(以下「基準月」といいます。)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、共済組合に申し出ることにより、将来受給する年金額が従前標準報酬月額で計算されます。

養育特例は、主に育児休業等終了時改定により標準報酬が下がったことに伴い、将来の厚生年金や退職等年金給付が低くなってしまいうことを避けるための措置ですが、標準報酬が下がった要因を限定していないことから、定時決定、随時決定及び産前産後休業終了時改定が行われた場合でも適用となります。

なお、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。

(注) 当該子を出生したとき、養子としたとき、(別居していたが)同居することとなったとき等

●養育特例の対象となる方

① 3歳未満の子と同居し、養育している組合員

※「子を被扶養者としていること」「育児休業を取得した場合に限る」などの条件はありません。

② 父母どちらにも適用することが可能です。

●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歳に満たない子を養育することとなった日の属する月から、養育を終了した日の翌日の属する月の前月までの期間です。

なお、申出は2年間遡及することが可能です。

●申請方法

共済組合事務担当課へ次の書類をご提出ください。

- ・「養育期間標準報酬月額特例申出書」
- ・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又は戸籍抄本
- ・世帯全員の住民票謄本



●留意点

3歳未満の子を養育する方が、新たに組合員の資格を取得されたときも申し出ることができます。ただし、基準月に被用者年金制度(国民年金を除く)に加入していることが条件となります。

なお、産後休業や育児休業の期間中は、養育特例を申し出ることができません。

また、養育特例の適用が終了した場合は、「養育期間標準報酬月額特例終了届出書」を提出してください。ただし、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、届出書は不要です。

「養育特例」に関するお問合せ

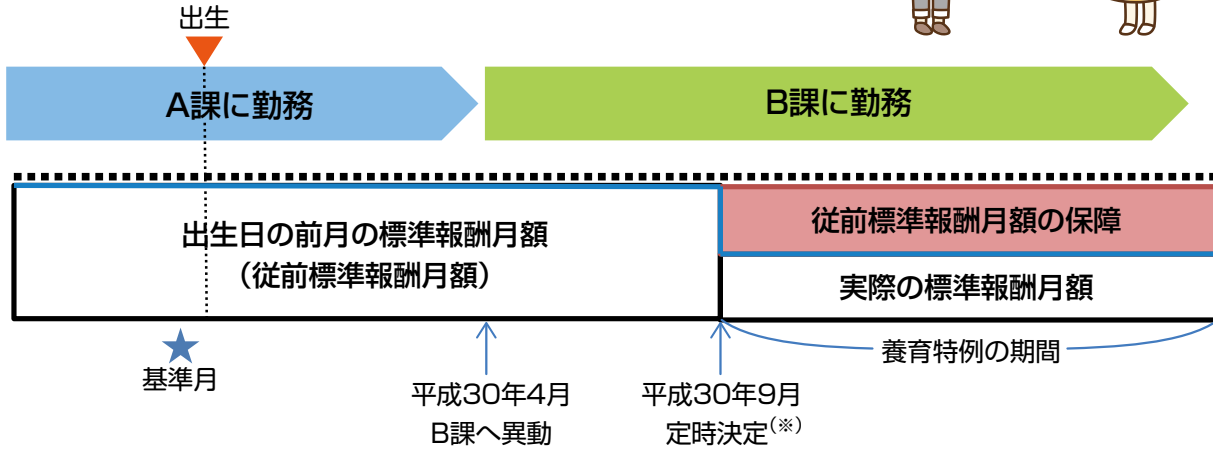
福祉課 TEL 096-365-1900 (内線341~345)

こんな場合も養育特例が適用され、
将来受給する年金額に反映されます。



- 掛金等を算定するときの標準報酬月額
- 年金額を算定するときの標準報酬月額

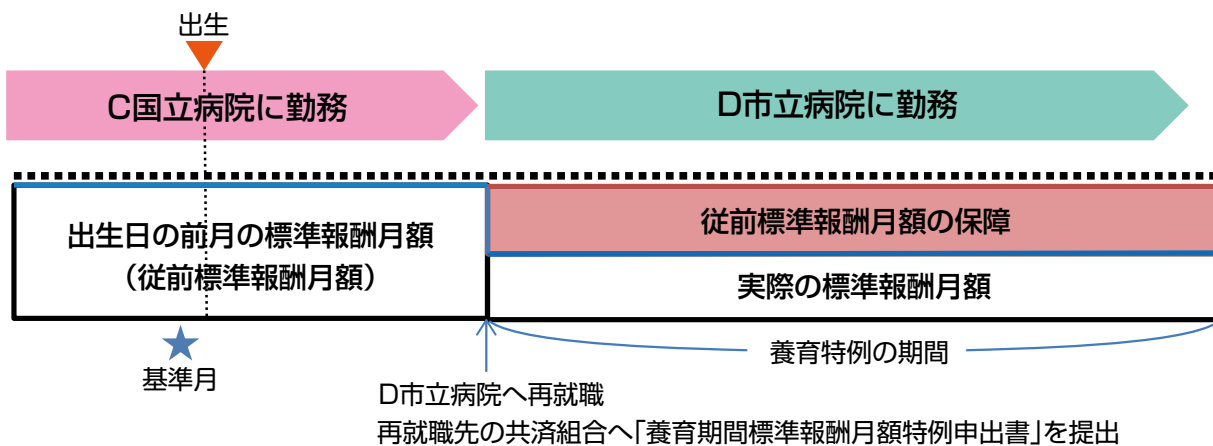
事例1 人事異動により標準報酬月額が減額になった場合



A課に勤務していた時は、残業等が多かったために、標準報酬月額が高く設定されていた。B課に異動した後は、残業等が少なくなったため、定時決定時に標準報酬月額が減額となった。この場合、実際の標準報酬月額が従前標準報酬月額を下回っているため、従前標準報酬月額が年金額の算定上、保障されます。(ただし、3歳未満の子を養育終了するまでです。)

※定時決定…4月・5月・6月に受ける報酬に基づき、組合員の標準報酬月額が決定され、その年の9月から翌年8月までの間適用されます。

事例2 共済組合を異動したことにより、標準報酬月額が減額になった場合



再就職先の共済組合へ「養育期間標準報酬月額特例申出書」を提出していれば、再就職後の標準報酬月額が再就職前の標準報酬月額を下回っている場合、従前標準報酬月額が年金額の算定上、保障されます。(ただし、3歳未満の子を養育終了するまでです。)

自分のことも、家族のことも、24時間365日、安心してご相談ください。

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や面談でのメンタルヘルスカウンセリングを実施しています。



365日24時間対応 (メンタルヘルスを除きます。)

0120-475-478

メンタルヘルス面談先が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)

～要精密検査…そのままにしておくと後悔することも!～

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29年度の間人ドック受診結果をお知らせします。今回の結果を参考に、生活習慣病の改善や日頃の健康管理に努めましょう。

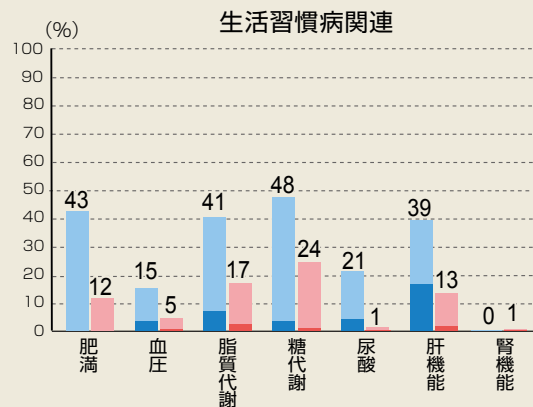
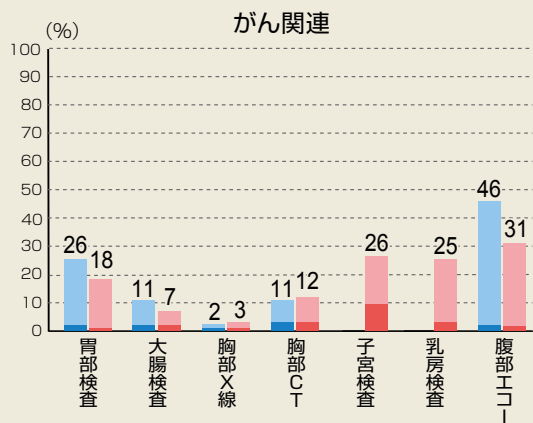
1. 人間ドック年代別・検査項目ごとの統計

下記グラフでは年代・検査項目別の異常所見を有する方の割合を示しています。

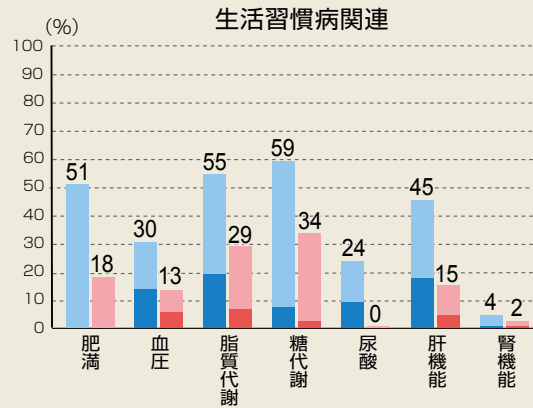
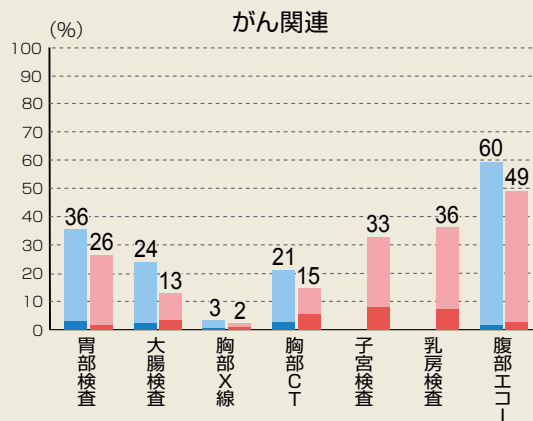
グラフの見方

■ 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

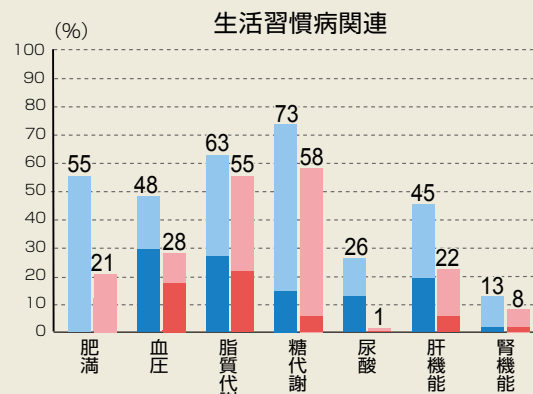
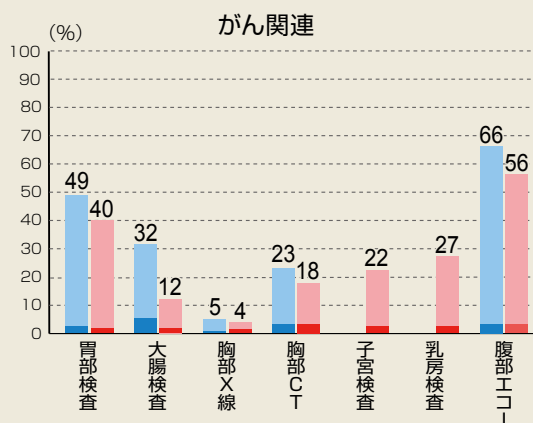
30歳代

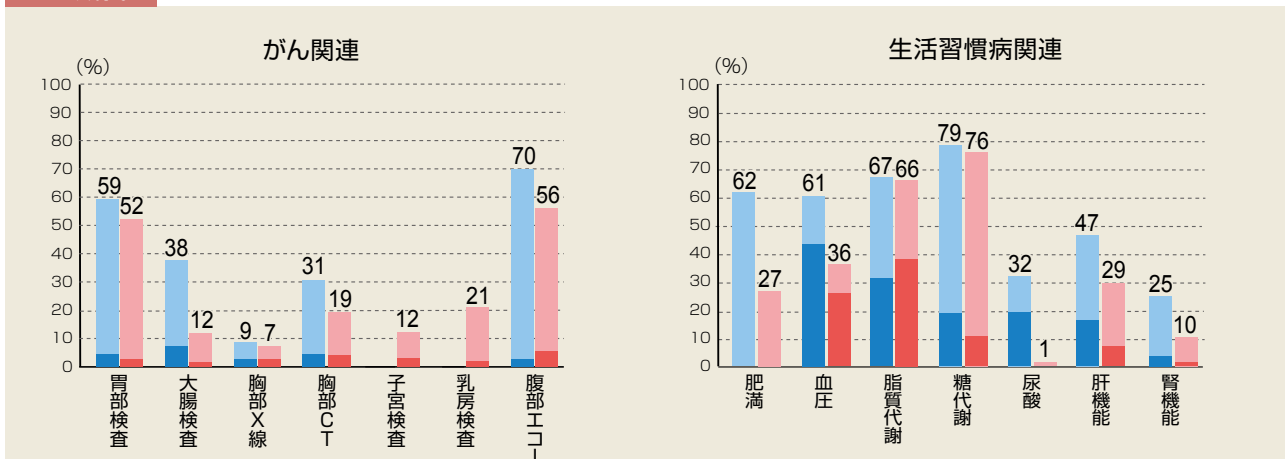


40歳代



50歳代





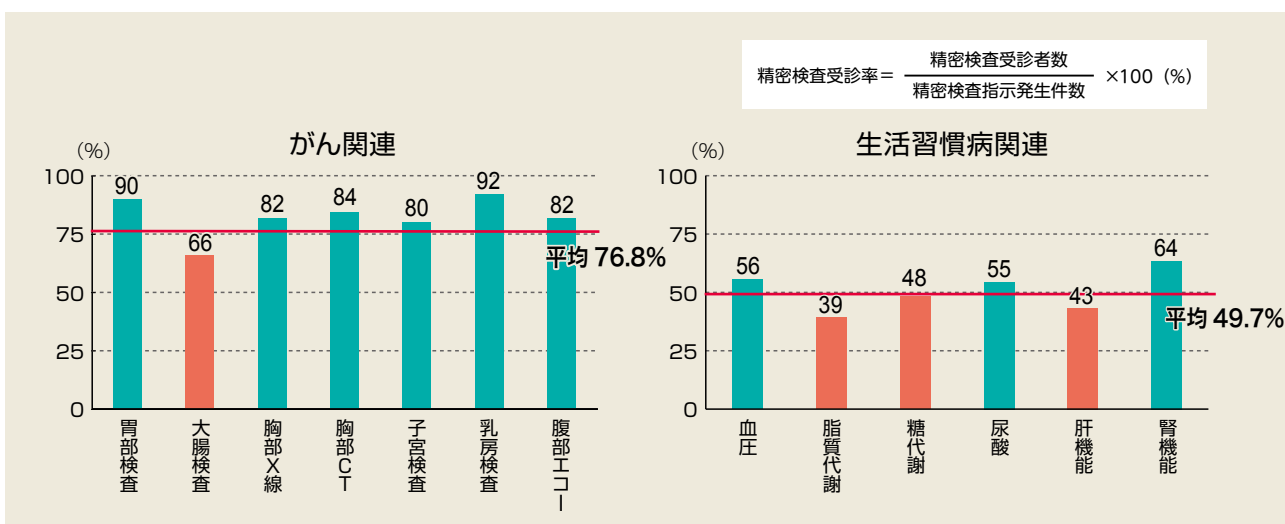
年代が上がるにつれて、ほぼすべての検査で経過観察・要精密検査の割合が増加傾向にありました。ただし、子宮検査・乳房検査については、30歳代・40歳代が要精密検査となる割合が最も高い結果となりました。

生活習慣病関連の検査では、がん関連項目に比べて全体的に要精密検査対象者の割合が多く、特に50歳代・60歳代の血圧・脂質代謝・糖代謝で男女ともに経過観察、精密検査の割合が増加しています。検査結果から精密検査・治療の指示があった場合は、必ず医療機関を受診してください。

せっかく費用をかけて受診した人間ドックです。自身の健康を守るために検査結果を有効に活用しましょう。

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。
※特に受診率の低い項目を■で示しています。



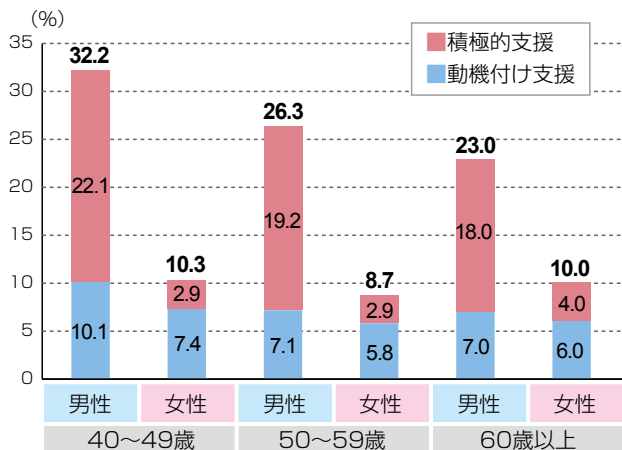
がん関連では多くの検査で精密検査の受診率が80%を超えています。しかしながら、大腸検査における精密検査受診率は低い状況となりました。中でも、便潜血検査の精密検査受診率が極めて低い状況です。

大腸がんは、現在最も罹患数が多く、自己判断による精密検査未受診で手遅れになることがないよう、必ず精密検査を受診してください。

生活習慣病関連項目における脂質代謝・糖代謝・肝機能の精密検査受診率は50%に至っていない状況です。生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、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になります。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の統計

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。

平成29年度、特定保健指導の対象となった割合は左のグラフのとおりです。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ています。

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。



カラダにやさしいお酒の飲みかた



日本赤十字社熊本健康管理センター
管理栄養士 嶋田 けい

お正月に新年会…。なにかとイベントの多い季節がやってきました。
食べすぎや飲みすぎが予想される日に向け、「飲み方」「食べ方」のポイントについてご紹介します！

■ 二日酔いにならないための「飲み方」「食べ方」のポイントはコレ！

魚や豆腐、枝豆などのたんぱく質などを入れて

野菜や海藻、きのこ類も一緒に摂ってバランスよく

強いお酒は薄めて飲んで！



チェイサー（水・お茶）を忘れずに！

脂っこいものや塩辛いものだけで飲むのは避ける

空腹状態では飲まない
アルコールの吸収速度が速くなり、酔いの回りが進みます。

シメの1品はやめる！
酔っ払う前の一軒目でバランスよく食べておく

■ つまみの選び方でこんなにカロリーを減らせます



鶏の唐揚げ 410kcal



ポテトサラダ 140kcal



天ぷら 305kcal



フライドポテト 135kcal



揚げだし豆腐 300kcal

1290kcal

マイナス865kcal



肉じゃが 160kcal



野菜サラダ 45kcal



山芋ときゅうりの酢の物 60kcal



冷奴 90kcal



刺身 70kcal

425kcal

繋がっていること

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



昨年秋の週末、夕方から南阿蘇で行われたイベントに参加しました。熊本地震でキャンパスを失った大学生や地元の皆さんが中心になって一昨年の春に開催した復興イベントの第二弾です。晩秋の阿蘇の夜はさすがに肌寒かったけれど、全国各地から集められたメッセージを貼った無数の灯籠の灯りが暗闇の中に揺らめいて、とても凜とした空間を作り出していました。

もうすぐ、未曾有の大地震から3年になります。この世のものとは思えないような歪んだ風景が更地に変わり、そこに新しい建物が建てられたり、あるいは主を失った地面が雑草に埋もれたり…眼に映る街並みは昔のそれとはまったく別物になりました。そこには3年前には別の空間があり、各々の生活があったはずだけれど、もはやその事実すら記憶から消えていこうとしています。仮設の新しいコミュニティの中で明るさを取り戻した人もいれば、みなし仮設のアパートで孤独死した方の悲しいニュースもありましたが、今ではそんな話題すらほとんど表に出なくなりました。自分の意思とは無関係に大きな力で変えさせられた人生の渦の中で、“独り”が如何に弱いかを痛感しています。

「切れたモノを繋ぐのはものすごく難しい。でもほんの少しでも繋がっていたら次に進める。そんな想いでこのイベントを企画しました」…くだんの復興イベントを開催した初代実行委員の学生さんが想いを語るのをラジオで聴いたのは一昨年の春でした。その通りだ！完全に切断されてしまった神経をつなぎ合わせるのは神の手を持つスーパードクターでも容易ではないけれど、少しでも繋がっていればそこから生き返る可能性がある。切り倒された樹木は枯れるけれど、深い傷を負っただけの木はむしろ前より遅く生い茂る。ラジオから流れる熱い想いを聴きながら何度も相槌を打ったことを鮮明に覚えています。関わり合いが消えてしまったら終わり…被災後に避難所巡回をした時に“声をかけること”が如何に大きな力になるかを実感した私なのに、想いは徐々に萎えていきました。被災した直後は、今まで挨拶すらしたことのない近所の若者や老夫婦と身内の様に肩を寄せて励まし合ったのに、あの時の“お節介と罔々しさ”の大切さを忘れてしまおうとしています。

夜風が冷たくて、暗闇の中にしゃがんで灯籠のひとつひとつのメッセージを読んでいるうちに寒さが骨身に凍みてきましたが、屋台の温かいスープをいただきながら隣に座る見知らぬ家族とあいさつを交わしたら、思いがけず温かい気持ちになりました。“繋がる”ということ、その意味を改めて考える機会をいただいて、わざわざ遠くまで足を運んで良かったなと思いました。

健康ですか？あなたのお口の中 ～若い頃からのお手入れが大事です！！～

日本赤十字社熊本健康管理センター

歯科衛生士 宮村 史



近年、若年層のむし歯の減少がみられる一方で、歯周病は全年代で増加しています。厚生労働省が行った「平成28年歯科疾患実態調査」では、40歳代で「歯肉出血」を有する人の割合が約46%、歯肉の状況で歯周ポケット(4mm以上)を有する人の割合が約45%。つまり40歳代の約半数近くが、歯周病の有病者*です。40歳くらいから急増する歯周病を予防し、“お口の健康”を長く保ちましょう。

*歯周疾患評価は地域歯周疾患指数(CPI: Community periodontal Index)によって評価されたデータ

口腔内の細菌が内臓疾患の原因になることも

歯周病はプラーク(歯垢)の中にある歯周病菌が作り出す毒素によって引き起こされます。歯肉や歯槽骨(歯を支える骨)など、歯の周りの組織が壊される病気で、初期の頃はほとんど症状がなく、気付かないうちに少しずつ進行していきます。そのため、気付いたときには、すでに重症化ということもあります。

また口腔内の細菌が体のさまざまなところに影響を及ぼすこともあり、近年は糖尿病や心臓病などとの関係が言われています。体を健康な状態に保つためにも、若いうちからの歯周病の予防や治療はとても重要です。

歯周病セルフチェック！



あなたのお口の中、こんな症状はありませんか？

一つでも症状があれば、歯周病の可能性を疑ってみてください。

- 出血する
- 歯肉が腫れる
- 朝起きたときに口のなかがネバネバする
- グラグラする歯がある
- 歯肉が下がって、歯が長く見えるようになった
- 口臭が気になる
- 歯がしみる

歯周病予防の基本は「歯磨き」

歯周病を予防するには、何といっても毎日の歯磨きが大切です。予防に効果的な磨き方のポイントを覚えて、「早めの歯周病予防」に取り組みましょう。また、健康な状態を維持するには日頃の歯磨きに加え、かかりつけの歯科医をもち、口腔内の状態に合わせて年に数回は歯石除去や検診などのメンテナンスを受けることをお勧めします。

歯周病予防の歯磨きポイント

- 歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に向けて小刻みに動かす
- 力を入れ過ぎず軽く磨く(持ち方はペングリップ)
- 歯と歯の間は糸ようじや歯間ブラシを使う





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。

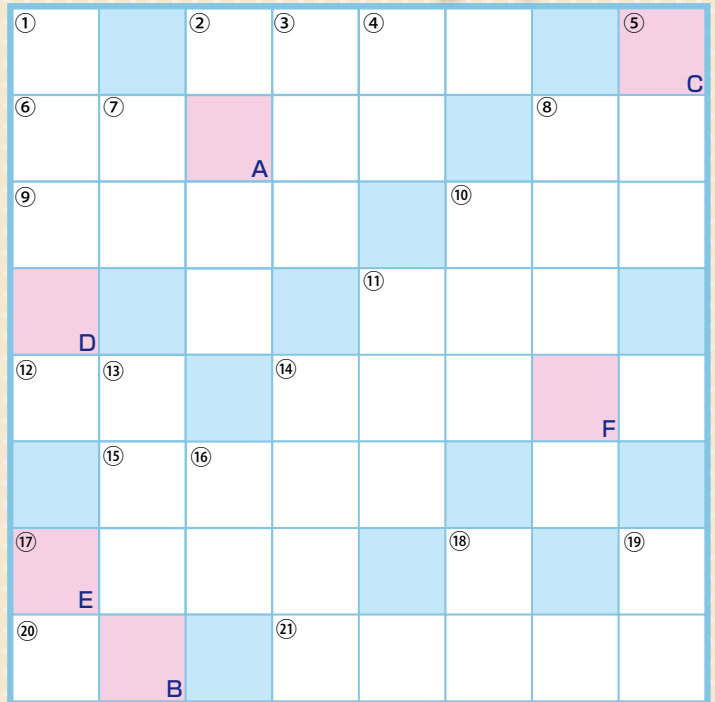
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

- ①阿蘇中岳の火口周辺に広がっています。
- ②熊本市西区のキャラクター（裏表紙参照）。
- ③自分で料理します。
- ④ターゲットです。
- ⑤紫式部が著した「○○○物語」
- ⑦マリー・アントワネットの夫は○○16世。
- ⑧エンジンのことです。
- ⑩見張っています。
- ⑪柔らかい○○○材は、カッターでも切れます。
- ⑬神社に行って、○○○○祈願しましょう。
- ⑭今やキモノ、フジヤマと並ぶ有名な日本語です。
- ⑯五木村などに野生のクマ○○が生息しています。
- ⑰セサミンが豊富に含まれています。
- ⑱「昔は怒りっぽかったけど、○○が取れて来たね」
- ⑲お好み焼きやタコ焼きは、「○○もん」

ヨコのカギ

- ②繁殖期のオスには、美しい模様が現れる魚です。
- ⑥絶景の新名所は「○○○○の丘」（表紙参照）
- ⑧江戸時代、大名が支配した領域。
- ⑨コインで、できるところも増えました。
- ⑩読書好きの人を「○○○中毒」と言うこともあります。
- ⑪明治初期、花岡山を拠点とした「熊本○○」。
- ⑫「○○ちゃん人形」は、昭和41年生まれです。
- ⑭牛乳を飲んで運動すると、よく吸収されるそうです。
- ⑮かまぼこをピリッと辛く。美味しいおつまみです。
- ⑰細かいことを気にしない、○○○○な人。
- ⑳スーパー○○、ウルトラ○○、肉○○……。
- ㉑カトリーヌ・ドヌーブ主演の映画「○○○○○」

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31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。

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秋号(169号)
クロスワード(答え)

モミジアオイ

応募総数234通 正解数232通



わがまちの 名産名物

熊本市西区

Data

面積 89.33km²
 総人口 91,152人
 市の木 イチョウ
 市の花 肥後ツバキ
※平成30年4月1日現在



▲西区オリジナルLINEスタンプ「にしまと仲間たち」を絶賛発売中。
 収益は全額、熊本城の復興に役立てる。

文豪・剣豪にちなむ歴史スポットに、 自然と都市空間の利便性が融合!!

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、熊本市西区の健康まちづくりキャラクター「にしまる」くんにお話を伺いました。

熊本市西区は、県内最古のソメイヨシノと言われる「よしの百年桜」など自然が豊かで、海苔やミカンなどの美味しい特産品がたくさんありますね。

夏目漱石も歩いた「草枕の道」や、剣豪宮本武蔵が『五輪書』を書いた霊巖洞など、歴史スポットも楽しんでほしい。表紙で僕がカッコよく写っているのが、金峰山二の岳中腹の「ナルシストの丘」。有明海に沈む夕日が見事だと、人気急上昇中だ。新名所と言えば、鉄板に乗った、熱々スパゲティがうまい店が参加する「ナポリタン街道」も話題だ。熊本駅周辺では、リニューアルした新幹線口など賑わいある都市空間が魅力だ。自然と、都市の利便性が調和したまち、それが西区だ。

にしまるくんのLINEオリジナルスタンプが発売されたそうですね。

熊本市西区役所
健康まちづくりキャラクター
『にしまる』くん

公募したデザイン案をもとに、「ば！」や「よかばい！」など熊本弁コメントも作った。有明海でサーフィン中は「ノリノリです」、座禅を組んだ宮本武蔵は「考え中です」、夏目漱石の小説にちなんで「返事が無い……」など、40種類で120円。収益は全額、「熊本城復元整備基金」に寄付するから、ぜひ買ってほしい。

3月16日(土)～17日(日)には、熊本駅周辺一帯で「西区フェスタ2019」が開催されますね。

西区のうまいもんや楽しい催しが大集合！「なりきり警察官・消防士コーナー」や防災ヘリもやってきて、子どもたちも大喜びだ。健康器具や防災器具など、色々な体験ができるコーナーもあるんだ。ほかにも楽しい企画が盛りだくさんで、いろんな年代の方にワクワクしてもらえる「西区フェスタ2019」。絶対、来てほしい！！



▲200本のソメイヨシノが咲き誇る「よしの百年桜」



▲「草枕の道」を歩けば、文豪の気分になれる



▲西部地区の新名所、「ナポリタン街道」



▲西区の「うまい！」&「ワクワク！」が大集合する「西区フェスタ2019」