

共済だより KYOSAI

Bulletin of Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture

No.171

2019 SPRING

熊本県市町村職員
共済組合

ご家族のみなさんと
ご一緒にご覧ください。

「鹿央里やま藤まつり」は、

4 / 20 (土) ~ 5 / 6 (月) 開催！ (山鹿市)

ピンクに近く、珍しい「本紅藤」は4月下旬が見ごろ (鹿央古代の森交流施設「里やま」周辺)

CONTENTS

- 平成31年度事業計画及び予算 2
- 新しく組合員になられた方へ 4
- ご家族に異動のあった方はいらっしゃいませんか? 5
- 物資事業がご利用しやすくなっています 6
- 共済制度補完事業よりお知らせ
- 貸付事業のご案内 7
- 平成31年度の年金額改定について 8
- 給付算定基礎額残高通知書を送付します 9
- 平成31年度保健事業の概要 10
- 特定健康診査・特定保健指導実施結果のお知らせ 11
- 限度額適用認定証の提示について 12
- コラム「大切な人を連れ出そう」 13
- コラム「筋肉量を増やして基礎代謝アップ!」 14
- クロスワードパズル 15
- わがまちの名産名物 (山鹿市) 16

組合員の現況

(平成31年3月31日現在)

●組合員数 / 20,572人 ●被扶養者数 / 22,233人 ●所属所数 / 76 ●任意継続組合員数 / 218人
●任意継続被扶養者数 / 155人 ●平均標準報酬月額 / 373,000円

平成31年度事業計画及び予算

平成31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	31
	計	76

・組合員数	20,719人
(被扶養者数)	21,655人
・任意継続組合員数	212人
(被扶養者数)	150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)	362,666円
(長期)	354,119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30年度は全国の市町村共済組合の中でも高い財源率(掛金・負担金率)となり、平成31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うこととなります。

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、日頃からの健康管理や疾病の早期発見・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)	49.05	49.05
介護保険	7.72	7.72

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(詳細については共済組合ホームページをご覧ください。)に基づき、特定健診・特定保健指導の実施率向上、糖尿病重症化の予防などについて、健診受検から事後の行動変容への紐付けを所属所と共済組合が連携・協働(コラボヘルス)して取り組むことで、組合員の健康寿命延伸を推進します。

また、後発医薬品(ジェネリック)への理解を深め、切替えを促進することで医療費の適正化を図ります。

平成31年度も、ご自身の生活習慣改善へのきっかけ作りや生涯にわたるQOL向上のためにも保健事業をご利用ください。

○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等総額(給与・ボーナス)で割り返して算出します。

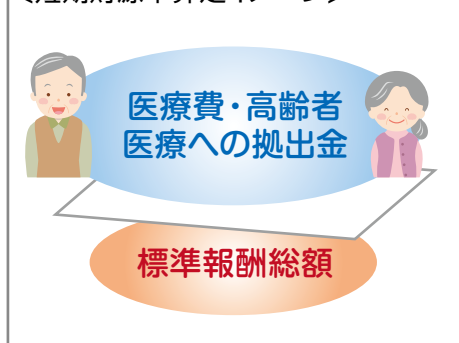
平成31年度は、組合員数の増加は見込まれるものの、標準報酬月額が高額な定年等退職者の影響により、標準報酬等総額の減少、一方では、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金及び育児・介護休業手当金拠出金の増加が見込まれ、収支均衡が図られるよう短期財源率を平成30年度より引き上げる必要があります。

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(折半)です。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、それを超える掛金相当の部分は、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。

<平成31年度財源率>

掛金(50%)	組合員の掛金率 49.05%	調整交付金 1.00%	特別調整交付金 8.43%
負担金(50%)	地方公共団体等の負担金率 58.48%		

〔短期財源率算定イメージ〕



○ 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・結婚・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31年度末の貸付金は、貸付利率を見直したこともあり、住宅貸付を中心に2,136件、21億9,779万円と前年度より増加することを見込んでいます。

臨時に資金が必要となる際には、無理のない返済計画を立てて、ぜひご利用ください。

○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	120月
住宅貸付		1,800万円	360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31年度の売上は、一般物資と自動車物資を合わせ、3億円を見込んでいます。

特に、自動車物資に係る組合員手数料率については、平成30年10月より利率を見直し低利となりましたので、ぜひご利用ください。

○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	電化製品、健康器具等	無利息	100万円
自動車物資	自動車、車検・修理等	1.2%	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31年度の組合員保険料・負担金率

[単位:%]

組合員保険料	負担金
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31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。

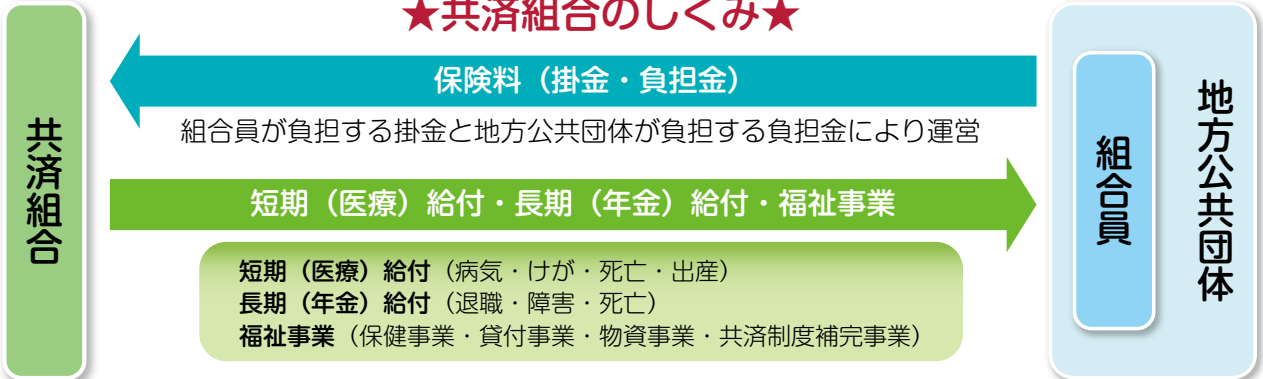
○平成31年度の負担金率 [単位:%]

負担金
0.1098

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★



★組合員になると…★

◎組合員証 (健康保険証) が交付されます

病気やけが等のため医療機関を受診する際に必要となります。医療費の3割は組合員のみなさまが負担していただき、残りを共済組合が負担します。

組合員証

◎掛金を納めます

各事業に係る掛金を納めていただきます。掛金は給与・賞与から天引きされます。



◎各種事業を受けられます

共済組合では以下の①～③の事業を行っています。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り運営されています。



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、契約保養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 …… 組合員やその家族が死亡または高度障害等になった場合に長期給付及び短期給付等の制度を補完することで、生活の安定に寄与することを目的とした事業です。

ご家族に異動のあった方は いらっしゃいませんか？



年度末・年度始は、退職、就職そして進学などご家族の異動が多くなります。

ご家族の異動により、被扶養者に認定されたり、取消されたりすることが発生しますので該当される方は、各所属所の共済組合事務担当課（以下「担当課」といいます。）を経由して、速やかに被扶養者の認定・取消の手続きをお願いします。

それぞれの事例をご紹介します。

認定

○ ご家族が勤務先を退職したとき

三親等内のご家族が退職に伴い新たに被扶養者の要件を備えた場合は、その日から被扶養者になることができます。

ただし、「被扶養者申告書」の提出を扶養の事実が生じた日の翌日から起算して30日以内（初日不参入）にされなかった場合は、担当課への提出日が認定日となりますのでご注意ください。

※被扶養者資格要件については、当共済組合のホームページをご覧ください。

取消

○ 被扶養者が就職により健康保険の被保険者になったとき

毎年4月は、被扶養者が就職することにより取消の申告が最も多くなります。しかし、その手続きを速やかに申告されない方が、毎年数多く見られます。

忙しい時期ではありますが、被扶養者が就職されたときは組合員被扶養者証を使用することはできませんので、新しい健康保険証の写しを添えて、担当課へ「被扶養者申告書」と組合員被扶養者証の提出をお願いします。

※被扶養者が認定取消になり、認定取消以後に組合員被扶養者証を使って医療機関を受診されると、後日、共済組合へ医療費の返還をしていただくこととなりますので、くれぐれもご注意ください。

《共済だよりNo.170（冬号）の訂正について》

3ページ「情報連携の本格運用について」で記載しておりました内容に誤りがありましたので、お詫びして訂正申し上げます。

◎訂正箇所：下から8行目オレンジ枠内

（訂正前）

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けます。

（訂正後）

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）の提供と同意書の提出があった被扶養者（扶養認定対象者を含む。）に係る「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けます。

※同意書は、共済組合事務担当課の担当者の方がお持ちですが、当共済組合のホームページにも掲載していますのでご利用ください。

お問合せ先

熊本県市町村職員共済組合・福祉課 096-365-1900

物資事業がご利用しやすくなっています



物資事業をご紹介します。組合員が日常生活に必要な物資（自動車、一般電化製品やメガネなど）を共済組合が契約する指定店から購入すると、手数料利率がお得で、給与天引きにより償還でき大変ご利用しやすくなっていますので、ぜひご利用ください。

手数料

一般物資・・・無利子

自動車物資・・・年利1.2%

※ 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。
平成30年10月より年利2.6%から大幅に引き下げられました。

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）

物資指定店（※） 一般物資：**13店舗（78支店）** 自動車物資：**21店舗（222支店）**

利用金額と限度額

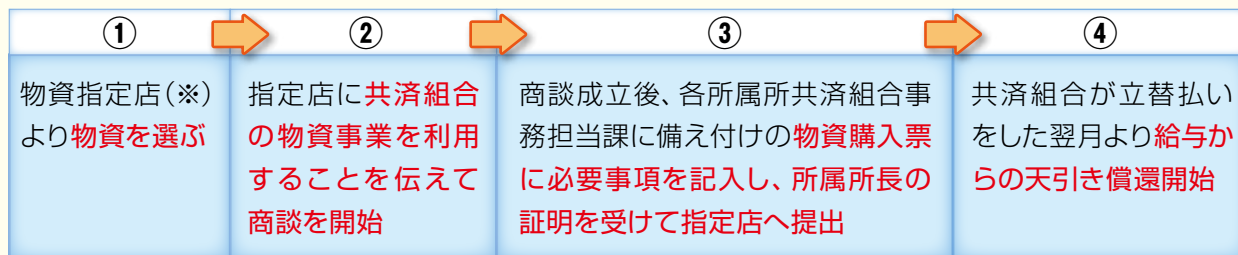
一般物資 …… 1万円以上、100万円以下の1,000円単位

自動車物資 …… 20万円以上、300万円以下の5万円単位

◆ 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。



【物資事業の利用方法】



ご注意

- ・物資指定店（※）については、熊本県内多数の指定店があります。別添「**物資指定店のご案内**」または共済組合ホームページ等にてご確認ください。
- ・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。
- ・物資償還表についても、共済組合ホームページ等にてご確認ください。
- ・自己破産、民事再生、任意整理等の申し立てを行ったことがある方はご利用できません。

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行っている事業です。保険期間は1月1日から12月31日までの1年間で、以後毎年更新できます。

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。）

来年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予定です。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お願い致します。

貸付事業のご案内



共済組合では、組合員が下表の事由等で、臨時に資金が必要な場合に低利にてご利用できる貸付事業を行っています。

貸付種類ごとにある貸付申込書に必要な事項を記入し、添付書類を添えて月末までに共済組合へご提出いただくと、審査のうえ、提出のあった月の翌月末日（12月は25日）に共済組合の登録口座へ振込みます。

住宅の購入や教育ローンを検討されている方は、ぜひ、貸付事業をご利用ください。

他の金融機関との違いは？

- ・返済は、給料・期末手当等からの控除になりますので、金融機関での振込は不要です。
- ・「住宅貸付」にあつては、土地・建物の抵当権の設定が不要です。
- ・繰上げ償還をされる場合、手数料が不要です。

● 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	0.93%	災害家財 組合員の家財にかかる災害・盗難にあつたときの費用	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つたときの費用	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つたときの費用	住宅貸付額の2倍に相当する額（上限1,900万円）
特別貸付	1.26%	医療 組合員と被扶養者の医療費（健康保険適用外の分）	給料月額×6月分（上限100万円）
		入学 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 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 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 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。

平成31年4月以降の徴収分より保険料・保証料が引下げられました！！ ～貸付事業をご利用の際には、「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15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69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等にてご確認ください。

平成31年度の年金額改定について

～ 年金額は昨年度から0.1%のプラス改定です ～

(平成31年1月18日厚生労働省発表)

総務省から「平成30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、これを踏まえ、平成31年度の年金額は、法律の規定により、平成30年度から0.1%プラスで改定されます。

年金額の改定ルール

年金額の改定は、物価変動率、名目手取り賃金変動率がともにプラスで、物価変動率が名目手取り賃金変動率を上回る場合には、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)ともに名目手取り賃金変動率を用いることが法律により定められています。

平成31年度の年金額の改定は、年金額改定に用いる物価変動率(1.0%)が名目手取り賃金変動率(0.6%)よりも高いため、新規裁定年金・既裁定年金とも名目手取り賃金変動率(0.6%)を用います。

さらに平成31年度は、名目手取り賃金変動率(0.6%)にマクロ経済スライドによる平成31年度のスライド調整率(▲0.2%)と平成30年度に繰り越されたマクロ経済スライドの未調整分(▲0.3%)が乗じられることになり、改定率は0.1%となります。

◆ 平成31年度の参考指標

- ・物価変動率……………1.0%
- ・名目手取り賃金変動率(※1)…0.6%
- ・マクロ経済スライドによるスライド調整率(※2)…▲0.2%
- ・前年度までのマクロ経済スライドの未調整分(※3)…▲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(0.6%)

$$= \text{物価変動率}(1.0\%) \times \text{実質賃金変動率}(▲0.2\%) \times \text{可処分所得割合変化率}(▲0.2\%)$$

(平成30年の値) (平成27～29年度の平均) (平成28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、その分を賃金と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。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(▲0.2%)

$$= \text{公的年金被保険者数の変動率}(0.1\%) \times \text{平均余命の伸び率}(▲0.3\%)$$

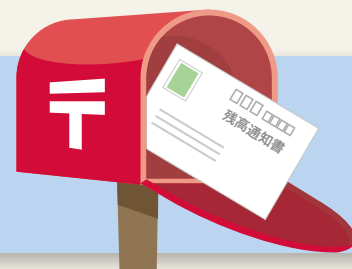
(平成27～29年度の平均) (定率)

※3 「マクロ経済スライドの未調整分」とは、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、調整しきれずに翌年度以降に繰り越された未調整分を指します。この仕組みは、平成28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の未調整分の累計(▲0.3%)

組合員の皆さまへ

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



毎年5月に前年4月から当年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29年10月から平成30年9月までは0.00%、平成30年10月から令和元年9月までは0.06%に設定されています。

お願い


令和元年5月に「給付算定基礎額残高通知書」を送付する予定ですが、毎年、住所相違により多数の送付遅延が発生しています。

住所を変更した組合員の方は、所属所を經由して必ず共済組合まで住所変更届をご提出ください。

『改善』あとでやる??? やれることからコツコツと!!

～平成31年度 保健事業の概要～

共済組合では、生活習慣病予防・改善のために人間ドックをはじめとした健診事業と特定保健指導等との紐付け（連携）に積極的に取り組んでいます。生活習慣病は、自覚症状なく進行し、血管を傷つけるだけでなく他の疾患の罹患リスクも高まります。人間ドックなどの健診を受けたら、健診結果を受け止めて、10～30年後の自分のためにもできることから今すぐに運動・食生活改善などの行動に繋げていきましょう。

事業項目	対象者	概要																								
人間ドック助成	75歳未満の組合員	<table border="1"> <thead> <tr> <th>区分</th> <th>1日</th> <th>2日</th> <th>レディースS1日</th> <th>レディースS2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>◎40歳以上の組合員で特定保健指導〔動機付け支援（相当を含む。）・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。 ◎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。 ※今年度の募集（定員8,900名）は3月に終了しました。 ※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。</p>	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	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S1日	レディースS2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	<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>被扶養者ドック</td> </tr> </tbody> </table>  <p>◎40歳以上の被扶養者で特定保健指導〔動機付け支援（相当を含む。）・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。 【2次募集時期】 6月（随時申込みも可能です。） ※40歳以上の被扶養者へは、6月上旬に組合員を通じて通知します。 【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いただきます。</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	被扶養者ドック																		
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																										
被扶養者ドック																										
がん検診助成	75歳未満の組合員 (人間ドック助成を受ける組合員は対象外。)	<p>〔がん検診助成対象となる部位・検査方法〕</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 rowspan="3">胃</td> <td>・X線検査（バリウム）</td> <td rowspan="2">子宮頸部 子宮体部</td> <td>・細胞診</td> </tr> <tr> <td>・内視鏡検査</td> <td>・HPV検査</td> </tr> <tr> <td>・ヘリコバクターピロリ抗体検査 ・ABC検診</td> <td rowspan="2">乳房</td> <td>・マンモグラフィー単独法</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">大腸</td> <td>・便潜血検査</td> <td>・マンモグラフィーと視触診の併用法</td> </tr> <tr> <td>・S状結腸鏡検査</td> <td>・視触診単独法</td> </tr> <tr> <td>・全大腸内視鏡検査 ・注腸X線検査（バリウム） ・大腸CT検査</td> <td>・超音波検査（単独法・マンモグラフィー併用法）</td> </tr> <tr> <td>肺</td> <td>・低線量CT ・喀痰細胞診</td> <td colspan="2">※各種腫瘍マーカー・腹部超音波等は、本年度から助成対象外となりました。</td> </tr> </tbody> </table> <p>【助成金額】 上限 5,000円 【請求方法】 請求書と検査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。</p>	検査部位	検査項目	検査部位	検査項目	胃	・X線検査（バリウム）	子宮頸部 子宮体部	・細胞診	・内視鏡検査	・HPV検査	・ヘリコバクターピロリ抗体検査 ・ABC検診	乳房	・マンモグラフィー単独法	大腸	・便潜血検査	・マンモグラフィーと視触診の併用法	・S状結腸鏡検査	・視触診単独法	・全大腸内視鏡検査 ・注腸X線検査（バリウム） ・大腸CT検査	・超音波検査（単独法・マンモグラフィー併用法）	肺	・低線量CT ・喀痰細胞診	※各種腫瘍マーカー・腹部超音波等は、本年度から助成対象外となりました。	
検査部位	検査項目	検査部位	検査項目																							
胃	・X線検査（バリウム）	子宮頸部 子宮体部	・細胞診																							
	・内視鏡検査		・HPV検査																							
	・ヘリコバクターピロリ抗体検査 ・ABC検診	乳房	・マンモグラフィー単独法																							
大腸	・便潜血検査		・マンモグラフィーと視触診の併用法																							
	・S状結腸鏡検査	・視触診単独法																								
	・全大腸内視鏡検査 ・注腸X線検査（バリウム） ・大腸CT検査	・超音波検査（単独法・マンモグラフィー併用法）																								
肺	・低線量CT ・喀痰細胞診	※各種腫瘍マーカー・腹部超音波等は、本年度から助成対象外となりました。																								
インフルエンザ予防接種助成	75歳未満の組合員又は18～64歳の被扶養者	<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	75歳未満の組合員又は被扶養者	<p>【助成金額】 1泊につき（上限）1,500円 【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>																								

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・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

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）

男性組合員の糖尿病治療薬の服薬者割合は全国1位です!

～平成29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29年度実施結果>

	組合員	被扶養者	合計
特定健康診査			
特定健診受診率 (%)	97.2	48.1	84.9
特定保健指導			
特定保健指導終了者の割合 (%)	20.8	13.6	20.4
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割合 (%)	18.0	8.4	16.6
メタボリックシンドローム予備群者割合 (%)	13.9	5.8	12.7



特定健康診査（以下「特定健診」という。）は、高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、40歳以上の組合員・被扶養者に対し毎年実施しています。平成29年度の特定健診受診率（合計値）は、組合員・被扶養者ともに受診者が増加したため、前年度比3ポイント増加しました。一方、特定保健指導においては、被扶養者の終了者割合が前年度比1.8ポイント下回り、また、全体としても全国平均値を下回る結果となりました。

メタボリックシンドロームにおいては、男性組合員の42.4%、女性組合員の11.0%がメタボリックシンドローム該当者又は予備群となっています。更に男性組合員の糖尿病治療薬の服薬者割合は、全国1位となっており、症状が軽いうちから積極的に生活習慣改善に取り組み、できるだけ服薬治療に至らないようにすることが喫緊の課題となっています。

共済組合では、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を通じて糖尿病罹患リスク低減に引き続き取り組みます。

あなたの所属所の特定健診受診率ランキングは???

生活習慣病の罹患リスクを低減するためには、まず事業者健診・人間ドック・総合健診等の特定健診を受診して、自らの健康状態を正確に把握し、健診結果に応じた改善行動に繋げることが重要です。

組合員・被扶養者ともに年に1回は、必ず特定健診（事業者健診・人間ドック・総合健診）を受診して、ご自身の健康状態を「見える化」しましょう。

なお、平成29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。

区分	順位	所属所名	組合員	被扶養者	合計
市	1	人吉市	97.6	65.3	91.5
	2	阿蘇市	98.2	63.6	91.3
	3	荒尾市	99.0	61.3	90.3
	4	八代市	98.5	59.7	90.2
	5	水俣市	98.2	54.3	89.7
	6	宇土市	97.2	63.8	89.1
	7	宇城市	96.2	61.1	88.5
	8	玉名市	98.2	51.7	88.4
	8	天草市	98.5	52.6	88.4
	10	山鹿市	97.4	51.0	87.8
	11	菊池市	96.6	53.1	87.3
	12	合志市	96.7	59.0	87.2
	13	熊本市	97.8	36.6	81.3
	14	上天草市	94.2	41.6	80.6
消防関係	1	上球磨消防組合	100.0	75.0	95.2
	2	阿蘇広域行政事務組合	100.0	64.0	92.1
	3	八代広域行政事務組合	100.0	59.0	88.7
	4	水俣芦北広域行政事務組合	100.0	61.5	87.5
	5	天草広域連合	100.0	45.9	85.2
	6	菊池広域連合	98.7	53.8	83.6
	7	宇城広域連合	100.0	45.2	81.5
	8	有明広域行政事務組合	97.1	44.2	81.4
	9	人吉下球磨消防組合	86.5	58.8	77.8
	10	上益城消防組合	92.3	8.3	65.8
その他	1	菊池環境保全組合	100.0	100.0	100.0
	1	熊本県市町村職員共済組合	100.0	100.0	100.0
	1	上天草衛生施設組合	100.0	100.0	100.0
	1	上天草・宇城水道企業団	100.0	100.0	100.0
	1	熊本県市町村総合事務組合	100.0	-	100.0
	1	山鹿植木広域行政事務組合	100.0	-	100.0
	7	人吉球磨広域行政組合	96.6	40.0	88.2
	8	大津菊陽水道企業団	100.0	57.1	87.0
	9	御船町甲佐町衛生施設組合	100.0	40.0	78.6
	9	益城嘉島西原環境衛生施設組合	100.0	40.0	78.6
	11	八代生活環境事務組合	100.0	30.0	78.1
	12	御船地区衛生施設組合	85.7	50.0	77.8

[単位：%]

区分	順位	所属所名	組合員	被扶養者	合計
町村	1	苓北町	95.8	94.4	95.5
	2	玉東町	97.7	81.3	93.2
	2	多良木町	98.4	66.7	93.2
	4	錦町	100.0	54.5	91.8
	5	五木村	100.0	66.7	91.3
	6	高森町	95.7	75.0	90.5
	7	大津町	99.1	65.9	89.7
	8	あさぎり町	97.5	48.4	89.4
	9	御船町	97.1	44.4	89.3
	10	南小国町	100.0	42.9	88.9
	11	球磨村	97.2	50.0	88.6
	12	益城町	98.6	57.8	88.5
	13	水上村	96.6	40.0	88.2
	13	南関町	95.7	50.0	87.2
	15	芦北町	96.2	55.3	87.1
	16	美里町	97.1	50.0	86.7
	17	和水町	92.3	59.4	86.6
	18	津奈木町	100.0	50.0	85.2
	19	菊陽町	97.1	55.6	84.7
	20	山都町	92.0	44.7	84.5
	20	氷川町	92.1	57.1	84.5
	22	長洲町	95.6	53.1	84.4
	22	嘉島町	100.0	56.5	84.4
	24	産山村	100.0	40.0	83.8
	25	相良村	88.1	66.7	83.3
	26	甲佐町	93.8	45.0	82.1
	27	南阿蘇村	88.8	60.0	80.7
	28	山江村	91.7	44.4	78.8
	29	湯前町	94.3	30.8	77.1
	30	小国町	80.8	56.3	76.6
	31	西原村	85.7	30.8	72.7
病院関係	1	阿蘇医療センター	98.6	60.0	93.7
	2	小国町外1ヶ町公立病院組合	100.0	0.0	92.5
	3	荒尾市民病院	96.5	53.8	90.9
	4	くまもと県北病院機構	99.1	41.9	89.4
	5	球磨郡公立多良木病院企業団	92.4	52.6	88.1
	6	山鹿市民医療センター	96.7	41.4	86.0
	7	菊池養生園保健組合	88.9	33.3	75.0

限度額適用認定証を提示すると 窓口負担額が軽減されます。

70歳未満の組合員又はその被扶養者が、保険医療機関若しくは保険薬局等から療養を受けたとき、同一医療機関での同一月の窓口負担が自己負担限度額を超える場合、共済組合に「限度額適用認定申請書」を提出し、認定証の交付を受け、それを医療機関の窓口に表示すれば自己負担限度額を超える一部負担金（高額療養費相当）については、共済組合から直接、医療機関に支給しますので、窓口負担が軽減されます。70歳未満の者の自己負担限度額は、下表のとおりとなります。

熊本県市町村職員共済組合限度額適用認定証	
平成 31 年 2 月 18 日交付	
記号	9098 番号 00100
組合員氏名	長瀬 太郎
生年月日	平成 31 年 6 月 30 日
適用対象者氏名	長瀬 花子
生年月日	昭和 37 年 12 月 10 日
性別	女
住所	熊本県市町村職員共済組合
発効年月日	平成 31 年 3 月 1 日
有効期間	平成 31 年 4 月 30 日
適用区分	ウ
発行場所	熊本県市町村職員共済組合
発行番号	32430415
発行年月日	平成 31 年 2 月 18 日

【70歳未満の者の自己負担限度額】

標準報酬月額	区分	自己負担限度額（高額療養費算定基準額）	
830,000円以上	ア	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	〈多数回該当者：140,100円〉
530,000円～790,000円	イ	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	〈多数回該当者：93,000円〉
280,000円～500,000円	ウ	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (※1)	〈多数回該当者：44,400円〉
260,000円以下	エ	57,600円	〈多数回該当者：44,400円〉
低所得者 (市町村民税非課税者)である組合員	オ	35,400円	〈多数回該当者：24,600円〉

【事例】標準報酬月額が280,000円区分「ウ」の組合員が、医療費500,000円の診療を受けた場合の自己負担額

項目	限度額適用認定証使用	限度額適用認定証未使用
窓口負担額	82,430円 (※1)の計算式による額	150,000円 500,000円×3割
高額療養費		67,570円 150,000円-82,430円
一部負担金払戻金 (家族療養費附加金)	57,400円 (100円未満切捨て) 82,430円-25,000円 (※2)	
実質自己負担額	25,030円	

(※2) 標準報酬月額が530,000円未満の者は25,000円、530,000円以上の者は50,000円を控除した額。

後日、共済組合より一部負担金払戻金等を支給しますので、限度額適用認定証の使用、未使用にかかわらず、ご本人が負担する金額は、いずれを選択した場合も同額（一部負担金払戻金等は、100円未満切捨て）となります。

【70歳以上の現役並所得者（3割負担）の自己負担限度額】

標準報酬月額	所得区分	自己負担限度額（高額療養費算定基準額）
830,000円以上	現役並みⅢ	252,600円+(医療費-842,000円)×1% 〈多数回該当者：140,100円〉
530,000円～790,000円	現役並みⅡ	167,400円+(医療費-558,000円)×1% 〈多数回該当者：93,000円〉
280,000円～500,000円	現役並みⅠ	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 〈多数回該当者：44,400円〉

◆ **現役並みⅠまたは現役並みⅡ**に該当する組合員及びその被扶養者（70歳以上の者に限る。）は、医療機関等窓口支払時に「限度額適用認定証」を提示することで、区分に応じた自己負担限度額が適用されますので、**限度額適用認定証が必要な方は、「限度額適用認定申請書」の提出をお願いします。**

大切な人を連れ出そう

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



「健康づくりのためには、運動をすることが重要だ」ということを、みなさんは知っていますか？「いまさら何を言っている？ 当たり前だろ！」と思いますか？

「みなさん方の大多数は、たぶん誤解しています」…昨年、ある医学学会のパネルディスカッションで、座長の先生が開口一番そう言い放ちました。日本で生活習慣病予防のための運動量が足りない人は全人口の約7割いるそうですが、実は“わかっているけどできてない”という人はその中の3割弱で、残り7割強はそもそも健康的な生活を送ることに興味がない（健康無関心層）のだそうです。つまり、日本国民が運動不足なのは、その重要性を知っているのにしないからではなく、それが重要かどうかを知らない（あるいは知る気がない）人が多いからだということになります。私たち予防医療に関わる医療者や行政機関の担当者は、日々運動の重要性を啓発して回り、どうやったら行動に移してくれるか試行錯誤しながらあちこちで健康教室やイベントを開いているというのに、そして毎日のようにテレビでは健康番組をやっているというのに、そんなことは世の多数派である健康無関心層にはどうでもいいことで、「今運動している人や今後やりたいと思っている人は自分から健康情報を集めるけれど、それ以外の人はそもそも聞く耳を持たない」のです。

この健康無関心層に運動をさせるためには、健康への興味などに関わりなく、とにかく彼らを引っ張り出すしかありません。社会の空気を変えなければ人は変わらない…つまり、健康に興味がある人もない人もひっくるめて社会全体が自律的に動く風土を作るしかない。ある健康イベントに参加した人のアンケートで「なぜ参加したのか？」という質問に、「家族や友人が誘うから」という答が一番多かったそうです。あるいは「参加賞に景品をもらえるから」と。彼らを引っ張り出すのに必要なのは、そんな健康とは無関係な理由です。運動したら健診データが良くなるとか認知症が予防できるとか、そんなことでは動きません。隣県の大分には『おおいた歩得』（日常のウォーキングや健診受診、健康イベント参加などで健康ポイントを獲得して、それが貯まると県内の協力店舗で特典がもらえる）というスマホアプリの取り組みがあります。健康や運動に興味がなくてもポイントを貯めたら何かもらえるアプリ…こういう取り組みがうまくいくと社会は変わるかもしれない、と個人的には注目しています。でも、そんなものの成果を待たずとも今すぐできることがあります。みなさんの周りには、みなさんにとって一番大切な人をとにかく連れ出しましょう。理由なんか要りません。おそらく今この文章を読んでいる方は健康無関心層ではないでしょうから、辺りを見回して目についた健康無関心層と思しき仲間を、早速連れ出してください。

「筋肉量を増やして基礎代謝アップ！」



日本赤十字社熊本健康管理センター
運動指導士 堤 美郷

*

皆さんは筋肉を有効に使っていますか？私たちは普段、全体筋肉量の20%ほどしか使えていません。筋肉量は、20歳ごろを過ぎると少しずつ減っていき、70歳代では20歳代の約半分ほどになると言われています。また、筋肉量が減ると基礎代謝量が落ち、脂肪がつきやすくなります。そして、体温を放出しなくなり、熱を産生しなくなるという悪循環が続きます。

そうならないためにも、日頃から体を動かす習慣を身につけ、健康で生き生きとした生活を送って頂きたいと思います。筋肉を刺激し、太りにくい身体を手に入れてください！

おすすめ
筋トレ

太もも・お尻の強化 ランジスクワット



手を後頭部におき、片方の脚を前に踏み出し、膝を曲げ沈み込み、元に戻します。前の膝がつま先より出ないように、左右交互にゆっくり行いましょう。

背中～太もも裏の強化 バックキック



両手足を床につけた姿勢から左右対称の腕と脚を上げ、床と平行になるように真っ直ぐ伸ばし5秒間保持し、ゆっくり元に戻します。バランス能力向上にもつながります。

平成30年度は6所属所に訪問してインボディセミナーを開催しました。インボディとは、短時間で体脂肪率や部位別筋肉量、脂肪量が測定できるだけでなく、体の4大構成成分（体水分量・タンパク質・ミネラル・体脂肪）の状態も把握できる体組成計です。高精度で細かいデータが取れるので、「筋肉量を知りたい」「どの部分にどのくらい筋肉や脂肪がついているか知りたい」「生活習慣改善の指標にしたい」という方にオススメです！測定後は日赤熊本健康管理センターの運動指導士、管理栄養士、保健師が結果の見方、運動や食事などの今後の生活習慣改善のアドバイスをを行いました。

平成31年度も各所属所に訪問してインボディセミナーを開催しますので、その際にはぜひご参加ください。



【体組成計「InBody」】



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。

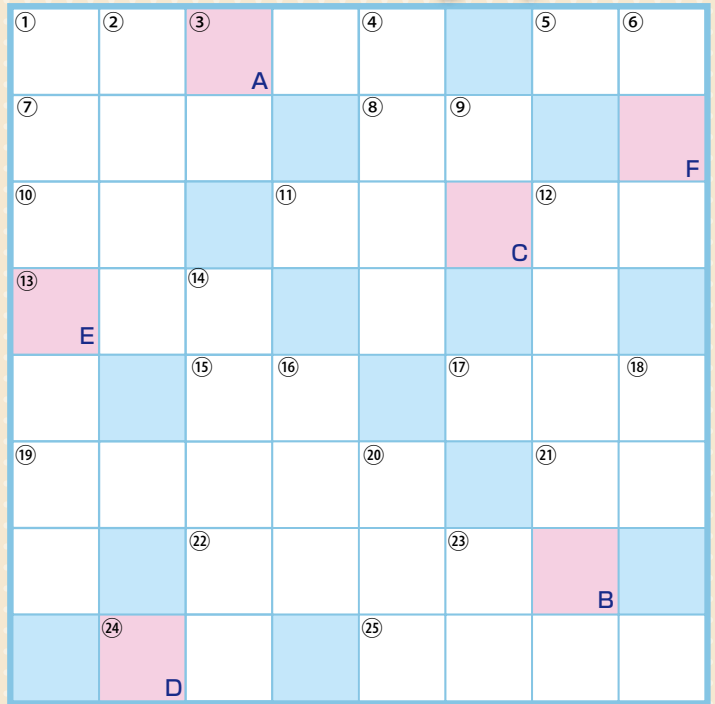
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

- 鹿央物産館の名物料理(裏表紙参照)
- チーム一丸となり、〇〇〇〇組んで。
- 「30%アップ」とは、3割〇〇のことです。
- 一生懸命、語ります。
- ヤカンを英語で言うと……?
- 琵琶湖があるのは〇〇県です。
- 映画などの最後で、関係者名を流します。
- リユース・リデュース・リサイクルの〇〇〇〇〇型社会が望まれます。
- 上は背広、下は〇〇〇。
- 童話「さるかに合戦」に登場します。
- 感染防止に有効と言われます。
- ゲーム「ドラゴンクエスト」の登場人物イルの友達です。

ヨコのカギ

- 山鹿市で6月～8月に開催(裏表紙参照)。
- オーケストラを略して言う……?
- 「〇〇〇誰の子、スギナの子」
- 囲碁、または将棋をすることを職業としている人。
- 童謡では、黄金虫が建てました。
- 「〇〇〇〇〇、負けるな一茶、これにあり」
- 左巻きの人もあります。
- 香りのいい柑橘類です。
- 年を重ねると、腕などの〇〇〇域が狭くなります。
- 雨上がりに、空にかかる橋は?(英語で)
- 食品の〇〇を減らしましょう。
- お母さんのお腹のポケットで育ちます。
- 肥後のお殿様の滋養食、辛子〇〇根。
- 奈良の法隆寺を中心とした地域です。

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: 令和元年5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、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2019冬号(170号)
クロスワード(答え)

シンゲンゴウ

応募総数255通 正解数249通

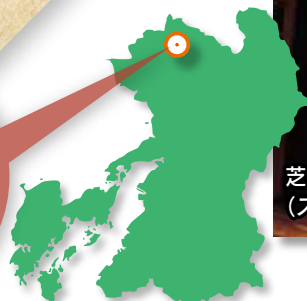


わがまちの 名産名物

山鹿市

面積 299.7km²
総人口 52,200人
市の木 キンモクセイ
市の花 ツツジ

※平成31年1月末現在



芝居小屋・八千代座にて山鹿灯籠踊り定期公演が開催中!
(スケジュールは右下のQRコードよりご確認ください)



山鹿探訪ナビHP

山鹿市環境センター
イメージキャラクター
やまタン

※デザインは、漫画家・飛松良輔氏
(山鹿市出身)

全国でも数が所しかない藤が美しい! 金灯籠を使った体験も面白い!

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、山鹿市環境センターのイメージキャラクター「やまタン」にインタビュー!!

4/20(土)~5/6(月)には、「鹿央里やま 藤まつり」が開催されますね。

鹿央古代の森交流施設『里やま』および鹿央物産館周辺で、数種類の藤が咲き誇ります。「本紅藤」や「八重黒龍藤」は、全国でも数が所で見ることができない貴重な藤です。清楚な「野田白藤」や、1.5mにも及ぶ「長藤」など色々楽しめます。6月下旬~8月上旬には「蓮まつり」も開催されます。「発掘カレー」で有名な鹿央物産館では、藤まつりには「藤ご膳」、蓮まつりには「蓮ご膳」と、期間限定メニューも登場しますよ。

築100年を超える芝居小屋・八千代座では、山鹿灯籠踊りの定期公演があるそうですが。

八千代座見学と山鹿灯籠踊り鑑賞がセットになった山鹿ならではのプログラムです。八千代座で観る灯籠踊りはひときわ艶やか!

非日常空間で贅沢な時間をぜひお楽しみください。灯籠踊り披露は11時~で、開催日については、山鹿探訪ナビHPのイベントカレンダーをご確認ください(QRコードは右上)。

山鹿でしか体験できないアクティビティ「山鹿あそび」は、インスタ映えしますね。

アンティーク着物をレンタルして、八千代座周辺の風情ある街並みを散策するアクティビティが人気です。男女用の着物がありますし、和傘や金灯籠を身につけて散策できるので、ついついたくさん写真を撮ってしまいます。また、金灯籠を頭に掲げ、江戸時代初期から伝わる来民渋うちわをラケット代わりにした「灯籠温泉卓球」など、ユニークなアクティビティがたくさん!

インスタグラムで「#山鹿あそび」と検索すると、600件を超える体験者の投稿がご覧いただけますよ。ぜひ、山鹿にあそびに来てください!



▲期間限定の「藤ご膳」1,100円



▲レンタルのアンティーク着物で散策



▲金灯籠をかぶってヨガ体験



▲インスタ映えする「灯籠温泉卓球」