

「道の駅 天草市イルカセンター」オープン!



野生のイルカに出会えるイルカウォッチング

CONTENTS

- 育児・介護休業手当金の給付上限日額の変更について …2
- 高額な診療を受ける前に ……………2
- お得でいいね、ジェネリック!! ……………3
- お忙しい方の生活習慣改善に向けて ……………4
- インフルエンザの流行に備えましょう! ……………5
- 物資事業のご案内 ……………6
- 「年末残高等証明書」の発行について ……………7
- 「標準報酬月額」の定時決定を行いました!! ……………8
- 年金払い退職給付に係る終身年金現価率が変わります…10
- 退職準備研修会【後期】開催のご案内 ……………11
- 被扶養者資格確認調査が終了しました ……………12
- マイナンバーカードの取得推進について ……………12
- コラム「ココロの体力不足」 ……………13
- コラム「お腹周りが気になったら特定保健指導」 ……………14
- クロスワードパズル ……………15
- わがまちの名産名物「天草市」 ……………16



育児・介護休業手当金の 給付上限日額が変更になりました。

組合員が育児または介護のために休んだ場合は、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	13,832円
給付割合が50/100の場合	10,322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	15,230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**530,000円（第27級）**以上の者が適用されます。

高額な診療を受ける前に… 限度額適用認定証の申請を！！

70歳以上の組合員及び被扶養者の方の限度額適用認定証は、右表中の所得区分が一般（区分エ）で2割負担の方であれば、自己負担限度額が57,600円（多数回該当44,400円）のため、限度額適用認定証は必要ありません。医療機関を受診される際は、高齢受給者証をご提示ください。

ただし、高齢受給者証の負担割合が3割の赤枠の方は、「限度額適用認定申請書」の提出が必要となります。



標準報酬月額	所得区分	負担割合	申請書類
830,000円以上	現役並みⅢ	3割	提出不要
530,000円～790,000円	現役並みⅡ	3割	限度額適用認定申請書
280,000円～500,000円	現役並みⅠ	3割	
260,000円以下	一般（区分エ）	2割	提出不要
住民税非課税	低所得者Ⅱ	2割	限度額適用・標準負担額減額認定申請書
住民税非課税（所得が一定以下）	低所得者Ⅰ	2割	

上表の住民税非課税の方は、「限度額適用・標準負担額減額認定申請書」が必要となります。なお、非課税であることを確認するための書類は、情報共有ネットワークシステムより情報を取得し収入の確認をしますので、原則として非課税証明書の添付の必要はありません。

お得でいいね ジェネリック

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の長年にわたる臨床使用経験等を踏まえて開発製造されるため、研究開発費用が少なく済むことから薬価が低く設定されています。先発医薬品と比べても効果・効能や安全性は基本的には変わりません。

共済組合では、右記「ジェネリック差額通知書」を平成30年度は3回発行（7月・11月・3月）しております。これは、現在使用している新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、どのくらい自己負担額が軽減されるかをお知らせするものです。

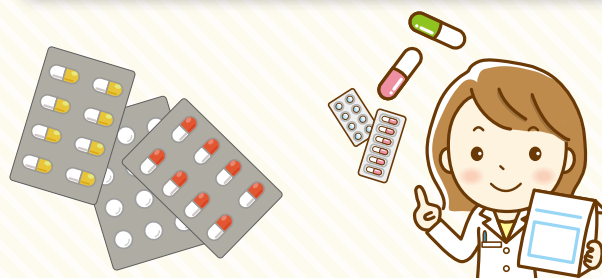
平成29年7月以降、保険証（組合員証等）に「ジェネリック医薬品を希望します」の文言を印字しておりますので手続きは不要です。

薬局で尋ねられたら、ジェネリック医薬品を是非試してみませんか???

ジェネリック医薬品のお知らせ

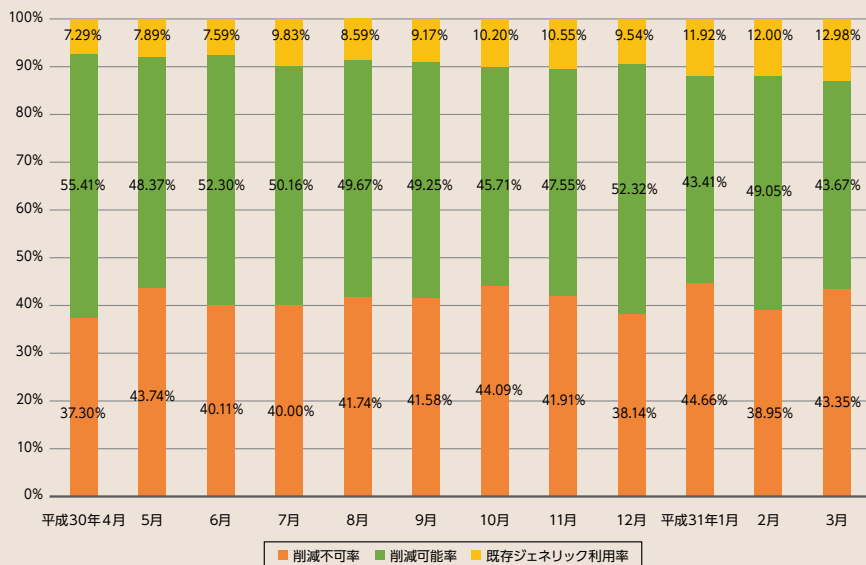
最大 9,345 円 軽減可能です

平成 30年12月 の処方実績				ジェネリック医薬品に切り替えた場合				
薬名/病院名/先発医薬品名	薬価	数量・単位	現状支払額(※1)	ジェネリック医薬品名(※2)	製薬会社名(※3)	軽減可能額(※4)	切替後支払額	
アサコール錠400mg	89.80	548.0錠	¥1,108	メサラジン腸溶錠400mg「KN」	小林化工	¥5,719	¥5,589	
				メサラジン腸溶錠400mg「あすか」	あすか製薬	¥5,719	¥5,589	
				メサラジン腸溶錠400mg「F」	富士製薬	¥5,719	¥5,589	
				メサラジン腸溶錠400mg「サワイ」	沢井	¥5,184	¥6,124	
メサラジン腸溶錠400mg「ファイ」	80.90	270.0錠	¥9,550	メサラジン錠500mg「タイヨー」	武田テフアーム	¥2,851	¥3,702	
				メサラジン錠500mg「トーウ」	東和薬品	¥2,851	¥3,702	
				メサラジン錠500mg「日医工」	日医工	¥2,851	¥3,702	
				メサラジン錠500mg「AKP」	小林化工	¥2,851	¥3,702	
メサラジン錠500mg「ファミ」	45.80	90.0錠	¥1,221	オロパタジン塩酸塩OD錠5mg「サワイ」	沢井	¥775	¥456	
				オロパタジン塩酸塩OD錠5mg「F」	東和薬品	¥775	¥456	
				オロパタジン塩酸塩OD錠5mg「日医工」	日医工	¥775	¥456	
				オロパタジン塩酸塩OD錠5mg「イワキ」	岩城	¥775	¥456	
オロパタジン塩酸塩OD錠5mg「F」	共和薬品	¥775	¥456					
計			¥19,092			右は全ての薬剤を医師の指示の最も大きいものに切り替えた場合の金額です	¥9,345	¥9,747



ジェネリック医薬品の利用者が増えています

右のグラフは、差額通知実施者の平成30年4月から平成31年3月診療における通知後の「削減可能率・削減不可率・既存ジェネリック利用率」の推移です。ジェネリック差額通知書と併せて、ジェネリック希望を印字した組合員証等の交付により、既存ジェネリック利用率は、平成30年度当初の7.29%から年度末では12.98%へと上昇しました。一方、削減可能率は、平成31年3月末時点で43.67%ありますので、これを機に是非切り替えてみませんか？



★ 今後ともジェネリック医薬品の使用促進にご理解、ご協力をお願いします。

40歳～74歳の
組合員のみなさまへ

お忙しい方の生活習慣改善に向けて ～今年も訪問型特定保健指導を実施します～



メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防・改善には、特定健康診査（人間ドック・事業者健診）を受診し、自己の健康状況を把握したうえで自らの健康状態を改善することが重要です。

共済組合では、昨年度から特定保健指導（積極的支援・動機付け支援・動機付け支援相当）に該当した組合員を対象として、「訪問型特定保健指導」を積極的に実施しています。

「訪問型特定保健指導」では、各市町村役場等に保健師・管理栄養士等が直接訪問して対象者と面談し、個別に生活習慣変容のための行動目標や行動計画を設定し、約3ヶ月かけて生活習慣の改善に取り組んでいただきます。

なお、訪問型特定保健指導をご利用いただく方へは、各市町村役場等の総務課・人事課から、面談日程・面談場所等についてのご案内がありますので、必ずご利用ください。



～特定保健指導の内容とは？～

	初回面接	3ヶ月以上の継続的な支援	実績評価
動機付け支援 動機付け支援相当 <small>(メタボリスクが出始めた方等)</small>	個別又はグループによる保健指導を行い、行動目標等を決めます。	なし	3ヵ月後の実績評価を面接・電話・電子メール等で実施します。
積極的支援 <small>(メタボリスクが重なっている方)</small>		面接・電話・電子メール等により、継続的な支援を行います。	

インフルエンザの流行に備えましょう!

～インフルエンザ予防接種助成のご案内～

組合員の経済的負担の軽減を図ることでインフルエンザ予防接種の接種率を高め、冬場に流行するインフルエンザの予防・重症化を抑制し、呼吸器系疾患にかかる医療費を削減することを目的として、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。

自己負担でインフルエンザ予防接種を受けられた場合は、忘れずにご請求ください。



	内 容
対 象 者	◇75歳未満の組合員 ◇18歳(※1)以上65歳未満の被扶養者 (※1) 本年度中に当該年齢に到達する者を含む。
助 成 金	1回1,000円(接種費用が1,000円未満の場合には、当該自己負担した額)
請 求 書 類	◇インフルエンザ予防接種助成金請求書(単独助成用) …裏面に領収書の写しを貼付けてください。 ◇医療機関が発行した領収書の写し(※2) (※2) 領収書の写しは、「接種者氏名」、「支払金額」、「接種日」、「領収印」及び「予防接種の種類」の5項目すべてが明記されているもの (レシートは上記5項目の記載がないため不可)
提 出 先	各市町村役場・一部事務組合等の人事課・総務課などの共済組合事務担当課
送 金 先	共済組合に登録してある組合員の金融機関口座(被扶養者分を含む。)
注 意 事 項	○市町村からの助成などにより自己負担のないインフルエンザ予防接種は、助成の対象外です。 ○氏名変更をされている方は、共済組合の登録口座及び金融機関の口座の変更手続きを事前に行ってください。 ○助成金の今年度分の請求は、令和2年3月末(必着)までに済ませてください。 ○助成金請求書(単独助成用)は、下記よりダウンロードできます。 熊本県市町村職員共済組合 検索 → 各種様式ダウンロード → 「保険課」 → 「保健事業」

人間関係に疲れたら、ひとりで悩まず電話相談をご利用ください!

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、電話相談・面談によるメンタルヘルスカウンセリングを実施しています。



0120-475-478

365日24時間対応(メンタルヘルスを除く)

メンタルヘルス電話相談時間 / 9時～22時(年中無休)

面談予約 / 月～金: 9時～21時

土曜日: 9時～16時

(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

年利1.2% 保証料不要 ～物資事業のご案内～

毎月のお支払いは
給与からの天引きで安心

物資事業とは、共済組合が契約する指定業者から組合員が必要な物資（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、その購入代金を共済組合が指定業者に立替払いをし、組合員は給与(毎月・賞与)からの天引きによって分割して償還する事業です。

◇自動車物資手数料 …… 年利1.2%

◇一般物資手数料 …… 無利子

◇償還方法 …… 給与からの天引き



※ 償還期間内に全部または一部残額を繰上償還することができます。

(ボーナス併用償還の方の一部繰上償還は、賞与月(6月・12月)のみ可能)

◇償還期間 …… 18月～84月(利用金額により異なります)

◇利用金額 …… 自動車物資… 20万円以上、300万円以下の5万円単位

一般物資… 1万円以上、100万円以下の千円単位

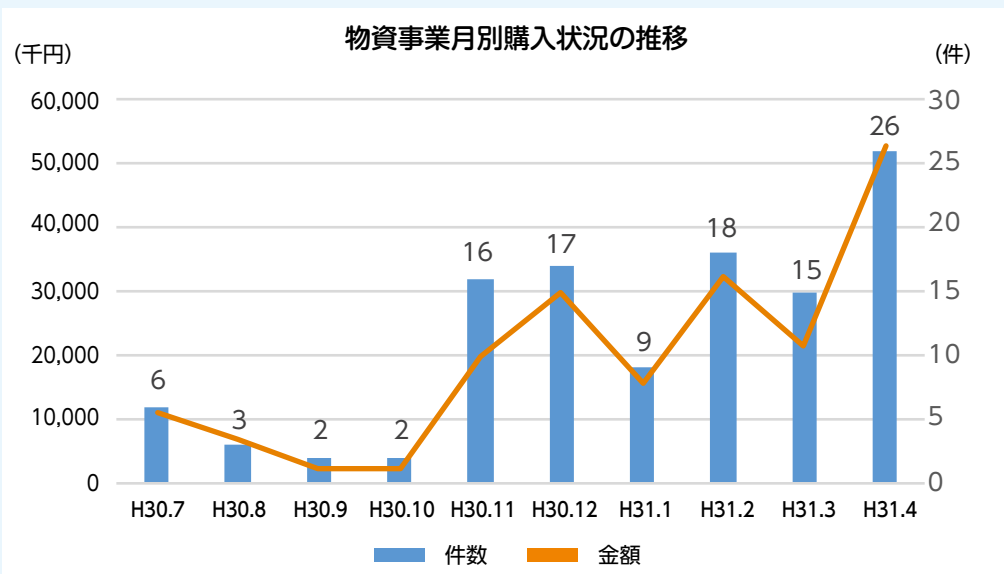
◇利用限度額 …… 自動車物資・一般物資の合計で300万円(物資未償還残高を含む)

※ 物資指定店、償還表については共済組合ホームページでご確認ください。

※ 物資指定店と商談する際には、物資事業を利用することを必ず事前に申し出てください。

※ 物資事業を利用する場合の物資購入票は、所属所共済組合事務担当課よりお受け取りください。

※ 自己破産等申し立てた方はご利用できません。



利用件数増加中

【自動車物資の償還例】

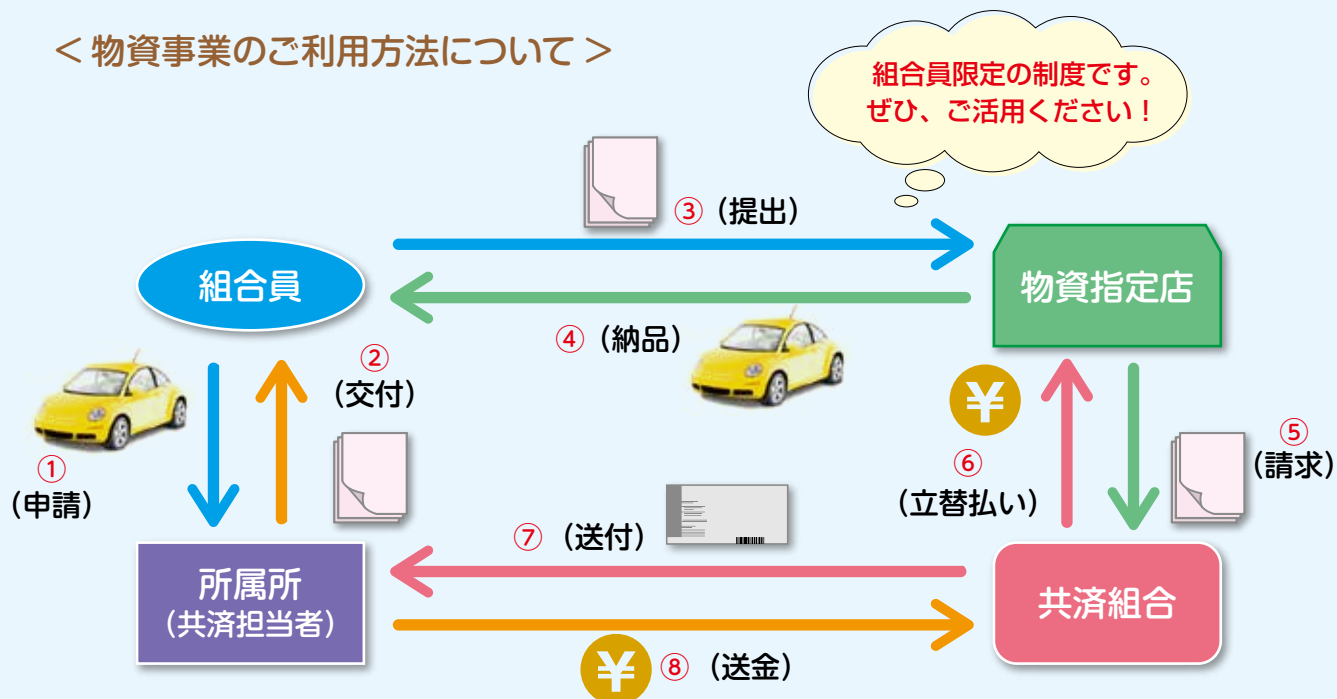
例えば…300万円の自動車物資を利用した場合

(年利1.2%)

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	37,253円	毎月	27,956円	毎月	22,373円
300万円	84月	毎月	37,253円	賞与	55,912円	賞与	89,492円

◎無理のない返済計画でご利用ください。

< 物資事業のご利用方法について >



①組合員：物資購入票（以下、「購入票」という。）を所属所へ申請

②共済担当者：物資立替金未償還金残高の確認、所属所長の証明後、購入票を交付

③組合員：購入票を物資指定店へ提出

（提出の際は、物資購入票2枚目以降の中段、物資受渡年月日の記入・購入者受取確認印の押印 漏れがないかご確認ください。）

（※商談の際は物資事業の利用を必ず伝えてください。）

④物資指定店：自動車の納品

⑤物資指定店：購入票を添付のうえ、購入月の翌月7日までに販売代金を請求

⑥共済組合：購入月の翌月末日に立替払い

⑦共済組合：購入代金償還予定表、購入代金個別償還明細表等を所属所へ送付

⑧共済担当者：購入月の翌々月から給与天引きを開始し、共済組合へ送金

～これから自動車等の購入をお考えの方は、ぜひ、便利でお得な物資事業をご利用ください！～

「年末残高等証明書」の発行について

貸付事業からのお知らせ

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必要な「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月初旬を予定しています。

《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



「標準報酬月額」の定時決定を行いました!!

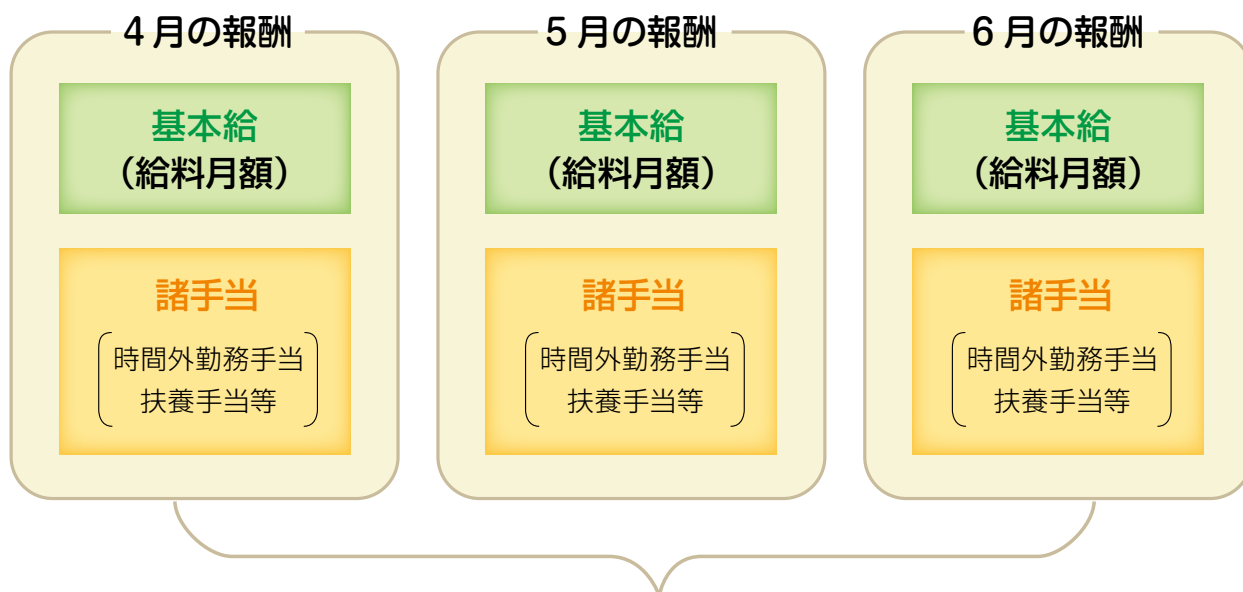
組合員が実際に受けている報酬と、すでに決められている標準報酬月額とが大きくかけ離れないよう、毎年1回、組合員の標準報酬月額を決定します。

これを「定時決定」といいます。

その年の4月・5月・6月の報酬を事業主である所属所が共済組合に届け出ることによって組合員の皆様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（又は随時改定や育児休業等終了時改定等が行われるまで）の間、掛金等の算定の基礎として適用します。

※6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方、7月から9月までのいずれかの月から随時改定・育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定が行われる方は、その年の定時決定の対象とはなりません。

★定時決定のイメージ図



◎定時決定の例

	基本給	諸手当	合計
4月	390,900円	0円	390,900円
5月	390,900円	67,114円	458,014円
6月	390,900円	0円	390,900円
4月～6月の報酬月額	合計額		1,239,814円
	平均額	413,271円	

〔標準報酬等級表にあてはめると…〕



〔9月より適用〕

	標準報酬	
	等級	月額
短期	23等級	410千円
厚生年金	24等級	410千円
退職等年金給付	23等級	410千円

◎定時決定における年間平均による保険者算定

業務の性質上、4月から6月の報酬が他の月と比較して大きく変動し、通常の方法による算定結果が著しく不当と認められる場合は、所属所からの申出書と組合員の同意書を提出することにより、年間平均により標準報酬月額を決定することができます。

これを「保険者算定」といいます。

【年間平均による保険者算定が認められる要件】

※次の①から③の要件をすべて満たしていることが必要です。

- ①「4月・5月・6月の3か月間の平均により算定した標準報酬月額」と「前年7月から当年6月までの年間の報酬の平均により算定した標準報酬月額」との間に2等級以上の差が生じていること
- ②この2等級以上の差が業務の性質上、例年発生することが見込まれること
- ③年間の報酬平均による保険者算定について、組合員が同意していること

～決定通知書の送付について～

定時決定により決定された標準報酬月額については、「標準報酬 決定・改定通知書」を作成し所属所経由により10月初旬に通知していますので、ご自身の決定内容をご確認ください。

標準報酬 決定・改定通知書		令和1年9月〇日		
〇〇〇市		熊本県市町村職員共済組合		
共済 太郎 様		下記のとおり標準報酬を決定・改定しましたので、通知します。		
		決定・改定事由	適用開始	
		定時決定	令和1年9月	
区 分		標準報酬等級	標準報酬月額	
新等級	短期	第 23 号	410 千円	
	長期	厚生年金	第 24 号	410 千円
		退職等年金給付	第 23 号	410 千円
従前等級	短期	第 24 号	440 千円	
	長期	厚生年金	第 25 号	440 千円
		退職等年金給付	第 24 号	440 千円

※ 新等級が今回の定時決定において決定された標準報酬月額となります。

こちらの月額に短期・厚生年金・退職等年金給付等の掛金率又は保険料率を乗じて、毎月の掛金・保険料を算定します。

「標準報酬」に関するお問合せ／福祉課 TEL 096-365-1900

本年10月に年金払い退職給付(退職等年金給付)に係る終身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いきますので、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

年金払い退職給付(退職等年金給付)とは?

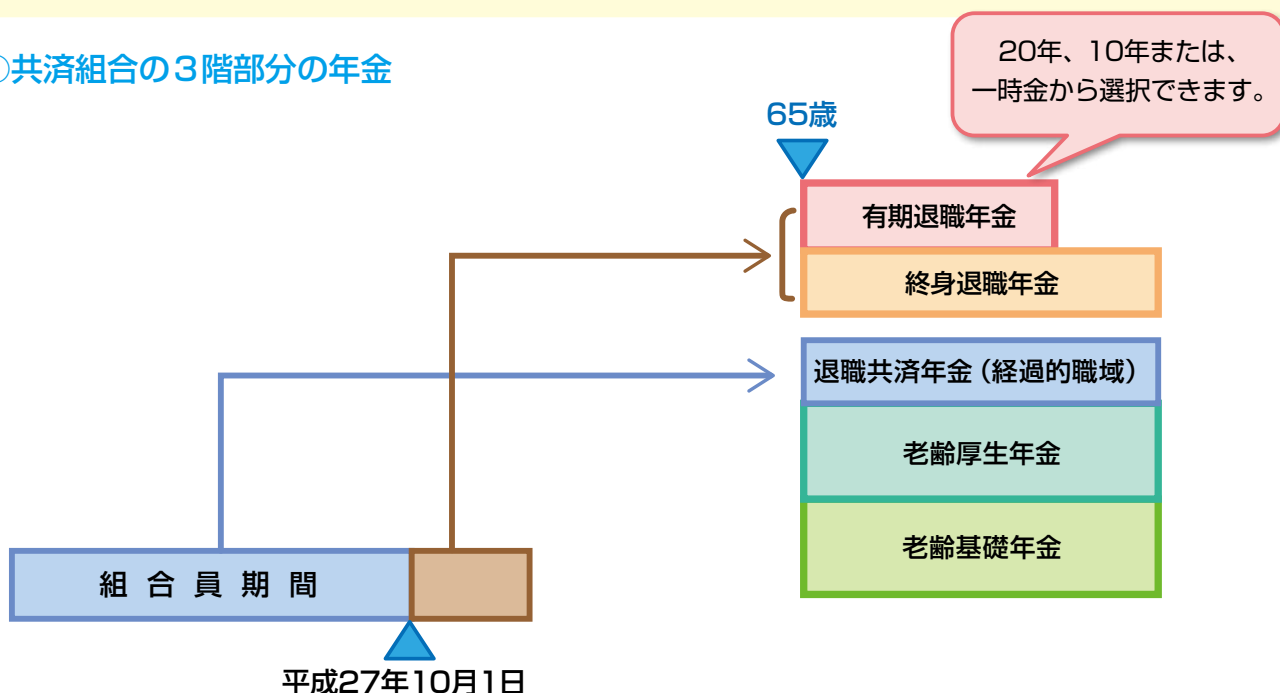
平成27年10月の被用者年金一元化により平成27年10月から公務員も厚生年金に加入することになりました。これに伴い、これまでの共済年金の3階部分(職域部分)は廃止され、平成27年10月以降の加入期間については、新たな公務員制度として「年金払い退職給付(退職等年金給付)」が創設されました。

年金払い退職給付には、退職後に受ける「退職年金」、公務による病気やけがが原因で障害の状態になったときに受ける「公務障害年金」、同じく公務による病気やけがが原因で亡くなったとき遺族に支給される「公務遺族年金」の3つがあります。1階部分の基礎年金や2階部分の厚生年金と同様、退職・障害・死亡という人生上のリスクをカバーしています。

退職年金を例にすると平成27年9月までと平成27年10月以降の組合員期間がある人の給付イメージは、次のようになります。

退職年金は、原則65歳から受給でき、半分を「終身退職年金」半分を「有期退職年金」として受給できます。

○共済組合の3階部分の年金



令和元年度 退職準備研修会【後期】開催のご案内

令和元年度中に退職予定の組合員を対象とした研修会【後期】を次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10日 (木)	八代市、水俣市、八代郡、 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A・B	八代市新町5-20 TEL 0965-53-0033
10月29日 (火)	上天草市、天草市、天草 郡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6日 (水)	荒尾市、玉名市、玉名郡 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
11月20日 (水)	人吉市、球磨郡及びその 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
令和2年 1月22日 (水)	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 本館2階講堂	熊本市東区健軍2-4-10 TEL 096-368-0011

※熊本市職員については、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
- ・退職後の共済制度補完事業について
- ・年金制度の概要、請求手続き等について
- ・閉会後に個別相談会（年金・健康保険・共済制度補完事業等）

○研修会の申し込み先

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）へお申し込みください。

○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 323・325)

※会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

被扶養者資格確認調査にご協力いただき ありがとうございました。

令和元年度の被扶養者資格確認調査について、組合員の皆様にはお忙しい中ご協力いただきありがとうございました。

調査の結果、収入の増加等により遡って被扶養者の資格を取消す事例が多数ありました。被扶養者の資格取消は、その事実が生じた日まで遡りますので、その間に医療機関等を受診していた場合、共済組合が負担した医療費については、返還していただくことになります。

普段から被扶養者の収入金額等は確実に把握していただき、被扶養者の異動及び資格取消に該当することとなった場合は、速やかに手続きをお取りくださるようお願いいたします。

なお、添付書類の提出が遅延している方は、至急、所属所の共済組合事務担当課まで提出をお願いします。提出がない場合は、平成30年7月1日に遡って被扶養者の資格を取消すことがあります。

「被扶養者資格確認調査」に関するお問合せ／福祉課 TEL 096-365-1900

マイナンバーカードの取得推進について

医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律が本年5月22日に公布され、令和3年3月からマイナンバーカードを健康保険証として利用できる「オンライン資格確認」が導入されることになりました。

閣議決定において、地方公務員（組合員及び被扶養者）は、今年度中にマイナンバーカードの一斉取得が推進されています。

共済組合から、マイナンバーカード交付申請書等を9月中旬に送付していますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

ココロの体力不足

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



「ヒトは、あきらめた時と面倒くさくなった時から一気に歳をとり始めるので、毎日負けずにがんばりましょう！」

これが人間ドックの結果説明時にメとして使う私の決め台詞なのですが、最近私自身のココロの体力が低下してしまって、何をしても面倒くさくてたまりません。その気になればちゃんとできるのが自慢でしたが、まったく“その気”になれないのです。みるみる出てくるお腹をさすりながら、「まあ還暦過ぎたオヤジならこんなもんじゃないの?」「同世代の中ではがんばっている方だと思うよ」と自分を納得させるわけです。腰回りに切れがなくなったことよりも、自らのゆるゆるのココロに喝を入れられなくなった自分が情けない今日この頃です。

やる気スイッチに一番影響を与えるホルモンがテストステロンだと言われています。テストステロンは男性に多く、男らしさを引き出すので“男性ホルモン”とも呼ばれています。もちろん女性でも作られますし、最近は女性の方が多いのではないかと感じることもあります。このホルモンは、冒険（新しいことへのチャレンジ）、社会性（縄張り意識）、競争（順位や達成感）に関与し、“社会の中の自分”を意識させるホルモンなので、ボランティア活動や寄付活動をしたり、公正・公平の気持ちが増してインチキや嘘つきを許せなくなったりするのが特徴です。おそらく、巷にはびこる“煽り運転”や常軌を逸した“クレーマー”の本質はこれ…独りよがりな正義感のもと、「私が神に代わってお仕置きしてやる!」と大義名分をかざす…これは明らかにまちがったテストステロンの表れ方です。一方で、あの赤鉢巻きのスーパーボランティアさんの献身的な活動こそがテストステロンのなせる技の典型なのだと思います（ちなみに、赤色はテストステロンを増やす色として有名です）。

そして、このホルモンが減少すると意欲が低下し集中力がなくなり、チャレンジする気が失せ、人間関係そのものが億劫になり、認知機能が低下したり動脈硬化が進んだりします。それはまさしく最近の私。“丸くなった”“心が広がった”と言われてほくそ笑んでいましたが、それはつまりテストステロン減少の表れでしかない…煩惱の誘惑にココロを揺さぶることもなく、理不尽な仕打ちに報復する気にもならないというのは、それはそれで「人間としてどうよ?」という複雑な気持ちになります。

『元気潑刺と生きていきたければ、煩惱の渦の中でもっとワクワクすべし!』…どなたか、萎みつつある私のココロを再びメラメラと燃え上がらせて何かせずにはおれなくさせる、そんな妙薬をご存じありませんか?

お腹周りが気になったら**特定保健指導**



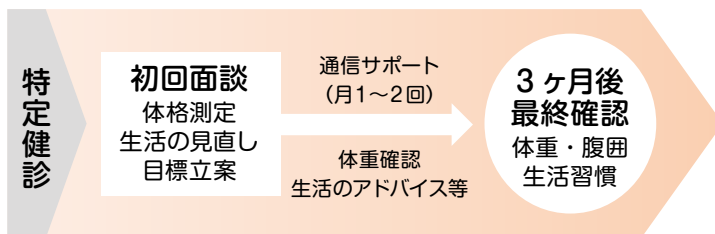
日本赤十字社熊本健康管理センター

保健師 **東 由依**

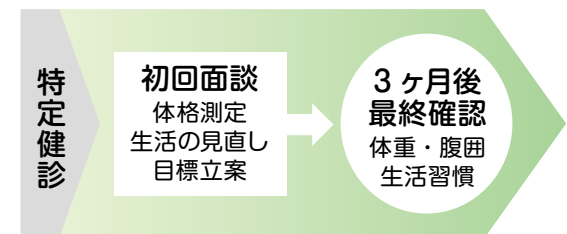
現在、日本人の死亡原因の約6割を占めるといわれる「生活習慣病」。その予備軍ともいえる「メタボリックシンドローム」を放っておくと生活習慣病の発症リスクが高まります。そこで、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して保健師や管理栄養士などの専門スタッフが生活習慣の見直しをサポートするのが「特定保健指導」です。

～特定保健指導の流れ～

【積極的支援】



【動機づけ支援】



「メタボ」を放って置くと2つの危険が！

危険① カラダが危険！

メタボリックシンドロームは、男女とも40歳以降から該当者が増えることがわかっており、高血糖・脂質異常・高血圧などのリスクが高まります。

内臓脂肪が増加すると動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞等の発症の原因にもなります。

【当てはまるものにチェック！】

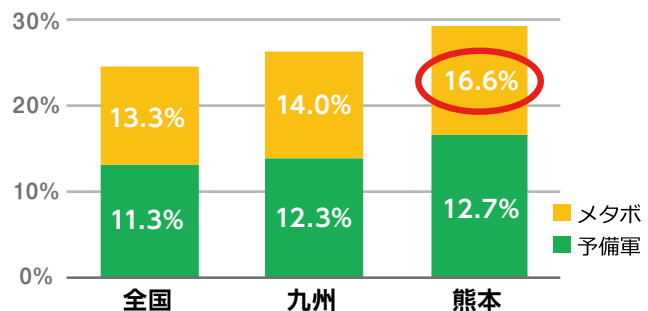
- 年齢40歳以上
 - 腹囲が男性85cm・女性90cm以上
 - 20歳の時の体重から10kg以上増加
 - たばこを吸う
 - 血糖・血圧・脂質が高め
- チェックの個数が多いほどリスクが高いといえます。要注意！

危険② 財源・保険料が危険！

特定保健指導を受けない人が多いと、国から市町村共済組合へペナルティが課されます。その結果、保険の財源が減らされるほか、個人の保険料負担も高くなります。

メタボの可能性のあるみなさんが特定保健指導を受けることで、メタボもペナルティも回避できます！

メタボ+予備軍の割合



2017年度市町村共済組合特定健診結果より

市町村共済組合のサポート

①「当日型」

- ・早期に改善目標を立て、取り組むことができます
- ・後日受けるために時間を確保する必要がありません

②「後日訪問型」

- ・職場で受けることができます
- ・スタッフが訪問するため短時間の離席で済みます

熊本県市町村職員共済組合の平均は全国平均や九州平均に比べてメタボの割合が多いことが分かります。予備軍の割合も多く、生活習慣病の危険性が高いといえます。

ぜひ特定保健指導を受けましょう！





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。

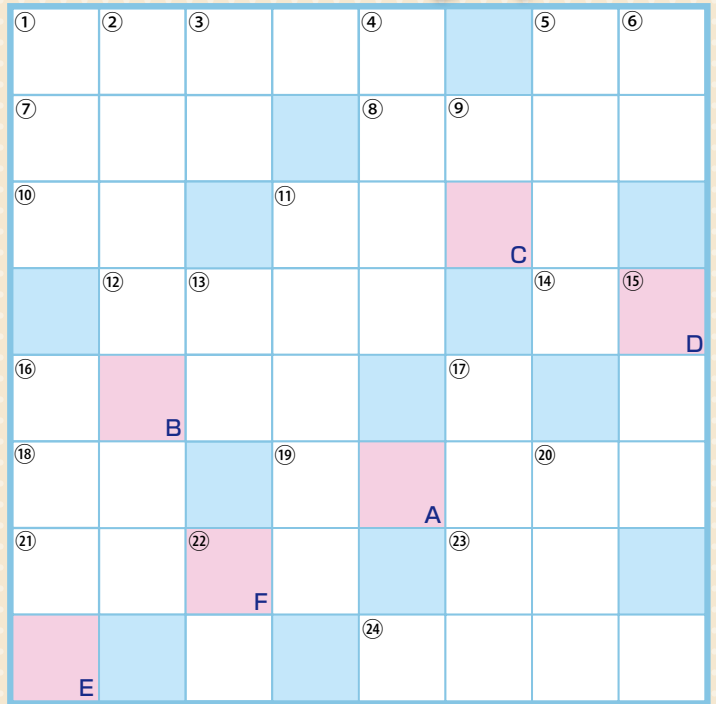
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

- ①昔の貴族のお遊びです。
- ②6月にオープンした「道の駅天草市○○○○○○○」(裏表紙参照)。
- ③日本工業規格のことです。
- ④あまり好ましくないものがたくさんいる様子です。
- ⑤一度やったらやめられません。
- ⑥お正月に味わう、お○○料理
- ⑦鬼にこれを取られたおじいさんがいます。
- ⑧内閣や市町村長に任せられません。
- ⑨人間の感情は、○○哀楽
- ⑩梅の実がなる季節に降る雨は?
- ⑪野生に近い状態で飼育する○○○○園も増えています。
- ⑫新しい車を運んで来ました!
- ⑬極限の集中状態を「○○○に入る」と言います。
- ⑭有料で自家用車で送る「白○○」は違法行為です。

ヨコのカギ

- ①曲がっても元通りになる○○○○○記憶素材。
- ②「○○がえる 負けるな一茶 これにあり」
- ③ローマ神話の軍神です。
- ④本筋からはずれることは、「○○○○にそれる」。
- ⑤「○○に冠を正さず」
- ⑥野焼きは、春の○○○○詩です。
- ⑦平家物語に登場する○○○○があった南関町。
- ⑧タテ16の強力な武器になります。
- ⑨海の幸がお手頃価格、天草○○○○フェア(裏表紙参照)。
- ⑩NHK「みんなの○○」は、1961年放映開始です。
- ⑪阿吽(あうん)の呼吸のペアですが、狛犬ではありません。
- ⑫世界一幸福度が高い国として有名になりました。
- ⑬「○○ッ、静かにしてね」
- ⑭熊本出身・尾田栄一郎さんの漫画が連載中の「少年○○○○」。

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11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 熊本市東区健軍一丁目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

組合員証記号番号	氏名	〒住所	キーワード
所属所名			

※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。

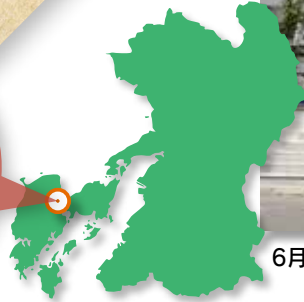
共済だより2019夏号(172号)
クロスワード(答え)
アロハシャツ
応募総数114通 正解数111通



わがまちの 名産名物

天草市

面積 683.86km²
総人口 80,131人
市の木 アコウ
市の花 ハマボウ
※令和元年7月現在



6月にオープンした「道の駅 天草市イルカセンター」



天草市マスコットキャラクター
キャプテン海道くん

イルカが暮らす自然豊かなまちで、 海の幸や夕陽を満喫しよう！

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、天草市マスコットキャラクターのキャプテン海道くんにインタビューしました。

イルカウォッチングの拠点施設「道の駅 天草市イルカセンター」が6月にオープンしましたね。

イルカウォッチングの船が出航する港の目の前なんだぬん。1階には天草の特産品が並び、「イルカフェ」では「天草うみ塩ソフトクリーム」が人気だぬん。2階の漁協レストランでは「本日のお刺身」や定食など海の幸を味わってほしいぬん。

それに11月30日（土）まで、天草市内34店舗で「第19回あまくさ丼丼（どんどん）フェア」も開催中！新鮮な魚介類や天草大王・天草黒毛和牛など地元旬の食材が盛られたどんぶりだぬん。食器はもちろん、天草陶磁器。スタンプラリーで、お食事券や天草特産品が当たるぬん。

世界文化遺産に登録された「天草の崎津集落」も人気のスポットですが……。

「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」として

登録された12の資産で、唯一熊本県にあるものだぬん。「道の駅崎津」にある「崎津集落ガイダンスセンター」の展示では、江戸幕府によるキリスト教を禁じられて宣教師がいない中、密かに信仰を守り続けたキリシタンたちの気持ちが感じられるぬん。崎津教会は祈りの場なので、マナーを守って拝観してほしいぬん。

崎津集落は教会やマリア像の夕陽でも有名ですね。

天草西海岸サンセットラインには、水平線に沈む真っ赤な夕陽が堪能できる「天草夕陽八景」が選定されているぬん。「日本の夕陽百選」にも選ばれたスポットもあるぬん。

天草西海岸と言えば、伊勢えびの好漁場。身がブリッとして絶品の伊勢えびを使った料理が3品以上付く宿泊プランを提供する「天草伊勢えび祭り」は12月27日（金）まで。ぜひ泊まって、夕陽と伊勢えびを堪能してほしいぬん。



▲店ごとに色々などんぶりが楽しめる、あまくさ丼丼フェア



▲世界文化遺産「天草の崎津集落」



▲「天草夕陽八景」の一つ、十三仏公園の夕陽



▲「天草伊勢えび祭り」はお得な宿泊プラン