

Kyosai

[共済だより]

vol.175

2020 Spring

熊本縣市町村
職員共済組合

ご家族のみなさんと一緒にご覧ください。

Bulletin of Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture



俵山から南阿蘇村

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| 2 令和2年度事業計画及び予算 | 9 給付算定基礎額残高通知書を送付します |
| 4 新しく組合員になられた方へ | 10 令和2年度保健事業の概要 |
| 5 被扶養者の国内居住要件等について | 11 特定健診・特定保健指導実施結果のお知らせ |
| 6 共済制度補完事業よりお知らせ | 12 柔道整復師の施術に係る照会について |
| 6 物資事業のご案内 | 13 コラム「様子を見ましょう(1)」 |
| 7 住宅貸付のご案内 | 14 コラム「免疫力を高めて花粉症に負けない体づくりを」 |
| 8 令和2年度の年金額改定について | 15 クロスワードパズル |

令和2年度事業計画及び予算

令和2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	21,106人
(被扶養者数)	21,432人
・任意継続組合員数	196人
(被扶養者数)	122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)	368,552円
(長期)	358,901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。

財源率(掛金・負担金率)については全国の市町村職員共済組合の中でも高く、令和2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(以下「市町村連合会」という。)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、全体の半分を高齢者医療制度への拠出金・納付金が占めている状況です。

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・負担金 [単位%]

	一般・市町村長・特定消防	
	掛金	負担金
医療費等(短期)	47.55	55.33
介護保険	8.44	8.44

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。

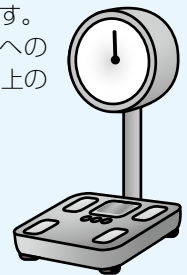
第2期データヘルス計画(詳細については共済組合ホームページをご覧ください。)に基づき、特定健診・特定保健指導の実施率向上、糖尿病重症化の予防などについて、健診受検から事後行動変容への紐付けを所属所と共済組合が連携・協働(コラボヘルス)して取り組むことで、組合員の健康寿命の延伸を推進します。

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

令和2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生活の質の向上のためにも保健事業をご利用ください。

○掛金・負担金 [単位%]

一般・市町村長・特定消防	
掛金	負担金
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合計額総額(給与・ボーナス)で除して算出します(算定イメージ図参照)。

令和2年度短期経理の収入においては、会計年度任用職員の資格取得による組合員数の増加に伴い、掛金・負担金の算定基礎となる標準報酬等合計額総額の増加を見込んでいます。支出においては、保健給付、後期高齢者支援金の若干の増加が見込まれる一方で、前期高齢者納付金及び育児・介護休業手当金拠出金、特別財政調整拠出金の減少が見込まれることから、短期財源率は110.66%へと引き下げになります。

また、右表にありますように前期高齢者納付金、後期高齢者支援金等(以下「特定保険料」という。)の納付額の割合は、標準報酬等合計額総額の55.51%を占め、短期給付の費用の半分以上を特定保険料が占めています。

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、市町村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おり、当組合は、この調整交付金等の交付を受けての事業運営となっています。

疾病の重症化を予防し、医療費を抑制して掛金の負担を軽減するためにも、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。

<令和2年度財源率>

【短期財源率算定イメージ図】



特定保険料納付額		令和2年度 納付額
前期高齢者 納付金	額	4,257,098千円
	割合	34.51%
後期高齢者 支援金	額	2,660,882千円
	割合	21.09%
病床転換 支援金	額	14千円
	割合	0.00%
退職者給付 拠出金	額	△10,620千円
	割合	△0.09%
合計	額	6,847,374千円
	割合	55.51%

財源率 110.66%	掛金	組合員の掛金率 47.55%	調整交付金 1.00%	特別調整交付金 6.78%
	負担金	地方公共団体等の負担金率 55.33%		

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。

令和2年度末の貸付金は、利率が低利であることから前年度より利用が増加し、住宅貸付を中心に20億3,596万円を見込んでいます。

住宅の建築・購入や入学・修学・結婚・医療・災害等で臨時に資金が必要となる際には、無理のない返済計画のうえ、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

「掛金・保険料」は組合員の皆様から、「負担金」は所属所(地方公共団体等)から納めていただいています。



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。

利率が低利であることから利用が増加傾向となり、令和2年度の売上は、一般物資と自動車物資を合わせ、4億8600万円を見込んでいます。

貸付金同様、無理のない返済計画のうえ、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

※組合員一人あたり利用限度額は、一般物資と自動車物資合わせて300万円となります。



貸付事業・物資事業の償還は給与・期末手当等から控除されるので、安心してご利用できます。

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。

○組合員保険料・負担金

[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。

○掛金・負担金 [単位%]

掛金	負担金
7.5	7.5

経過的長期経理

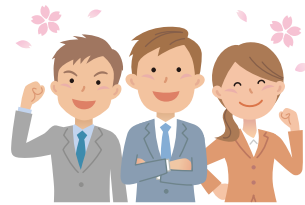
旧3階部分の給付、既裁定の公務障害・遺族年金等に係る取引を行います。

○負担金 [単位%]

負担金
0.1033

新しく組合員になられた方へ

～「共済組合」をご存じですか?～

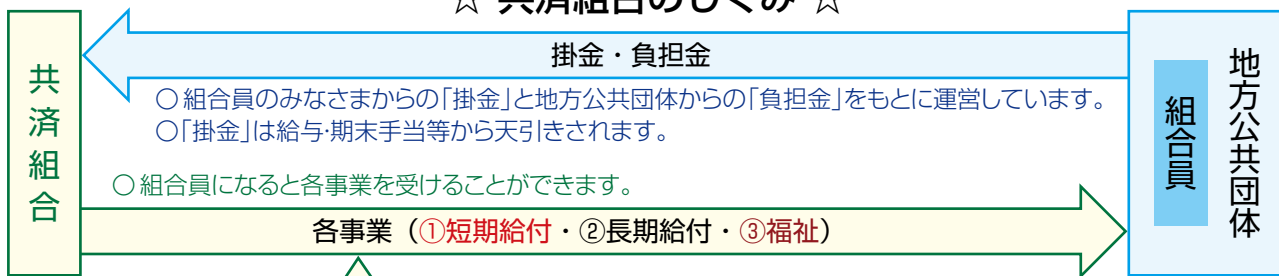


共済制度とは、社会保険制度の一環として相互救済によって組合員とその家族の生活の安定と福祉の向上に寄与するとともに、安心して公務に精励できるようにすることを目的とした制度です。

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、組合員証（保険証）が交付されます。



☆ 共済組合のしくみ ☆



①短期（医療）給付事業（保険課）

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、組合員証を窓口に提示すると、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（年金課）

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。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、共済組合では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（保険課）

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います。

貸付事業（福祉課）

住宅や生活必需品の購入、教育資金など組合員が臨時に資金が必要なおきに、低利で貸付を行います。

物資事業（福祉課）

自動車や電化製品など、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（福祉課）

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し、生活の安定を寄与することを目的とした事業です。

熊本県市町村職員共済組合

〒862-0911 熊本県熊本市東区健軍1丁目5番3号
TEL 096-365-1900（代表）
ホームページ URL <http://www.kumamoto-kyosai.jp/>

ホームページも
ご覧ください！



～共済組合のホームページには、みなさまの生活をサポートする様々な情報を掲載しています！～

被扶養者の国内居住要件等について

被扶養者の要件が改正されます！！

地方公務員等共済組合法の改正により、令和2年4月1日から被扶養者の要件が改正されましたのでお知らせします。

なお、この改正により被扶養者に該当しなくなる場合は、令和2年4月1日付けで被扶養者の資格が取消になりますので、共済組合に被扶養者申告書（取消）の提出をお願いします。

被扶養者の要件に**国内居住要件（住民票が日本国内にあること）**が追加されますが、次に該当する場合は、住民票が日本国内になくても、例外として被扶養者として認めます。

①	外国において留学をする学生
②	外国に赴任する組合員に同行する者
③	観光、保養又はボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者
④	組合員が外国に赴任している間に当該組合員との身分関係が生じた者であって、②と同等と認められるもの (例) ・海外赴任中に生まれた組合員の子ども ・海外赴任中に現地で結婚した配偶者 ・特別養子
⑤	①から④までに掲げるもののほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者

次の者については、被扶養者に該当しないこととなります。

①	日本国内に住所があっても、海外で就労し、日本で全く生活していないなど、明らかに日本での居住実態がない者
②	日本の国籍を有しない者であって、「医療滞在ビザ」で来日した者
③	日本の国籍を有しない者であって、「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した者



〈お問い合わせ先〉

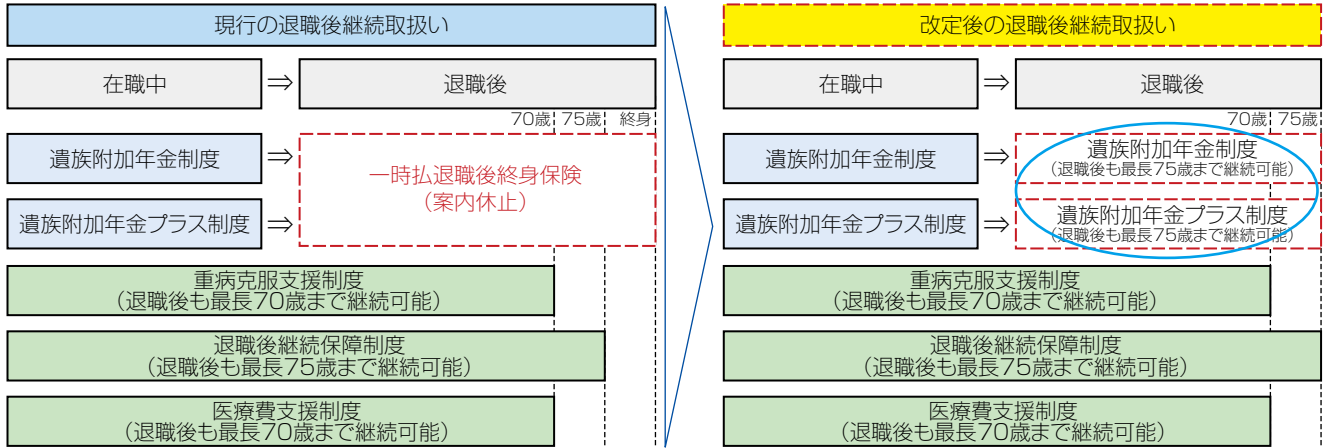
熊本県市町村職員共済組合福祉課
TEL 096-365-1900

共済制度補完事業よりお知らせ

～退職後継続取扱い改定のご案内～

「遺族附加年金制度」及び「遺族附加年金プラス制度」に加入の方が退職した場合、これまでは当該制度を脱退後、個人扱いの「一時払退職後終身保険」へ加入できることとしておりましたが、昨今の金利低下の影響により制度継続が困難となり、個人扱いの「一時払退職後終身保険」は令和2年1月2日から案内休止としました。

このことから、「遺族附加年金制度」及び「遺族附加年金プラス制度」についても、他の制度(重病克服支援制度等)と同様に、令和2年1月2日以降、退職後も継続加入ができることとなりましたのでお知らせします。



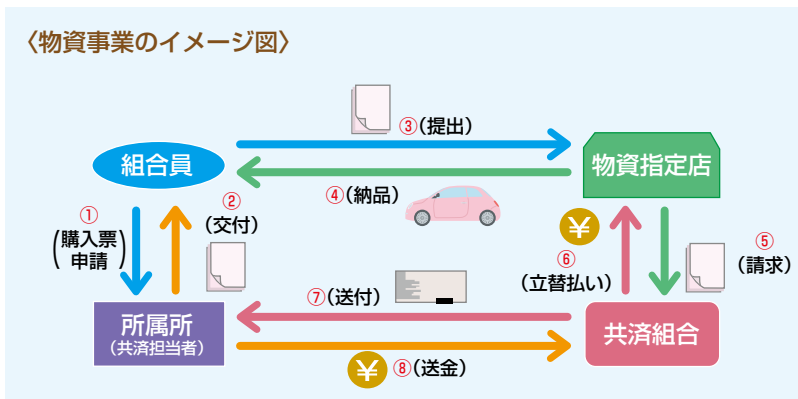
来年1月1日更新分の手続き等については、今年も5月から6月にかけてみなさまの職場に訪問させていただく予定です。

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。

物資事業のご案内

(物資事業をご利用ください)

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、下記のお得な手数料利率で、償還も給与天引きによる償還となりますので、ぜひご利用ください。



組合員限定の制度です。
ぜひ、ご活用ください!

- 一般物資……無利子
- 自動車物資……年利 1.2%
- 利用限度額……300万円

(物資事業の利用方法)

- 組合員：物資購入票(以下、「購入票」という。)を所属所へ申請
- 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
- 組合員：購入票を物資指定店へ提出(※記入・押印漏れがないか要確認。)(※商談の際は、物資事業の利用を必ず指定店に伝えてください)
- 物資指定店：物資の納品
- 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
- 共済組合：購入月の翌月末日に立替払い
- 共済組合：購入代金償還予定表、購入代金個別償還明細表を所属所へ送付
- 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
(注)自己破産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。



住宅貸付のご案内

年利
1.26%

共済組合では、組合員の住宅の新築・購入、敷地の購入（土地の貸付面積 330 平方メートル以内）増改築などの費用資金が必要な場合に低利でご利用できる貸付事業を行っています。

住宅貸付申込書に必要事項を記入し、添付書類を添え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。

住宅の購入等検討されている方は、ぜひ、住宅貸付をご利用ください。



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。
- 土地・建物の抵当権の設定が不要です。
- 保証料が不要です。
- 繰上げ償還をされる場合、手数料が不要です。

○貸付資格 組合員の資格を取得して 1 年以上経過したときからご利用できます。

○貸付限度額 貸付け申込み時の給料に、下表に定める月数を乗じた額となります。（最低 50 万円とし 10 万円単位で**最高 1800 万円**）
下表に定める月数を乗じた額が最低保障額（下表右欄）に満たない場合は当該額が最低保障額（貸付限度額）となります。

○償 還 ボーナス併用償還（最大 244 回、300 回又は 360 回）により、貸付けを受けた月の翌月から償還となります。

限度額算定方法			
最高限度額		最低保障額	
組合員期間	月数	組合員期間	最低保障額
1年以上 6年未満の組合員	7月	1年以上 3年未満の組合員	100万円
6年以上11年未満の組合員	15月	3年以上 7年未満の組合員	400万円
11年以上16年未満の組合員	22月	7年以上12年未満の組合員	700万円
16年以上20年未満の組合員	28月	12年以上17年未満の組合員	900万円
20年以上25年未満の組合員	43月	17年以上の組合員	1,100万円
25年以上30年未満の組合員	60月		
30年以上の組合員	69月		

- (注) ※利率については、地方公務員等共済組合法第 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、給料月額又は年額（賞与を含む。）の 30%を超える場合は申込みができません。
※貸付金の償還や申込方法等については、共済組合ホームページにてご確認ください。

令和2年度の年金額改定について

～ 年金額は昨年度から0.2%のプラス改定です ～

(令和2年1月24日厚生労働省発表)

総務省から「2019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、令和2年度の年金額は、法律の規定により、令和元年度から0.2%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。

令和2年度の年金額の改定は、年金額改定に用いる物価変動率(0.5%)が名目手取り賃金変動率(0.3%)よりも高いため、新規裁定年金・既裁定年金ともに名目手取り賃金変動率(0.3%)を用います。

さらに令和2年度は、名目手取り賃金変動率(0.3%)にマクロ経済スライドによる令和2年度のスライド調整率(▲0.1%)が乗じられることになり、改定率は0.2%となります。

令和2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)……0.3%
- マクロ経済スライドによるスライド調整率(※2)……▲0.1%

※1 「名目手取り賃金変動率」とは、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に前年の物価変動率と可処分所得割合変化率(▲0.1%)を乗じたものです。

◆ 名目手取り賃金変動率(0.3%)

$$= \text{実質賃金変動率}(\text{▲}0.1\%) \times \text{物価変動率}(0.5\%) \times \text{可処分所得割合変化率}(\text{▲}0.1\%)$$

(2016～2018年度の平均) (2019年の値) (2017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年の年金制度改革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(▲0.1%)

$$= \text{公的年金被保険者数の変動率}(0.2\%) \times \text{平均余命の伸び率}(\text{▲}0.3\%)$$

(2016～2018年度の平均) (定率)



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

令和2年5月に平成31年4月から令和2年3月までの「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%、平成30年10月から令和元年9月までは0.06%、令和元年10月から令和2年9月までは0.06%に設定されています。

給付算定基礎額残高通知書 (平成31年4月～令和2年3月)				
年金 太郎 様		単位 円		
(入金)期月	標準報酬月額	付与額	利息	給付算定基礎額残高
前年度末				300,902
4月	410,000	6,150	15	307,067
5月	410,000	6,150	15	313,232
6月	1,200,000	18,000	16	331,248
7月	410,000	6,150	16	337,414
8月	410,000	6,150	17	343,581
9月	440,000	6,600	17	350,198
10月	440,000	6,600	17	356,815
11月	440,000	6,600	18	363,433
12月	1,300,000	19,500	19	382,952
1月	440,000	6,600	19	389,571
2月	440,000	6,600	19	396,190
3月	440,000	6,600	20	402,810
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。				
区分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎残高	終身退職年金算定基礎残高	
前年度末	300,902			
付与額累計	101,700	—	—	
利息額	208			
今回通知	402,810			
給付算定基礎額等合計	402,810			
年金払い退職給付加入期間	4年6月			
付与率	平成31年4月～令和2年3月	1.500%		
	年月～年月	%		
基準利率(年率)	平成31年4月～令和元年9月	0.060%		
	令和元年10月～令和2年3月	0.060%		
基礎年金番号 9999999999				
作成日 令和2年5月1日				

お願い

令和2年5月にみなさまのご自宅へ「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、所属所を経由して必ず共済組合まで住所変更届をご提出ください。

利用していますか?知っていればお得な助成制度!!

～令和2年度 保健事業の概要～

共済組合では、組合員と被扶養者の生活習慣病予防・改善のために人間ドックをはじめとした各種健診や心身のリフレッシュのための宿泊費用の一部について助成を行っております。組合員のみなさまが毎日健康で過ごしていただくため、また、メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症リスクを早期に発見し予防・改善につなげていただくためにも積極的に助成制度をご利用ください。

事業項目	対象者	概 要						
人間ドック助成	75歳未満の組合員	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	24,000円	34,000円	33,000円	43,000円	26,000円	43,000円
		<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となります。</p> <p>◎ 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。</p> <p>※ 今年度の定期募集(定員 8,800名)は3月に終了しました。</p> <p>※ 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>						
総合健診助成	18～75歳未満の被扶養者	検査区分		助成金額				
		基本検査	基本検査+オプション検査	15,000円(上限)				
		被扶養者ドック		<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となります。</p> <p>今年度より被扶養者ドックのがん特化・PET-CTのみは廃止しました。</p> <p>【2次募集時期】 6月(随時申込み可能です)</p> <p>※ 40歳以上の被扶養者へ6月上旬に組合員を通して通知します。</p>				
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。)	〔がん検診助成対象となる部位・検査方法〕						
		検査部位	検査方法			検査部位	検査方法	
		胃	<ul style="list-style-type: none"> ・ X線検査(バリウム) ・ 内視鏡検査 ・ ヘリコバクターピロリ抗体検査 ・ ABC検査 			子宮頸部 子宮体部	<ul style="list-style-type: none"> ・ 細胞診 ・ HPV検査 	
		大腸	<ul style="list-style-type: none"> ・ 便潜血検査 ・ S状結腸鏡検査 ・ 全大腸内視鏡検査 ・ 注腸X線検査 ・ 大腸CT検査 			乳房	<ul style="list-style-type: none"> ・ マンモグラフィ単独法 ・ マンモグラフィと視触診の併用法 ・ 視触診単独法 ・ 超音波検査(単独法・マンモグラフィ併用法) 	
	肺	<ul style="list-style-type: none"> ・ 低線量CT ・ 喀痰細胞診 						
		<p>【助成金額】 上限 5,000円</p> <p>【請求方法】 請求書に検査機関等発行の領収書の写しを添えて所属所担当者を通して共済組合へ提出。後日、組合員登録口座へ送金します。</p>						
インフルエンザ予防接種助成	75歳未満の組合員及び18～64歳の被扶養者	【助成金額】	1回につき上限 1,000円					
		【請求方法】	請求書に医療機関等発行の領収書の写し等(レシート不可)を添えて所属所担当者を通して共済組合へ提出。後日、組合員登録口座へ送金します。					
保養宿泊助成	75歳未満の組合員及び被扶養者	【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。					



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・面談によるカウンセリングを実施しています。



0120-475-478

健康相談 / 365日 24時間対応

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)



特定健診受診率ランキング あなたの所属所は何位ですか？

平成 30 年度の特定健診実施率については組合員 97.8%、被扶養者 50.1%、合計 86.3%で、前年度比 1.4%増となりましたが、地方公務員共済組合には令和 5 年度までに合計 90%以上の実施率が求められています。

組合員のみなさまを日頃から献身的に支えていただいている被扶養者と共に健康寿命を延ばし、家族みんながいつまでも健康で暮らせるよう組合員だけでなく被扶養者も年 1 回は必ず特定健診を受診しましょう。

なお、平成 30 年度における区分ごとの特定健診実施率は、以下のとおりです。

[単位：%]

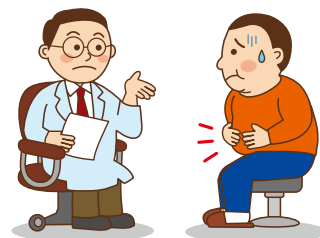
区分	順位	所属所名	組合員	被扶養者	合計
市	1	人吉市	100.0	63.0	93.5
	2	宇土市	98.6	66.7	92.2
	3	阿蘇市	99.5	57.1	91.8
	4	天草市	98.8	58.9	90.8
	5	八代市	98.9	59.0	90.4
	6	合志市	98.4	61.9	89.2
	7	玉名市	99.1	49.4	88.3
	8	山鹿市	99.0	48.0	88.2
	9	宇城市	98.7	49.4	88.1
	10	水俣市	99.0	51.6	88.0
	11	菊池市	95.5	51.1	85.6
	12	荒尾市	97.8	44.3	85.0
	13	熊本市	97.9	46.4	84.3
	14	上天草市	93.0	32.4	78.1
消防関係	1	上球磨消防組合	100.0	100.0	100.0
	2	天草広域連合	100.0	63.6	90.2
	3	八代広域行政事務組合	100.0	58.8	90.0
	4	水俣芦北広域行政事務組合	100.0	58.3	86.8
	5	菊池広域連合	100.0	57.1	86.5
	6	阿蘇広域行政事務組合	98.8	44.8	85.0
	7	上益城消防組合	100.0	53.8	84.2
	8	人吉下球磨消防組合	97.1	46.2	83.0
	9	有明広域行政事務組合	98.1	39.0	81.6
	10	宇城広域連合	100.0	43.9	81.1
その他	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
	1	熊本県市町村職員共済組合	100.0	100.0	100.0
	1	大津菊陽水道企業団	100.0	100.0	100.0
	1	上天草・宇城水道企業団	100.0	100.0	100.0
	6	菊池環境保全組合	100.0	85.7	95.5
	7	八代生活環境事務組合	100.0	77.8	93.5
	8	人吉球磨広域行政組合	100.0	40.0	91.2
	9	御船地区衛生施設組合	100.0	66.7	90.9
	10	上天草衛生施設組合	100.0	75.0	90.0
	11	御船町甲佐町衛生施設組合	100.0	33.3	80.0
	12	益城嘉島西原環境衛生施設組合	100.0	25.0	78.6

区分	順位	所属所名	組合員	被扶養者	合計
町村	1	球磨村	97.3	83.3	95.3
	2	産山村	92.6	100.0	94.6
	3	山江村	100.0	71.4	94.1
	4	玉東町	95.5	81.8	92.7
	5	水上村	100.0	57.1	92.3
	6	御船町	98.2	57.1	91.7
	7	益城町	100.0	69.8	91.6
	8	苓北町	95.5	71.4	91.4
	9	多良木町	100.0	53.3	91.0
	9	氷川町	98.7	61.9	91.0
	11	和水町	97.4	56.7	90.6
	11	錦町	100.0	37.5	90.6
	13	あさぎり町	99.4	45.5	89.9
	14	南小国町	100.0	33.3	89.5
	15	津奈木町	100.0	62.5	89.3
	16	南関町	100.0	35.7	89.2
	17	芦北町	100.0	53.8	89.0
	18	大津町	100.0	59.5	88.8
	19	美里町	97.1	50.0	88.4
	19	五木村	96.9	63.6	88.4
	21	湯前町	100.0	45.5	87.8
	22	小国町	93.3	56.3	86.8
	23	甲佐町	97.0	54.5	86.5
	24	山都町	94.4	43.6	86.0
	25	菊陽町	99.0	50.0	85.3
	26	南阿蘇村	93.0	61.9	84.6
	27	長洲町	95.6	52.9	84.0
	28	嘉島町	97.8	50.0	82.4
	29	相良村	83.7	66.7	79.3
	30	西原村	95.6	40.0	78.5
	31	高森町	85.1	50.0	76.2
病院関係	1	荒尾市民病院	98.2	45.0	92.6
	2	小国町外1ヶ町公立病院組合	100.0	30.0	91.8
	3	菊池養生園保健組合	100.0	66.7	91.7
	4	阿蘇医療センター	95.9	50.0	90.5
	5	球磨郡公立多良木病院企業団	91.7	50.0	87.7
	5	国保水俣市立総合医療センター	96.9	35.3	87.7
	7	山鹿市民医療センター	98.5	36.7	87.3
	8	地方独立行政法人くまもと県北病院機構	95.5	27.8	84.0

～平成 30 年度特定保健指導の実施結果のお知らせ～

<平成 30 年度実施結果>

	組合員	被扶養者	合計
特定保健指導			
特定保健指導終了者の割合 (%)	52.4	28.0	51.0
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	7.6	16.6
メタボリックシンドローム予備群者割合 (%)	14.0	6.3	13.0



共済組合では 40 歳以上の組合員・被扶養者に対し実施した特定健診結果を階層化し、基準該当者に対して特定保健指導を行っております。平成 30 年度の組合員の特定保健指導実施率については、各所属所のご担当者様にご協力をいただき訪問型特定保健指導を開始したことにより、52.4%となり、目標値の 45%を上回る結果となりました。

しかし、メタボリックシンドロームは予備軍を含めると約 30%の方が生活習慣の見直しが必要な状況であり、保健指導を受けるだけでなく改善に向けて一人一人が意識的に取り組んでいただくことが必要です。

共済組合では今後も引き続き組合員のみなさまの生活習慣病の予防・改善のために取り組み、各所属所とのコラボヘルスを推進していきたいと考えています。

柔道整復師(整骨院・接骨院・針灸院等)の 施術に係る照会にご協力ください。

共済組合では、医療費の適正請求、適正受診を目的として、整骨院や接骨院からの請求内容に間違いがないか等、「柔道整復師等療養費請求書」の内容審査等を株式会社オークス(以下「点検会社」という。)に外部委託しています。

文書照会の対象者は、原則として次のいずれかに該当される方となりますが、それ以外にも調査が必要と判断した場合はこの限りではありません。照会の対象となった方には、照会文書「受診内容(整骨院)回答書」を送付しますので、回答期限までに所定の宛先に返送していただきますようお願いいたします。

また、回答期限を過ぎてからの回答も見受けられますので、必ず回答期限を遵守していただきますようお願いいたします。

1 文書照会の対象者

- ① 多部位負傷の方(3部位以上)
- ② 長期継続の方(3ヶ月を超える期間)
- ③ 頻回傾向の方(1月当たり10~15回以上が継続する傾向がある場合)

2 照会時期

施術を受けてから概ね2ヶ月後

3 照会方法

点検会社が代行して行いますので、ご自宅に照会文書が届きましたら、同封の返信用封筒にてご返送ください。

受診内容(整骨院)回答書			
※必ずご本人(受診者)が、以下の項目にご記入、あるいは○をしてください。 整理番号: 30020109			
ご記入日 年 月 日 ※半の負傷等が理由の代筆も可能です。その際は(13)の代筆の場合にご記入ください。			
被保険者証 記号 番号	組合員氏名	受診者氏名	
(1) 受診した理由は何ですか? 1. ケガをした 2. 慢性的な疲れがあるため 3. その他 ()			
(2) いつからの痛みですか? 年 月 日、年 月 日 ・わからない () ・その他 ()			
(3) どこで痛めましたか? ・自宅 ・外出中(私用) ・仕事中 ・通勤途中 ・交通事故 ・わからない ・その他 ()			
(4) 何をしていた時に痛めましたか? 1. スポーツをしたら筋肉や関節が痛くなった 2. 骨折や捻挫などが一度治ったあと、また自然に痛くなった 3. 原因はわからないが、自然に痛くなった 4. 日常生活による疲労や肩こりなど 5. 日常生活でケガをした 6. 医師が治療すべきもの(五十肩、脳疾患後遺症、リウマチ、神経痛、椎間板ヘルニア、関節炎等) 7. その他 ()			
(5) どこを痛めましたか? ※(1. 右肩 2. 右手首等)具体的に、全ての場所をご記入ください。 1. 2. 3. (裏の面にもしるしをお願いします)			
(6) 治療内容は? ・電気 ・マッサージ ・湿布 ・固定 ・はり ・灸 ・その他 ()			
(7) 負傷した原因や受診した理由を接(整)骨院の方へ説明しましたか? ・説明した ・説明していない ・憶えていない			
(8) 治療した期間、日数、治療費、現在の状況をご記入ください。 治療期間 初診日 年月日 照会文書にある受診年月日 年月日 日開位 最終通院日 年月日 を含め、直後の月に受診 年月日 日開位 がなければご記入ください。 年月日 日開位 窓口での支払い 初回 円、2回目以降1回分 円 *領収書と照会してご記入ください。 保険外での治療を受けた(1回 円) *受けていない 現在の状況 治療 中止 現在も治療中			
(9) 「療養費支給申請書」の委任欄に受診した患者さん本人が署名または捺印しましたか? ・自分で署名した ・自分で捺印した ・印鑑を窓口にあずけた ・署名のこと知らない ・署名の代筆の場合、代筆者氏名() 受診者との関係()			

組合員証が使えるのはどんなとき??...

- 骨折、脱臼、打撲及び捻挫等(肉ばなれを含む。)と診断または判断され施術を受けたとき。
 - 骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。
- (注) 骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、医師の同意を得ることが必要です。

施術を受けるときの注意事項

- ◆ 負傷原因(いつ、どこで、何をして、どんな症状があるか)を正確に伝えましょう!
- ◆ 療養費支給申請書の内容(負傷原因、負傷名、日数、金額)をよく確認して、署名または捺印しましょう!
- ◆ 施術が長期にわたる場合、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けましょう!

様子をみましょう（1）

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



テレビの健康番組で、自らの体調不良について質問した某タレントに対して「それは様子見で大丈夫でしょう」と専門医が答えていたのを見て、つい苦笑いしました。「様子をみる」～医療の世界で大昔から存在する魔法のコトバですが、私はあまり好きではないので外来担当をしていた時にはできるだけ使わないようにしていました。

「とりあえず様子をみましょう。何かあったらまた来てください」と医者に言われたら、どうしますか。「良かった。それほど重篤な病気じゃないのだな」と安心できますか。何か腑に落ちないモヤモヤした気持ちで帰路につくのではありませんか。だって、自分の症状は何も変わってないし状況は何一つ解決していないのです。「様子をみる」とは、誰が何をどうするのか。「何かあったら」とは、何がどうなったらという意味なのか。具体的なことがほとんどわかりません…そんな曖昧模糊な内容をひっくるめて「様子をみましょう（みてください）」と言っています。

実際には、患者さんの症状の原因が今ひとつはっきりしない時に使う、いわば逃げ口上みたいなものだと思っています。検査した結果からは大きな異常所見は見当たらない。もう少し悪くなったらわかるかもしれないが、たぶん悪くならないだろう。自分の経験上、治療することは何もないと思う。放っておけば治るかもしれない。でも重篤な病気が隠れていないとも限らないので安易な言い方はできないし、「問題ない」と言えば不満に思われるかもしれない…そんな医者の心の内が見て取れるコトバ。診断に自信があるなら即座に「放っておいて大丈夫」と言い切るかあるいは治療を開始するでしょうし、症状が気になるならさらなる精査をしたり専門病院を紹介したりするかもしれない。そう考えると、「できたら関わりたくない」という本音を表している部分もあるかもしれません。

少々乱暴な書き方をしましたが、「様子をみる」とはそんなあやふやな状況を“行間を読む”形で酌み取って「後は自分で決めてください」と逃げていく、そんな日本人的なコトバのような気がします。だから、魔法にかけられたままにせず自分の疑問や不安は具体的に確認しましょう。私みたいなお節介な医者は自ら具体的な指示をします。わからないものは「わからない」と言いますし、「今より悪くなったと感じたらすぐまた受診するように」とか「1週間経っても変化がなかったら●●科を受診してみたら」とか言ってくれるでしょう。でももしそれがなければ「何をしたら良いのか」を自分から質問してください。本当は、日頃からそういうことを何でも聞ける『かかりつけ医（ホームドクター）』を持っておくのがベストなのですが。（次号に続く）

免疫力を高めて 花粉症に負けない体づくりを

日本赤十字社熊本健康管理センター 管理栄養士 竹下 真代



春の訪れとともに、ぽかぽかとした陽気で過ごしやすくなってきました。その一方で、花粉症の方にとっては1年で最もつらい季節の到来です。今や、日本人の国民病と言っても過言ではない花粉症。薬の様に即効性はないものの、普段の食事を工夫し体の免疫力を高め、症状が悪化しないようにすることも花粉症対策のひとつです。今回は、免疫力をUPさせる食事のポイントについてご紹介します。

ポイント1：腸内環境を整える

体の免疫機能の約60%は腸に集中していると言われるほど。腸内環境を整える善玉菌を増やすことが免疫力アップに効果的と言えます。善玉菌を多く含む食品には、ヨーグルトやキムチ、味噌といった発酵食品があります。

プラスワン！

善玉菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖と一緒に摂ることで善玉菌が増え、腸内環境の改善にさらに効果的！フルーツヨーグルトなどもお勧め。



ポイント2：ビタミンエース(A・C・E)を摂る

花粉によるアレルギーで活性酸素が大量に発生し、症状が悪化することも。この活性酸素を抑える抗酸化作用をもつのがビタミンエース(A・C・E)です。普段の食事に取り入れましょう。

ビタミンA：緑黄色野菜、レバー、うなぎ など

ビタミンC：キウイ、いちご など

ビタミンE：かぼちゃ、ナッツ類 など



一方で、高脂肪食や飲酒、香辛料などの刺激物は摂り過ぎれば花粉症の症状を悪化させる要因となる為、注意が必要です。食生活にも気を向けて花粉症対策をしてみませんか？

料理教室参加者募集中！

日赤健康管理センターでは、定期的に料理教室を開催しています。

実施日	テーマ	※各回開催月2か月前から予約受付開始
5月30日(土)	おなかすっきり大作戦(ダイエット)	
6月20日(土)	便利で使える作り置きおかず	
7月18日(土)	免疫力UPでカラダがカワル!	

- 時間 10:00～13:00 (受付9:30～)
- 場所 日本赤十字社熊本健康管理センター 南館5階調理実習室
- 料金 2,000円(税込)
- お問合せ・申込み 日本赤十字社熊本健康管理センター 健康栄養課
TEL: 096-387-6653 (平日9:00～17:00)

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。

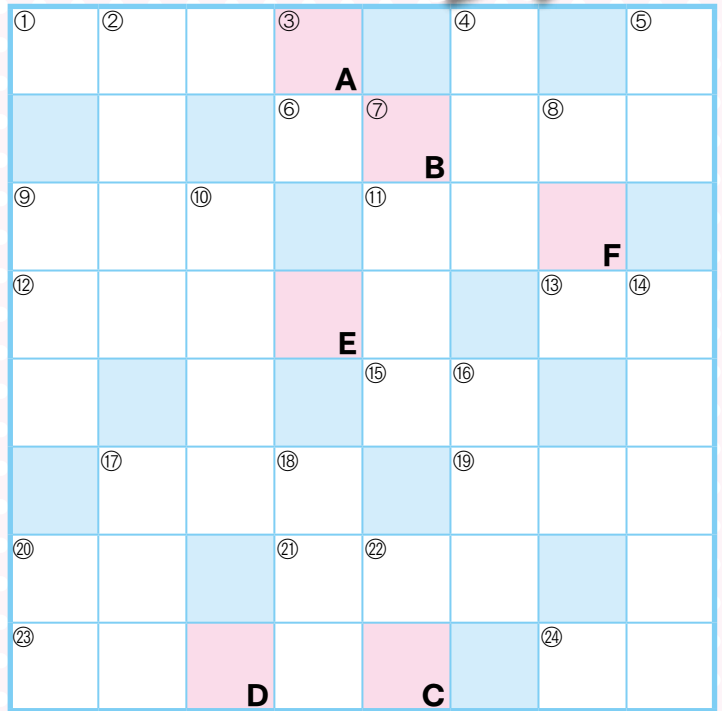
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

- ② 礼儀と節度。
- ③ 自分や自分たちに関することを自身の責任で処理すること。「地方〇〇体」
- ④ 生体における化学反応の触媒となるたんぱく質を中心とした高分子化合物。
- ⑤ まっすぐで細長く手に持てるぐらいのもの。
- ⑦ 切った豆腐を昆布だしの湯で熱した料理。
- ⑧ 他と比べて特に異なっていること。
- ⑨ 歌を歌うことを仕事にしている人。歌手。
- ⑩ 魚釣りに用いる船。魚釣りをしている船。
- ⑭ 細かい砂が舞い上がってほこりのように見えるもの。
- ⑯ しだいに速度を加えること。
- ⑰ よその国。外国。自分の生まれた土地以外の地。
- ⑱ 容姿の美しい女性。美人。
- ⑳ 田舎で、人家が多く集まっている場所。
- ㉒ 積み重なったもの。かさなり。

ヨコのカギ

- ① 英語で大学のこと。
- ⑥ ヨーロッパから見て東方の地のうち、極東と近東の中間の地域。
- ⑨ 仮に立てた考え方によって説明すること。
- ⑪ はき物をはいたままのこと。どろの付いた足。
- ⑫ 物体に備わっている固有の量。これが大きいほど、働く重力が大きい。
- ⑬ こしかけ。座る物。地位。
- ⑮ 卵がかえること。卵をかえすこと。
- ⑰ いつでも火がおこせるように用意しておく小さな火。
- ⑲ 祖父と祖母。
- ⑳ 結婚して妻の家の一員となった男の人。
- ㉑ 一時間に進む距離で表す速さ。
- ㉓ 楽に勝つこと。
- ㉔ でんぶん質の物を煮て作った、ねばりけのあるもの。物をはるのに使う。

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2年5月15日（当日消印有効）
- ご応募は一人につき一通に限ります。
- 正解発表は、次号「共済だより2020夏号(176号)」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

(はがき)

ご感想等	組合員証記号番号	氏名	〒	キーワード
	所属所名	住所		

※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、賞品の発送をもつてかえさせていただきます。

共済だより2020冬号(174号)
クロスワード(答え)

カジキマグロ

応募総数255通 正解数254通





わがまちの 名産・名物

南阿蘇村



南阿蘇村役場
産業観光課
岡 麻椰さん



〈南阿蘇村〉

Minami Aso Village

面積 137.32km²

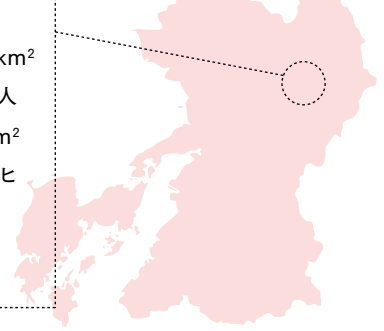
総人口 10,298人

人口密度 75人/km²

村の木 ナンゴウヒ

村の花 アセビ

※2020年1月1日時点



ただのいなかじやーなかよ。



南阿蘇村のオススメスポットを
教えてください。

美味しい水を飲める水源を紹介致します。南阿蘇村には11箇所の水源があります。その中でも南阿蘇で一番有名なのが「白川水源」です。毎分60トンもの湧水が湧き上がる一級河川白川の総水源です。夏は涼しく、これからの季節にピッタリな私のパワースポットです。



最後に南阿蘇村の
PRをお願いします。

春は「一心行の大桜」、夏は「水源巡り」、秋は「トロッコ列車からの紅葉」、冬は「阿蘇山にかかる雪化粧」と季節によって様々な顔があります。依山方面からお越しいただくと田園風景が広がり、ドライブ、サイクリングにも最適です。そんな私の大好きで自慢な村ですので、是非お越し下さい!!



南阿蘇村の
美味しいものは何かありますか？

あか牛、そば、いちご、アスパラガス、トマトなど沢山あります。道の駅「あそ望の郷」ではあか牛やそばが食べられる施設があり、南阿蘇村の特産品もお買い求めできます。また、同施設内には芝生広場、無料ドッグランもあり阿蘇山が一望出来ますので是非お立ち寄りください。



トロッコ列車

3~11月に運行される南阿蘇鉄道トロッコ列車。南阿蘇の景色が楽しめます。



久木野そば

本物の「そば打ち体験」を楽しむことができ打ったおそばはその場で美食!



南阿蘇温泉郷

ひとつひとつが個性豊かな南阿蘇温泉郷で湯めぐりを心ゆくまで楽しもう。

