

Kyosai

[共済だより]

vol.176

2020 Summer

熊本県市町村
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



菊池武光公

武光公騎馬像

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 2 令和元年度決算の概要 | 11 必ず受けよう！特定健診 |
| 5 年金払い退職給付に係る財政状況について | 11 保養宿泊施設の新規契約について |
| 6 地共済年金情報 Web サイトのご案内 | 12 ジェネリック医薬品のご利用について |
| 7 標準報酬月額資格取得時決定について | 12 介護休業手当金の給付上限相当額の変更について |
| 8 被扶養者の扶養調査を実施します！ | 13 コラム「様子をみましょう（2）」 |
| 9 共済制度補完事業よりお知らせ | 14 コラム「40歳代からおすすめ“認知機能チェック”」 |
| 10 貸付事業のご案内 | 15 クロスワードパズル |
| 10 だんしん事業のご案内 | 16 わがまちの名産名物（菊池市） |
| 11 令和2年度各種セミナーの開催見送りについて | |

令和元年度 決算の概要

令和2年6月23日に開催された第151回組合会において、令和元年度の決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

総括

共済組合の決算（令和2年3月31日）における所属所数、組合員数等は次のとおりです。

○所属所数

区 分	該当数
市	14
町	23
村	8
一部事務組合等	31
計	76

○組合員数、被扶養者数及び平均標準報酬の月額

（単位：人、円）

		令和元年度	平成 30 年度	比較増△減
組 合 員 数		20,737	20,572	165
被 扶 養 者 数		21,967	22,250	△ 283
平 均 標 準 報酬の月額	長期	366,857	364,729	2,128
	短期	376,574	373,441	3,133

（注）任意継続組合員を除く。

短期経理

組合員とその家族（被扶養者）の病気やケガ、出産、死亡、休業、災害などに対する給付、高齢者医療制度への支援、介護保険制度への納付を行う経理です。

◆短期給付

収入の大半は、掛金・負担金による収入で、収入総額は170億6,556万円となりました。これに対して、支出は医療費、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金で大半を占めており、支出総額は161億7,497万円となりました。

収支の結果、8億9,059万円の当期短期利益金を生じたので、2億6,764万円を欠損金補てん積立金へ積み立て、残額を短期積立金へ積み立てました。

その結果、翌年度へ繰り越す欠損金補てん積立金は6億1,386万円、短期積立金は6億2,295万円となりました。

しかしながら、元年度は全国市町村職員共済組合連合会（市町村連合会）の財政調整・特別財政調整事業の適用を受けて事業運営を行っており、市町村連合会より交付を受けました調整交付金と特別調整交付金の11億5,655万円については、2年度に前述の積立金から返還することになります。

2年度も引き続き財政調整・特別財政調整事業の適用を受けて事業運営を行うこととなりますので、皆さまには健康診断等の受検による病気の早期発見やジェネリック医薬品の活用など医療費の抑制にご協力くださいますようお願いいたします。

◆介護保険

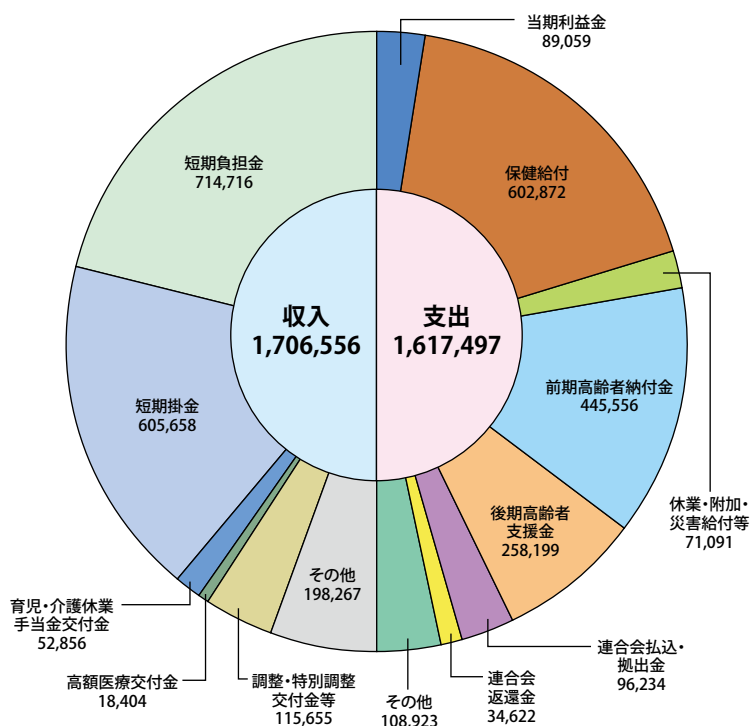
主な収入は、掛金と負担金（40歳以上65歳未満の組合員が対象）で、収入総額は13億107万円となりました。これに対して、支出は介護納付金などで、支出総額は12億9,113万円となりました。

収支の結果、994万円の当期介護利益金が生じたので、前年度より繰り越した介護繰越欠損金2,736万円へ充当しました。

その結果、翌年度へ繰り越す介護繰越欠損金は1,742万円となりました。

○短期給付に係る収支グラフ（介護保険を除く）

（単位：万円）



厚生年金 保険経理

厚生年金保険の給付を行うための組合員保険料と負担金を市町村連合会へ払い込む経理です。

○収支状況

(単位:万円)

科 目	収入額	科 目	支出額
組合員保険料	1,089,790	組合員保険料 払 込 金	1,089,790
負 担 金	1,711,085	負担金払込金	1,711,085
合 計	2,800,875	合 計	2,800,875

退職等 年金経理

退職等年金給付の給付を行うための掛金と負担金を市町村連合会へ払い込む経理です。

○収支状況

(単位:万円)

科 目	収入額	科 目	支出額
掛 金	89,549	掛 金 払 込 金	89,549
負 担 金	89,550	負担金払込金	89,550
合 計	179,099	合 計	179,099

経過的 長期経理

旧職域年金相当部分や平成27年9月以前に決定された公務障害・公務遺族年金などの給付を行うための負担金を市町村連合会へ払い込む経理です。

○収支状況

(単位:万円)

科 目	収入額	科 目	支出額
負 担 金	13,124	負担金払込金	13,124



退職等年金 預託金管理経理

市町村連合会の退職等年金給付積立金の一部について預託を受け、組合員への貸付や物資事業を行う資金として管理・運用する経理です。

運用収入は、貸付経理と物資経理への貸付金による利息で、元年度は949万円となりました。

この経理の資産は、貸付金が10億5,500万円、預金等が4,146万円で総額10億9,646万円となります。

経過的長期 預託金管理経理

市町村連合会の経過的長期給付積立金の一部について預託を受け、組合員への貸付や市町村等へ行う貸付（縁故地方債の取得）に必要な資金として管理・運用する経理です。

運用収入は、貸付経理への貸付金、縁故地方債の引受けなどによる利息で、元年度は259万円となりました。

この経理の資産は、縁故地方債が11億6,728万円、預金が6,688万円などで総額12億3,426万円となります。

なお、貸付経理への貸付金については、元年度に退職等年金預託金管理経理へ全額移行しました。

業務経理

共済組合の業務運営を行う経理です。

短期給付と長期給付事業を行うために、地方公共団体（市町村等）より、組合員1人あたり年間11,830円の事務費を負担していただきました。

収入は、地方公共団体からの負担金、短期経理からの繰入金及び市町村連合会からの交付金によるもので、収入総額は、4億194万円となりました。これに対して、支出総額は3億8,418万円となりました。

収支の結果、1,776万円の当期利益金を生じましたので、全額積立金へ積み立てました。

保健経理

組合員とその被扶養者の疾病予防、健康保持増進に関する事業を行う経理です。

組合員と被扶養者の疾病予防や健康保持増進のために、人間ドック、総合健診、がん検診、インフルエンザ予防接種の助成や特定健康診査、特定保健指導等を行い、多くの皆さまにご利用いただきました。

皆さまが健康で過ごすために、保健事業を活用していただき、病気の早期発見や健康の保持増進に努めていきたいと思います。

主な収入は、掛金と負担金で、収入総額は3億7,234万円となりました。これに対して、支出は保健事業の費用などで、支出総額は3億7,145万円となりました。

収支の結果、89万円の当期利益金を生じましたので、全額積立金へ積み立てました。

その結果、翌年度へ繰り越す積立金は、2億8,310万円となりました。

○保健事業の概要

(単位：万円)

項 目	決算額	概 要
人 間 ド ッ ク 助 成	26,286	組合員 7,833人
総 合 健 康 診 査 助 成	1,876	18歳以上75歳未満の被扶養者 1人当たり15,000円(上限)×1,287人
が ん 検 診 助 成	182	組合員及び18歳以上75歳未満の被扶養者 1人当たり5,000円(上限)×446人
インフルエンザ予防接種助成	738	組合員及び18歳以上65歳未満の被扶養者 1回につき1,000円(上限)×7,376人
健康相談・カウンセリング	218	電話・面接による健康相談 健康相談195件、メンタルヘルス相談207件、面接12件
保 養 宿 泊 助 成	141	組合員及び被扶養者 942人
育 児 書 配 付 等	92	出産した組合員及び被扶養者に配付(希望者のみ)
講 座 関 係	206	健康管理・監督者セミナー、ライフプランセミナー、インボディセミナー、 ライザップセミナー、メンタルヘルス講座、生活習慣病講座等
特 定 健 康 診 査	848	特定健康診査 803人、詳細検査 656人
特 定 保 健 指 導	3,294	動機付け支援 740人、積極的支援 1,001人
そ の 他	212	
合 計	34,093	

貸付経理

組合員の臨時の支出や住宅取得のために必要な資金の貸付けを行う経理です。

組合員貸付金は退職等年金預託金管理経理などからの借入金(市町村連合会の年金原資)が運転資金となっております。

組合員貸付金利息等の収入2,419万円に対し、支出は2,103万円となり、316万円の当期利益金を生じましたので、全額積立金へ積み立てました。

また、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金1億65万円のうち695万円を取り崩して積立金へ積み立てました。

その結果、翌年度へ繰り越す欠損金補てん積立金は9,370万円、積立金は11億3,960万円となりました。

近年、組合員貸付金の利用が減少しており、組合員貸付金の残高は18億7,408万円で前年度から1億3,891万円減少しています。

住宅の取得や入学、修学、結婚、医療、災害など臨時の支出が必要となる際はぜひ組合員貸付をご利用ください。

物資経理

組合員が自動車などの購入代金の立替えを行う事業や共済制度補完事業を行う経理です。

受託商品手数料等の収入6,870万円に対し、支出は6,460万円となり、410万円の当期利益金を生じましたので、全額積立金へ積み立てました。

また、前年度より繰り越した積立金1億5,164万円のうち595万円を取り崩して欠損金補てん積立金へ積み立てました。

その結果、翌年度へ繰り越す欠損金補てん積立金は1,875万円、積立金は1億4,979万円となりました。

組合員貸付と同様に自動車や電化製品などの購入の際にはぜひ物資事業をご利用ください。

年金払い退職給付に係る財政状況(平成30年度末)について

【地方公務員共済組合連合会からのお知らせ】

当連合会では、年金払い退職給付制度に係る財政状況の確認作業として、毎年、国共済と地共済を合計した額について、年度末に積み立てておくべき金額（積立基準額）と実際の積立金額の比較を行っています。これを「財政検証」と呼びます。

この度、平成 30 年度末の財政検証を実施した結果、国共済と地共済を合計した剰余の額は約 234億円となりました。

なお、詳細については以下のとおりとなっています。

1 平成30年度末の年金財政状況

年金払い退職給付制度の年金財政方式は、将来の給付に要する費用を事前に積み立てておき、積み立てた資金から年金を支給する方式となっています。年金払い退職給付制度の積立状況を把握するため、当連合会では、毎年、「財政検証」を実施しています。

その結果は以下のとおりです。

(単位：億円)

区 分	国共済＋地共済	国共済	地共済
積立基準額 A	13,230	3,609	9,621
積立金（簿価ベース） B	13,464	3,825	9,639
剰余または不足 (B - A)	+ 234	+ 215	+ 19

* +は余剰を表しています。

「積立基準額」は平成30年度末に積み立てておくべき金額であり、国共済が3,609億円、地共済が9,621億円、合計で13,230億円となっております。一方、実際の「積立金」は簿価ベースで国共済が3,825億円、地共済は9,639億円、合計で13,464億円でした。

積立金から積立基準額を差し引いた結果、国共済が215億円の剰余、地共済が19億円の余剰、合わせて234億円の剰余となりました。

2 国共済と地共済との間の財政調整の実施

年金払い退職給付制度では、国共済と地共済の間で財政調整を行うこととなっています。具体的には、財政状態が剰余の共済から不足の共済に対し、その不足額の5分の1（ただし、剰余の共済の剰余額を限度とする。）を拠出することとされています。

平成30年度末においては、国共済、地共済とも「余剰」の状態であったため、財政調整拠出金（確定額）は発生しません。

《令和2年度に拠出する額（受け入れる）金額》

平成30年度において実施した財政再計算の結果に基づき、令和元年から令和5年度までの間、財政調整拠出金の概算額を1年あたり約2億円、国共済から地共済へ拠出することとなっています。

そのため、令和2年度において、この概算額の約2億円が、国共済から地共済へ拠出される予定です。

〔注釈〕 * 「年金払い退職給付」とは、地方公務員等共済組合法上の退職等年金給付のことです。

地共済年金情報Webサイトをご利用ください

地共済年金情報 Web サイトでは、組合員の皆様それぞれの公務員共済期間に係る以下の内容について閲覧することができます。ただし、すでに老齢又は退職の年金を受給されている方、及び老齢厚生（退職共済）年金の支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。

● 閲覧できる内容

- ① 年金加入履歴・加入期間
- ② 保険料納付済額
- ③ 標準報酬月額等
- ④ 年金見込額（※1）
- ⑤ 給付算定基礎額残高履歴

● 利用できる方

- ① 組合員
- ② 組合員であった方

● ご利用時間

24時間365日
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

ご利用手順

1

地共済年金情報Webサイトにアクセス

地共済年金情報 Web サイト 検索

全国市町村職員共済組合連合会及び熊本県市町村職員共済組合のホームページからもアクセスできます。

2

ご利用申込み（※2）

（基礎年金番号・氏名・生年月日・パスワード等を入力）

申込み時に登録したパスワードは必ず控えておいてください。

3

ユーザ ID 通知書の受領

（2～3週間程度）
全国市町村職員共済組合連合会、共済組合からお申込み内容の確認のため、ご連絡をさせていただくことがあります。

4

ユーザ ID 及びパスワードを入力して
ログイン

閲覧の際に必要な「ユーザ ID」を記載した「ユーザ ID 通知書」を郵送しますので、大切に保管してください。

《ご注意》

※1 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

※2 住所や名前を変更された方は、所属所を経由して必ず共済組合まで異動の届出をされてから申込みをしていただきますようお願いします。

● 相談窓口（Web サイト用）

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

☎03-5210-4607(9時～17時（土・日・祝日を除く）)



標準報酬月額の資格取得時決定について

新たに組合員になられた方については、掛金や休業給付等の算定の基礎となる、標準報酬月額を決定する必要があります。これを資格取得時決定といいます。

■ 資格取得時決定の対象者

資格取得時決定は、組合員の資格を取得した者（他の共済組合からの転入者も含みます。）について行います。

■ 資格取得時決定の算定

資格取得時決定は、資格を取得した日現在の報酬月額（*）（給料月額と諸手当を合わせた報酬額）を標準報酬等級表に当てはめて標準報酬月額を決定します。通勤手当は、1ヶ月分に相当する金額を算定して報酬に加算します。

なお、月の中途に資格を取得した場合には、扶養手当や住居手当などの固定的給与は、月の初日に資格を取得していたならば支給されていたはずの諸手当も含めて算定します。

また、時間外勤務手当等の非固定的給与が見込まれる場合は、同様の職務に従事する職員が受けている報酬の平均額等により、見込額を算定して報酬に加算します。



*** 報酬月額に含まれることとなる報酬は、その性質に応じて「固定的給与」と「非固定給与」に区分されます。**

○ 「固定的給与」

勤務実績に直接関係なく、月等を単位として一定額が継続して支給される報酬

○ 「非固定的給与」

勤務の実績に応じて変動する報酬

固定的給与	給料（給料表の給料月額）、扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当、管理職手当、初任給調整手当、単身赴任手当、義務教育等教員特別手当、特地勤務手当（これに準ずる手当含む。）、へき地手当、（これに準ずる手当含む。）等
非固定的給与	時間外勤務手当、特殊勤務手当、宿日直手当、管理職員特別勤務手当、夜間勤務手当、休日勤務手当、寒冷地手当等

■ 資格取得時決定にかかる標準報酬の適用期間

資格取得時決定により決定された標準報酬は、組合員の資格を取得した日からその年の8月31日（6月1日から12月31日までの間に組合員の資格を取得した者については、翌年の8月31日）まで適用されます。

資格取得日	適用期間
1月から5月まで	資格取得をした月からその年の8月まで
6月から12月まで	資格取得をした月から翌年の8月まで

〈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

被扶養者の扶養調査を実施します！

共済組合では、被扶養者がその資格要件を引き続き満たしているかを確認するため、被扶養者の資格確認調査（扶養調査）を毎年実施しています。

調査対象者となる被扶養者がいらっしゃる組合員の皆さまに、7月中旬に所属所を經由して「被扶養者申告書〔扶養調査用〕」をお送りしていますので、必要事項を記入・押印のうえ必要な書類を添えて所属所の共済組合事務担当課へ提出していただきますようお願いします。



☆調査の要領

		摘 要
調 査 対 象 者		令和2年4月1日時点の年齢が18歳以上である被扶養者全員 (令和2年4月1日以降に認定した被扶養者を除きます。)
調 査 対 象 期 間		令和元年7月から令和2年6月までの1年間
提 出 書 類		①被扶養者申告書〔扶養調査用〕（調査対象者を印字して配付します。） ②確認書類（※）
確 認 事 項	同居要件	組合員と同一世帯に属していることが必要条件である者について、その事実確認
	収入要件	事業、不動産、株式、配当、給与、報酬、年金などの収入の有無及びその金額の確認
	援助金額	別居している被扶養者（組合員の配偶者を除く。）への金銭援助の確認
	そ の 他	学生である者についての事実確認 (修学貸付において令和2年度の在学証明書を提出している場合は省略できます。)

※ 被扶養者認定基準の概要や確認書類については、「被扶養者申告書〔扶養調査用〕」に記載しています。

.....収入基準について.....

- ◆ 被扶養者の認定基準である収入額は、年額130万円未満（障害年金受給者又は60歳以上の公的年金受給者は180万円未満）です。給与収入の場合は、月額108,334円未満（障害年金受給者又は60歳以上の公的年金受給者は150,000円未満）となります。
- ◆ 雇用保険（日額3,612円以上）を受給されている方は、遡って認定取消になります。
(※雇用保険受給資格者証の表面「基本手当日額」と裏面「認定（支給）期間」を基に、認定取消を判断します。)
- ◆ 事業所得がある方の収入は、所得税法の所得をさすものではなく、収入から共済組合が認めた経費を控除した収入額で判断します。

.....お知らせ.....

個人番号（マイナンバー）を利用した年金関係の情報連携より、年金額を示す書類の添付が省略できることになりました。

〈省略可能な書類〉

日本年金機構、国家公務員共済組合連合会、地方職員共済組合、公立学校共済組合、警察共済組合、全国市町村職員共済組合連合会、日本私立学校振興・共済事業団から支給されている公的年金の年金額が確認できる書類。（年金証書、年金決定通知書・支給額変更通知書、年金額改定通知書、年金振込通知書等。）それ以外の年金（個人年金等）については、従来通り年金額が確認できる書類の提出をお願いします。

ただし、年金額の基準額超過等による被扶養者認定取消の際は、年金決定（改定）通知書等の発行日が取消日となりますので従来通り添付書類の提出をお願いします。

なお、当組合が調査対象者の年金関係情報を情報連携で取得することについての「同意書」の提出は不要ですが、所得証明書を取得する場合の「同意書」は、従来通り提出が必要になります。

「扶養調査」に関するお問合せ 福祉課 TEL 096-365-1900

共済制度補完事業よりお知らせ

推進訪問は中止します

～「共済制度補完事業」の更新(令和3年1月1日)について～

今年の共済制度補完事業の更新及び新規加入の手続きに係る組合員の皆さまへの推進訪問は、新型コロナウイルスの影響による感染症拡大防止のため、中止とさせていただきます。大変ご迷惑をお掛けしますが、照会事項等は下記フリーダイヤルまでお問い合わせくださいますようお願いいたします。

《お問い合わせ先》

明治安田生命保険相互会社 フリーダイヤル0120-25-7754(平日9:00～17:00)

熊本市町村職員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」

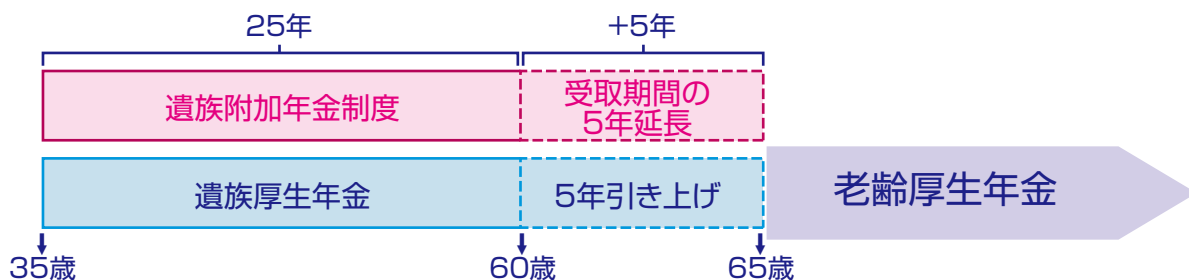
熊本市町村職員共済組合福祉課 TEL 096-365-1900



◎令和3年1月1日更新の共済制度補完事業制度改定についてお知らせします。

- 老齢厚生年金の支給開始年齢が60歳から65歳に引き上げられたことに伴い、万一の場合の「遺族附加年金制度」も5年間延長した **U(1)型コース(ロング)** を新設しました。

制度改定 1



- 給付額は低くなりますが、掛金のご負担が少ない **R(1)型コース(リトル)** を新設しました。

遺族附加年金制度のご加入例

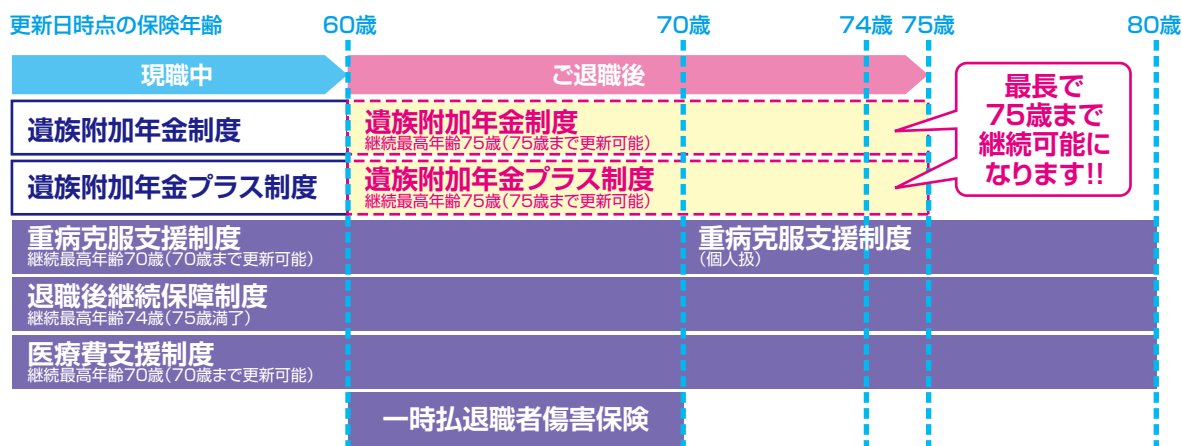
例えば……35歳男性がR型コース(リトル)にご加入の場合

月額掛金 848円

(死亡・高度障害のとき) **総額約1,037万円** (月額約4.8万円×18年間)が給付されます。

制度改定 2

- 遺族附加年金制度、遺族附加年金プラス制度が**退職後も継続加入**できるようになりました。



※ただし、退職後初めての更新時(令和4年1月1日)の加入は、**退職者限定コース**により加入継続となります。

ご加入された制度において、請求事由が生じた際は、所属所のご担当者様へご連絡をお願いします。
共済組合より請求書類を所属所のご担当者様へ送付します。

貸付事業のご案内

共済組合では、組合員の皆さまやそのご家族が臨時に資金を必要とするとき、住宅の建築・購入や教育資金、結婚など、その資金を貸付け、組合員の生活をサポートする事業を行っています。大変、利用しやすい利率（保証料不要）となっておりますので、貸付事業をぜひご利用ください。

種類	貸付事由	利率(年利)
普通貸付	自動車や一般電化製品など、臨時に資金を必要とするとき	1.26%
住宅貸付	組合員の住宅の新築・購入、敷地の購入、増改築などの費用	1.26%
特別貸付	組合員と被扶養者の医療費、組合員又は被扶養者等の入学費用・修学費用・婚姻費用・葬祭費用	1.26%
在宅介護対応住宅貸付	要介護者に配慮した構造を有する増改築などの費用	1.00%
災害貸付	組合員の住居、敷地及び家財が災害等にあったとき	0.93%

※詳しくは、共済組合ホームページにてご確認ください。

共済組合から貸付けを受ける方へ だんしん事業のご案内

Point

「だんしん」に加入すると、返済中に借受人に万一のことがあった場合に、**保険金で貸付金残高が返済されます。**
あわせて「**債務返済支援保険**」に加入すると、病気やケガで長期休職となった場合に、**貸付金の返済金相当額(平均返済月額)が保険金として支払われます。**

「だんしん」からの保険金
(貸付金残高相当額)

万一の場合



貸付金残高

制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となっても…

病気やケガで長期休職となっても…

「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます

「債務返済支援保険」の保険金で返済金相当額(平均返済月額)が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

例

貸付金残高

特約保証料

保障額

「だんしん」
(団体信用生命保険)

貸付金残高(債務) **1,000万円**の場合

保険金額(貸付金残高相当額)
(10万円につき 月額15円)

月額 **1,500円**
※特約保証料は見直されることがあります。

<死亡・所定の高度障害状態>
保険金 **1,000万円**(貸付金残高相当額)を
共済組合にお支払いすることで
貸付金残高が返済されます。

例

返済金額

保険料

補償額

債務返済
支援保険

返済金相当額
(平均返済月額) **60,000円**の場合
毎月償還 40,000円 の場合
ボーナス償還 120,000円
(計算例) 平均返済月額 60,000円 = [(40,000円×12)+(120,000円×2)] ÷ 12

保険金額(返済金相当額)
(1万円につき 月額60円)

月額 **360円**
※保険料は毎年見直しを行うことから、
変更されることがあります。

<所定の就業障害の場合>
1カ月あたり保険金 **60,000円**(返済金相当額)を30日の免責期間を経過した日から3年を限度に就業障害が終了するまでお支払いします。

制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。

MY-A-20-LF-001344 MYG-A-19-LF-B27

※パンフレットについては、共済組合ホームページに掲載していますので、ご確認ください。

※「だんしん」事業は、中途加入も可能です。ご家族のためにも、ご自身のためにも「だんしん」事業に加入しましょう。

令和2年度各種セミナーの開催見送りについて

今年度開催を予定しておりました一部セミナーにつきましては、新型コロナウイルス感染症の集団感染防止のため、開催を見送ることとしました。

参加を予定されていた皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

なお、10月以降開催予定のセミナーにつきましては、今後の感染拡大状況を踏まえ、改めて所属所担当課を経由して通知いたします。

＜開催見送りとなるセミナー＞

セミナー名		担当課	開催を予定していた月
退職準備研修会（前期）		年金課	7月～8月
ライフプラン セミナー	50歳代からのライフプラン	保険課	7月
	30歳～40歳代のライフプラン		
健康管理・監督者セミナー			8月
ライザップセミナー			



必ず受けよう！特定健診

～被扶養者を対象に**特定健康診査受診券**を配付しました～

5月中旬、40歳以上74歳以下の被扶養者の方（総合健診申込者を除く。）を対象として特定健康診査のご案内と受診券を配付しています。大切な家族の健康を守るためにも年度内に必ず受診していただくよう組合員の方から被扶養者の方へ受診をお勧めください。

※組合員については、事業者健診や共済組合が助成する人間ドックを受診することにより、特定健康診査を受けたものとみなされます。

新規契約しました！

～ 保養宿泊助成券の申請はお早めに ～

- ・尚玄山荘（玉名市河崎1-1）
- ・左座荘（八代市泉町仁田尾65）
- ・佐倉荘（八代市泉町葉木6）
- ・平家荘（八代市泉町五家荘葉木26）
- ・山女魚荘（八代市泉町樅木106-2）
- ・樅木山荘（八代市泉町樅木147）

契約施設一覧
QRコードはこちら



宿泊助成券（1,500円まで助成）を利用される場合には、なるべくお早めに各所属所の人事課・総務課等の共済組合事務担当者の方へお申し出ください。



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）

約8割の方が利用しています！ ～ジェネリック医薬品～

ジェネリック医薬品とは…

◇同じ有効成分なので効き目、安全性は同等！

ジェネリック医薬品と最初に開発された薬（先発医薬品）は有効成分は同じものです。効き目および安全性は、厚生労働省により先発医薬品と同等なものであると認められています。



◇お財布にもやさしい！

先発医薬品の特許期間終了後に製造しているため莫大な研究開発費がかからない分、安く提供でき、自己負担や医療費の抑制にも繋がります。

◇ジェネリック医薬品は、さまざまな種類がある！

ジェネリック医薬品には、高血圧症および糖尿病などの生活習慣病の薬だけではなく、花粉症や風邪などの身近な病気や症状に対応するジェネリック医薬品もあります。また、飲み薬だけではなく点眼液（目薬）や貼付剤（湿布薬）などにもジェネリック医薬品があります。

ただし、すべての先発医薬品に対してジェネリック医薬品があるわけではありません。

ジェネリック医薬品を希望する場合は？

保険証には、「ジェネリック医薬品を希望します」と印字していますので、そのまま医療機関等の窓口でご提示ください。

今まで使っていた薬をいきなり全部ジェネリック医薬品に変えることに不安がある場合は、分割調剤を試してみてもいいかもしれませんか？分割調剤とは、処方された日数分のうち、短期間だけジェネリック医薬品を調剤してもらう方法です。興味のある方は、医師や薬剤師にジェネリック医薬品について相談してみましょう。



介護休業手当金の給付上限相当額の変更について

組合員が介護のために休んだ場合は、介護休業手当金が支給されます。この手当金の給付日額の上限（*）が令和2年3月1日より下記のとおり変更になりました。

	令和2年2月29日まで	令和2年3月1日から
給付上限相当額	15,230 円	15,221 円

* 標準報酬月額が 500,000 円（第 26 級）以上の方が適用されます。

様子をみましょう（２）

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



前回は、体調が悪くて病院を受診した時の「様子をみましょう」について、医療現場の裏話を少々勝手な解釈で書いてしまいましたが、実は「様子をみましょう」には別の面もあります。

私たちが携わっている予防医療の世界、特に高血圧や脂質異常や高血糖などの生活習慣病について、人間ドックや健診で異常を認めて医療機関受診を勧められた場合のことです。紹介状を持って受診したけれど、「まだクスリを飲むほどではないから食事や運動に気をつけて“様子をみましょう”」と言われた時。受診した皆さんは『まだクスリを飲まなくていい』＝『問題ない』と勘違いしてしまい、そのまま放置するパターンが少なくありません。そういう人の中には、１年後の健診で同じ項目でひっかかっても「去年“問題ない”と言われたから」という理由で受診しない人や、放置した結果、数年後に取り返しがつかないほど悪化してしまう人まで出てきます。そういう人に会うととても残念な気持ちになります。

生活習慣病の治療の主体は、あくまでも『運動と食事と睡眠』。これはれっきとした治療であり、それでも改善しない時にクスリ治療を加えますが、そうなったとしても運動と食事と睡眠はずっと治療の基本として続けなければなりません。この場合の「様子を見る」は、今後クスリ治療を加えることが必要にならないかどうか見守るということを意味します。「様子を見る」のは受診した本人だけでなく、経過を見守る医療者のことも指しています。私たちは、定期的に通院して採血検査や血圧測定を受けながら主治医にアドバイスをもらい続けることを目論んで紹介状を出しています。中には、クスリを飲みたくないで生活習慣の改善だけでいつまでも引っ張ろうとする人もいますが、生活習慣病はそれまでの生活がよほど乱れていない限り最終的にはクスリの手助けが必要となる場合が多い病気です。だからこそ、日頃の自分の努力の成果を確認してもらいながらクスリ治療の開始時期を逸しないようにするために『かかりつけ医（ホームドクター）』を作ってほしいのです。

「様子をみましょう」という医療用語はとても難解で曖昧模糊なコトバです。前回書いたような“厄介払い”のニュアンスだけではなく、医師の思いやりの表現でもあると思っています。「これから長い付き合いになるかもしれないけれど、私はあなたの健康を保つために見守っていきますから、一緒に頑張りましょう」というメッセージととらえてほしいものです。

令和2年度から、認知機能チェック（MCI スクリーニング）を導入しました!!

40歳代からおすすめ “認知機能チェック”

日本赤十字社熊本健康管理センター 保健師 岩本 奈里

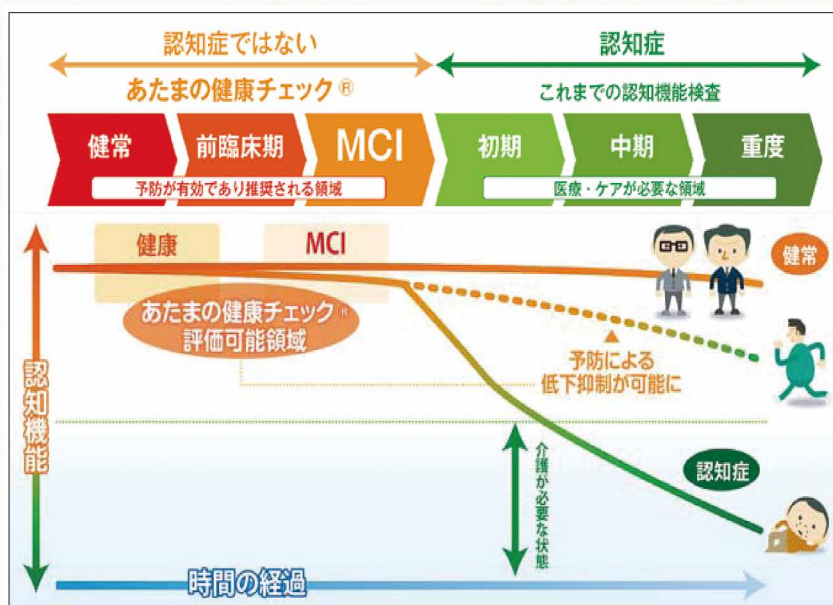


当センター人間ドックでは、健康なうちから認知機能を確認できる認知機能チェック（MCI スクリーニング）をはじめました。

MCI（軽度認知障害）は、正常と認知症の間ともいえる状態で、日常生活への影響はみられずMRI 検査においてもほとんど変化はありません。しかし MCI のうち年間で 10 ～ 15% が認知症に移行するとされ認知症の前段階と考えられています。

この認知機能チェックでは、MCI などこれまで難しいとされていた微細な認知機能の変化を数値化します。検査は対話形式（質問形式）で 10 分程度です。

年齢だけでなく糖尿病をはじめとする生活習慣病は、認知機能低下の大きなリスク要因になります。最近の研究では、リスク要因の改善や適度な運動、生活習慣の改善などの予防活動を行うことにより認知機能の維持・向上に寄与することが分かってきています。特に生活習慣病が気になる 40 歳代から、認知機能の定期チェックをおすすめします。



株式会社ミレニア ホームページより引用

【検査おすすめの方】

◎40歳以上

◎糖尿病、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病、ストレスや不安、喫煙歴、不規則な食生活、運動不足などに該当する方

◎もの忘れが気になる、あるいは周囲から指摘を受けたことがある方

◎頭部外傷や脳卒中などの既往がある方

～人間ドック「オプション検査」としてうけることができます～

●「脳の健康度評価セット」 30,250 円

（頭部 MRI + MRA、頸動脈超音波、認知機能チェック（MCI スクリーニング）のセット）

●「認知機能チェック（MCI スクリーニング）」 3,300 円

..... この機会に、ぜひうけてみませんか

★事前予約が必要です。ご希望の方は、下記までご連絡下さい

お問い合わせ：日本赤十字社熊本健康管理センター 人間ドック予約係

TEL 096-387-6651 9:00～16:00 土日祝日・年末年始除く



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。

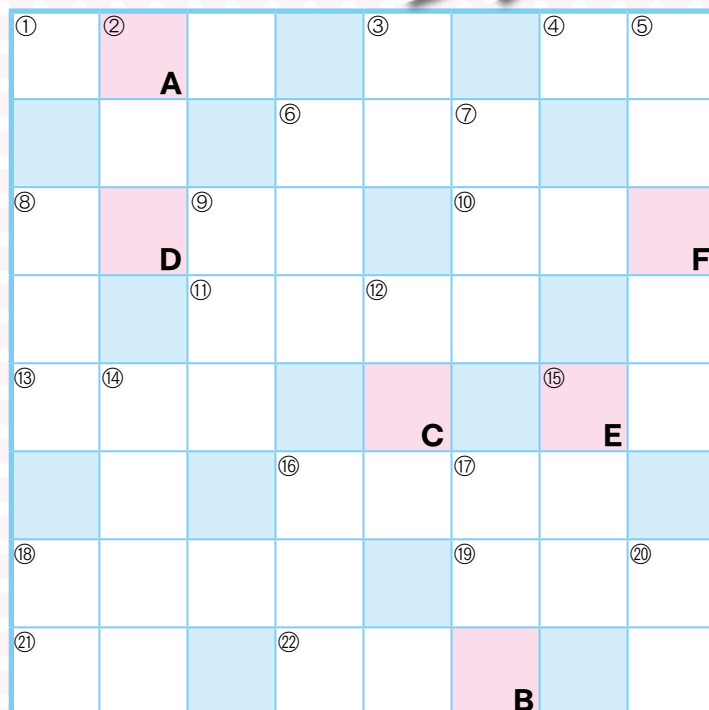
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



ヨコのカギ

- 新しい草がよく生えるように、早春、枯れ草に火をつけて野を焼くこと。
- 建物や山林など、大きなものが焼けること。
- 真剣であるさま。真心のあるさま。誠実な様子。
- 顔面の皮膚に現れる褐色の小さな斑点。
- 羊の肉。
- 国内の政治。「〇〇〇〇干渉」
- 絵をかくとき、色を付けるためにぬる材料。
- フランスの首都。
- 伝えたい事がら。用事。
- ニワトリなどを飼っておくための小屋。
- 個数や年齢をたずねるときに使う言葉。どれだけ。
- 3.1415926...=円周〇〇。
- 植物全般のこと。

タテのカギ

- 普通に並んでいる歯のわきに重なるように生えている歯。
- 金額などを自動的に計算して記録する機械。
- 一日の仕事や授業の予定を割り当てること。または、その予定を書いた表。
- 薬などを使って、体の感覚をまひさせること。
- 周囲が動揺・回転しているような感覚。目がくらんで立っていられなくなる事。
- 起こるかもしれないことに対して用意しておくこと。
- 器具などに取り付ける金属製の付属品。
- 世の中のありさま。社会の風潮。
- 一定の時間内にできる仕事の量。仕事の進み具合。
- 自動車や自転車などのタイヤに穴があくこと。
- 前もって約束すること。
- 世の中のお金の流れ。商売の具合。
- つばさを持ち、体が羽毛でおおわれている動物。
- 物のなめらかな表面から出てくる光。

応募方法

①はがきでのご応募

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)

熊本県市町村職員共済組合 総務課

②ホームページからのご応募

トップページ⇒クロスワードクイズ応募のご案内



クロスワードクイズ
応募のご案内

ここをクリック

ホームページは
こちらから!

キーワード
〒住所
氏名
所属所
組合員証記号
ご感想等



http://www.kuma
moto-kyosai.jp/
http://www.kumamo



共済だより2020春号(175号)
クロスワード(答え)

ジュウシヨク

応募総数205通 正解数200通

■締切日: 令和2年8月14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秋号(177号)」に掲載します。

※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。



わがまちの 名産・名物

菊池市



菊池市役所
政策企画部企画振興課
佐伯明日香さん

〈菊池市〉

kikuchi City

面積 276.85km²

総人口 48,211人

人口密度 168人/km²

市の木 サクラ

市の花 キク

※2020年5月31日時点



菊池市のオススメを教えてください。

菊池は菊池渓谷、ホテル、食べ物では米やメロンが有名ですが、特に私がオススメしたいのが「菊池一族」です。菊池一族とは、平安時代の後期から室町時代にかけての450年間、菊池を中心に肥後で活躍した武士の一族です。『源氏物語』、『蒙古襲来絵詞』、『太平記』など、名だた

る書物に足跡を刻み、中央にまでその名を轟かせた九州の一大豪族でした。最盛期である南北朝時代には、15代武光が南朝方として九州制覇を成し遂げました。勇猛さと誠実さを兼ね備える菊池一族の歴史文化は、郷土の誇りです。



將軍木



菊池神社



菊池一族に関する
観光名所はありますか。

菊池市民広場にある「菊池武光公騎馬像」は迫力抜群で、是非見ていただきたいです。広場横の参道を登ると、菊池一族を祀った菊池神社があります。また、御所通りに根を下ろす「將軍木」は樹齢600年以上のムクノキで、後醍醐天皇の皇子懐良（かねなが）親王のお手植えと伝えられる県指定天然記念物です。この木を親王に見立てて奉納される「御松囃子御能」は、国重要無形民俗文化財に指定されています。



御松囃子御能（菊池の松囃子）

きくちいちどくつてなに。