

Kyosai

[共済だより]

vol.178

2021 Winter

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



高瀬裏川花しょうぶまつり

- 2 年頭のごあいさつ
- 3 医療費通知書を送付します！
- 3 令和2年7月豪雨により被災した方へ
- 4 入学・修学貸付事業をご利用ください！
- 4 共済制度補完事業に係る配当金(令和2年分)の送金口座について
- 5 令和3年3月末に退職される皆様へ
- 6 退職後の健康保険制度は？！
- 6 任意継続組合員制度について
- 8 離婚による年金分割制度をご存知ですか？
- 10 要精密検査～自覚症状が無くても早めに医療機関を受診しましょう！～
- 12 ゆっくり走って健康に！スロージョギングのすすめ
- 13 コラム「優しい目」
- 14 コラム「途中失明の第一原因、緑内障を早期発見しよう！」
- 15 クロスワードパズル
- 16 わがまちの名産名物（玉名市）

新年あけまして おめでとうございます



理事長 田嶋 章二

組合員並びにご家族の皆様方には、お健やかな初春をお迎えのことと存じます。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。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、感染防止対策を取らなければならず、公私ともに活動が制限され、当組合におきましても、セミナー・研修会などの事業につきまして、中止または縮小せざるを得ませんでした。また、そのような中、7月には記録的な大雨が県内を襲い、甚大な被害がありました。被害を受けられた皆様には、あらためてお見舞い申し上げます。

さて、共済制度を取り巻く環境は、目まぐるしく変化しつつあります。短期給付事業(健康保険制度)につきましては、本年3月からマイナンバーカードを使用しての医療機関等の受診が始まります。これまでどおり組合員証を使用することもできますが、マイナンバーカードを使用することにより、資格確認をオンライン化し、最新の資格情報による確認が可能になるとされております。また、支払基金や国保中央会が一元的に資格情報を管理することで、正しい保険者への請求や受診情報の蓄積が可能になるとされ、結果、保険者等の事務コストの縮減や被保険者の健康増進への活用に期待され、延いては組合員・自治体の負担軽減、医療費の抑制に繋がるとされています。

一方、長期給付事業(年金制度)につきましては、「厚生年金・健康保険の適用対象である国・地方自治体等で勤務する短時間労働者に対して、公務員共済の短期給付等を適用するとした被用者保険の適用拡大、60歳から65歳までに支給されている特別支給の老齢厚生年金を対象とした在職老齢年金制度について、支給停止にならない範囲の拡大、そして、65歳以上の在職老齢年金受給者の年金額を毎年改定するとした在職中の年金受給の在り方の見直しが行われ、また、現在60歳から70歳の間となっている年金の受給開始年齢の選択肢を、60歳から75歳に拡大するとした受給開始年齢の選択肢の拡大が今後行われていきます。

最後に新型コロナウイルスの感染が心配される中、例年とは違った新年をお迎えの方々に心を致し、相互扶助という共済制度の目的に向けて、役職員一同、共済組合の役割を十分に認識し、共済事業の健全な運営と実りある事業づくりに取り組む所存でございますので、ご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

昨年の12月から組合会議員が新体制となりました。

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 (職務代理者)	荒木 泰臣	(嘉島町)
理事	堀江 隆臣	(上天草市)
監事	前田 移津行	(玉東町)
議員	高岡 利治	(水俣市)
議員	藏原 隆浩	(玉名市)
議員	後藤 三雄	(菊陽町)
議員	草村 大成	(高森町)
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	矢田 祐二	(天草市)
理事	大本 由加	(美里町)
監事	橋本 武和	(合志市)
議員	鋤田 竜一	(人吉市)
議員	山本 政洋	(玉名市)
議員	森 友紀	(山鹿市)
議員	泉 雄介	(宇土市)
議員	村上 大樹	(南阿蘇村)
議員	寺川 廣治	(芦北町)

～医療費は掛金と負担金で賄われています～

医療費通知書(令和2年7月～11月診療分)を送付します！

組合員ご自身やご家族の方がどのくらい医療機関にかかっているかご確認いただき、**医療費に対する認識と理解を深めていただく**とともに、**ご自身の健康管理に役立てていただくこと**を目的として、毎年2回、9月と2月に組合員の皆様へ「**医療費通知書**」を配付しています。

組合員及び被扶養者の方が組合員証(保険証)等を使用して医療機関を受診された場合、窓口負担額(自己負担額)を除く医療費は、**組合員の皆様が毎月納めている短期掛金と地方公共団体の負担金によって賄われていますので、適正な受診を心がけましょう。**

また、「**医療費通知書**」は令和2年の所得税等の確定申告をされる際の医療費控除の手続きにおいて、医療費等の領収書の添付に代用できますので、次の点にご注意いただきご活用ください。

確定申告の際の注意点

- ◆令和2年12月診療分は、令和3年2月発行予定の「**医療費通知書**」に記載されませんので、領収書等により申告してください。
- ◆実際に医療機関等の窓口で支払った金額と医療費通知書の金額が異なる場合(公費に該当する場合や医療費が訂正された場合等)がありますので、医療機関で交付された領収書は今までどおり大切に保管ください。



【令和2年7月豪雨により被災した方へ】

令和3年1月以降

一部負担金等の徴収猶予には「**一部負担金等徴収猶予証明書**」の提示が必要となります。

令和2年7月豪雨による医療機関等での窓口負担の徴収猶予(窓口負担を免除するものではありません)期間については、令和2年12月末日までの診療(調剤)分としていましたが、甚大な被害の状況や現在の被災地の状況に鑑み、令和3年3月末日まで延長することとしました。

◎徴収猶予の対象者 … 次の(ア)及び(イ)のいずれにも該当する組合員及び被扶養者

(ア)令和2年7月豪雨に係る災害救助法の適用市町村に住所を有すること

(イ)令和2年7月豪雨により被災し、次のいずれかに該当すること

- ①住家の全半壊、全半焼、床上浸水又はこれに準ずる被災をした組合員及び被扶養者
- ②組合員が重篤な傷病を負った組合員及び被扶養者
- ③組合員の行方が不明である被扶養者

◎令和3年1月以降、医療機関等窓口では「**一部負担金等徴収猶予証明書**」の提示が必要となります。

令和3年1月以降、医療機関等での窓口負担の徴収猶予を希望する場合には、組合員証等に「**一部負担金等徴収猶予証明書**」を添えて、医療機関等に提示していただくこととなります。

なお、「一部負担金等徴収猶予証明書」の申請については、各所属所の共済組合事務担当課へお申し出ください。

※徴収猶予された一部負担金等は、猶予期間終了後、共済組合より組合員へ請求することとなります。

【短期給付に関するお問い合わせ先】 保険課 TEL 096-365-1900

入学・修学貸付事業をご利用ください!



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教育資金の貸付けを行っていますので、ぜひ、ご活用ください。

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(基本給)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(例)5月申込み、6月貸付けの場合 15万円×10月=150万円以内
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) ※ 修業期間中は元金据置きとなり、利息分だけの償還となります。 据置きなしを選択した場合は、貸付日の翌月から償還が始まります。
提出書類	貸付申込書、借入状況等申告書、借用証書、印鑑登録証明書など ※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 貸借契約書の写しなど、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 貸借契約書の写しなど、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)	
送金日(貸付日)	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、12月は25日) (例)令和3年2月1日～28日までの共済組合到着分→令和3年3月31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費用については、貸付けできません。 	

共済制度補完事業に係る配当金(令和2年分)の送金口座について

共済制度補完事業(遺族附加年金・プラス制度)における収支決算を行い、令和3年2月中旬に組合員の共済組合登録口座へ配当金を送金する予定です。毎年、氏名相違等により配当金の送金遅延が発生しますので、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確認等**をお願いします。

【貸付事業に関するお問い合わせ先】 福祉課 **TEL 096-365-1900**

～令和3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残金がある方は、全額償還していただくことになりますので、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することになります。(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を加算し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ご加入の方は、下記の内容で引き続き「退職後制度」に加入できます。

定年退職の方で、令和3年1月更新分の申込書等をご提出(令和2年7月)されている方は、原則、手続きは不要(一時払退職者傷害保険の加入については別途手続きが必要)ですが、申込書等を未提出の方、3月末で普通退職される方につきましては、退職後制度関係資料を令和3年1月中旬以降、所属所共済組合事務担当者様を通して配付し、その後、共済組合の業務委託会社「明治安田生命保険相互会社」担当者より、直接、お電話で説明しますので、退職後制度への加入をご検討ください。

在職中制度	退職	退職後制度	継続最高(可能)保険年齢	満了時保険年齢
遺族附加年金制度 遺族附加年金プラス制度	➡	遺族附加年金制度 遺族附加年金プラス制度 (共済組合団体扱) ※在職中同様に75歳まで継続して加入することができます。 ※退職時、同制度に加入している場合に加入できます。 ※退職後に継続できるコースは限定されています。 詳しくはパンフレット又はホームページをご覧ください。	75歳	76歳
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) ※在職中と同じ保障を75歳まで継続して加入することができます。 ※退職時、同制度に加入している場合に加入できます。	74歳	75歳
重病克服支援制度	➡	重病克服支援制度 (共済組合団体扱) ※在職中と同じ保障を70歳まで継続して加入することができます。 ※退職時、同制度に加入している場合に加入できます。 (明治安田生命個人扱) ※在職中と同じ保障を80歳まで加入することができます。 ※退職時、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。	70歳	71歳
医療費支援制度	➡	医療費支援制度 (共済組合団体扱) ※在職中と同じ補償を70歳まで継続して加入することができます。 ※退職時、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。	70歳	71歳

※遺族附加年金制度、遺族附加年金プラス制度、重病克服支援制度、医療費支援制度の保険期間満了日は、ご加入者(被保険者)が更新日時点で加入資格を満たす直後の更新日の前日まで継続加入が可能です。

※退職後継続保障制度の保険期間満了日は、ご加入者(被保険者)が保険期間中に満期年齢(保険年齢)をむかえられた直後の更新日の前日まで継続加入が可能です。更新日時点で満期年齢(保険年齢)に達している場合は継続加入できませんのでご注意ください。

※保障(補償)内容等の詳細はパンフレットをご覧ください。

※年齢は保険年齢です。保険年齢は満年齢を基に、1年未満の端数について6ヵ月以下は切り捨て、6ヵ月超は切り上げた年齢をいいます。

(例) 保険年齢40歳=満39歳6ヵ月を超え満40歳6ヵ月まで。更新時に該当する年齢区分が変わる場合、保険料は前年度と変わります。

(注) ご退職等により被保険者が契約者となった場合、保険期間満了後は80歳まで自動更新の取扱いとなります。また、更新後の保険料は、更新時の年齢および保険料率により計算します。

※記載の保険商品について、今後の環境変化等により取扱内容(販売休止を含む)を変更させていただく可能性があります。

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、ご確認をお願いします。
【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)

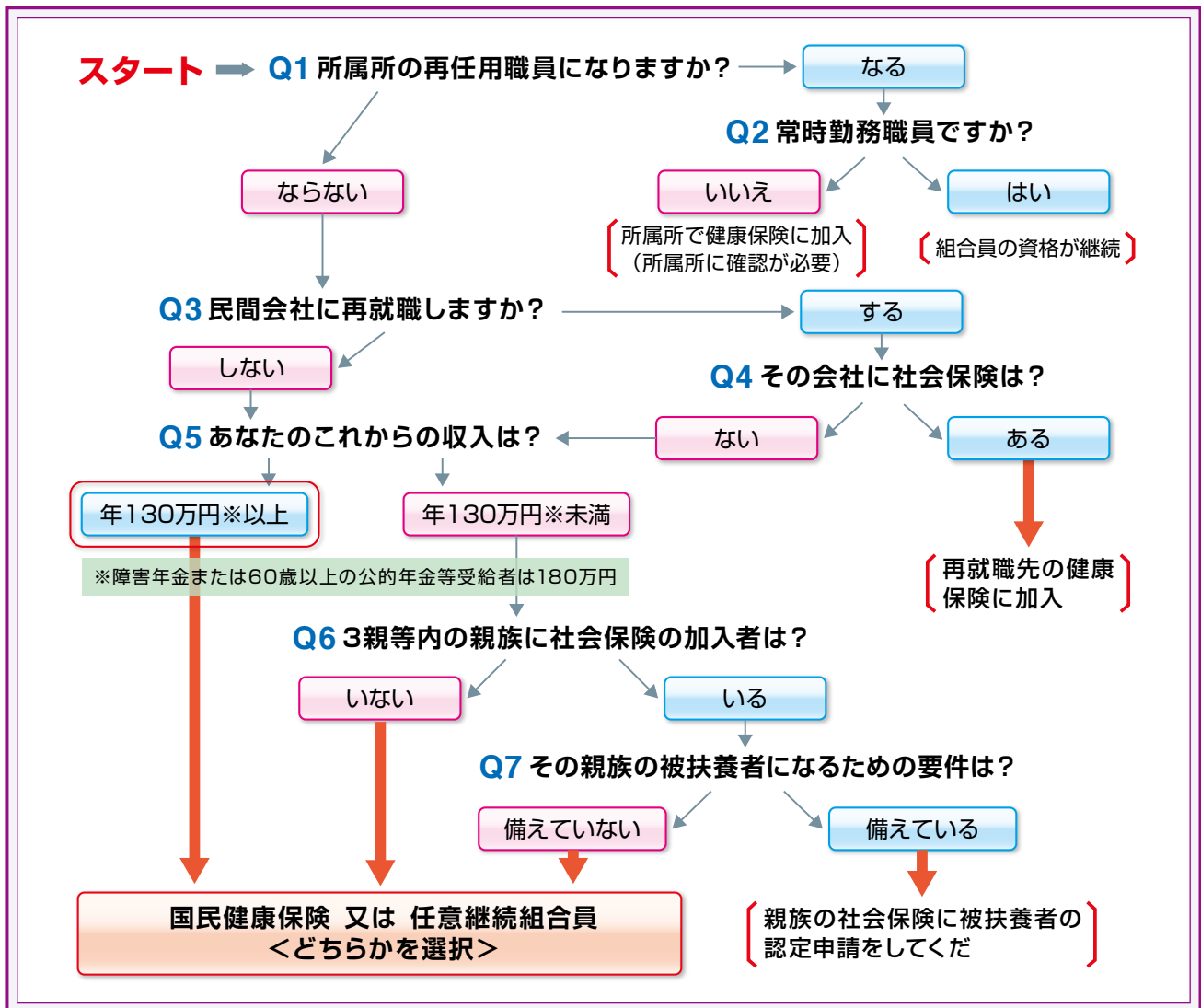
【共済制度補完事業に関するお問い合わせ先】 福祉課 TEL 096-365-1900

— 退職後の健康保険制度は?! —

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しますので、「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。

退職後の健康保険の加入については次の図でご確認ください。



— 任意継続組合員制度について —

任意継続組合員制度とは、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られ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になります。
- 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日現在の当共済組合全組合員の標準報酬月額の平均

※令和2年度平均標準報酬月額=380,000円

(注2) 令和2年度の掛金率は、短期掛金**102.88%**及び介護掛金**16.88%**です。

(令和3年度の掛金率は、令和3年3月上旬頃決定します。)

★ 令和2年度任意継続掛金

短期掛金 (平均標準報酬月額適用者の場合) = 380,000円 × 102.88% =

介護掛金 (平均標準報酬月額適用者の場合) = 380,000円 × 16.88% =

■ 掛金の払い込み方法

掛金の払い込み方法は、次の3通りです。

①1年前納払い ②半年前納払い ③毎月口座引落払い(肥後銀行のみ)

例) 令和2年度の平均標準報酬月額(380,000円)適用者の掛金額

①1年前納払い ⇒ (短期) 460,800円 + (介護) 75,602円 = (合計) 536,402円

②半年前納払い ⇒ (短期) 464,559円 + (介護) 76,218円 = (合計) 540,777円

③毎月口座引落払い ⇒ (短期) 469,128円 + (介護) 76,968円 = (合計) 546,096円

★毎月口座引落払いに比べて、1年前納払いの掛金は9,694円、半年前納払いの掛金は5,319円安くなります。

★掛金を前納した期間に任意継続組合員の資格を喪失する場合は、未経過期間分の掛金はお返します。

■ 組合員証等の交付

掛金の払い込みの確認ができてから、組合員証、組合員証被扶養者証及び高齢受給者証(以下、「組合員証等」という。)を自宅へ送付しますので、振込用紙が届きましたらお早めに払い込みをお願いします。

※③毎月口座引落払いの方も、初回2ヵ月分の掛金は、お振込みいただきます。

■ 資格喪失事由と時期

次の事由のいずれかに該当した場合、任意継続組合員の資格を喪失しますので、「任意継続組合員資格喪失申出書」に組合員証等を添えて共済組合まで提出してください。

「任意継続組合員資格喪失申出書」は、組合員証等を送付する際に同封しますので、大切に保管してください。

①任意継続組合員でなくなることを希望する旨を共済組合に申し出て、その申し出が受理された日の属する月の末日が到来したとき。

②任意継続掛金を納付期限までに納付しなかったとき。

③健康保険の被保険者(共済組合の組合員となった場合を含む。)となったとき。

④死亡したとき。

⑤任意継続組合員となった日から起算して2年を経過したとき。(資格喪失申出書の提出は不要です。)

⑥後期高齢者医療の被保険者等となったとき。

【任意継続組合員に関するお問い合わせ先】 福祉課 TEL 096-365-1900

離婚による年金分割制度をご存知ですか？

○年金分割制度とは？

離婚による年金分割制度は、婚姻期間中の厚生年金保険料(掛金)及び負担金の納付記録を分割する制度です。

離婚による年金分割制度には、離婚をした当事者間の合意や裁判により定めた按分割合に基づき分割する合意分割制度と国民年金の第3号被保険者期間に基づき分割する3号分割制度があります。

○年金分割制度成立の背景

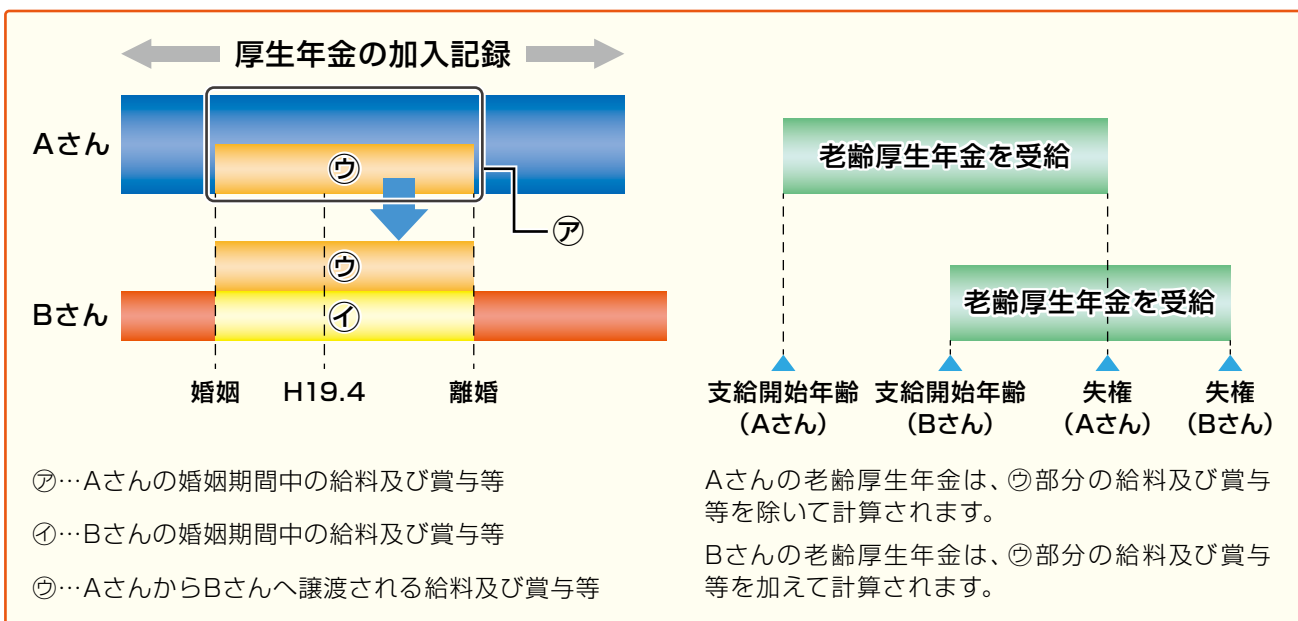
AさんとBさんが離婚をしたときにAさんは厚生年金に加入していて、Bさんは婚姻期間中、国民年金のみ加入していたと仮定します。Aさんは年金受給開始年齢に達しますと、老齢厚生年金と国民年金の老齢基礎年金を受給できます。Bさんも年金受給開始年齢に達しますと、国民年金の老齢基礎年金と婚姻期間外の老齢厚生年金を受給することになります。この際にBさんの老齢厚生年金は、「勤務年数が短い」、「報酬額が低かった」等の理由から額が少ない、または、厚生年金に全く加入しておらず老齢厚生年金自体を受給できないという場合があります。

このような現状の中「Aさんを支えたBさんの貢献度が年金額に反映されるべき」、「Bさんの離婚後の生活を支えるべき」などの考えから、離婚時に年金の分割を可能とする制度が導入されました。

合意分割制度

平成19年4月以後に離婚した場合、離婚をした当事者間の合意や裁判手続きにより定めた按分割合(最大で50%)に基づき、その当事者からの請求によって、婚姻期間中に加入していた被用者年金制度(共済組合の組合員期間・厚生年金の被保険者期間等)に係る全ての給料及び賞与等を当事者間で分割することができます。

※年金額を分割する制度ではなく、年金の計算の基となる給料及び賞与を分割する制度です。

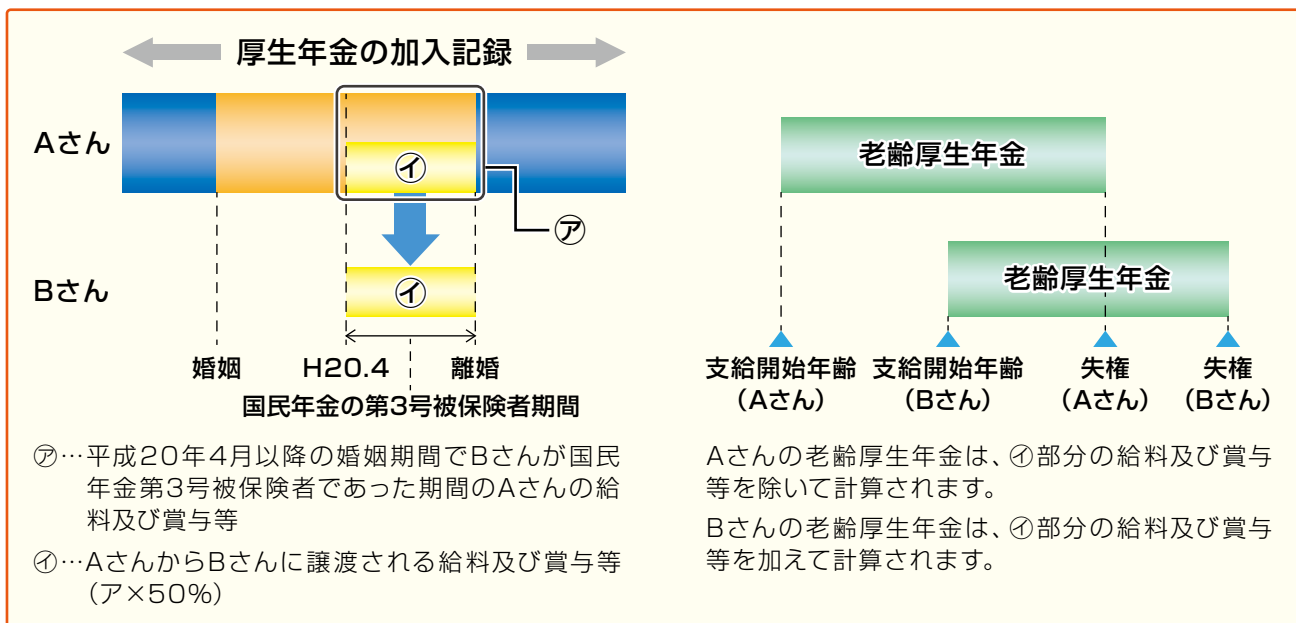


譲渡された厚生年金保険料(50%分割の場合) $\text{ⓑ} = (\text{Ⓐ} + \text{ⓐ}) \times 50\% - \text{ⓐ}$

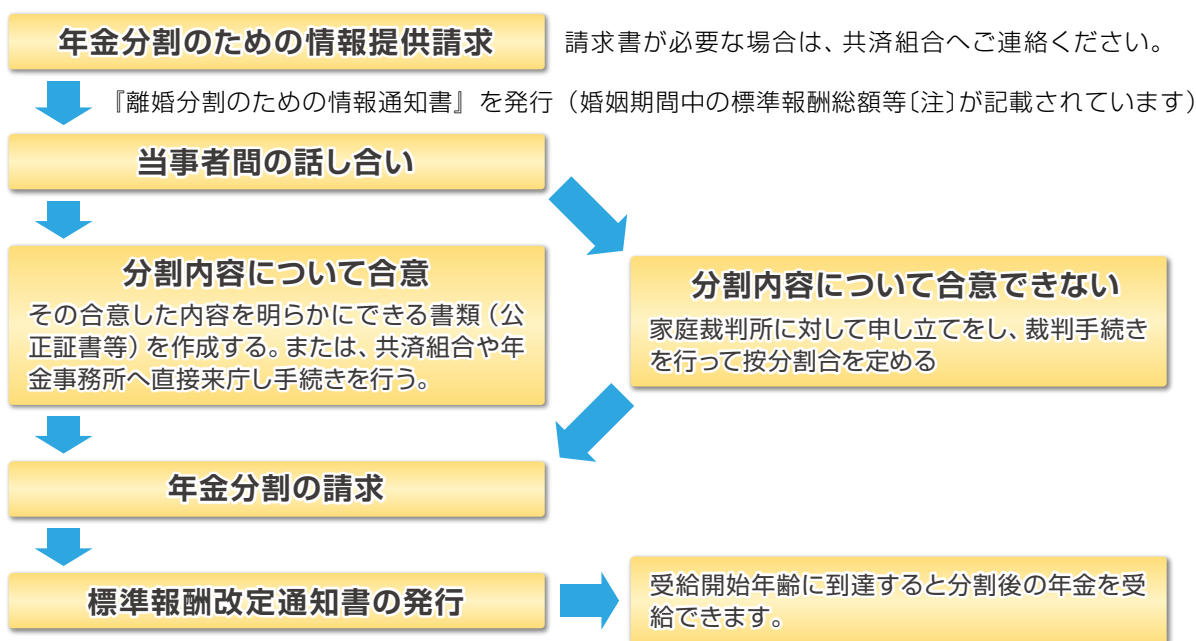
※給料及び賞与等につきましては、手取りの額ではなく、標準報酬の月額及び賞与の額となります。

3号分割制度

平成20年4月以後の婚姻期間のうち国民年金の第3号被保険者であった期間の給料及び賞与等の総額を2分の1ずつに分割します。



年金分割手続きの流れ



※分割請求の期限は離婚等をした日の翌日から起算して2年以内です。2年を過ぎると分割請求を行うことができませんのでご注意ください。ただし、按分割合を決めるための裁判手続き等を行っている間に離婚から2年を経過した場合、その判決等が確定した日の翌日から起算して6ヶ月を経過するまでは、分割請求をできます。

また、一度年金分割した場合、取り下げることはできません。

〔注〕標準報酬総額等とは、標準報酬月額及び標準報酬賞与の合計額をいいます。

【お問い合わせ先】 年金課直通 TEL 096-368-0900

※年金課へのお問い合わせは、年金課直通電話をご利用ください。

要精密検査 ～自覚症状が無くても早めに医療機関を受診しましょう！～

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検に係る費用の一部を助成しています。

今回、令和元年度の人間ドック受検結果を年代別等でまとめましたので、異常所見がみられる項目などを参考にして今後のご自身の健康管理に活用しましょう。

1.人間ドック年代別・検査項目別の統計

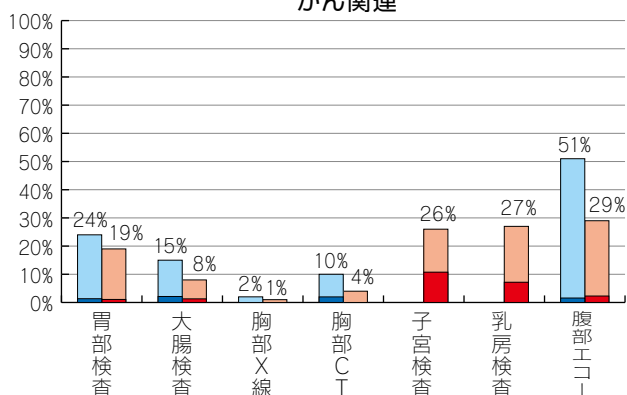
下記グラフでは年代・検査項目別の異常所見を有する方の割合を示しています。

グラフの見方

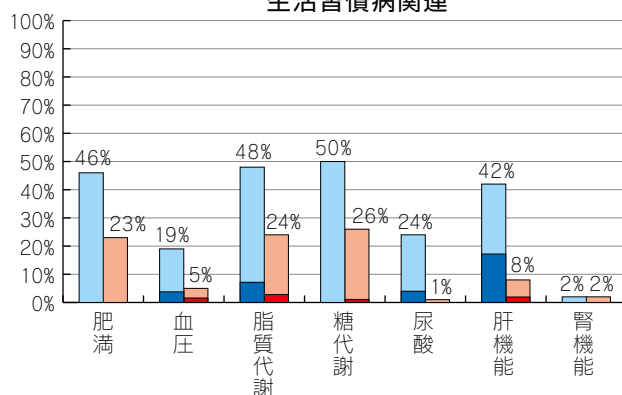
■ 経過観察：男性 ■ 経過観察：女性
■ 要精密検査／要治療：男性 ■ 要精密検査／要治療：女性

30歳代

がん関連

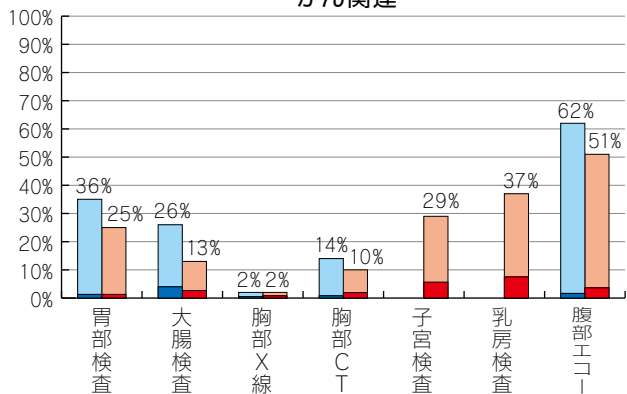


生活習慣病関連

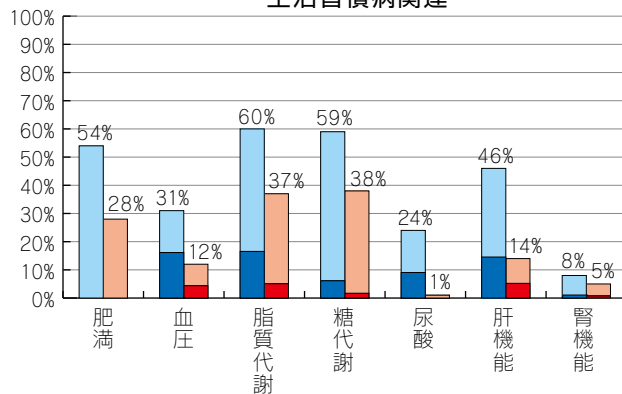


40歳代

がん関連

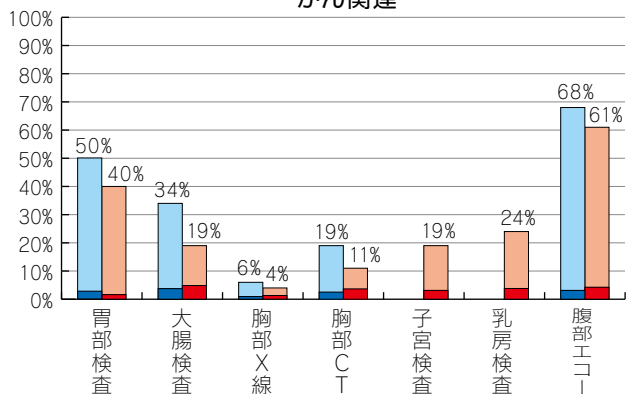


生活習慣病関連

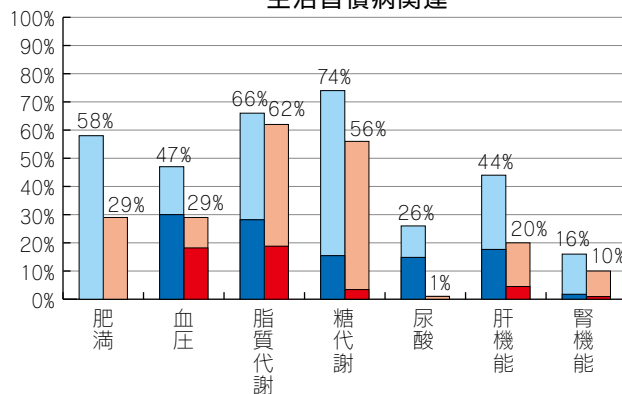


50歳代

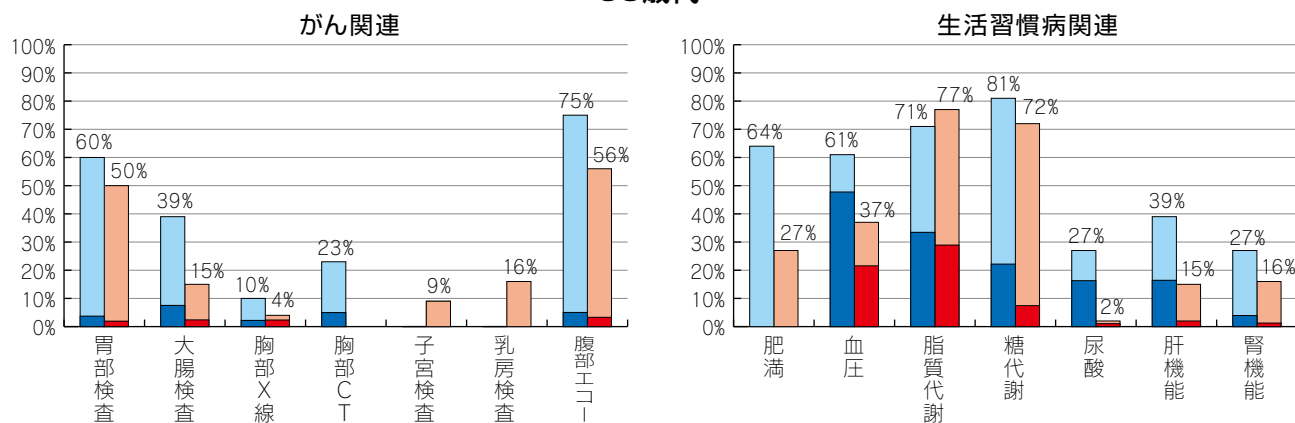
がん関連



生活習慣病関連



60歳代



がん関連・生活習慣病関連項目ともに年齢が上がるにつれ、ほぼ全ての検査において経過観察・要精密検査の割合が増加していました。ただし、子宮検査と乳房検査では、40歳代で経過観察・要精密検査となる割合が最も高くなっています。

生活習慣病関連の検査では、がん関連の検査と比較し要精密検査対象者の割合が全体的に高くなっています。特に、動脈硬化の主な原因となる血圧・脂質代謝・糖代謝では、50歳代・60歳代の男女ともに経過観察・要精密検査の割合の増加が目立ちます。

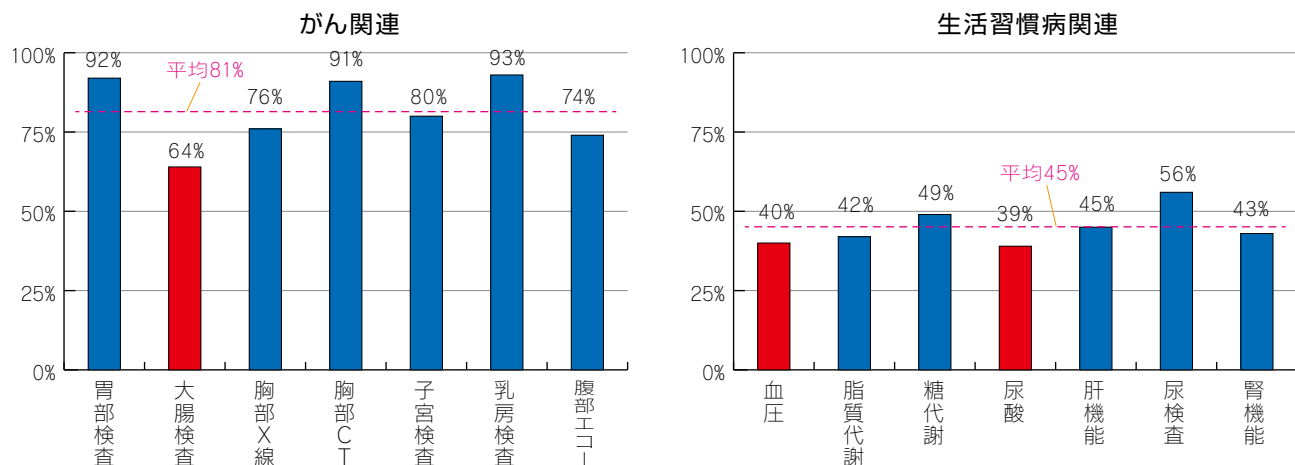
精密検査・治療の指示があった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

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。

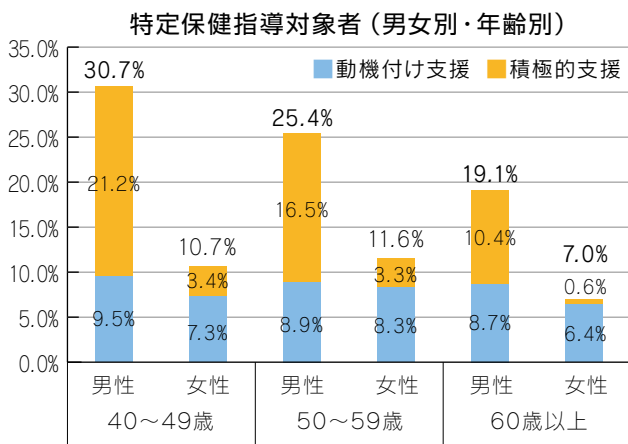
$$\text{精密検査受診率} = \frac{\text{精密検査受診者数}}{\text{精密検査指示発件数}} \times 100 (\%)$$



がん関連では多くの検査項目で精密検査の受診率が80%を超えています。しかし、大腸検査における精密検査の受診率は64%と、他のがん関連の項目と比較すると低いことがわかります。最新の統計データでは、大腸がんは最も罹患数の高いがんであり、部位別に見たがんの死亡数も肺がんに次いで多いです。早期発見の機会を逃さないよう、精密検査は必ず早めに受診しましょう。

生活習慣病関連における精密検査受診率は、がん関連の精密検査受診率より低い現状です。特に、血圧・尿酸の2項目は40%以下でした。生活習慣病は自覚症状が無のまま進行し、日本人の主な死因である「がん」や「心疾患」、「脳血管疾患」などの重篤な疾患に繋がる恐れがあります。精密検査の指示があった際は、自覚症状がなくても医療機関を受診し、生活習慣の改善・治療に励みましょう。

3. 特定保健指導対象者の統計



特定健診の結果をもとに、40歳以上の生活習慣病のリスクが高い方に対して特定保健指導を実施しています。特に、積極的支援レベルに該当した場合、重篤な疾患の発症リスクが非常に高いことを意味しています。

令和元年度に特定保健指導の対象となった方の割合は、左のグラフの通りです。前年度と比較すると60歳以上の積極的支援が男女とも減少しています。40-50代はあまり変化がありませんでした。

特定保健指導に該当した場合は、必ず指導を受け、生活習慣の見直し・改善に役立ててください。

ゆっくり走って健康に！ スロージョギングのすすめ

済生会熊本病院予防医療センター 運動指導士 坂口 彩

● スロージョギングとは

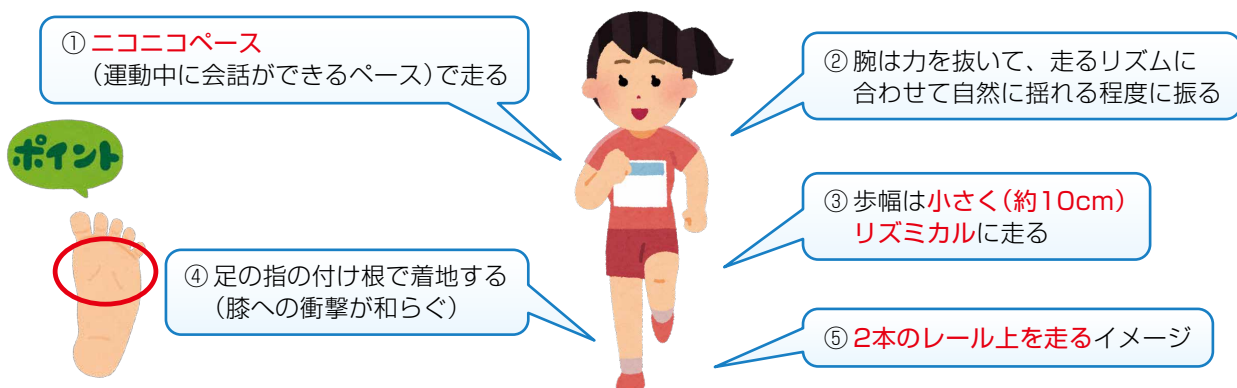
歩くのと同等のペースでゆっくりと走る運動です。ニコニコと笑いながら走ることでできるペース、**“ニコニコペース”**で走るため、疲れにくく体力に自信のない方でも続けやすい運動です。

● スロージョギングの効果

- ・減量効果… 同じ時間の運動で消費エネルギーがウォーキングと比べて約2倍
- ・生活習慣病の予防、改善…減量により高血圧症や脂質異常症など生活習慣病の予防・改善に繋がる
- ・脳の活性化… 思考力を担う前頭葉の働きが活発になり、記憶力や思考力がアップする

● 効果的に走るための5つのポイント

基本フォームをおさえるとスロージョギングの効果がより高まります。



● 目的に合わせて走る時間を設定する

運動習慣のない方は1日10分からでもOK！慣れてきたら少しずつ時間を延ばします。1日10分×3回など小分けにしても効果は変わらないので、隙間時間を使って上手に運動を取り入れましょう。

運動不足解消

1日30分×週3回～

減量したい!

ほぼ毎日30分～40分

マラソン出場

週180分以上

優しい目

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



我が家の愛犬はビアデッドコリーという犬種で、両目は長い前髪で隠れています。その隙間からちゃんとつぶらな瞳で見ているのですが周りからは目がないように見えるようで、そこがとてもチャーミングでもあります。目立つ犬種なので、公園を散歩していると注目を浴び、特に子どもたちは必ず見つけます。

子どもたちの反応は明らかにふたつに分かれます。「目が見えなくてかわいい！」という声と、「目が見えないから怖い！」という声です。「あの犬、目がな～い！」「毛で隠れているけどちゃんとあるよ。かわいいねー」…そんな親子の会話を聞こえないふりして通り抜けるのが常ですが、「ほらワンちゃん。かわいいね～」「イヤだ！目が見えないから怖い！」と叫ぶ声をすれ違いざまに聞かされるとちょっと驚きます。子どもたちの目線でみると大きくて得体の知れない妖怪に見えるのかもしれませんが。「目」（視線）から得られる情報はとても大切だということを改めて知らされます。子どもたちは、見知らぬモノと対峙する時や大切なお母さんと話す場合、相手が怒っていないか、楽しそうか、あるいは心を許しても大丈夫な状態かななどを目の中の表情から判断するのだらうと思います。だから、優しく微笑んだ目でのぞき込んであげないと一瞬にして心を閉ざしてしまいます。実は、犬たちもまた人間たちの表情を敏感に感じ取って生きています。様子をうかがいながら寄って来るうちの愛犬は、私が穏やかな目線で笑っていることを確認した途端に尻尾を大きく振り回して身体を捻って喜んでくれます。

目線の大切さは、決して子どもや犬だけの話ではありません。大人は今までの人生経験と想像力と忖度で対処するので子どもたちのような直感的な反応はしないものです。でも今年は新型コロナの影響で顔の大部分をマスクで覆っている人ばかりなので、相手の顔が目では確認できません。だからその大切さをより強く感じます。仕事場のスタッフですら「今の、誰？」と悩んだり、初対面で名刺交換した人の顔が分らなかったりというのは茶飯事です。口元で微笑んでいても相手には表情（心の中）が伝わらないということをしっかり意識して、唯一見えている「目」に表情のすべてを注ぎこまなければなりません。時々ものすごい目力で凝視されて「怒っているのかしら」とたじろぐこともあります。こんな今だからこそ、お互いに目を通して真意を伝え合えるようにいたしましょう。

途中失明の第一原因、 緑内障を早期発見しよう！

日本赤十字社熊本健康管理センター 医師 窪田 健一



緑内障とは、一般的に眼圧が高くなることにより視神経が障害され、視野（見える範囲）が狭くなったり部分的に見えなくなったりする病気です。ただし、眼圧が正常範囲でも緑内障が起こることがあり、「正常眼圧緑内障」と呼ばれます。これは日本人に多いタイプの緑内障です。

日本緑内障学会が行った疫学調査の結果、わが国の40歳以上の20人に1人が緑内障の有病者でした（人口の約5%に相当）。日本赤十字社熊本健康管理センターのデータ（表1）でも緑内障の有病率は全体の3.44%で、高齢になるほどその割合が増加していくのがわかります。しかし、若年層の方も発症するリスクがありますので注意が必要です。

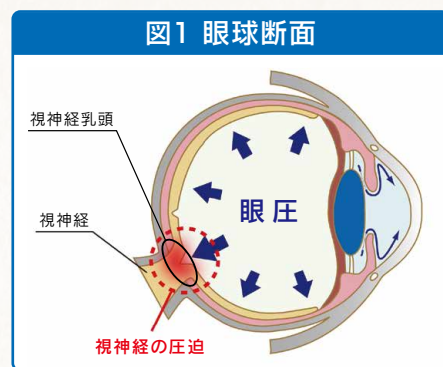


表1 年代別緑内障有病率（人間ドック2019年度 対象：30,075人）

	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 - 79	80 -	合計
男性	0.61%	1.20%	3.21%	5.32%	8.75%	12.29%	3.62%
女性	0.39%	1.27%	2.60%	5.12%	8.57%	18.47%	3.20%
合計	0.52%	1.24%	2.94%	5.24%	8.68%	14.44%	3.44%

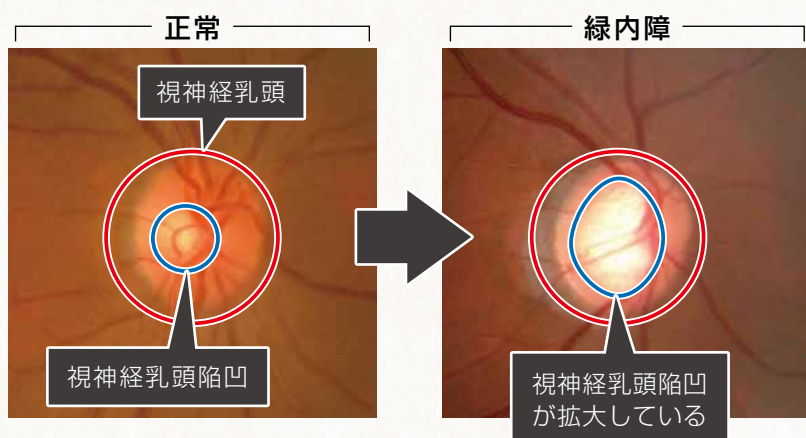
緑内障の代表的な所見としては視神経乳頭陥凹があります。正常な眼底写真（左）に比べ緑内障の眼底写真（右）では、眼圧により視神経乳頭が圧迫されるため陥凹部分が拡大しているのがわかります。他に緑内障の特徴的な所見として、視神経乳頭の周囲出血や視神経が障害を受けた網膜神経線維層欠損などがあります。

緑内障は、点眼などで眼圧をコントロールすると進行を抑えることが出来るので早期発見が重要です。

特に40歳以上の方は眼科での検診がお勧めですが、健診や人間ドックで視力、眼圧、視野検査、眼底検査を受けることも多いため、そこで緑内障が見つかることがあります。少しでも緑内障の疑いがあれば必ず眼科を受診することが大切です。治療法としては、点眼薬、レーザー治療、手術療法などがあります。

人間の外界からの情報収集手段として視覚は大きな役割を果たしています。生活の質（QOL=Quality of Life）は、眼の健康(QOV=Quality of Vision)と密接な関係があります。定期的な眼のチェックを受けて、眼の病気の予防や生活の質を保つようにしましょう。

図2 視神経乳頭陥凹の眼底写真





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、



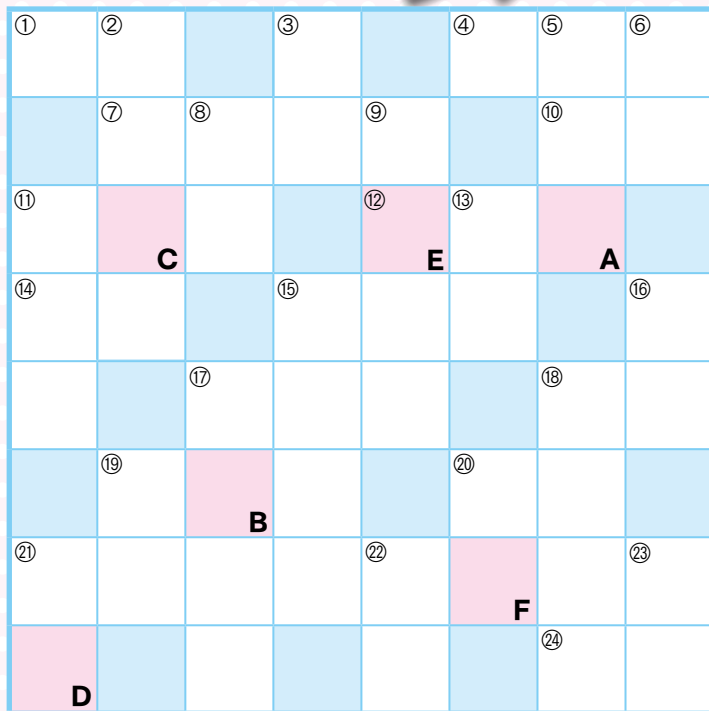
を差し上げます。

答え

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

タテのカギ

- 歯をみがいてきれいにすること。
- アフリカの川や湖にすむ、草食の動物。口が大きく胸が太い。
- 山野にすむ、犬の仲間のけもの。口・耳がとがり、尾が太く長い。
- ある物・人・事がら、しめている場所。地点。
- 物のなめらかな表面から出てくる光。
- 料理をすること。
- 話し手が自分を指す言葉。
- うでの付け根と胴の間。
- 飲食物がのどを通過していくときの感じ。
- 動物の体をおおっている皮。
- 植物などを育てるために、空気をさえぎって中をあたたかくした部屋や建物。
- 農作物などを人工的に早く生長させること。
- 便利な器具・機械。「文明の〇〇」
- 国の最高権力者。君主。
- 金額などを自動的に計算して記録する機械。
- ほしいと思う気持ち。ほしがる心。
- 地球の周りを約一ヶ月で回っている衛星。



ヨコのカギ

- 打ち破ること。
- 出入り口や部屋の仕切りの下にわたす、みぞのある横木。
- みつを集めるはちの一種。
- 岩や石がこわれて、長い間に細かく変化したもの。地。
- 自分の家。自分の家庭。
- 弱々しい声。意気地のない言葉。
- がけから流れ落ちる川の流れ。
- 税金・商品などを納める期日。また、納入の期限。
- 音楽や歌に合わせて体を動かして、何かを表現する。
- 父や母の父。おじいさん。
- 秋ごろ、赤色の丸い実がなる果物の木。
- 一万の一万倍。
- 歴史上の事件や人物を題材とし、史実を踏まえて書かれた小説。
- 動物が口や鼻で吸ったりはいたりする空気。

応募方法

①はがきでの応募

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



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
所属所名
組合員証記号番号
ご感想等



共済だより2020秋号(177号)
クロスワード(答え)

クチャクソク

応募総数278通 正解数277通

■締切日：令和3年2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2021春号(179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

玉名市

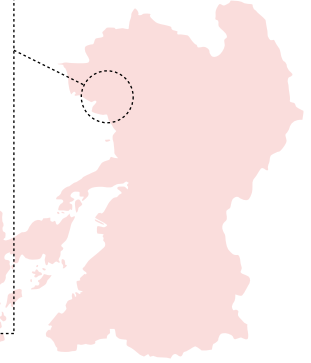


玉名市役所
産業経済部 ふるさとセールス課
本山 将史さん

〈玉名市〉

Yamana City

面積 152.60km²
総人口 65,484人
人口密度 421人/km²
市の木 小袋松
市の花 肥後花しょうぶ
市の鳥 しらさぎ
※2020年11月末日時点



玉名市のオススメスポットを 教えてください。

玉名市は魅力的なところがたくさんあります。

まずは玉名温泉です。玉名温泉はかつて立願寺温泉と呼ばれ、白鷺が傷を癒したという伝説があります。また、温泉街入口の立願寺公園には、「しらさぎの足湯」という全長約20mの足湯があります。それとフルーツ狩りがオススメです。春はいちご狩り、秋はみかん狩りを楽しめます。そして、皆さんご存知かと思いますが玉名ラーメンは絶品です。



玉名市の有名なイベントを教えてください。

今年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、中止にはなりましたが、たくさんのお祭りがあります。

11月の「玉名大俵まつり」は迫力満点です。5月下旬～6月上旬の「高瀬裏川花しょうぶまつり」はたくさんの観光客で賑わいます。

8月には「玉名納涼花火大会」、2月には「玉名いだてんマラソン/横島いちごマラソン大会」など魅力的なお祭りやイベントが他にも数多くあります。

そして、玉名市は2019年の大河ドラマ「いだてん」の主人公 金栗四三さんのゆかりの地でもあります。是非玉名市へお越しください。



玉名大俵まつり



高瀬裏川花しょうぶまつり

玉名市ってどんなところ？