

Kyosai

[共済だより]

vol.181

2021 Autumn

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



ながす羽衣琉金

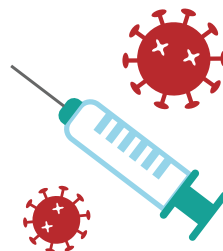
- 2 インフルエンザ予防接種助成のご案内
- 3 訪問型特定保健指導を実施します
- 4 育児休業を取得したときは育児休業手当金が支給されます!
- 5 医療費が高額になるときは『限度額適用認定証』をご利用ください
- 6 『普通貸付』をご利用ください
- 6 住宅貸付等をご利用のみなさまへ
- 8 3歳未満の子を養育している組合員の方へ
- 9 標準報酬月額の時決定を行いました
- 9 決定通知書の送付について
- 10 亡くなられたときに支給される年金について
- 12 地共済年金情報Webサイトをご利用ください
- 12 本年度は退職準備研修会の開催を予定しています!
- 13 コラム「進化論・・・ウィズ生活習慣病(2)」
- 14 コラム「☆冬に向けての体づくり☆」
- 15 クロスワードパズル
- 16 わがまちの名産名物(長洲町)

インフルエンザ予防接種助成のご案内

～流行するインフルエンザ予防接種費用の一部を負担します！～

昨年度はインフルエンザの流行はみられませんでした。今年度においては新型コロナウイルス感染症とインフルエンザとの同時流行が予想されます。感染症の拡大を防止するためにも各自で適切な感染症対策を行うことが必要です。当組合では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。

インフルエンザ予防接種を受けられた方は、下表の内容を確認し、該当される場合は忘れずにお手続きください。



	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)今年度中に18歳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、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」・「医療機関名」・「予防接種の種類」の6項目すべて明記されているもの (レシートは上記6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4年3月末までに済ませてください。 ○インフルエンザ予防接種助成金請求書(単独助成用)は、下記よりダウンロードできます。 <div style="text-align: center;">熊本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」</div>

思い悩まず、お気軽に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)

40歳～74歳の
組合員の
みなさんへ

訪問型特定保健指導を実施します

～生活習慣を見直すチャンスです!!～

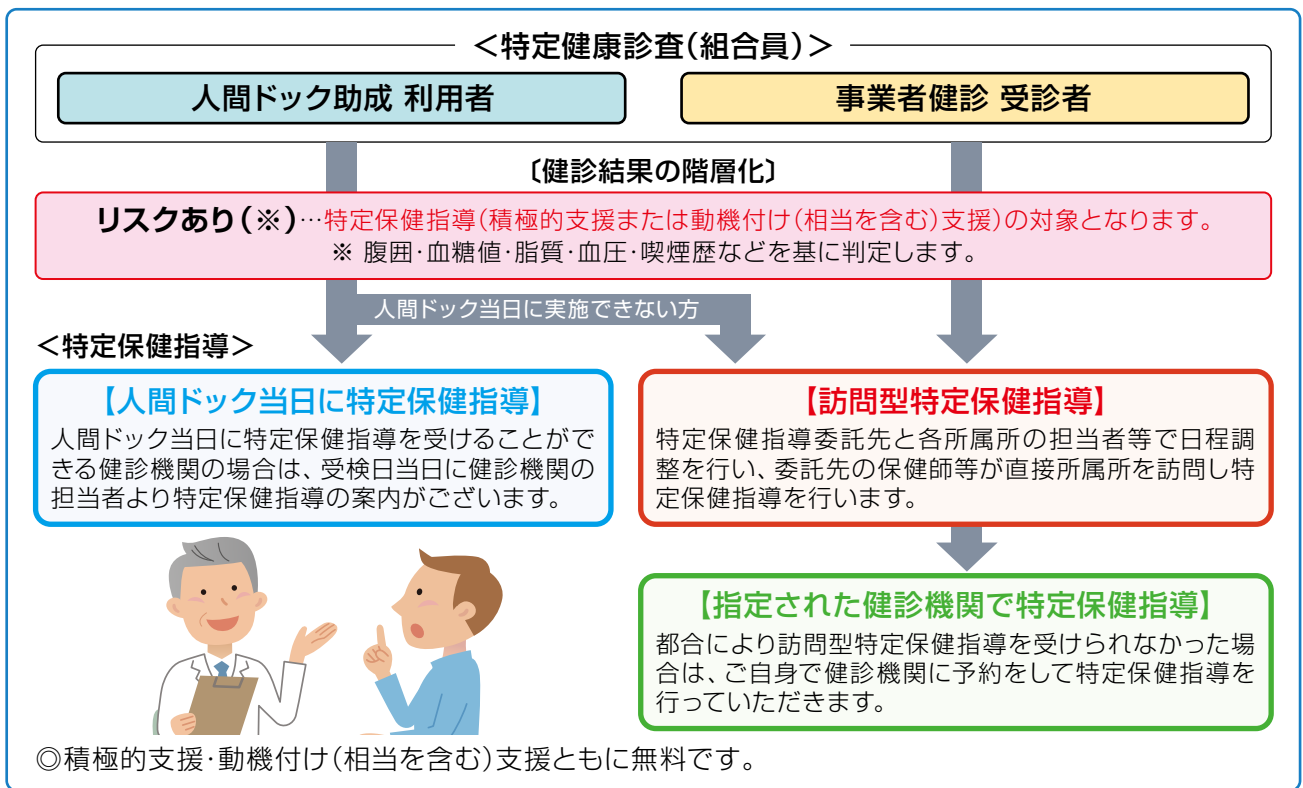
共済組合では当組合が助成する人間ドック及び事業者健診を受診された方のデータをリスクに応じて階層化(☆表1)した結果、「積極的支援」または「動機付け支援(相当を含む)」に該当された場合に、それぞれのレベルに応じた特定保健指導を実施しています。

特定保健指導に該当しても、なかなか時間が取れなくて特定保健指導を受けられない方もいらっしゃると思います。そこで、共済組合と契約している特定保健指導委託先(くまもと健康支援研究所・日本赤十字社熊本健康管理センター)の保健師・栄養管理士等が各所属所を直接訪問し、生活習慣の改善等をサポートする『訪問型特定保健指導』を行っています。

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・人事課又は特定保健指導委託先から、面談日程・面談場所等についての案内がありますので、必ずご利用ください。

また、人間ドック等の結果を踏まえ、生活習慣病の早期改善や疾病の早期治療を行い、将来にわたる自分らしい生活の質及び健康の質の保持・向上へと繋げましょう。

特定保健指導への流れ



☆表1 特定保健指導の実施対象者(階層化)

腹 囲	追加リスク(注1) ア.血糖 イ.脂質 ウ.血圧	エ.喫煙歴(注2)	対 象	
			40～64歳	65～74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当	あり	積極的支援(注4)	動機付け支援 (積極的支援はしない)
	1つ該当			
上記以外で BMI≥25(注3)	3つ該当	あり	積極的支援(注4)	動機付け支援 (積極的支援はしない)
	2つ該当			
	1つ該当		なし	

(注1) 追加リスクの判定基準

ア.血糖 → 空腹時血糖が100mg/dℓ以上又はHbA1cが5.6%以上

イ.脂質 → 中性脂肪150mg/dℓ以上又はHDLコレステロール40mg/dℓ未満

ウ.血圧 → 収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上

(注2) 喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味する。

(注3) BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗

(注4) 2年連続で積極的支援に該当する方で、1年目より腹囲・体重等が一定水準に改善している場合は、動機付け支援を実施します。

育児休業を取得したときは **育児休業手当金** が支給されます!

組合員が育児休業をしたときは、**その子が1歳に達する日まで育児休業手当金が支給されます。**

支給額

【育児休業の開始日から180日まで】

標準報酬日額(標準報酬月額×1/22)×67/100×給付対象日数

【育児休業の開始日から181日以降】

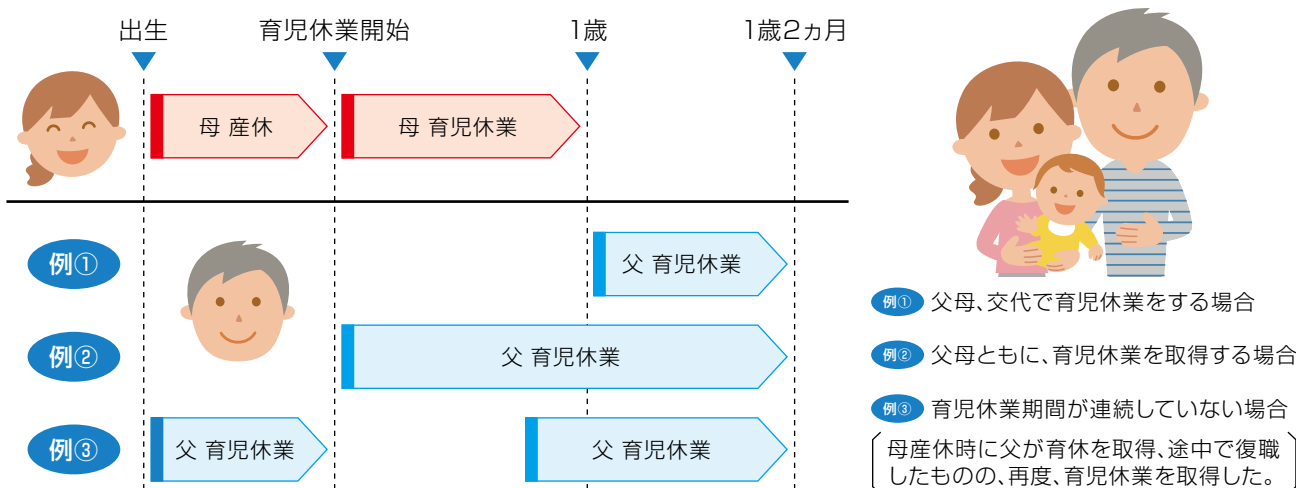
標準報酬日額(標準報酬月額×1/22)×50/100×給付対象日数

育児休業手当金の支給期間は、以下の①または②の要件を満たすことで、子が1歳6ヵ月(最長2歳まで)に達する日まで支給期間が延長されます。

- ① 育児休業の対象となる子の1歳(※)の誕生日前日までに保育所等の利用を希望し、申込みをしているが、1歳(※)の誕生日以降の期間について入所できない場合 【(※)2歳まで延長する場合には、1歳6ヵ月】
- ② 1歳以降、子を養育する予定であった配偶者が死亡した場合、または負傷、疾病などの事情により、子を養育することが困難になった場合

また、組合員とその配偶者がともに育児休業を取得する「パパ・ママ育休プラス制度」を利用する場合、育児休業手当の支給可能な期間は子が1歳2ヵ月に達するまでとなり、支給期間は1年間(組合員が母親の場合は、産後休暇を含めて1年間)を限度に支給されます。

「パパ・ママ育休プラス制度」を利用した育児休業手当金の支給例



- * 報酬の一部が支払われているときは、育児休業手当金との差額だけが支給されます。
- * 勤務を要しない日(土、日曜日など)については支給されません。
- * 育児休業手当金を受給中に支給期間の短縮や延長などの変更があった場合は、変更請求の手続きが必要です。
- * 育児休業手当金支給額については、雇用保険法の規定による育児休業給付に準じた「給付上限額」があります。

令和3年8月から

「育児休業手当金」及び「介護休業手当金」の給付上限相当額が変更されました

	給付割合	給付上限相当額
育児休業手当金 給付上限相当額(※1)	67/100の場合	13,722円
	50/100の場合	10,240円
介護休業手当金 給付上限相当額(※2)	67/100	15,102円

- (※1) 標準報酬月額が470,000円(第25級)以上の場合、給付上限相当額の対象となります。
- (※2) 標準報酬月額が500,000円(第26級)以上の場合、給付上限相当額の対象となります。

医療費が高額になるときは

「限度額適用認定証」をご利用ください

限度額適用認定証とは・・・

同一月で同一医療機関(入院・外来別)での「入院費」や「ひと月の外来診療の医療費」(保険診療外負担や、入院時の食事負担等除く。)が高額となった場合、下表の「組合員の所得区分」に基づく「自己負担限度額」を超えた額(高額療養費)が共済組合から払い戻されますが、窓口での医療費の支払いは一時的であっても大きな負担となります。

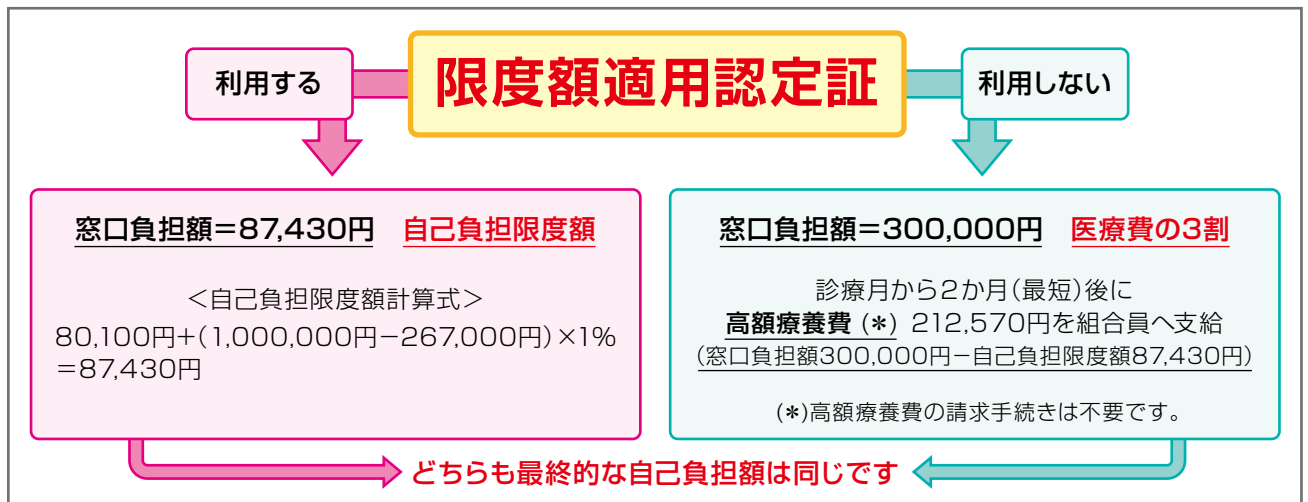
そこで、「限度額適用認定証」を医療機関窓口に表示すると、窓口での支払いが「自己負担限度額」までとなります。

○ 高額療養費算定基準額(70歳未満)

組合員の所得区分(標準報酬月額)	適用区分	自己負担限度額	申請書様式
830,000円 以上	ア	252,600円+(医療費-842,000円)×1% 〈多数回該当:140,100円〉	限度額適用認定申請書
530,000円 ~ 790,000円	イ	167,400円+(医療費-558,000円)×1% 〈多数回該当:93,000円〉	
280,000円 ~ 500,000円	ウ	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 〈多数回該当:44,400円〉	
260,000円 以下	エ	57,600円 〈多数回該当:44,400円〉	
低所得者(住民税非課税)	オ	35,400円 〈多数回該当:24,600円〉	限度額適用・標準負担額減額認定申請書

〈3ヵ月を超えて入院しているなど、直近12ヵ月間に高額療養費支給月が3ヵ月以上ある場合、4ヵ月目以降、自己負担限度額が軽減されます。(多数回該当)〉

【例】標準報酬月額360,000円(適用区分「ウ」)の組合員で、「1か月の入院費」が100万円の場合



申請方法

「限度額適用認定申請書」を所属所共済組合事務担当課に提出してください。

適用区分「オ」に該当する住民税非課税の組合員の方は、「限度額適用・標準負担額減額認定申請書」を提出してください。

“申請書は共済組合ホームページからダウンロードできます”

熊本市町村職員共済組合 **検索**

各種様式ダウンロード

「保険課」

「短期給付」

留意点

マイナンバーカードの保険証利用等に係るオンライン資格確認等については、令和3年10月20日から本格運用となり、利用する医療機関等においてオンライン上で負担割合を確認できる場合には、「限度額適用認定証」や「高齢受給者証」の提示は不要となります。

臨時に資金が必要になったときは!!


低金利
年1.26%

『普通貸付』をご利用ください。

～貸付事業からのお知らせ～

貸付事業とは、組合員のみなさんが臨時に資金を必要とするときに貸付けを行う事業です。
その中でも申込みが多い「普通貸付」を紹介します。



貸付事由	組合員が、車や家具・電化製品などの物品の購入で臨時に資金を必要とするとき	
貸付資格	組合員の資格を取得したときから	
貸付限度額	給料月額×6ヶ月分(2万円単位で最高200万円)	
貸付金利率	年1.26%(変動金利)	償還表はこちらから 
償還方法	給料天引き ①毎月償還 ②ボーナス併用償還	
提出期限	毎月末日(共済組合必着)	
貸付金送金日	提出期限の属する月の翌月の末日(12月は25日)	

■住宅貸付等をご利用のみなさまへ



『住宅取得資金に係る借入金の 年末残高等証明書』を送付します

住宅借入金等特別控除にご利用ください!

マイホームを新築・購入または増改築等のため、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『住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書』を共済組合事務担当課宛に送付します。
なお、証明書の発行については、11月初旬を予定しています。

3歳未満の子を養育している組合員の方へ

「養育特例」について

養育特例とは

養育特例は、育児短時間勤務などの勤務形態の期間中、報酬が低くなったことにより、将来の厚生年金や退職等年金給付が低くなることを避けるための措置です。

3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が、当該子を養育することとなった日(注)の属する月の前月の標準報酬月額(以下「従前標準報酬月額」といいます。)を下回ったときは、共済組合に申し出ることにより、年金額が従前標準報酬月額で計算されます。

(注) 当該子を出生したとき、養子としたとき、(別居していたが)同居することとなったとき等

養育特例の対象となる方

- ① 3歳未満の子と同居し、養育している組合員
※「子を被扶養者としていること」「育児休業を取得した場合に限る」などの条件はありません。
- ② 父母どちらにも適用することが可能です。

申出により養育特例が適用される期間

養育特例の適用は、3歳に満たない子を養育することとなった日の属する月から、養育を終了した日の翌日の属する月の前月までの期間です。

なお、申出は2年間遡及することが可能です。

申請方法

養育特例の適用を受ける場合には、「養育期間標準報酬月額特例申出書」

養育特例の適用が終了した場合には、「養育期間標準報酬月額特例終了届出書」

〈添付書類〉

- ① 子の生年月日及びその子と申出者との身分関係を明らかにすることができる市町村長の証明書又は戸籍抄本(母子手帳は不可)
- ② 子を養育することとなった年月日を証する書類
- ③ 世帯全員の住民票謄本(※)

※「養育期間標準報酬月額特例申出書」に個人番号を記載している場合、提出は省略できる場合があります。



留意点

産後休暇や育児休業の期間中は、養育特例を申し出ることができません。

また、養育特例の適用が終了した場合は、「養育期間標準報酬月額特例終了届出書」を提出してください。

標準報酬月額の時決定を行いました

共済組合では、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ています(=時決定)。

具体的には、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。

なお、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月までのいずれか月に随時改定・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、その年の時決定の対象とはなりません。

○時決定における年間平均による保険者算定

組合員が従事する業務の性質上、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で、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。

【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ヶ月間の平均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

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確認ください。

※「標準報酬 決定・改定通知書」の新等級が今回の時決定において決定された標準報酬月額となります。この月額に短期・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 決定・改定通知書		令和3年10月〇日		
		熊本県市町村職員共済組合		
〇〇〇市		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。		
共済 太郎 様				
		決定・改定事由	適用開始	
		時決定	令和3年9月	
区 分		標準報酬等級	標準報酬月額	
新等級	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
従前等級	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

亡くなられたときに支給される年金について

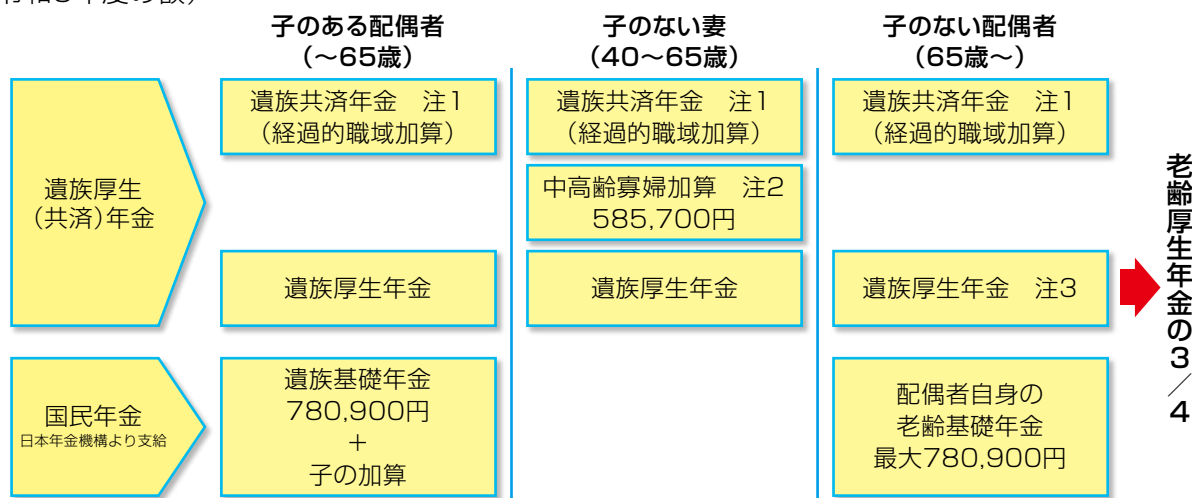
組合員が在職中または退職後に亡くなられたときは、その方によって生計を維持していた遺族に対して「遺族厚生年金」が、子のある配偶者または子に対して「遺族基礎年金」が支給されます。

遺族の範囲

- ① 配偶者及び子（※1、※2） ※1 ●18歳到達年度の末日までの未婚の子及び孫
 - ② 父母（※2） ●20歳未満で障害等級1級若しくは2級に該当する障害の状態にある未婚の子及び孫
 - ③ 孫（※1）
 - ④ 祖父母（※2） ※2 夫、父母、祖父母については55歳以上に限る（支給開始は60歳）
- 上記①～④のうち、①の方に支給される場合、②以下の方に受給権が発生することはありません。
●遺族基礎年金は子のある55歳未満の夫も遺族と認定されます。
●子のない30歳未満の妻が遺族となる場合は遺族厚生年金の支給は5年間です。

遺族厚生年金及び遺族基礎年金の額

遺族厚生年金の額は、死亡した組合員の厚生年金被保険者期間等と報酬等により算定された老齢厚生年金に相当する額の4分の3の額です。また、厚生年金被保険者期間が300月未満で、在職中の組合員や障害年金受給権者（1～2級）が死亡した場合は、300月として計算します。（以下全て令和3年度の額）

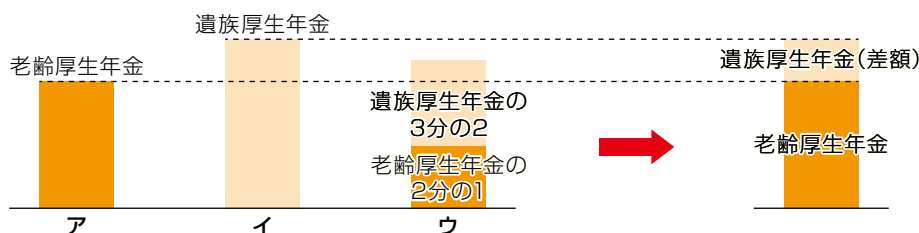


注1 平成27年9月以前の組合員期間を有する公務員の場合、平成27年9月までの組合員期間に応じて遺族共済年金（経過的職域加算）が支給されます。ただし、公務による死亡の場合、遺族共済年金（経過的職域加算）は支給されません。

注2 被保険者期間が20年以上ある場合、妻が40歳から65歳になるまでの間、中高齢寡婦加算が加算されます。

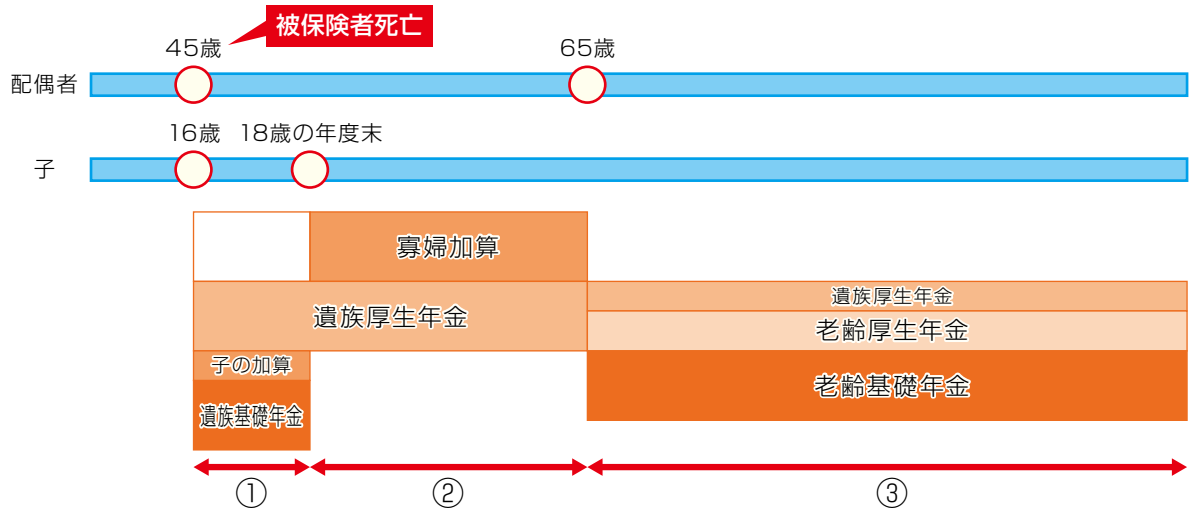
注3 65歳からの遺族厚生年金は下図のア、イ、ウを比較して最も有利な額とし、配偶者自身の老齢厚生年金を優先して受給したうえで、遺族厚生年金の方が大きい場合にはその差額が支給されます。

〔65歳からの遺族厚生年金額のイメージ〕



支給例

組合員の死亡当時、16歳の子がいる45歳の妻が受ける年金（子の遺族年金は全部停止）



遺族厚生年金	老齢厚生年金の4分の3 + 寡婦加算	585,700円 (遺族基礎受給中は停止。65歳まで加算)
遺族基礎年金	780,900円	+ 子の加算 224,700円(3人目以降は74,900円加算)

上図に従い、仮に遺族厚生年金の額を80万円、妻の老齢厚生年金の額が30万円とすると…

上図①の期間: 1,805,600円 (遺族厚生年金800,000円 + 遺族基礎年金780,900円 + 子の加算224,700円)

上図②の期間: 1,385,700円 (遺族厚生年金800,000円 + 中高齢寡婦加算585,700円)

上図③の期間: 1,580,900円 (遺族厚生年金500,000円 + 老齢厚生年金300,000円 + 老齢基礎年金780,900円)

公務員独自制度: 退職等年金給付

被用者年金制度の一元化により平成27年10月から公務員も厚生年金へ加入することとなり、これまでの公務員独自の経過的職域加算部分は廃止されました。平成27年10月以前の公務員期間については引き続き経過的職域加算部分として残りますが、平成27年10月以後の加入期間について、新たに「退職等年金給付(年金払い退職給付)」が創設されました。死亡を支給事由とする制度は遺族一時金と公務遺族年金の2種類あります。

遺族一時金

平成27年10月以降の1年以上引き続く組合員期間を有する組合員または組合員であった方が、有期退職年金の支給期間を終了する前に亡くなられた場合は、遺族へ遺族一時金が支給されます。

公務遺族年金

平成27年10月以降の組合員期間を有する組合員または組合員であった方が、次のいずれかに該当した場合は、その遺族に公務遺族年金が支給されます。

- ① 公務傷病により死亡したとき(通勤災害は対象となりません)
- ② 組合員が退職後、組合員期間中に初診日がある公務傷病により、初診日から5年以内に死亡したとき
- ③ 1級2級の「公務障害年金」の受給権者が、「公務障害年金」の受給権発生の原因となった公務傷病により死亡したとき

注意!

遺族一時金と公務遺族年金は同時に受給することができません。このため、遺族一時金受給後に公務による死亡が判明した場合は、公務遺族年金は支給されません。
死亡の原因が、公務災害の可能性のある場合は必ず共済組合へご連絡ください。

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。）

◎地共済年金情報Webサイトへアクセスし、利用申込みください。
申込み後、閲覧の際に必要な「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。

地共済年金情報Webサイト

検索



《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、所属所を經由して必ず共済組合に住所変更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））

本年度は退職準備研修会の開催を予定しています！

令和3年度中に退職を予定されている組合員を対象に、退職後の健康保険制度や年金制度について研修会の開催を予定しています。開催時期等については、令和4年1月中旬から2月上旬に自治会館にて開催予定です。

なお、研修会の詳しい日時については、後日、所属所へ通知します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じたうえで研修会を開催しますが、県内における新型コロナウイルスの感染状況等を鑑み、今後、研修会の開催を中止する場合があります。

『進化論』…ウィズ生活習慣病(2)

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



飢餓の歴史の中で、食べられずに倒れていく人たちを横目で見ながら食わずとも血糖を保って生き延びた人たちがいます。塩分が足りずに力尽きていく人たちを押しつけて少しの塩で血圧を保って生き延びた人たちがいます。糖尿病や高血圧はそんなサバイバルの体質が基本です。環境に一番適した体質が生き残り、子孫の遺伝子に変異して生き残れる体質に変わっていく…それが『自然淘汰』であり『進化』なのだと言われた時に教わりました。まさしく現代社会で生活習慣病に悩まされている人たちの体質は、世が世なら一番たくましく生き延びていけた優等生でした。

とおだてられたところで、自分だけ我慢を強いられるなんてやはり割が合わない。20世紀末に当時の厚生省（今の厚生労働省）が名付けた『生活習慣病』という名前は、「乱れた生活態度のせいだから自業自得だ！」ということではなく、体質と環境と生活習慣の三者が相まって起こるのだから「なりやすい体質なら日頃から“紳士淑女たれ”というメッセージです」と機会がある度に説明してきましたが、やっぱりそこには自分だけ損するような理不尽さがあります。そんな進化なんか要らない。なりたくてなったわけでもないのに「お前は病気だ」と追い回され、「生まれてくる時を間違っただけだから諦めろ」と制限を強要されたり薬を飲まされたりするのは不公平だと思っている人は少なくないはず。世の中にはいくら食べても太れない人もいれば“水を飲んでも太る”体質の人もいます。人類が存続するためには、すべてが一律の体質では危険だからです。今回新型コロナウイルスが人間社会を蹴散らしていますが、これに強い体質の人だけが生き残ってもその体質は次に違う脅威が襲ってきた時には不利かもしれません。だから、多様な体質が混在しているのは大切なことではあります。

生物の最優先事項は“生き延びる”ことであり、決して“健康”ではありません。入ってくるエネルギーが足りなければもっと貯められる身体に変化し、余るなら有事の時のために真面目に蓄える。となると、選び抜かれたサバイバル体質と付き合うのは今世の宿命。どこかの学者や専門家の言う理屈など気にせず、好きな物をどうやったら上手く食べられるか工夫しましょう。糖尿病家系の妻と高血圧家系の私では好きな食物が全く違います。二人とも煩惱に勝てず後悔と懺悔を繰り返して決して模範生ではありませんが、それでも自分なりに自分の体質に付き合っていると自負しています。生活習慣病に対する生活療法はどれも特別な行動ではありませんから、自分の体質を恨むくらいなら、すべて受け入れて充実した毎日を送りましょう。

☆冬に向けての体づくり☆

日本赤十字社 熊本健康管理センター 運動指導士 牧尾 幸美



食欲の秋、スポーツの秋、体を動かすには最適な季節。活発に動けるこの時期は、代謝が高まる時期でもあります。「食べたら動く」を合言葉に、基礎代謝を上げて、寒い冬に打ち勝つ体づくりを目指しましょう！

※基礎代謝…呼吸や体温調整など生命を維持するために消費されるエネルギー。高いと太りにくく痩せやすい。寝ている間も消費されているので、しっかり睡眠も取りましょう。

★基礎代謝を上げる2つのポイント★

①体温を上げる

体温を上げるには、筋肉量を増やす、血流を良くすることが大切です。体温は36.7℃前後がベスト。血液やリンパの流れが良くなることで体内活動が活発になり基礎代謝が高くなります。

②腸の働きを活発にする

腸を活発化させることで必要な栄養素が吸収されやすくなり、腸以外の内臓もしっかり働くようになります。内臓の働きが良くなると全身の血流が良くなり、代謝アップ、更に便秘解消につながります。

基礎代謝を上げるためには運動は不可欠!

今回は、家でできる代謝アップ筋トレとストレッチをご紹介します。

使っている筋肉を意識しながら、呼吸を止めないように10回ずつ行ってみましょう。



【**筋
ト
レ**】



★太もも・お尻の強化 (ワイドスタンススクワット)

- ①つま先と膝を外側に向け、脚を大きく開く。
 - ②手を頭の後ろに置き、背筋を伸ばしてゆっくり膝を曲げながら腰を落とし、元に戻す。
- ※上体が前に倒れない、膝が内側に入らないよう注意!

★下腹の強化 (膝寄せ腹筋)

- ①仰向けに寝て、両膝を曲げて浮かせる。
 - ②手は腰と床の間に置き、両脚を蹴り出すように伸ばし、元に戻す。
- ※腰が浮かさないよう注意!

伸ばしている筋肉を意識しながら、呼吸を止めないように10秒ずつ伸ばしてみましょう。



【**ス
ト
レ
ッ
チ**】



★腰部のストレッチ (足掛け倒し)

- ①片方の脚をもう片方の膝あたりに乗せる。
 - ②膝が床につくようにゆっくり倒し、腰から下を捻り伸ばす。
- ※反対も同様に行う。両肩が上がらないように注意!

★下肢裏のストレッチ (脚上げ伸ばし)

- ①仰向けに寝て片方の脚を上げ出来るだけ膝を伸ばす。
 - ②両手で膝裏を持ち、下肢裏をゆっくり伸ばす。
- ※反対も同様に行う。腰が浮かさないよう注意!

～他にも、1日10～20分歩いたり、水分をしっかり摂ることもお勧めです。併せて実践してみましょう♪～



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。

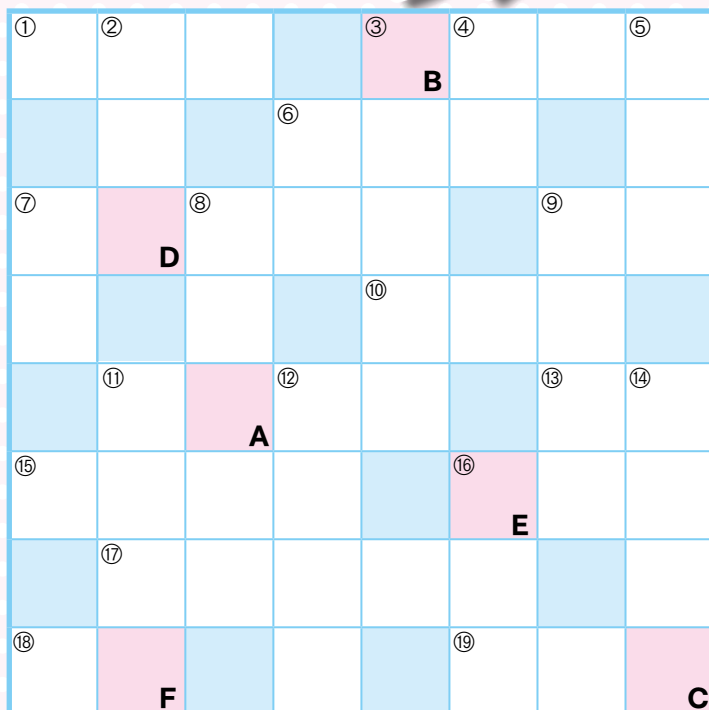
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

- ② 電気をおびた原子や分子。
- ③ 十分に経験を積んで、巧みにできること。「○○○○○のわざ」
- ④ 木などが燃えた後に残る黒い物。
- ⑤ 筋道を立ててまとめられた考え。
- ⑥ 書かれた文字。書いてまとめた物。書物。
- ⑦ 口と鼻と耳の間の柔らかい部分。ほほ。ほっぺ。ほっぺた。
- ⑧ はげしい打撃を受けること。はげしく心が動かされること。
- ⑨ 子供が遊びに使う小さなガラス玉。
- ⑩ 二種類以上の物質が均一に混合している液体。
- ⑪ 家などを建てること。
- ⑫ 糸を巻きつけること。糸をまき付けるもの。
- ⑬ 山道を登りきった所。

ヨコのカギ

- ① 英語で大きさ、寸法のこと。
- ③ 斜面となっている土地の表面がすべり落ちること。
- ⑥ 自分の興味・楽しみ・好みですること。上品なおもむき。
- ⑦ それを職としている人。
- ⑨ 交通・輸送機関の運行・輸送。手紙。たより。
- ⑩ 機械などを操作するための取っ手。
- ⑪ 伝えたい事から。用事。
- ⑬ 物を乗せたり人が乗ったりする平たい物。「踏み○○」
- ⑮ 草が一面に生えている広い原っぱ。
- ⑯ 野菜の一種で、赤くて水分の多い実を付ける。
- ⑰ 鉄道の駅の長。
- ⑱ できあがった物の状態。できぐあい。できばえ。
- ⑲ 心や体を活動させる力。体が健康なさま。

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

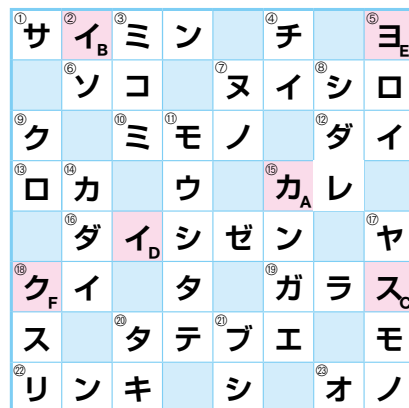
トップページ⇒クロスワードクイズ応募のご案内



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2021春号(180号)
クロスワード(答え)

カイスイヨク

応募総数251通 正解数251通

■締切日：令和3年11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2022冬号(182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。



わがまちの 名産・名物

長洲町



長洲町役場 まちづくり課
商工観光係
平川 雄基さん



〈長洲町〉

Nagasu Town

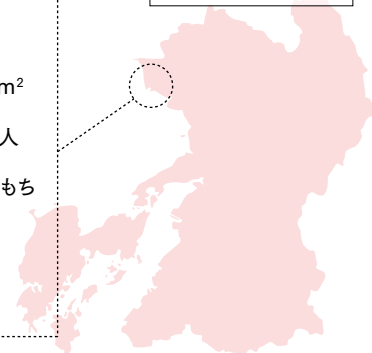
面積 19.44km²

総人口 15,735人

町の木 くろがねもち

町の花 金魚草

※2021年8月末時点



Q 長洲町のことを教えてください。

長洲町は、愛知県弥富市・奈良県大和郡山市をはじめ、全国有数の「金魚の町」として有名です。熊本県の北西部に位置し、JR鹿児島本線、長洲港と長崎県の多比良港とを結ぶ有明フェリーが運航し、有明海の恵みを受けあさり・海苔養殖などをはじめ、恵まれた気候や自然を活かしたミニトマト生産は県内有数を誇ります。

また、造船工場など多くの企業も進出し、豊かな自然と工業地帯が共存する町として発展しています。郷土色豊かなイベントも多く、地域の特徴を活かしたまちづくりに力を入れています。



Q 長洲町のオススメを教えてください。

長洲町の今話題のオススメは2つあります。

1つ目は、「九州新幹線全線開業10周年記念 駅弁コンテスト」において、旅館飲食店組合の「長洲きゃあめし弁当」が熊本エリアの部で見事優勝！この「長洲きゃあめし弁当」は、有明海産のあさりで作った「きゃあめし」をメインに長洲産の季節の食材をふんだんに使った長洲の恵みがぎっしりの懐かしい郷土弁当です。新玉名駅売店及び旅館飲食店組合(0968-78-2635 要予約)で購入することができます。

2つ目は、老舗かまぼこ店の新商品 創作かまぼこ「カマフィーユ」。インスタグラム等で話題となり、メディアにも取り上げられるなど、「おしゃれでぜいたくなかまぼこ」として大人気です。「欧風カレーチーズ」「サラミナッツ」「海鮮バジル」の3種類。オンラインショップ「徳永蒲鉾店」(<https://tokunagakamaboko.com/>)で購入することができます。



長洲町のイチオシ！