Kyosal [共済だより]

vol.182

2022 Winter

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。



- 2 新年のごあいさつ
- 3 2020年度の人間ドック結果を振り返りましょう
- 6 公務員を退職後の健康保険はどうなるの?!
- 8 お子様の教育資金の準備はお早目に!!
- 10 令和4年4月から年金制度の一部が改正されます

- 12 「医療費通知書」を配付します!
- 13 コラム「『真実はいつもひとつ』?」
- 14 コラム「受けていますか?『胃がん検診』」
- 15 クロスワードパズル
- 16 わがまちの名産・名物(小国町)

新年のごあいさつ



理事長 田嶋 章二

組合員並びにご家族の皆さまには、お健やかな初春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。 また、旧年中は、格別のご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るい、私たちの社会生活や経済に多大な影響を及ぼしました。未だ終息の見通しは立たない状況であり、様々な不安を抱えながらの生活が続いておりますが、この状況が一日も早く解消され、平穏な日々が戻りますよう心より願っております。

そして、最前線で対応された医療従事者の皆さま及び日々ご尽力された自治体の皆さまに敬意を表しますとともに、心から感謝申し上げます。

さて、わが国では、少子高齢化が進む中、持続可能な社会保障制度の実現に向けて改革が進められており、令和元年財政検証結果を踏まえた年金制度の改正につきましては、社会保障審議会年金部会で議論され、翌年、第201回通常国会で「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」が成立しました。

その内容は、短時間労働者に対する被用者保険の適用拡大をはじめとしまして、老齢厚生年金の毎年定時改定の導入、在職中の支給停止制度の見直し、老齢基礎年金等の受給を開始する時期の選択肢の拡大、確定拠出年金の加入可能要件の見直しなど、被用者保険の適用拡大と長期化する高齢期の就労と年金受給の在り方を柱とした内容で、令和4年4月から順次施行されることになっております。

令和4年10月から自治体等に勤務する被用者保険の適用対象者である非常勤職員(短時間労働者)に対しまして、共済制度のうち短期給付(医療保険)と福祉事業(健康審査等)が適用されることになります。新たに相当数の組合員の年度途中からの加入になりますことから、円滑な加入の実現を最優先に、その準備と業務体制の整備を図って参ります。

最後に新型コロナウイルス感染症により先行き不透明感が心配される中、例年とは違った新年をお迎えの方々に心を致し、相互扶助の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努めて参りますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

皆さまのこの一年のご多幸とますますのご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

組合会議員名簿

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	髙岡	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	竹﨑	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	議員		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	議員		大樹		(南阿蘇村)
議員		寺川	廣治		(芦北町)

2020年度の人間ドック結果を振り返りましょう

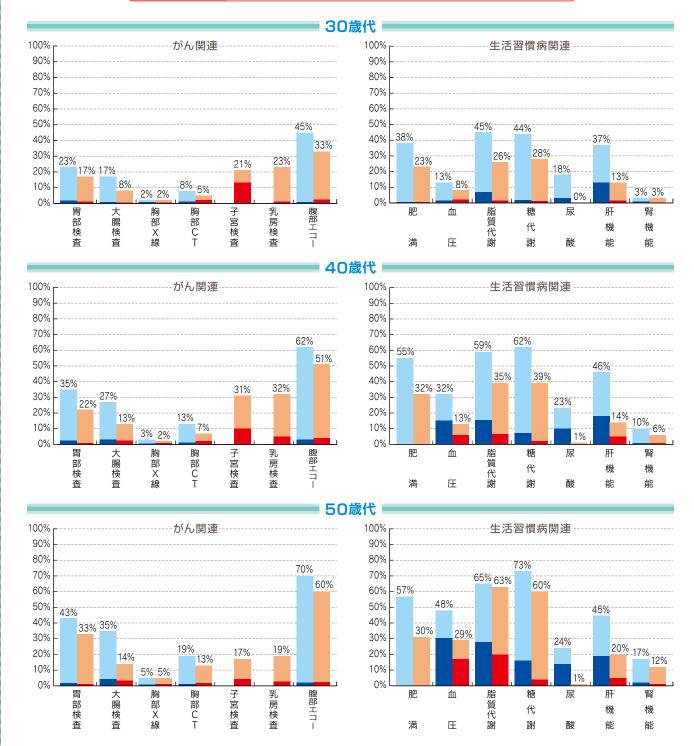
共済組合では、疾病の早期発見・早期治療を目的に人間ドック受診時における費用助成を行っています。 今回は2020年度の人間ドックの検査結果をお知らせします。下記結果を参考に、日頃の健康管理に努めましょう。

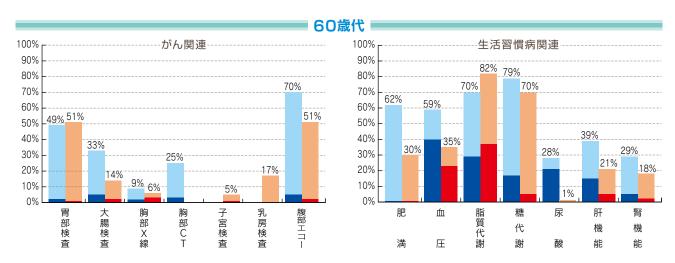
また、より詳しい検査が必要と診断された場合は、必ず精密検査を受診しましょう。

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





がん関連では、子宮検査と乳房検査が他のがん検査に比べて30歳代から要精密検査になる割合が高 く、経過観察・要精密検査となる割合は40歳代でピークとなります。子宮検査・乳房検査については若いう ちから受診し、早期発見に努めましょう。

生活習慣病関連では、50歳代・60歳代の男女で血圧・脂質代謝・糖代謝の経過観察、要精密検査の割 合の増加が目立ちます。これらの項目は放置すると「動脈硬化」を進行させ、脳や心臓、血管などに大きな ダメージを与える恐れがあります。食事や運動など日頃の生活習慣を見直し、早期改善に努めましょう。

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。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。

精密検査受診者数 精密検査受診率= -×100 (%) 精密検査指示発生件数



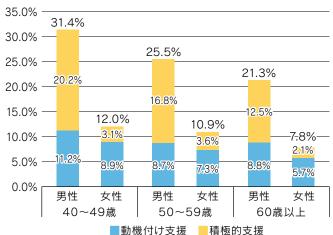
がん関連では、多くの検査項目で精密検査の受診率が80%を超えています。しかし、大腸検査における 精密検査の受診率は68%と、他のがん関連の項目と比較すると低いことが分かります。 最新の統計データ では、大腸がんは最も罹患数の高いがんであり、部位別にみたがんの死亡数も肺がんに次いで多いです。

生活習慣病関連では、尿酸・肝機能の2項目が50%以下でした。生活習慣病の多くは自覚症状がほとん どなく、気づかないうちに進行します。結果、日本人の主な死因である「がん」や「脳血管疾患」、「心疾患」 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場合、自覚症状がなくても必ず医療機関を受診し、早期の生活習慣改善・治療 に励みましょう。

3.特定保健指導対象者の統計

特定保健指導対象者(男女別・年齢別)



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は特定保健指導を 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。

2020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。この結果は、前年 度と比較してもあまり変化はありません。該当に なった方は将来生活習慣病を引き起こし、「心疾 患 | や 「脳血管疾患 | などにつながるリスクがあり ます。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。

西を飲むとき、ご飯は「あり」

日本赤十字社熊本健康管理センタ・ 管理栄養士 原田優羽美

ご飯 「なし」 のほうがヘルシー?

ビール(500ml) 約200kcal





ご飯(約160g) 約250kcal

ビール(500ml×3本) 約600kcal



ご飯を食べない分たくさん飲んで 良いってことじゃないんだね!

適量を超えて飲んだ場合、ご飯1杯食べるよりも 摂取するエネルギー量は多くなってしまいます。

お酒の適量の目安





(いずれか1つ)





ワイン200ml

最近は、酒造メーカーでも純アルコー ル量をグラム表記で開示する取り組 みが始まっています。 缶のラベルや各 メーカーのホームページに載っていま すのでチェックしてみてください♪

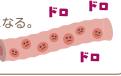
おつまみの摂りかたがポイント!



ご飯(炭水化物)を抜く

⇒たんぱく質や脂質からエネルギーをとることになる。

⇒栄養バランスの偏りが、LDLコレステロール 上昇や動脈硬化などのリスクになるかも…

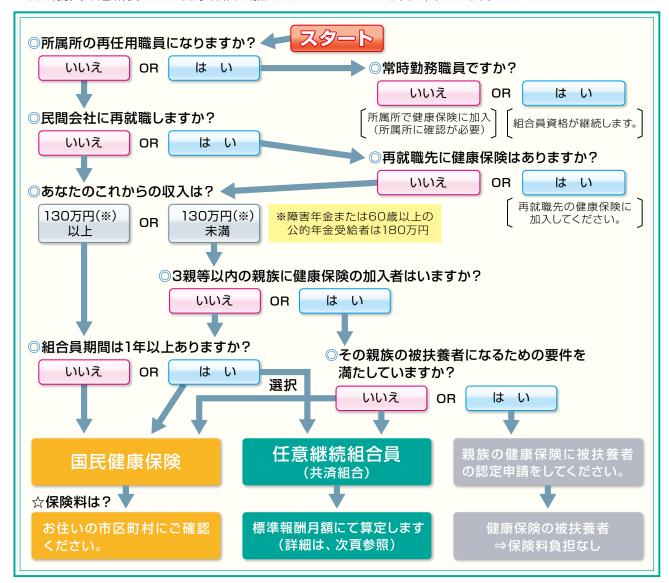


ご飯を抜くとその分エネルギー量は抑えられますが、お酒好きの方は適量以上のお酒を飲むこともあるかもし れません。また、お酒を飲むときにはおかずの量や品数が増えることもよくあります。ぜひバランスの良い食事 と一緒に、適量のお酒を楽しんで!

公務員を退職後の健康保険はどうなるの?!

~ 退職後の健康保険制度について~

公務員を退職した場合、就業の有無などに応じて、新たに健康保険制度に加入することになります。 ☆公務員を退職後にどの健康保険に加入したらいいのか?を次の図でご確認ください。



任意継続組合員制度とは?!

一定の加入資格を満たせば退職後も引き続き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

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。

また、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となります。

■加入手続き

加入希望者は、<mark>退職後20日以内</mark>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(=保険料)

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。

[掛金の計算式] =標準報酬月額(注1)×掛金率(注2)

在職時

任意継続組合員

折 半

所属所(地方公共団体)の短期負担金

任意継続掛金(短期)

組合員の短期掛金

折 半

所属所 (地方公共団体) の介護負担金

任意継続掛金(介護)

- (注1)標準報酬月額は、原則として次の①又は②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(=退職時標準報酬月額)
 - ②毎年9月30日現在の全共済組合員の平均標準報酬月額
 - [参考] 令和3年度平均標準報酬月額=380,000円)

ただし、令和4年1月以降は、①の退職時標準報酬月額が②の平均標準報酬月額を超えている場合 には、当組合の定款で定めた額に基づいた標準報酬月額をその者の標準報酬月額とされる見込みです。

(注2) [参考] 令和3年度の掛金率は、短期掛金106.86%及び介護掛金17.90%です。 なお、令和4年度の掛金率は、令和4年3月に決定します。

[参考]令和3年度任意継続掛金(月額)

短期掛金⇒月額(平均標準報酬月額適用者の場合)380,000円 × 106.86‰= 40,606円 介護掛金⇒月額(平均標準報酬月額適用者の場合)380,000円× 17.90%= 6,802円

■掛金の払込方法

掛金の払込方法は、次の3通りがあります。

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)

[参考例] 平均標準報酬月額適用者の場合

① 1年前納払い

(短期) 478,621円 (介護) 80,175円 (合計) 558,796円

② 半年前納払い

(短期) 482.526円 (介護) 80.829円 (合計) 563.355円

③ 毎月口座引落払い (短期) 487,272円 (介護) 81,624円 (合計) 568,896円

★年間で1年前納払いが 10,100円、半年前納 払いが5,541円、毎月 口座引落払いより安 くなります。

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!!

マイナンバーカードが医療機関・薬局で健康保険証 (=組合員証等) として利用できる 「オンライン資格確 認!が本格運用され、順次利用できるようになりました。

なお、マイナンバーカードと「オンライン資格確認 | が紐付けされていないと、組合員証等として利用できな い場合があります。その際は、「組合員証等」の提示をお願いします。

また、「オンライン資格」に対応していない医療機関等に組合員証等を持参せずにマイナンバーカードのみ持 参した場合、当該医療機関・薬局では「オンライン資格確認」ができないため、組合員証等の不持参(医療費等 が10割負担)と同様の取扱いとなりますのでご留意ください。

<オンライン資格確認ができないケース>

○マイナンバーカードを取得されていない方

⇒住所地の市区町村でマイナンバーカードの交付手続きをお願い します。

○マイナンバーカードを取得したが、健康保険証として利用するた めの申込をされていない方

⇒ 「マイナポータル」で「健康保険証利用申込」を行ってください。

マイナポータルアプリのダウンロード先 IOS用 Android用

詳しくは、共済組合ホームページ「マイナンバーカード関連」⇒「マイナンバーカードが健康保険証として利用で きます! | のリーフレットをご覧ください。

**お子様の教育資金の準備はお早目に!!

★低金利で 無理なく返済

〈『入学・修学貸付』のご案内〉

★元本据置可

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。)の高等学校等へ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、お早めに所属所の共済組合事務担当課へお問合せください。

		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			
		貸付の対象となる資金(費用)の区分(
貸	付利率	年1.26%	6(変動金利)			
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 1月当たり最高15万円(年度毎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)	以下の2通りから選択できます。 ①修業期間中は元本据置、利息のみを給与天引き、 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) ②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)			
償	還回数	貸付金額に応じて20~120回	150回			
	共 通	貸付申込書、借入状況等申告書、他の金融 ※貸付対象が被扶養者でない子の場合、網	融機関からの借入がある場合はその償還表 売柄確認のため戸籍抄本などが必要です。			
提出書類	その他	・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・賃借契約書の写しなど、入学に必要な経費が確認できるもの	 ・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 ・賃借契約書の写しなど、修学に必要な経費が確認できるもの 			
申	込期限					
i	送金日	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)			
(負	貸付日)	(例)令和4年2月1日~28日までの共活	斉組合到着分 → 令和4年3月31日送金			
7	その他	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。				

【貸付申込時の留意点】

- ●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。
- ●毎月又は年間の返済額が、他のローン返済額と合わせて、給料月額または年額(賞与を含む)の 30%を超える場合は申込みができません。

~入学貸付及び修学貸付の対象となる資金(費用)の適用基準表~

⇒以下の区分に応じた見積書等を申込時に添付してください。

○=対象 △=必要に応じて ×=対象外

	区分	貸付の)種類	
		入学貸付	修学貸付	
入	学	金	\bigcirc	\circ
授	業	料	\bigcirc	\circ
寄	附	金	\bigcirc	×
施	設 拡 充 費	等	\bigcirc	\circ
同	窓会	費	\bigcirc	\circ
交	友 会	費	\bigcirc	\circ
父	母 会	費	\bigcirc	\circ
制		服	\bigcirc	\circ
図	書・書	籍	0	0
) ر	ソコ	ン	\bigcirc	\circ
通	学 用 定 期	券	\bigcirc	
入	寮	費	0	0
敷	金 · 権 利	金	0	\circ

区分	貸付の	の種類
	入学貸付	修学貸付
家賃・下宿代		\circ
引越し代		×
電話加入権		×
家具・電化製品	*1	×
部 活 費		\circ
ユニフォーム		
通学用バイク	<u>*2</u> \triangle	×
通 学 用 車	*2 \(\triangle \)	×
通学用自転車		×
生 活 費	×	×
確 約 書	*3	0
確約書(修学貸付用)	*4 -	
在 学 証 明 書	*4 -	

- ※1 新生活に必要なものが対象です。
- ※2 通学事情を確認し判断することになりますが、基本的には公共交通機関がない場合に限られます。
- ※3 貸付申込みの際、貸付送金日が費用の納付期限を過ぎている場合は、原則として貸付けはできません が、合格通知があってから速やかに貸付申込みを行ったものの、貸付送金日が納付期限を過ぎてしま うと判断したときなどに必要です。
- ※4 修学貸付は、進級後の在学証明書が必要となります。新学期前に申込みをする場合には、先に確約書 の提出をしていだき、4月以降に在学証明書を提出してください。

具体的な償還金額・回数 を知りたい方は⇒⇒⇒

入学貸付の 償還金額・回数



修学貸付の 償還金額・回数



貸付事業及び物資事業をご利用の方で令和4年3月末に退職される皆様へ

今年度末退職される方で、組合員貸付金及び物資立替金の未償還残高がある方は、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、未償還残高がある方については、所属所からの異動報告書をもとに退職金から全額控除

することになりますのであらかじめご了承ください。

また、 償還が4月以降になる場合には利息が加算されますのでご了承ください。

令和4年4月から

年金制度の一部が改正されます

令和2年5月の通常国会で年金制度の機能強化のための国 民年金法等の一部を改正する法律(年金制度改正法)が成立し ました。

この年金制度改正法により、令和4年4月から「在職中の年金受給の在り方の見直し」と「受給開始時期の選択肢の拡大」が行われます。



Ⅰ 在職中の年金受給の在り方の見直し

◆65歳未満の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、支給停止の計算を行う基準額が変更されます。

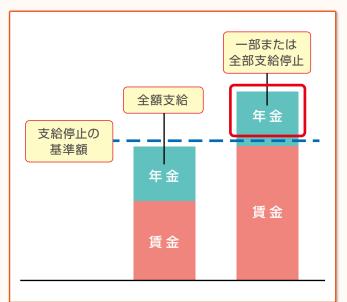
現行の在職老齢年金制度の支給停止の基準額は、65歳未満は28万円、65歳以上は47万円となっていますが、高齢期の就労を促進するなどの観点から、65歳未満についても65歳以上と同じ支給停止の基準額が47万円に緩和されます。

在職老齢年金制度のじぐみ(所得制限)

厚生年金の被保険者の賃金と年金月額の合計額が、下記の支給停止の基準額を超える場合に、年金の一部または全部が支給停止されます。

また、国会議員や地方議会議員に就任した場合や厚生年金保険の適用事業所に勤務されている70歳以上の方も厚生年金保険の被保険者と同様に所得制限の対象となります。





※支給停止の基準額は法令に基づき改定される場合があります。

≪ご注意≫

年金受給権者が公務員として在職中の場合、公務員独自の給付である3階部分(退職共済年金(経過的職域部分)及び退職等年金給付)は全額支給停止となります。

◆65歳以上で在職中の老齢厚生年金受給者について、毎年1回年金額の見直しが行われます。

現行(令和4年3月31日まで)

老齢厚生年金の受給権取得後に就労した 場合、資格喪失時(退職時・70歳到達時)に 老齢厚生年金の額を改定する



改正後(令和4年4月1日から)

資格喪失時の改定に加え、65歳以上の方 については、在職中であっても、年金額を 毎年1回、10月分から改定※する (在職定時改定)

※毎年8月までの加入実績に応じて改定されます。

現行の制度では、65歳以降も働き続けている方が納める保険料は、退職するか、70歳にならないと 年金額に反映されていませんでしたが、年金を受給しながら働く在職受給権者の経済基盤の充実を図る ため、65歳以上で在職中の方については、資格喪失(退職)改定に加え、毎年1回年金額の改定が行われ ます(10月分の年金から改定が反映されます。)。

Ⅱ受給開始時期の選択肢の拡大

◆年金の受給開始時期の選択肢が、60歳から75歳の間に拡大されます。

現行(令和4年3月31日まで)

<国民年金・厚生年金・経過的職域>

繰上げ受給

可能年齢…60歳から

減 額 率…1月当たり▲0.5%

繰下げ受給

可能年齢…70歳まで

増 額 率…1月当たり+0.7%

<退職等年金給付>

繰下げ受給

可能年齢…70歳まで

<国民年金・厚生年金・経過的職域>

改正後(令和4年4月1日から)

繰上げ受給

可能年齢…60歳から

減額率…1月当たり▲0.4%

繰下げ受給

可能年齢…75歳まで

増 額 率…1月当たり+0.7%

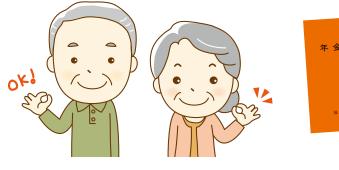
<退職等年金給付>

繰下げ受給

可能年齢 … 75歳まで

高齢期の就労の拡大等を踏まえ、繰下げ制度をより柔軟で使いやすいものとするため、高齢者が自身の 就労状況等に合わせて年金受給の方法を選択できるよう、繰下げ上限が75歳※1に見直されます※2。また、 繰上げ受給した場合の減額率について、平均寿命の延伸に伴い、1月当たり0.4%に引下げられます※3。

- ※1 受給権を取得した日の年齢によっては、繰上げ上限年齢が異なる場合があります。
- ※2 令和4年4月1日以降に70歳に到達する方(昭和27年4月2日以降生まれの方)が対象となります。
- ※3 令和4年4月1日以降に60歳に到達する方(昭和37年4月2日以降生まれの方)が対象となります。





「医療費通知書」を配付します!

~ あなたの医療費、ご存じですか!? ~

共済組合では、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。

このお知らせは、組合員とそのご家族の皆様がどのくらい医療機関にかかっているかをご確認いただき、 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 として実施しているものです。

また、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、窓口での負担額(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。

医療費通知書

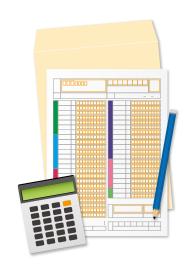
令和3年9月~令和4年1月処理分

受診者氏名 医療機関名	診療		日数	診療区分·給付種別	医療費総額	法定給付額	公費負担額	窓口負担額	家族療養費 附加金 等	高額療養費	支給額	確定申告用 自己負担額
共済 太郎	3	7	3	医科入院	500000	350000		150000	57400	67570	124970	25030
	3	7	4	入院時診療費等	2660	820		1840				1840
〇〇病院												
共済 太郎												
××歯科	3	8	2	歯科入院外	30000	21000		9000				9000
共済 花子	3	11	1	医科入院外	10000	8000	2000					
△△医院												
共済 花子	3	11	1	調剤	3000	2400	600					
□□調剤												
合 計				計	545660	382220	2600	160840	57400	67570	124970	35870

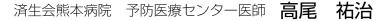
- ア
- (ť
- (2
- **力**
- ▽ 法定給付額 … 共済組合が医療機関へ支払った金額(医療費の7割又は8割相当額)
- ・ 窓口負担額 ··· 窓口で負担された金額(医療費の3割又は2割相当額)
- ⑦ 家族療養費附加金等 ··· 一部負担金払戻金(組合員本人)、家族療養費附加金(被扶養者)の金額
- □ 高額療養費 … 自己負担額から自己負担限度額を控除した金額
- す 支給額…家族療養費附加金等と高額療養費の合算額
- → 確定申告用自己負担額 … 窓口負担額から支給額を差し引いた額【※】
- ※「医療費通知書」は令和3年の所得税等の確定申告をされる際の医療費控除の手続きにおいて、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3年12月診療分は、令和4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。
- ◆ 対象の期間内に受診された場合でも、医療機関からの請求が遅れている等の理由により、医療費通知に記載されていないことがありますので、この場合も領収書等により申告してください。
- ◆ 令和3年9月発行の医療費通知書と合わせてご活用ください。
- ◆ 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。



『真実はいつもひとつ』?





両親が共働きだったので、私は幼い頃からカギっ子でした。私には四歳違いの姉がいますが、学校から帰って留守番をする時、私と姉はまったく逆の行動をとっていました。私は、とにかく家中のカギをかけて回ります。泥棒が入ってきたら怖いからです。家中の部屋のドアも全部閉めて、一番隅にある自分の部屋で息を潜めて一人遊びするのが常でした。でも姉は、学校から帰ってくるなりカギを全部開けて回ります。大きな窓のカギも開けます。「何をしているの? 泥棒が入ってきたらどうするの?」と私が非難すると、「泥棒はカギを壊してでも入ってくるのよ。泥棒が来てから慌てて開けようとしても間に合わないのよ。だから、どこから入ってきてもすぐに逃げられるように全部開けておくの」と言い返されました。そんなこと考えたこともなかったのでとても驚きました。もちろん姉の真似をする勇気はないのでその後もカギを閉め続けましたが、その時に、全く同じことでも発想の仕方には真逆の考え方があるのだということを子どもながらに知りました。世の中にはこのようなことはたくさんあります。「真実はいつもひとつ」というのは某アニメの主人公探偵の決め台詞ですが、現実は必ずしもそうではありません。常識と思われていることでも必ず反対の理論が存在するものです。

自分に自信があればあるほど、自分の考え方以外はすべて間違いだという思いになりがちです。私にはものすごく尖っていた時期があり、「どうして、こんな当たり前のことができない?」といつも周りを責めていました。自分に厳しく、だから他人にも厳しく、それが正義だと信じていましたから、自分が正しいと思うことに適わなければ上司にでも食ってかかっていました。震える声で「ふざけるな!」と叫びながら物を投げつけてその場を去ったことは数知れず。でもある時、「相手の言っている事は本当に間違っているのか?」という疑問をいだくようになりました。自信のある人間ほど実は自分にも他人にも優しいのだということも知りました。すると、自分の支えだった"自信"が一気に崩れていきました。そんな時ふとあの子どもの頃の姉の考え方のことを思い出したのです。そして、「そんな考え方もあるのか。そんな発想ができるなんてすごい!」と感動する余裕がいつの間にかなくなっていたことに気づかされました。

凝り固まった年寄りのアタマには想像できないような柔軟な発想がどんどん湧いて出てくる若者たちの考え方に最近はいつも感服するばかりで、いまさらながら、「真実はひとつじゃない」と思うことしきりです。

受けていますか? 「胃がん検診」

日本赤十字社 熊本健康管理センター 診療放射線技師 作村 浩道

近年、検診の普及と精度の向上により、さまざまながんの早期発見・早期治療 が可能になっています。しかし胃がんは、長年にわたって罹患数・死亡数ともに

トップ3に入るがんです。特に、死亡数はやや減少傾向にあるものの未だに高い水準を保っています。その 主な理由として考えられるのが『発見の遅れ』です。胃部X線検査のことをもっと知って早期発見に繋げ ましょう!



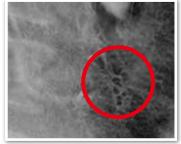
胃がんの早期発見には"定期的な検診"がおすすめ

胃部X線検査は「検査を受けることが苦手」「まだ若いから必要ないのでは」「胃の不調を感じた」 ことがない といった理由で、受診の機会を逃している方が多くいます。しかし、特にがんの場合は 体に異変を感じた時には、すでに深くまで進行していることがほとんどです。がんの早期発見のた めには定期的な検診をおすすめします!









胃部X線検査ってどんなもの?

胃部X線検査とは、飲用したバリウムで胃粘膜の細かい凹凸を写真に写 し出す検査のことです。検査台の上で体を色々な方向に動かしながら、あ らゆる方向から胃全体を調べます。受診者の皆様にとっては「検査中に ゲップを我慢する」「台が逆さまに倒れたりする」など、少し大変な点もあ りますが、できるだけ苦痛の少ない検査になるよう、当センターの放射線 技師がサポートします。以前に比べて飲用するバリウムの量も少なくなっ ているほか、少し味のついた飲みやすいものになっています。



当センターでは、胃部X線検査の指導員2名による管理の下、質の高い検査を行っています。外部 の検査精度管理調査において、「最高評価 | をいただくことができました。これからも、皆様により よい胃部X線検査を提供できるよう、日々努めてまいります。

- ●胃X線検査精度管理調査A評価(全国労働衛生団体連合会)
- ●胃X線精度管理機構基準撮影法指導員(NPO法人)
- ●胃がん検診専門技師(日本消化器がん検診学会)
- ●胃がんX線検診技術部門B資格検定 (NPO法人)
- ●胃がんX線検診読影部門B資格検定(NPO法人)







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

А	В	С	D	Е	F

1	2		3	4		⑤	6
			7		8		D
9 C		10		11)	В		
12			13		14)		15)
		16		17			F
	18					19	E
20			② A		22	F	
3					24		

- ②物事の実現を求め、強く期待すること。
- ③ 3.1415926…=円周〇〇。
- ④ 通りすぎること。試験などにパスすること。
- ⑤ たてまえや原則から外れているが、この程度までならいいとして許すこと。
- ⑥ 封筒・容器・出入り口などを閉じてふさぐこと。
- ⑧ だまりこんで口をきかないこと。
- ⑨ 温度が低くなって、水などが固まった冷たいもの。
- ⑩熱いものをすぐに食べられないこと。
- ⑬ 植物の花や葉を支える部分。
- ⑤ すぐれたものとして人を従わせる力。他の人々よりすぐれた知識・ 技術を持っている専門家。
- ⑰ 余った分。余計なもの。
- ⑱ ウリの仲間の植物。実は太く長く、たわしやあかすりにする。
- ⑩ ほめたたえること。
- 20 その時々につけられた物の値段。
- ② 人と付き合う上でしなければならないこと。
- ② 細長く、そいだ竹などを編んで作った底の浅い容器。

ヨコのカギ

- ①試合などに勝った割合。
- ⑤公共の団体・事業や神社などに金品を差し出すこと。
- ⑦お金や数量などを記録しておく帳面。
- ⑨ 細くて小さな骨。
- ①仕事などにたずさわること。事件などにかかわりを持つこと。
- ⑫ 国王が治めている国。
- ⑭ 利益。得
- ⑥ 磁石の両端の、鉄を引き付ける力の最も強いところ。
- ⑱ 物事のやり方、仕方、技術、仕上がりなどがまずいこと。
- ⑲ 鼻の上に一本から二本の角がある、大きな体で灰褐色の動物。
- 20 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」
- ② 銀を産出する鉱山。
- ③ 体が細長く、かまのような前足のある昆虫の一種。

1 ズ

オ

ソロ

ウ

T

3

ウ

ゲ

+ チ 3

サ

木

オ

゚゙゙゙゙゙゙゙゙ 丰

24 紅色の宝石。

応募方法

①はがきでのご応募

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!

■締切日:令和4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2022春号(183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。

組合員証記号番号氏名 氏〒名住 し感想等



共済だより2021秋号(181号) クロスワード(答え)

ジ。ス

バ

F

ウ

゚゙゙゙゙゙゙゙

ユ

ク

゚シ

3

ケ

ク

ĴIJ

1

マ

゚゙ビ゙

゚ヺ

マ ト

ン +,

ウジキントキ

応募総数273通 正解数272通

代表電話番号 096-365-1900 年金課 (直通) 096-368-0900 〈各ページの記事に関するお問い合わせ先〉

Specialty in My Town

わがまちの

名産・名物

小国町



熊本県小国町役場 情報課 主事 **長谷 颯士さん**



〈小国町〉

Oguni Town

面 積 136.94km²

総 人 口 6,748人

町 の 木 スギ

町 の 花 エビネ

町 の 鳥 ヤマガラ

※2021年11月1日時点

Q 小国町のことを教えてください。

小国町は熊本県の最北部に位置する町です。78%の面積が「小国杉」を主とする山林で占められ、カーテンのように流れる姿が美しい「鍋ヶ滝」をはじめ、昭和の雰囲気漂う「杖立温泉」や、わいた山麓の地熱を利用した「わいた温泉郷」、温泉蒸気で自分だけの蒸し料理が作れる「蒸し場」など、自然の恵みを全身で感じられるスポットがいくつもあります。



町

のイチ

才

小国杉



わいた温泉郷



杖立温泉蒸し場

Q 小国町のオススメを教えてください。

小国町の特産品といえば、「ジャージー牛乳」。脂肪分が高く、コクのある深い味わいが特徴で、その濃厚さを活かしたソフトクリームや飲むヨーグルトもまた格別です。

そして、2024年に発行される新千円札の肖像画、北里柴三郎博士。博士の生誕地はここ、小国町です。「北里柴三郎記念館」では、博士の生家はそのままに、数々の遺品や文庫の展示から博士の生い立ちと功績を味わうことができます。



ジャージー牛乳乳製品



北里柴三郎記念館