

# Kyosai

[共済だより]

vol.184

2022 Summer

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



笠松橋

- 2 令和3年度 決算の概要
- 5 地共済年金情報Webサイトをご利用ください
- 6 被扶養者の扶養調査を実施します!
- 8 物資事業のご案内
- 10 ジェネリック医薬品使ってみませんか?
- 11 各種セミナーの開催について
- 11 令和4年度特定健康診査受診券を送付しました!
- 12 共済組合職員募集のお知らせ
- 12 年金制度の動画配信を開始しました
- 13 コラム「あいさつをしよう」
- 14 コラム「水分補給のススメ」
- 15 クロスワードパズル
- 16 わがまちの名産・名物(八代市)

# 令和3年度決算の概要

令和4年6月21日に開催された第156回組合会において、令和3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4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	32
計	77

### ○ 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3年度	令和2年度	比較増△減
組合員数		20,996	20,885	111
被扶養者数		21,484	21,739	△255
平均標準報酬の月額	長期	360,791	360,307	484
	短期	370,363	369,791	572

(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

収入の大半は掛金と負担金で、収入総額は169億8,354万円となりました。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161億4,222万円となりました。

当初は損失金を見込んでいたものの、厚生労働省から高齢者医療運営円滑化等補助金を受けたため、8億7,932万円の利益金が生じました。

このことにより、1億9,977万円を欠損金補てん積立金へ積み立て、残額を積立金へ積み立てました。

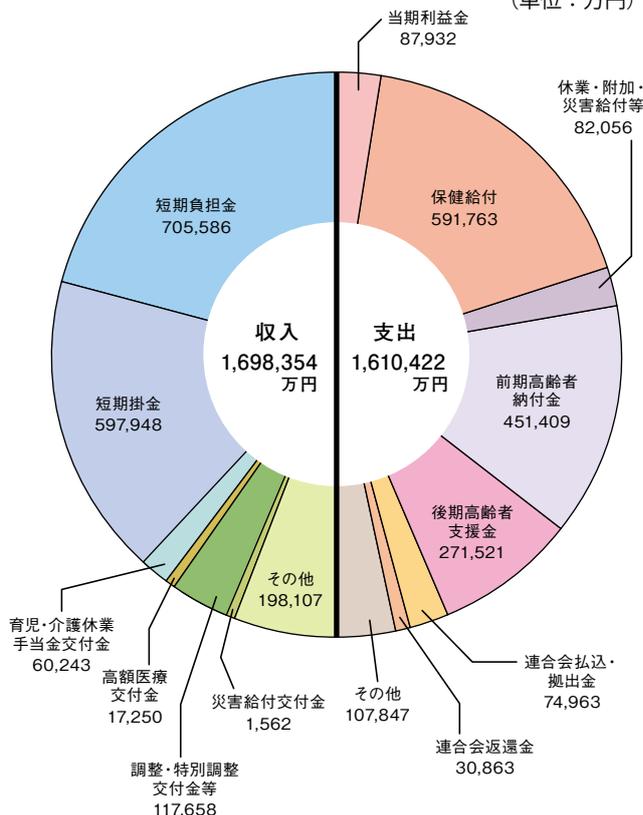
その結果、翌年度へ繰り越す欠損金補てん積立金は6億6,555万円、短期積立金は7億6,935万円となりました。

なお、全国市町村職員共済組合連合会（以下「市町村連合会」といいます。）から交付を受けました財政調整・特別財政調整事業の交付金につきましては、令和4年度に返還することになります。

令和4年度も財政調整・特別財政調整事業の交付金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。

### ○ 短期給付に係る収支グラフ（介護保険を除く）

(単位：万円)



## ◆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14億6,377万円となりました。これに対して、支出は介護納付金などで、支出総額は14億4,880万円となりました。

収支の結果、1,497万円の利益金が生じましたが、前年度より繰り越した欠損金1,839万円へ充当しましたので、翌年度へ繰り越す欠損金は342万円となりました。

## 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	1,079,573	組合員保険料払込金	1,079,573
負担金	1,692,062	負担金払込金	1,692,062
合計	2,771,635	合計	2,771,635

## 退職等年金経理

退職等年金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	88,782	掛金払込金	88,782
負担金	88,783	負担金払込金	88,783
合計	177,565	合計	177,565

## 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	11,816	負担金払込金	11,816



## 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、3年度は979万円となりました。  
この経理の資産は、貸付金が10億円、預金等が3,441万円で総額10億3,441万円となります。

## 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、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、縁故地方債の引受けなどによる利息で、3年度は85万円となりました。  
この経理の資産は、縁故地方債が26億5,836万円、預金等が1億4,651万円などで総額28億487万円となります。

## 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、所属所より組合員1人あたり年間11,230円の事務費を負担していただきました。

収入は、所属所からの負担金、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3億7,134万円となりました。これに対して、支出総額は3億5,736万円となりました。

収支の結果、1,398万円の利益金を生じたので、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。

第2期データヘルス計画に基づく特定健康診査、特定保健指導や人間ドック、総合健診、がん検診、インフルエンザ予防接種の助成を行い、多くの皆さまにご利用いただきました。

主な収入は、掛金と負担金で、収入総額は3億6,944万円となりました。これに対して、支出は保健事業の費用などで、支出総額は3億5,502万円となりました。

収支の結果、1,442万円の利益金を生じたので、全額積立金へ積み立てました。

その結果、前年度より繰り越した積立金3億66万円と合わせて翌年度へ繰り越す積立金は、3億1,508万円となりました。

皆さまが健康で過ごすために、保健事業を積極的に活用していただき、病気の早期発見や健康の保持増進に努めてください。

### ○ 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	25,289	組合員 7,759人
総合健診助成	1,803	被扶養者 1人当たり15,000円(上限)×1,232人
がん検診助成	192	組合員 1人当たり5,000円(上限)×450人
インフルエンザ予防接種助成	670	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)×6,703人
健康相談・カウンセリング	220	電話・面接による健康相談 健康相談181件、メンタルヘルス相談81件、面接24件
保養宿泊助成	64	組合員及び被扶養者 427人
育児書配付等	83	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	73	健康管理・監督者セミナー、ライフプランセミナー、 健康フォローアップセミナー、ライザップセミナー、メンタルヘルス講座
特定健康診査	865	特定健康診査 717人、詳細検査 824人
特定保健指導	2,755	動機付け支援 686人、積極的支援 834人
その他	164	レセプト審査等
合計	32,178	

## 貸付経理

組合員の臨時的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からの借入金(市町村連合会の年金原資)が財源となっております。

組合員貸付金利息等の収入2,179万円に対し、支出は1,800万円となり、379万円の利益金を生じたので、前年度より繰り越した積立金へ全額積み立てました。

その結果、翌年度へ繰り越す積立金は11億5,594万円となりました。

組合員貸付金は利用の減少が続いており、残高は16億9,777万円で前年度から7,758万円減少しています。

住宅の取得や増改築、お子さまの入学や修学、結婚、医療、災害など臨時的支出が必要となる際は、ぜひ組合員貸付金をご利用ください。

## 物資経理

組合員が自動車などを購入したとき、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7,378万円に対し、支出は5,875万円となり、1,503万円の利益金を生じたので、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1億6,204万円となりました。

組合員貸付金と同様に自動車などの購入の際には、ぜひ物資事業をご利用ください。

# 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、組合員の皆さま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

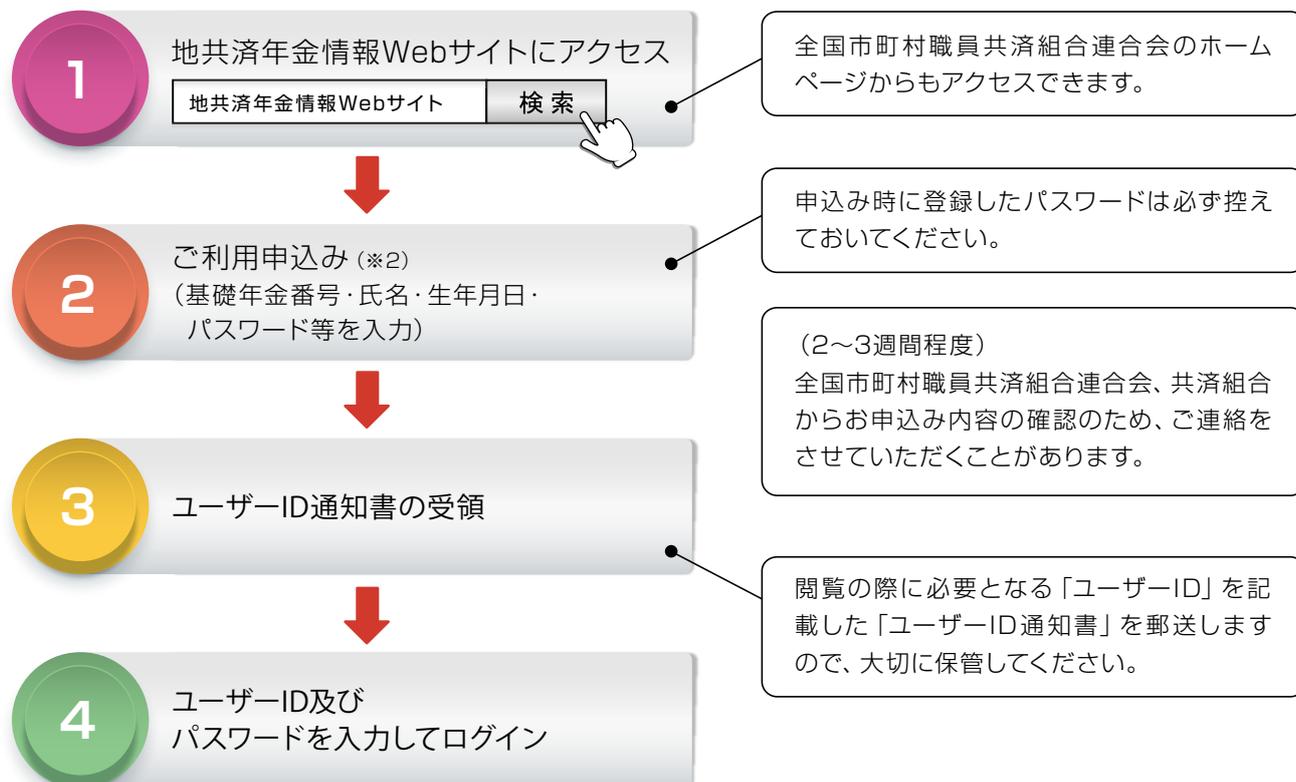
- ①組合員
- ②組合員であった方

## 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



### 《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に異動の届け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))

# 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月初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、必要事項を記入のうえ必要な書類を添えて8月5日(金)までに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いたします。

## ☆調査の要領

		摘 要
調 査 対 象 者		令和4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4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3年7月から令和4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4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

◇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。

### 認定基準額換算表

換 算 単 位	130万円未満の換算額	180万円未満の換算額	換算の対象となる収入
月 額	108,334円未満	150,000円未満	毎月定期的に得られる給与収入等 雇用保険の再就職手当・就業促進定着手当
日 額	3,612円未満	5,000円未満	雇用保険の基本手当 傷病手当金・育児休業手当金

## 提出書類について

◇雇用保険(日額3,612円以上)を受給されている方は、基本手当受給期間は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とは、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。

なお、事業所得がある場合は、必ず「確定申告書」(写)及び「収支内訳書」(写)を提出してください。

◇パート・臨時職員の収入がある方は、共済組合所定の様式「雇用証明書(扶養調査用)」を使用して勤務先に証明の依頼をお願いします。(※「雇用証明書(扶養調査用)」は、共済組合ホームページよりダウンロードしてください。)

◇公的年金受給者の方は、公的年金の年金額が確認できる書類（個人年金、企業年金等は除く。）の提出は省略できます。

### 省略可能な公的年金書類

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、従来どお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場合は、「年金決定（改定）通知書」（写）の提出をお願いします。

◇別居者への金銭援助について

別居者（配偶者を除く。）の金銭援助は、預貯金通帳（写）、振込領収書（写）、カード利用明細（写）等、調査対象者の口座へ送金の事実が確認できる書類を提出してください。（手渡しによる金銭援助は、確認が取れないため認められません。）

なお、調査対象期間の当初は学生であった者が卒業等により学生でなくなった時は、学生でなくなった日以後の期間について金銭援助が確認できる書類の提出が必要となります。

また、別居者が複数人の場合は、各別居者に対する金銭援助額の確認をします。

### 最低援助額

別居の認定対象者の前年収入年額×50%÷12ヶ月【千円未満切捨】

この算定方法で計算した金額が25,000円に満たない場合（前年収入年額がない場合も含む。）は25,000円

## 地方公務員等共済組合法の適用拡大について

令和4年10月1日から地方公共団体等に勤務する非常勤職員のうち、厚生年金保険・健康保険の適用対象者に対し、地方公務員共済組合制度のうち、短期給付（健康保険）・福祉事業（健康診査等）が常勤職員と同様に適用され、当組合の短期組合員となります。

非常勤職員のうち、雇用期間が2か月を超える見込みのある方で①～③のいずれかに該当する方が対象になります。



- ① 勤務時間及び勤務日数が常勤職員の3/4以上
- ② 勤務時間及び勤務日数が常勤職員の3/4未満で以下の3要件をすべて満たす者
  - イ 週の所定労働時間20時間以上
  - ロ 報酬月額が88,000円以上
  - ハ 学生でないこと
- ③ 常勤職員の勤務時間以上勤務した日が18日以上ある月が引き続いて12月経過していないこと

※厚生年金保険については、引き続き日本年金機構への加入となります。

また、現在、地方公共団体等の非常勤職員として勤務している被扶養者が、10月以降に短期組合員となられた場合は被扶養者認定取消となる予定であることをご承知おきください。

# 物資事業のご案内

物資事業は、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物資指定店から購入する場合、その購入代金を共済組合が物資指定店に立替払いをし、組合員は、給与（毎月・賞与）からの天引きによって分割して共済組合に償還する事業です。

◇組合員になった日から利用可能

◇限度額  
最高300万円  
◇年利1.2%(自動車)

◇手続き簡単  
給与天引き  
◇繰上げ償還手数料不要

	自動車物資	一般物資
利用資格	組合員になったときから	
取扱品目	自動車	一般電化製品、寝具一般、眼鏡・補聴器など (詳しくは、下の二次元バーコード「物資指定店一覧表」をご確認ください)
利用金額	20万円以上300万円以下の5万円単位	1万円以上100万円以下の1,000円単位
購入限度額	最高300万円(すでに物資立替金の利用がある場合は、その額を控除した額。)	
手数料	年利1.2%	なし
償還方法	①毎月償還のみ ②ボーナス併用2倍型 ③ボーナス併用4倍型 ①～③より選択 給与等天引きで 償還	①毎月償還のみ ②ボーナス併用 (10万円以上の立替のみ可) ①または②より選択 給与等天引きで償還
償還期間	立替金額に応じて84月以内	33月以内
利用方法	各所属所の総務課等に備付けの「自動車購入票」又は「一般物資購入票」に記入し、所属所長の証明を受けて、指定店へ渡してください。 (注) 商談するときは、事前に共済組合の物資事業を利用することを伝えてください。	

※自己破産等を申し立てた方はご利用できません。

※物資指定店は、令和4年4月号の共済だより別冊「物資指定店及び契約保養宿泊施設のご案内」、または、次の「二次元バーコード(物資指定店一覧表)」をご確認ください。



こちらを  
ご覧ください!!

物資指定店一覧表



# ～自動車購入の場合～

## 【物資事業の利用方法】

### 県下、自動車ディーラーで利用できます!!

(詳しくは前ページの二次元バーコード『物資指定店一覧表』からご確認ください。)



01

物資指定店より購入したい自動車を選んでください。

02

物資指定店に共済組合の物資事業を利用することを伝えて、商談してください。

03

商談成立後、所属所共済組合事務担当課へ「自動車購入票」を申請し、必要事項を記入して、所属所長の証明を受けてください。

04

自動車と引き換えに「自動車購入票」を、物資指定店へお渡しください。

05

物資指定店より共済組合に、自動車購入月の翌月7日までに「自動車購入票」により販売代金の請求があり、共済組合より月末に物資指定店に立替払いをします。

06

共済組合が立替払いをした翌月より、組合員の給与から天引きを開始します。

※「**自動車購入票**」および「**一般物資購入票**」は、各所属所の人事課・総務課などの共済組合事務担当者様から交付を受けてください。

### 自動車購入票

### 一般物資購入票

購入費用は共済組合が立替払いをしますので、ご本人様の払込みの手間がありません！  
自動車等を購入予定の方は、ぜひ、ご確認ください！



お得です!



# 「ジェネリック医薬品」 使ってみませんか?



「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」とは、「新薬(先発医薬品)」と同じ有効成分で価格が安く、厚生労働省が先発医薬品と同等と認めた医薬品です。

先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えれば、治療効果は同等ながら、家計の負担軽減にもつながりますので、医師や薬剤師と相談して、積極的に「ジェネリック医薬品」を使ってみませんか?

## ジェネリック医薬品に関するQ&A

### 〈ジェネリック医薬品ってなに?〉

先発医薬品の特許期間満了後、有効成分・用法・用量・効能等が先発医薬品と同等の医薬品として新たに製造・販売され、厚生労働省が先発医薬品と同等と認めた安価な医薬品です。

また、ジェネリック医薬品は、飲み薬だけでなく、点眼薬や軟膏などの外用薬、点滴用薬などもあります。

### 〈ジェネリック医薬品の安全性は?〉

先発医薬品で積み上げられた実績が、薬の成分・有効性・安全性などを証明しており、「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」等による品質基準をクリアし、また、「後発医薬品品質確保対策事業」により品質が確認されていますので安全・安心な医薬品です。

### 〈ジェネリック医薬品はどうして安い?〉

先発医薬品は長い年月と莫大なコストを掛けて開発されますが、ジェネリック医薬品の開発は期間が短く、安いコストで開発されるため、安価になります。

### 〈わたしたちにどのようにお得なの?〉

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の2割から7割(平均して半額)の価格で提供されていますので、医療費の家計負担を軽減することができます。

当組合では、8割以上の方がジェネリック医薬品を利用しています。

### 【こんな方におススメ!】

ジェネリック医薬品は先発医薬品よりも安価ですので、薬代を軽減したい方にお勧めします。

また、治療期間が長い生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症など)の方がご利用いただくと、将来にわたって薬代を大幅に節約することができます! 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ので、医師や薬剤師にご相談のうえ、ご活用ください。

### 【ジェネリック医薬品差額通知について】

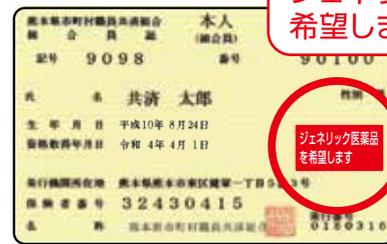
先発医薬品を使用している方でジェネリック医薬品との差額が500円以上ある方へ「ジェネリック医薬品のお知らせ」を、毎年3・7・11月に送付していますので、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

### 〈ジェネリック医薬品に切り替えるには?〉

組合員証・被扶養者証に、あらかじめ「ジェネリック医薬品を希望します」の表示をしていますので、申請手続きなどは必要ありません。

また、病院や薬局などで「ジェネリック医薬品を希望しますか?」と聞かれたときには「希望します。」とお伝えください。

ジェネリック医薬品を希望します



### 〈投薬治療中ですが、ジェネリック医薬品に変更できますか?〉

投薬治療中でも、ジェネリック医薬品に変更できます。

また、ジェネリック医薬品を短期間試せる「分割調剤」(\*)を利用することで、少しずつジェネリック医薬品に変更することもできます。

(\*)「分割調剤」とは、2週間分の薬のうち1週間分だけをジェネリック医薬品にしてもらうなど、医薬品の投薬期間などを選択できる方法です。



# 各種セミナーの開催について



共済組合では、今後のライフプランに役立つセミナーなど各種セミナーの開催を予定しています。参加したいセミナーがありましたら、共済組合事務担当課を通じてお申し込みください。（開催通知は開催日の2カ月前頃に共済組合事務担当課へ送付します。）

なお、新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、WEBによる講演またはセミナーを中止させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

セミナー名	日時	対象者	内容
健康管理・監督者セミナー	8/8(月)、8/9(火) 午後1時～午後4時	職員の安全衛生に係る管理監督の職にある75歳未満の組合員	職場（部課等内）のメンタルヘルスについて理解を深め、また、ストレス症状が見られる職員へ適切に対応し、職場環境を改善するためのスキルを養うセミナー
ライザップセミナー	8/29(月) 午後1時～午後3時30分	75歳未満の組合員	専門業者によるメタボ解消へのきっかけ作りと健康意識の高揚を目的とした座学・運動指導セミナー
ライフプランセミナー (50歳代からのライフプラン)	10/11(火)、10/12(水) 10/18(火)、11/11(金) 午前10時20分～午後4時	50歳代の組合員	組合員の退職後の生活への円滑な移行を支援するため、自分自身の健康づくり及び退職後の家庭経済設計についてのセミナー

※開催場所はすべて熊本県市町村自治会館本館2階講堂となります。

※各セミナーの定員は50名程度となります。応募者多数の場合は、抽選となる場合がありますのでご了承ください。

## 令和4年度 特定健康診査受診券を送付しました！

5月中旬に40歳以上75歳未満の被扶養者等の方（人間ドック及び総合健診申込者を除く）を対象に、特定健康診査のご案内と受診券を自宅へ送付しました。

長引くコロナ禍の生活変化で生活習慣病のリスクが高まっている恐れがあります。無料で受診できますので、特定健康診査を利用してご自身の健康状態を把握しましょう。



ぜひ、組合員の皆さんからも被扶養者の方へ受診をおすすめ下さい！

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）

# 共済組合職員募集のお知らせ

令和4年度熊本市町村職員共済組合職員採用試験を下記のとおり実施します。

◇職 種 一般事務

◇採用予定数 若干名

◇採用予定日 令和5年4月1日

◇受験資格

(1)年齢等要件

区分	年齢等要件
大学卒業程度	平成10年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた者で、4年制大学卒業程度の学力を有する者

(2)次のいずれかに該当する者は、受験できません。

- ア.日本国籍を有しない者
- イ.禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ウ.日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

◇試験会場 熊本市東区健軍1丁目5番3号  
熊本市町村自治会館  
別館2階「会議室」

◇第1次試験 令和4年10月16日(日)  
教養試験、事務適性検査、職場適性検査、作文試験

◇第2次試験 11月中旬 人物試験  
(集団討論又は面接試験等)

◇第3次試験 12月中旬 人物試験(個別面接試験)

◇受験手続

当組合発行の「採用試験申込書」(白筆)を持参又は郵送(簡易書留郵便)してください。

※「採用試験申込書」は、令和4年7月8日(金)から共済組合事務局(総務課)で配付します。

なお、郵便で「採用試験申込書」を請求する場合、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、140円切手を貼った宛先・郵便番号明記の返信用封筒(角形2号封筒〔A4版が入る24cm×33cm程度〕)を同封のうえ、共済組合総務課へ郵送してください。

◇受付期間

令和4年8月8日(月)から9月16日(金)までの午前8時30分から午後5時まで(土日・祝日を除く。)

郵送の場合は、9月16日(金)午後5時までの必着分で、書類が完備しているものに限ります。



◇受験の申込み及び問い合わせ先

〒862-0911

熊本市東区健軍1丁目5番3号

熊本市町村自治会館別館3階

熊本市町村職員共済組合 総務課

電話 096-365-1900(内線311、312)

## お知らせ 年金制度の動画配信を開始しました

当共済組合ホームページに令和4年5月から「動画でわかる! 地方公務員の年金制度」と題した動画の配信を開始しました。

年金制度の概要をはじめ、様々な項目のコンテンツがあり、一項目あたり5~10分程度で気軽にご覧いただける内容となっていますので、ぜひご利用ください。

なお、動画をご視聴いただく際は、下記の「ユーザー名」及び「パスワード」の入力が必要となります。



ユーザー名 nenkin (半角英字)

パスワード 0900(半角数字)

# あいさつをしよう

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



わたしが今の病院に最初に赴任したのは今から35年以上も前の研修医の頃でした。赴任して最初に教わったのは「職員とすれ違うときは必ずあいさつをしなさい」ということでした。まだ小さな病院でしたから、職員はみな顔見知り。だから医療スタッフだけでなく、事務職員も売店のおばちゃんも掃除のおじさんもみんなファミリー!という風潮でした。今でも地方の病院に行けばそんな感じでしょう。そんなところに大学病院などからやってくる若い医者たちは、自分の顔見知りの医者やナースにしかあいさつする習慣がないものだから、みんなぶっくらぼうで、こっちから声をかけると戸惑いを隠せないうろたえ方をするか不機嫌そうに無視するかのどちらかのパターンでした(今もそうかも)。わたしもそんな環境から赴任してきた若造でしたから、だれかれかまわず声をかけることに慣れず(というか、まずは知らない職員から声をかけられることにたじろぎました)、引っ込み思案な性格を本当に恨めしく思ったものです。

あれから35年以上、歳もとりましたし経験値も増えましたから、今では誰にでもあいさつできます。相手がわたしのことを知っていようがいまいが、おそらくこの病院で一番の古参のはずだから、声をかけて失礼に当たる相手はいますまい。廊下ですれ違う患者さんやその家族にも普通に「こんにちは」とあいさつするようになりました。性格は相変わらず引っ込み思案ですが、このあいさつ習慣のおかげで、社会人としては助かっています。最近では、公園でワンの散歩中にすれ違うワンちゃん(というかその飼い主さん)にもだれかれかまわず「こんにちは」とあいさつしています。

あいさつって、とても面白いと思います。今まで全く関係のなかった赤の他人が突然知り合いになります。特にどこの誰かも知らないままなのにどこか心がつながった気になります。何の脈絡もなく顔を合わせたらお互いに笑顔になります。しかもそれが、特別な技術やコツを必要とせず、何も気にせずに全員に声をかければいいだけなので簡単です。無視されたところでただそれだけのことで、少なくとも、声をかけて逆上してくる輩はそうはいません。何でもかんでも声をかけていくうちに、いつの間にか自信と勇気が身につく代物です。すばらしいことではありませんか。気が向かなくても、あいさつしておけば相手の気分を損ねることはまずありませんし、自分もどこか良い気分になれるものです。

わたしは「とりあえず、あいさつをしよう!」を積極的に推奨しています。

# 喉が渴いてからじゃ遅い!?

## ～水分補給のススメ～

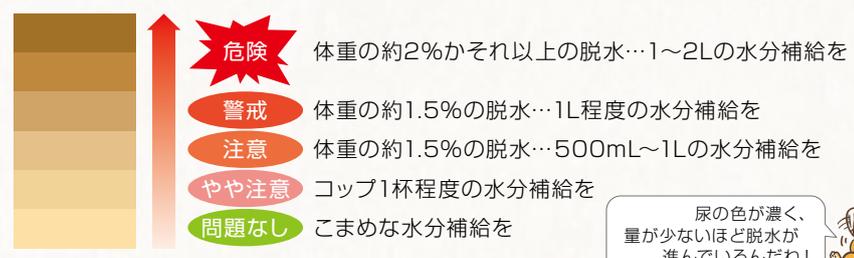
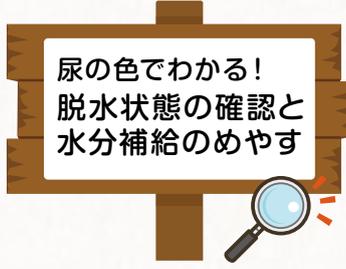
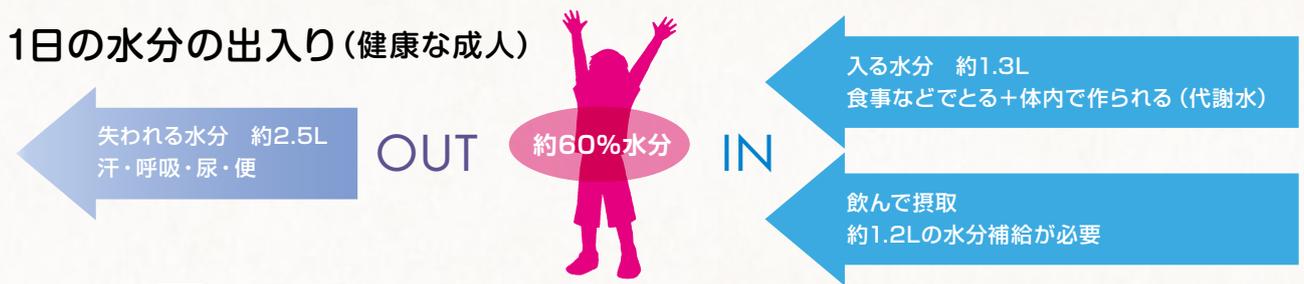
日本赤十字社熊本健康管理センター 管理栄養士 嶋田 けい



本格的な夏に備えてバテない体づくり、されてますか?ところで皆さんは水分補給はばっちりでしょうか?ひとことで「水分補給」といっても、「いつ」「なにを」「どのくらい」補給すればよいのでしょうか・・・。「喉が渴いたな～」と感じた時は、体が脱水状態になり、水分を欲しがっているサインなのです。

暑い中では脱水症状により「熱中症」や「夏血栓」を引き起こす危険が潜んでいます。日頃より適切な水分補給を行い、潤った体を保ちたいですね。元気いっぱい、イキイキと夏を楽しもう!!

### 1日の水分の出入り(健康な成人)



尿の色が濃く、量が少ないほど脱水が進んでいるんだね!

厚生労働省「あんぜんプロジェクト」より

### ～水分補給のタイミング～

一気にたくさん飲むのではなく、1回につきコップ1杯程度(100~150mL)の水を1日に約8回、1日の必要量(約1.2L)をこまめに補給するのが理想的です。



### ～飲み物の選びかた～

**熱いもの、冷たすぎるもの**  
**カフェイン飲料**  
(コーヒー、紅茶、緑茶など)

**アルコール**  
**清涼飲料水**  
(ジュース、スポーツドリンクなど)

**水**  
**麦茶**  
**カフェインを**  
**含まないもの**  
(5℃~15℃がおすすめ)

#### 手作りスポーツドリンク レシピ

水.....1L  
 砂糖.....大さじ3  
 塩.....小さじ1/4~1/3 (1.5g)  
 レモン果汁※.....大さじ1・2/3 (25ml)  
 ※お好みにより調整してね♪

**ポイント**

- ・塩分は0.1~0.2%濃度
- ・糖質は4~8%濃度 (特に1時間以上運動する時)



**「汗をたくさんかくから塩分をとらなくちゃ!」**  
**・・・塩って余計にとったほうがいいの??**

とりすぎると血圧が高くなったり、血管に負担をかけてしまうので注意!  
 朝・昼・夕、きちんと食事をとれば必要な塩分は充足されています。

**例外** アスリート、炎天下で長時間の作業や重労働の人、発汗の多い活動を伴う人  
 補食やスポーツドリンクを適切にご利用ください。



# 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。

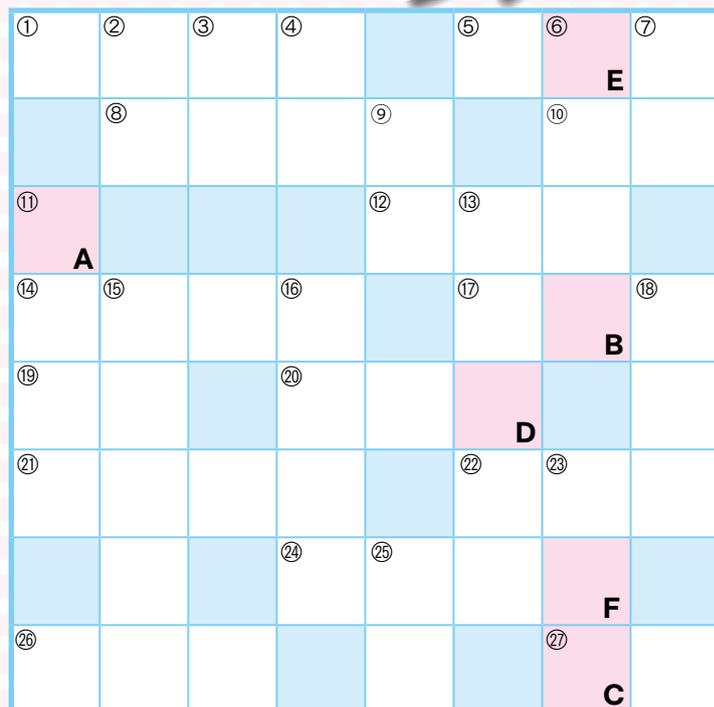
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



## タテのカギ

- ② 過ぎ去った時間。むかし。
- ③ 物をくしに刺すこと。またはくしに刺した物。
- ④ ほっそりした体の哺乳類。オスは角が生える。尾は短い。
- ⑥ 二酸化珪素からなる鉱物。
- ⑦ 岩や石がこわれて、長い間に細かく変化したもの。地。
- ⑨ 今日の朝。
- ⑪ カギを差し込むための穴。
- ⑬ 四方を敵に囲まれて孤立無援であること。
- ⑮ 履歴を書いた書類。
- ⑯ やりを投げてその到達距離を競う陸上競技。
- ⑰ したく。準備。
- ⑲ 陸地をほって船が通れるようにした水路。
- ⑲ 一緒に行くこと。また、その人。同伴者。

## ヨコのカギ

- ① 目を布などでおおって見えないようにすること。
- ⑤ 左へ曲がること。
- ⑧ こしをかけるための台やいす。
- ⑩ 行動の拠点となる場所。「秘密〇〇」
- ⑫ 新聞・雑誌・書籍などの文中に差し入れる、その内容に関係のある絵。
- ⑭ ヨーロッパ南東部の国。地中海に面し、暖かい。首都はアテネ。
- ⑰ すぐれているとみとめられて、誇りに思うこと。ほまれ。
- ⑲ 話し手が自分・相手のどちらからも遠く離れた物を指す言葉。
- ⑲ 利益を受ける権利。
- ⑲ 踏み歩くと「キュッキュ」と独特の音がする砂浜。また、その砂浜の土。
- ⑲ 二つの物・事柄の間に違いがあること。
- ⑲ 毎月一回定期的に発行すること。また、その刊行物。
- ⑲ 日本と西洋。日本風と西洋風。「〇〇折衷」
- ⑲ 山や岸などがけわしく切り立っている場所。

## 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)  
熊本市町村職員共済組合 総務課

### ② ホームページからの応募

トップページ⇒クロスワードクイズ応募のご案内



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2022春号(183号)  
クロスワード(答え)

## ハルランマン

応募総数243通 正解数243通

■締切日：令和4年8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秋号(185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。

各ページの記事に関する  
お問い合わせ先

代表・総務課 096-365-1900 年金課 096-368-0900 福祉課 096-368-0901  
保険課 096-368-0903 経理課 096-368-0908



# わがまちの 名産・名物

# 八代市



八代市 経済文化交流部  
観光・クルーズ振興課 主事  
本石 賢太郎さん

八代平野



## Q 八代市のことを教えてください。

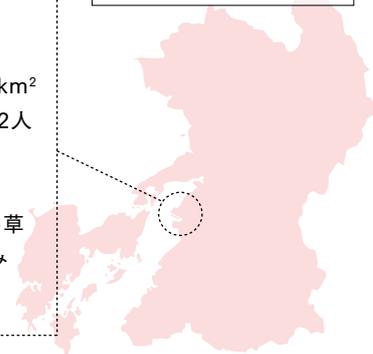
八代市は、熊本県南部に位置している県下第2の人口を有する都市です。東は九州山地の脊梁地帯を形成して宮崎県に接し、西は八代海を隔てて天草諸島を臨んでいます。日本三急流の一つである球磨川がもたらす豊富で良質な水、干拓事業によってもたらされた広大な平野の恩恵を受け、い草やお米、トマトが生産されており、特にい草や冬トマトは全国一の生産量を誇るなど、全国有数の農産物の生産地として有名です。

## 〈八代市〉

Yatsushiro City

面積 681.29km<sup>2</sup>  
総人口 123,052人  
市の花 桜  
市の木 晩白柚  
市民の花 やつしろ草  
市の鳥 かわせみ

※2022年3月末時点



八代城跡

## Q 八代市のオススメを教えてください。

まずオススメしたいのは八代城跡です。続日本100名城にも選ばれている、八代のシンボル「八代城」が2022年に築城400年を迎えました。また2021年にオープンした八代市民俗伝統芸能伝承館（通称：お祭りでんでん館）は八代妙見祭をはじめとした民俗文化財の保存継承と魅力発信のための施設です。また、第25回くまもとアートポリス推進賞を受賞するなど建物のデザインも魅力的であり必見です。

次に紹介したいくまモンポート八代は、2020年春に完成した、クルーズ船受け入れ拠点です。くまモンをテーマにした公園が併設されていて、全長6mの“ビッグくまモン”や54体のくまモンが並んだ“くまモン合唱隊”など、計84体のくまモン像が来場者を迎えてくれます。

薏苡仁糖（よくいにんとう）はハトムギのおこしであり、江戸時代初期から380年以上にわたって茶席用の菓子として作られてきました。昭和50年代に一度姿を消し「幻の銘菓」となっていましたが、様々な機関の尽力により復活を遂げました。



八代市民俗伝統芸能伝承館（通称：お祭りでんでん館）



くまモンポート八代



薏苡仁（ヨクイニン）糖

八代市のイチオシ！