

Kyosai

[共済だより]

vol.185

2022 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



阿蘇神社拝殿
(阿蘇市)

- インフルエンザ予防接種助成のお知らせ
- 健康・こころの相談ダイヤルをご存じですか!?
- 訪問型特定保健指導のご案内について
- 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!
- 整骨院・接骨院を受診される方へ
- 標準報酬月額「定時決定」を行いました
- 地方公務員等共済組合の適用拡大について
- リノベーション工事に「住宅貸付」をご利用ください!
- 令和4年度 退職準備研修会を開催します
- 年金払い退職給付(退職等年金給付)とは?
- 共済補完事業からのお知らせ
「配当金お支払い明細」の配付を廃止しました!
- コラム「いやいやする健康運動って?」
- コラム「骨密度低下リスクのセルフチェックFOSTAについて」
- クロスワードパズル
- わがまちな産物(阿蘇市)

インフルエンザ予防接種 助成のお知らせ

～ 予防接種費用の一部を共済組合が助成します ～

今年度においても新型コロナウイルス感染症が流行していますが、冬場に向けてインフルエンザの流行も予想されます。インフルエンザ予防接種には、発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果がありますので、感染症対策として有効です。

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、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、下表の内容を確認のうえお手続きください。



	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歳に到達する方を含む。
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り付けてください。 ◇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・総務事務業務執務室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、送金できない場合がありますので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5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。 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」 → 「インフルエンザ予防接種助成金請求書(単独助成用)」

健康・こころの相談ダイヤルをご存じですか!?

共済組合では、組合員及び被扶養者(以下「相談者」という。)を対象として、相談者が当組合が委託契約した専門機関に電話又はメールによる連絡を行い、健康相談若しくはカウンセリング(面談を含む。)を受けることができる健康相談・カウンセリング事業を行っています。長引くコロナ禍の生活で健康に関する不安があったり、職場でのストレスなどがありましたら活用してみたいはいかがでしょうか。

24時間健康相談サービス

保健師・看護師等の有資格者に、健康・育児・メンタルヘルス等の相談をすることができます。

例：体に症状がでたがどの診療科を受診すべきかわからない。妊娠したが出産に不安を感じている。

受付時間：24時間・年中無休

メンタルヘルス カウンセリングサービス

臨床心理士などこころの専門家のカウンセリングを受けることができます。

例：職場に上手くなじめず、ストレスが溜まっている。苦しい気持ちを吐き出したい。

受付時間

・カウンセリング受付

電話相談：9:00～22:00 (年中無休)

Web相談：24時間・年中無休 (返信には数日を要します。)

・面談(対面、オンライン面談、電話継続)の予約受付

電話：月～金 9:00～21:00 土 9:00～16:00 (日・祝日・12/31～1/3を除く)

Web：24時間・年中無休 (受付後、日程調整のお電話をさせていただきます。)



0120-475-478



<https://consult.t-pec.co.jp/service/566003>



※相談費用は当組合が負担します。(面談によるメンタルヘルスカウンセリングは5回まで)

※当組合のホームページからログインする際は、ユーザー名・パスワードが必要になります。分からない場合は、共済組合保険課又は各市町村役場等の共済組合事務担当者様までお問い合わせください。

訪問型特定保健指導のご案内について

共済組合では、事業者健診及び共済組合が助成する人間ドックを受診された方の健診結果データをリスクに応じて階層化し、特定保健指導(以下「保健指導」という。)に該当された場合に、それぞれのレベルに応じた保健指導を実施しています。

公務で多忙な皆様の保健指導については、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・管理栄養士等が各所属所を訪問し実施します。

訪問型保健指導に該当した方については、各所属所の共済組合事務担当課または保健指導委託先より保健指導の「日時」・「面談場所」の指定がありますので、保健指導を受けていただきますようお願いいたします。

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するときは、**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】

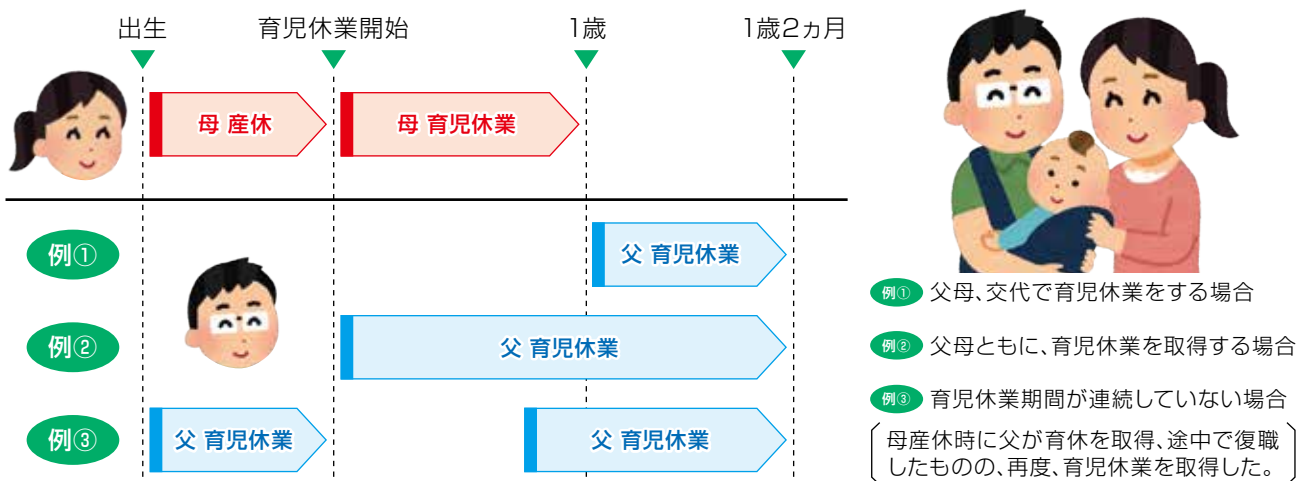
標準報酬日額(標準報酬月額×1/22)×50/100×給付対象日数

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、育児休業手当金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4年8月から

「育児休業手当金」および「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	13,878円
	50/100の場合	10,356円
介護休業手当金 給付上限相当額(※2)	67/100	15,266円

(※1) 標準報酬月額が470,000円(第29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530,000円(第31級)以上の場合、給付上限相当額の対象となります。

整骨院・接骨院を受診される方へ

整骨院・接骨院で施術を受ける場合、組合員証等の使用できる治療範囲が決まっています。

単なる肩こりや筋肉疲労など、健康保険等の対象にならない場合もありますので、受診できる範囲を正しく理解し、受療していただきますようお願いいたします。



組合員証・被扶養者証が使えるのはどんなとき???

組合員証等が使える場合

- 骨折、脱臼、打撲及び捻挫（肉ばなれ）
（ただし出血や神経障害などの疑いがあるものは除く）
- ※骨折・脱臼については医師の同意が必要です
（応急処置を除く）

組合員証等が使えない場合（全額自己負担）

- 日常生活からくる肩こり、スポーツによる筋肉疲労
- 病気（神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、椎間板ヘルニアなど）からくる痛み
- 過去の交通事故などによる後遺症（症状固定）
- 症状の改善が見られない長期の治療
- 仕事中や通勤途上におきた負傷（公災扱い）

施術者が作成する療養費支給申請書は必ず確認をお願いします。

負傷原因
いつ、どこで、
何をして、
どんな症状か、
正確に伝えて
ください。

負傷名と治療部
位を確認してく
ださい。

★原則として白紙の
申請書には、
サインしないよう
にしましょう!!

★施術が長期に
わたる場合、
内科的要因も
考えられますので、
医師の診断を
受けましょう!!

(様式第5号)
柔道整復施術療養費支給申請書

令和 4 年 6 月分

高野行店 43 施術機関コード
保険者番号 3 2 4 3 0 4 1 5
記号・番号 9999-99999

公費負担番号① 公費負担番号② 公費負担番号③
公費負担番号④ 公費負担番号⑤ 公費負担番号⑥

被保険者 氏名 共済 太郎 住所 熊本県熊本市東区健軍1丁目5番3号

療養を受けた者の氏名 生 年 月 日 1期 2大 5令
共済 太郎 2女 30 4年 48 年 11 月 6 日

負傷の原因・業務災害等又は第三者の行為による
スポーツ時に転倒し、腕を伸ばして手をついた。

負傷名	負傷年月日	初療年月日	療養日数(日)	請求区分	新製	修繕
(1) 右肩関節捻挫	4・4・28	4・5・1	4・6・2 4・6・30	6		
(2)						
(3)						
(4)						
(5)						

経過

施術日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

初療料 円 支援料 円 治療料 円 器具料 円 金庫料等 円 療養費 円
加算(休日・深夜・朝晩) 円 再検料 円 加算(夜間・夜勤・基礎病) 円 柔道整復 円 療養費 円

療養料・固定料・治療料 (1) 円 (2) 円 (3) 円 (4) 円 (5) 円 計 円

部位	通減率	通減開始日	通減後療料	冷療料	温療料	電療料	計	長期	計			
(1) 100			505	6	3,030	6	450	6	180	3,660		
(2) 100												
(3) 60											0.6	
(4) 100												
(5) 60											0.6	
(6) 100												

合 計 3 6 6 0 円
一部負担金 3 割 円
請求金額 2 5 6 2 円

金庫料等 1 割 2 割 3 割 4 割 5 割 6 割 7 割 8 割 9 割 10割

支払方法 1. 現金 2. 銀行振込 3. 当座振込

申請書に記載されている内容をよく確認して、**組合員名**を記入してください。

令和 4 年 6 月 30 日 共済 太郎

施術を受けた
日数や施術日
を確認してください。

窓口で支払った金
額とあっているか
確認してください。

申請書に記載され
ている内容をよく
確認して、**組合員
名**を記入してく
ださい。

標準報酬月額「定時決定」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、既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に、毎年1回、組合員の標準報酬月額を決定しています。(=定時決定)

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月までのいずれかの月から随時改定・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、その年の定時決定の対象とはなりません。

《定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月の報酬が他の時期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により、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。(=保険者算定)

【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か月間の平均に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

《産前産後休業取得者の保険者算定》

組合員が4月から6月までの間において、産前産後休業により報酬額が著しく低くなる場合、組合員からの申出により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④の要件をすべて満たしていることが必要です

- ①「産前産後休業に係る保険者算定」で算定することについて、組合員が申し出ていること
- ②当年の4月から6月の3か月の間に産前産後休業を取得していること
- ③産前産後休業を開始した日の属する月以前の直近の継続した期間が12月を満たしていること
- ④当年の4月・5月・6月の3か月の報酬の平均額(報酬の支払の基礎となった日数が17日未満である月を除いた平均額)により算出した標準報酬の等級が、産前産後休業を開始した日の属する月以前の直近の継続した12月間の平均額を報酬月額として算出した標準報酬の等級を2等級以上下回ること



標準報酬決定・改定通知書を送付しました

定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してください。

※「標準報酬 決定・改定通知書」の新等級が今回の定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等に乗じて、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4年9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	
		定時決定	令和4年9月	
		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

標準報酬月額等に係る 標準報酬等級表が変更されました

地方公務員等共済組合法の適用拡大に伴い、掛金の算定に用いられる標準報酬月額の等級表が、令和4年10月1日から厚生年金保険及び健康保険と同じ標準報酬等級表に変更されました。

なお、標準報酬等級表の変更に伴う、通知書については送付しません。

地方公務員等共済組合法の適用拡大について

地方公共団体等に勤務する非常勤職員で、資格要件に該当した方が令和4年10月1日に**短期組合員**として9,457名、その被扶養者が2,291名加入されました。今後、短期組合員とその被扶養者は常勤職員と同じ短期給付と福祉事業が適用されます。



※当共済組合の被扶養者の方で、地方公共団体の短期組合員として資格取得された方は、**認定取消**となりますので、被扶養者申告書に被扶養者証及び組合員証の写しを添えて、各市区町村役場等の人事課・総務課の共済組合事務担当課まで提出をお願いします。

低利率
年利1.26%

安心
給与控除

抵当権の
設定不要

保証人
不要

リフォーム・リノベーション工事に 「住宅貸付」をご利用ください!

《住宅貸付のご案内》

共済組合では、組合員が自己の用に供するために新築、増築、改築、又は住宅の敷地を購入するために臨時に資金が必要なときに、低利にてご利用できる貸付事業を行っています。

家のリフォーム等にぜひ「住宅貸付」をご利用ください!!



◎概要は、次のとおりです。

年 利	事 由	限 度 額
1.26%	組合員の住宅の新築・購入、敷地の購入、増改築などの費用	組合員期間・給料月額に応じた額 最低500,000円とし100,000円単位で 最高18,000,000円 ・最高限度額表及び最低保証額表は、下図をご覧ください。

■住宅貸付は、組合員の資格を取得して1年以上の方が対象となります。

■任期の定めのある組合員については、任用期間内に償還を終了していただくことになります。

■住宅貸付最高限度額表

組合員期間	月 数
1年以上 6年未満	7月
6年以上 11年未満	15月
11年以上 16年未満	22月
16年以上 20年未満	28月
20年以上 25年未満	43月
25年以上 30年未満	60月
30年以上	69月

《最高限度額の計算例》

・組合員期間27年
・給料月額361,200円

$361,200円 \times 60月 = 21,672,000円$
貸付最高限度額⇒18,000,000円

《最低保証額の計算例》

・組合員期間4年
・給料月額210,500円

貸付限度額表を基に計算すると
 $210,500円 \times 7月 = 1,473,500円$

最低保証額は 4,000,000円
 $1,473,500円 < 4,000,000円$
⇒4,000,000円まで借入ができます。

■住宅貸付最低保証額表

・貸付限度額を計算した結果が、次の表の最低保証額より少ないときは、組合員期間に応じて最低保証額を借りることができます。

組合員期間	最低保障額
1年以上 3年未満	1,000,000円
3年以上 7年未満	4,000,000円
7年以上 12年未満	7,000,000円
12年以上 17年未満	9,000,000円
17年以上	11,000,000円

住宅貸付の利用方法について

1 所属所共済組合事務担当課に貸付申込を行い、「住宅貸付申込書」を交付してもらってください。

2 「住宅貸付申込書」等に記入後、月末までに所属所共済組合事務担当課を経由して「貸付申込書」と添付書類を共済組合に提出してください。
◎添付書類・償還額については、当共済組合のホームページでご確認ください。

3 共済組合で貸付審査後、翌月中旬に貸付決定・送金通知書と借用証書を送付します。

4 翌月末(12月は25日)に共済組合に登録してある、組合員登録口座に貸付金を送金しますので、業者に代金を支払ってください。
•借用証書に印鑑登録証明書を添付し、提出期限までに所属所共済組合事務担当課を経由して共済組合に提出してください。

5 貸付けを受けた月の翌月より、共済組合へ給与天引による償還が始まります。



住宅貸付の
償還表は
こちらから



「年末残高等証明書」の発行について



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「住宅資金に係る借入金の年末残高等証明書」を所属所を経由して送付します。

なお、「年末残高等証明書」の発行については、11月初旬を予定しています。

令和4年度 退職準備研修会を開催します

令和4年度退職予定の組合員(短期組合員を除く)を対象とした退職準備研修会を下記のとおり開催します。
なお、今回の研修会につきましては、新型コロナウイルス感染防止対策として、会場収容定員の50%以下にするため、参加希望者多数の場合には参加日の変更をお願いすることがありますので、予めご了承ください。

● 研修会開催日程

開催日	対象所属所
令和4年11月1日(火)	上天草市、宇城市、宇土市 並びにその地域の一部事務組合
令和4年11月8日(火)	山鹿市、菊池市、合志市、菊池郡内の町 並びにその地域の一部事務組合
令和4年11月15日(火)	阿蘇市、阿蘇郡内の町村 並びにその地域の一部事務組合
令和4年11月17日(木)	八代市、水俣市、八代郡、葦北郡内の町 並びにその地域の一部事務組合
令和4年11月21日(月)	荒尾市、玉名市、玉名郡内の町 並びにその地域の一部事務組合
令和4年11月25日(金)	天草市、苓北町 並びにその地域の一部事務組合
令和5年1月17日(火)	人吉市、球磨郡内の町村 並びにその地域の一部事務組合
令和5年1月19日(木)	上益城郡、下益城郡内の町 並びにその地域の一部事務組合
令和5年1月25日(水)	対象地域で出席できない組合員

※熊本市については、別途、熊本市役所主催の研修会が開催される予定です。

● 研修内容【開始時間 13:30 ~ 終了時間 16:10(予定)】

- 年金制度の概要、年金の請求手続きについて
- 退職後の健康保険制度について
- 閉会後に個別相談会を実施します。(年金・健康保険など)

● 研修会会場

熊本県市町村自治会館 本館2階講堂 所在地:熊本市東区健軍2-4-10

● 研修会に関する問い合わせ先

熊本県市町村職員共済組合 年金課 TEL:096-368-0900(内線323・325)

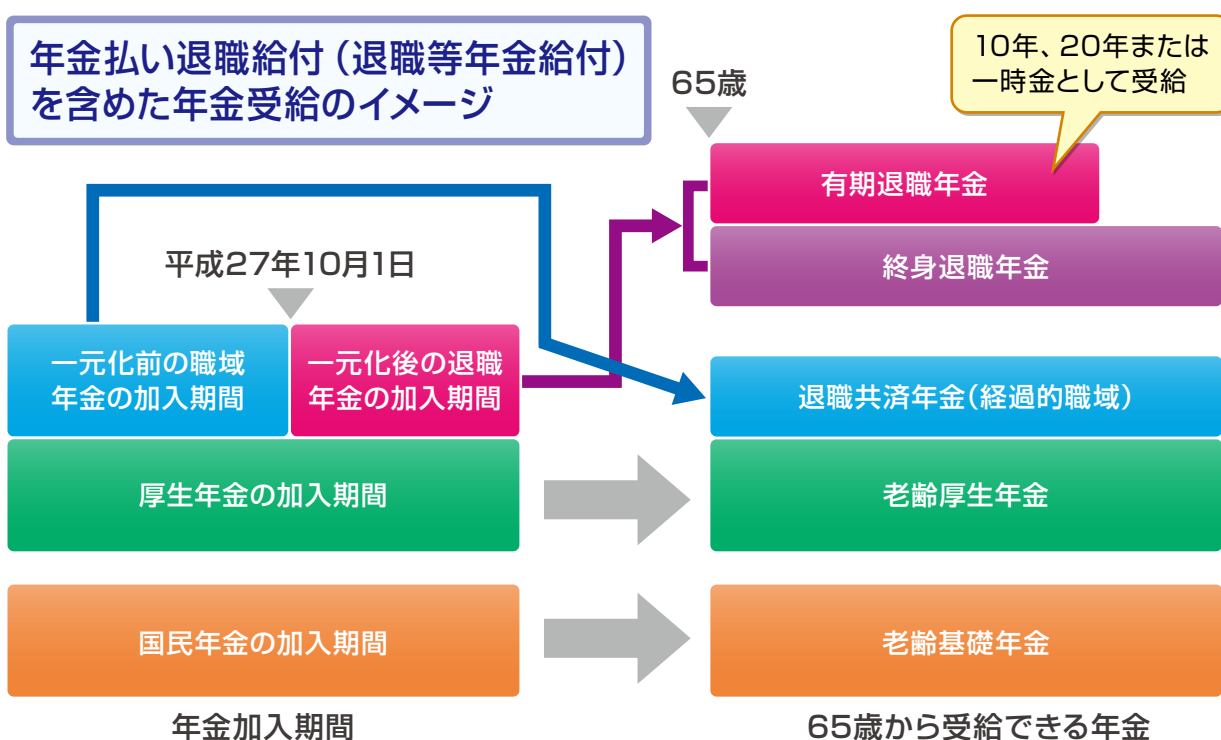
年金払い退職給付(退職等年金給付)とは?

平成27年10月の被用者年金一元化により平成27年10月から公務員も厚生年金に加入することになりました。これに伴い、これまでの共済年金の3階部分(職域年金部分)は廃止され、平成27年10月以降の加入期間については、新たな公務員制度として「年金払い退職給付(退職等年金給付)」が創設されました。「年金払い退職給付(退職等年金給付)」については、短期組合員は対象外となります。

年金払い退職給付には、退職後に受ける「退職年金」、公務による病気やけがが原因で障害の状態になったときに受ける「公務障害年金」、同じく公務による病気やけがが原因で亡くなったとき遺族に支給される「公務遺族年金」の3つがあります。

「退職年金」を例にすると平成27年9月までと平成27年10月以降の組合員期間がある人の年金受給のイメージは、次のようになります。

「退職年金」は、原則65歳から受給でき、給付算定基礎額の2分の1を終身退職年金・2分の1を有期退職年金として受給できます。



本年10月に年金払い退職給付(退職等年金給付)に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/>(地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付(退職等年金給付)⇒地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

「共済制度補完事業」からのお知らせ

『配当金お支払い明細』の 配付を廃止しました!

毎年配付しておりました「配当金お支払い明細(紙媒体)」は、令和4年2月をもって配付を終了しました。今後は、『みんなのMYポータル』で確認していただくこととなります。

また、『みんなのMYポータル』が、令和4年10月よりアプリになり利用開始となります。パンフレットの電子閲覧や加入内容の確認、受取人のWEB変更手続きなどの便利な機能はそのまま、アプリの生体認証機能の活用により従来よりもスムーズにアクセスできるようになります。

ぜひ、『みんなのMYポータルアプリ』の登録にご協力をお願いします。

『みんなのMYポータルアプリ』登録のご案内

～「共済制度補完事業」専用インターネットサービス～

11月以降にご案内資料を個別配付しますので、アプリのダウンロード及び利用者登録をお願いします。また、『みんなのMYポータル(WEB版)]を登録済の方にも、再度登録用はがきシーラーを送付します。

〈登録の手順〉

まずはアプリをダウンロード

このブロックは、iOSとAndroidの両方の場合、アプリをダウンロードする方法を示しています。iOSの場合はApp Storeからダウンロードし、Androidの場合はGoogle Playからダウンロードします。また、両方の場合、QRコードをスキャンしてインストールすることも可能です。

※アプリストアより『みんなのMYポータル』を検索し、配布元が明治安田生命(「共済制度補完事業」の引受保険会社)であることを確認してインストールしてください。

利用者登録がお済みの方

このブロックは、すでに登録済みのユーザーがアプリを開いた際の登録画面のスクリーンショットを示しています。画面には「お客さまIDを入力」、「ご自身で設定したパスワードを入力」、「[利用開始]をタップ」などの指示があります。

アプリストアより『みんなのMYポータル』をダウンロードし、お客さまID・パスワードを入力の上利用を開始します。
※登録済の方には、10月以降にメールでも案内があります。

利用者登録がお済みでない方

このブロックは、まだ登録していないユーザーがアプリを開いた際の登録画面のスクリーンショットを示しています。画面には「お客さまIDを入力」、「パスワードを入力」、「[利用開始]をタップ」などの指示があります。

アプリストアより『みんなのMYポータル』をダウンロードし、「加入者登録が未了の方」から利用者登録を行い、アプリの利用を開始します。

いやいやする健康運動って？

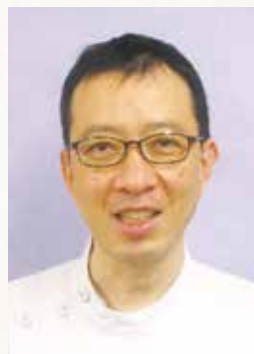
済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



今、シニア層で問題になっているのはメタボよりもむしろフレイルやサルコペニアです。筋肉が落ちてやせていくほど健康度が落ちて死亡率が高くなる傾向があると言われていています。だから、若い頃にたたき込まれた“メタボ対策”にいつまでも固執し過ぎるとかえって危険なこともあるのです。昨年webで参加させていただいた学会の内容の中で一際印象に残っているのが、『同じ身体活動量でも、余暇と仕事上のそれとでは健康に与える影響がまったく違う』というものでした。余暇で楽しむ運動は強度が増すほど心臓病の発生や全死亡が減るのに対して、仕事の時の身体活動は強度が強くなるほど心臓病の発生や死亡が増していくというのです。つまり、いやいやする運動と好きでする運動とでは同程度の運動量でもまったく逆の効果をもたらすということになります。私は運動指導をする時に、「一日中仕事で身体を使って疲れるので、さらに帰ってから歩いたりする気力が湧かない」と訴える受診者さんに、「仕事の運動も立派に身体活動ですから、それ以上する必要はないです」と話してきました。それは正しいようで正しくなかったかもしれません。もっとも、どれだけ仕事で疲れて帰っても、好きな運動ならその後にくらでもやります。好きでもない運動を強いられるから気力が湧かないわけで、“健康運動”と言っても、“やりたくもないのに健康のためにやむを得ずやる運動”はむしろ仕事の時の身体活動に近いと考えた方がいいのかもしれませんが、『運動は楽しんでやるもの』…その意識は失ってはいけない、そう痛感しました。

一方で『社会的処方』ということばも最近の学会で知りました。ある地域の高齢者の研究では、運動サークルに毎回参加しているけれどともに運動せずに近所の方とおしゃべりばかりしている人と独りでマジメに運動に取り組んでいる人とを比較したら、4年後に要介護になる率はおしゃべりおばさんの方が低かったということです。将来の寝たきりを予防するためには、単に運動するかしないかということよりも、周りをつながりを持っていられるかどうかの方が大切だということになります。仲間と楽しくわいわい騒ぐより独りで黙々とがんばりたいタイプの私にとって、これはとてもショッキングな研究結果でした。私のような性格の高齢男性は決して少なくないと思いますが、たとえいやいやでも、社会のコミュニティの中に自ら入っていく勇気を持たなければなりません。

骨密度低下リスクのセルフチェック FOSTAについて



日本赤十字社熊本健康管理センター 診療部 窪田 健一

骨粗鬆症は、骨密度が低下し骨がもろくなり骨折しやすくなる状態です。骨は新しい状態を保つため古くなった部分を壊し、新たな骨を作っていますが、このバランスが崩れて起きるのが骨粗鬆症です。

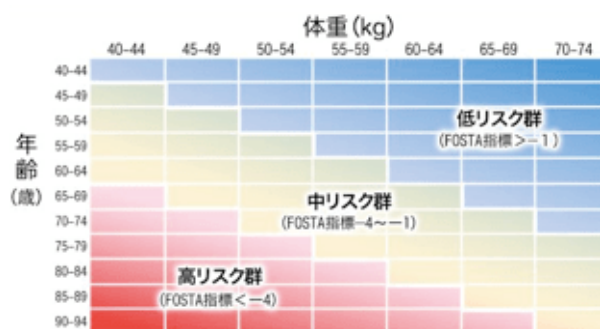
原因は大きく分けて2つあります。1つ目は加齢や性ホルモンの低下、生活習慣により起きる原発性骨粗鬆症です。2つ目は、他の疾患(糖尿病・慢性腎臓病・慢性閉塞性肺疾患・甲状腺機能異常など)が原因で起きるものです。

骨粗鬆症だけでは症状はありませんが、骨折が起きてしまうと腰痛などの痛みが生じます。骨折に気が付かない例も多いですが、身長低下や腰痛・背中が曲がるなどの身体変化があるときはすでに骨粗鬆症による骨折が生じている可能性もあります。

骨粗鬆症の診断には、病院や健診での骨密度測定が必要ですが、骨密度が低下するリスクを自分でもチェックできる簡単な計算式があります。それが今回ご紹介するFOSTA (フォスタ) です。

FOSTAは、アジアの女性(閉経後)のデータを基に算出されているので、女性が対象です。「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」によると骨粗鬆症の患者数は女性約980万人、男性約300万人と女性の割合が高く、女性にはこのFOSTAによる評価がお勧めです。

$$\text{FOSTA} = (\text{体重} - \text{年齢}) \times 0.2$$



※森田薬品工業株式会社「カルシウム相談室」サイトより画像引用

当センターの人間ドックを受診された女性(閉経後)のFOSTA分類と骨粗鬆症の割合を調べるとFOSTA高リスクのグループで骨粗鬆症の割合が約3倍でした。(日本赤十字社熊本健康管理センター2016年~2017年)

ただし、FOSTAの目的は骨密度が低下するリスクを評価することなので、実際の診断には骨密度測定が必要です。骨密度が高い方は生活習慣を維持し、やや低下している人は定期的な検査を受けましょう。骨粗鬆症の診断となった場合は、生活習慣に注意するだけでなくお薬などの治療が必要になります。FOSTAをきっかけに骨粗鬆症への意識を高めましょう。

骨密度分類	FOSTA 重症度分類			合計
	低リスク	中リスク	高リスク	
骨密度正常	688(86.6)	476(56.4)	<u>95(25.8)</u>	1259(62.8)
骨粗鬆症	106(13.4)	368(43.6)	<u>273(74.2)</u>	747(37.2)
合計	794(100.0)	844(100.0)	368(100.0)	2006(100.0)
n(%) X ² p < 0.001				





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。

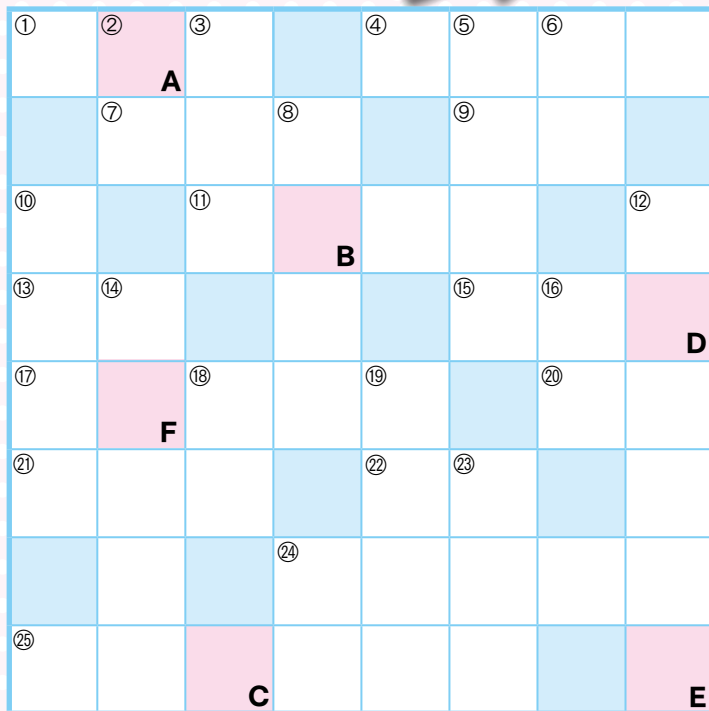
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

- ② まるい体に多数のとげのはえている海の生き物。
- ③ 物事について正しく知り、理解すること。ある事について知っている内容。学識。
- ⑤ 会社・工場などに務めている人が作業や職務を行う場所。勤務する所。
- ⑥ 腹の真ん中にある小さなくぼみ。
- ⑧ 金銭に関する運勢。
- ⑩ なしとげること。
- ⑫ 古くなって役に立たなくなる事。
- ⑭ 他人・他国に与えた損害をつぐなうこと。
- ⑯ こしかけ。座る物。地位。
- ⑰ できあがった物の状態。できぐあい。できばえ。
- ⑲ 高貴な家に生まれた男性。気品のある男性。
- ⑳ 品物を預かって、代わりにお金を貸す店。
- ㉑ 封筒・容器・出入口などを閉じてふさぐこと。

ヨコのカギ

- ① 計算したり、数えたりして出した数。
- ④ 漢字の「跡」「路」などの左側の部首。
- ⑦ 金糸・銀糸などのさまざまな色糸を用いて華やかな文様を編み出した絹織物。
- ⑨ ほかのところ。別のところ。
- ⑪ 細い筋が集まって、体を動かすはたらきがある部分。
- ⑬ 唾液。つばき。
- ⑮ 六月から七月中旬にかけて降る季節的な長雨。つゆ。
- ⑰ 静止して流れない電気。
- ⑲ 物と物との間のわずかにあいている部分。気のゆるみ。
- ㉑ 自分のやっていることや周りの物がわかる心のはたらき。
- ㉒ 背中としりの間のところ。
- ㉔ 時代とともに変化する世の中の傾向。
- ㉕ 働く人。

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！

ご感想等
組合員証記号番号
氏名
〒住所
キーワード
所属所名



共済だより2022夏号(184号)
クロスワード(答え)

カイガンセン

応募総数358通 正解数355通

■ 締切日：令和4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2023冬号(186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
保健課 096-368-0903 経理課 096-368-0908



わがまちの 名産・名物

阿蘇市



阿蘇市／経済部
まちづくり課 商工物産係 主事
井竿 雄一朗さん



的石御茶屋跡

〈阿蘇市〉

Aso City

面積 376.30km²

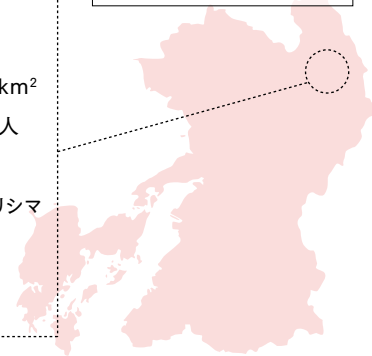
総人口 24,253人

市の花 リンドウ

市の木 ミヤマキリシマ

市の鳥 キジ

※2022年9月末時点



阿蘇市のイチオシ！

Q 阿蘇市のことを教えてください。

阿蘇市は県の東部に位置する自然豊かな街です。約30万年前に始まった阿蘇の火山活動は、4回の大噴火により南北25km、東西18kmの巨大カルデラが形成されました。カルデラの規模は世界最大級です。2014年ユネスコ世界ジオパークに認定もされており。グルメでは赤牛、たかなめし、最近ではカフェも増えております。



すすきの迷路

Q 阿蘇市のオススメを教えてください。

阿蘇神社は平成28年の熊本地震で拝殿と楼門が倒壊しました。

拝殿が令和3年に再建され(表紙参照)、楼門も令和5年中の完成を目指して現在復旧工事が進められています。

阿蘇といえば草原。すすきの迷路は秋らしい草原の姿を体感することができます。

県道339号(ミルクロード)沿い、かぶと岩展望所の向かいに広がる草原の一部が迷路として整備されています。毎年地元のボランティアが整備しており、10月末ごろまで無料で楽しめます。

的石御茶屋跡は、参勤交代の一行が休憩した場所で、名水百選の湧き水やこの時季紅葉は必見です。



(ビフォー) 震災直後の楼門



(アフター) 現在修復中の楼門