

Kyosai

[共済だより]

vol.186

2023 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



木葉駅周辺の住宅街
(玉東町)

- 2 年頭のごあいさつ
- 3 精密検査受けていますか!?
- 6 退職を予定しているみなさまへ
- 9 お子様の教育資金の準備はお早めに!!
- 9 共済制度補完事業に係る配当金(令和4年分)の送金口座について
- 10 在職中の年金額の調整について
- 11 「障害厚生年金」の請求もれはありませんか?
- 12 「医療費通知書」を送付します
- 13 コラム『自然体』…ウイズ生活習慣病(完)
- 14 コラム「冷え性撃退!自宅で簡単ストレッチ」
- 15 クロスワードパズル
- 16 わがまちの名産名物(玉東町)

年頭のごあいさつ



理事長 前田 移津行 (玉東町長)

新年明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆さまにおかれましては、すこやかに新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染症に罹患された方々に、心からお見舞い申し上げますとともに、治療や療養支援等にご尽力されておられる医療関係者の皆さまと自治体の皆さまには、最大限の敬意を表しますとともに、心より感謝申し上げます。

さて、昨年12月に開催されました第157回組合会におきまして、熊本県市町村職員共済組合の理事長にご推挙いただき、田嶋理事長の後任として、その重責を担うこととなりました。

共済制度の発展、そして組合員とご家族の皆さまの生活の安定と福祉の向上に一層尽くしてまいりますので、皆さま方のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

現在、わが国では、少子高齢化の進展とライフスタイルの多様化に対応するため、全ての世

代が安心できる全世代型社会保障制度の構築を目指して、働き方の変化を捉えた社会保障全般にわたる改革が進められております。そのような中、年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部改正法の施行に伴い、地方公務員等共済組合法も改正され、昨年10月から約9,700名の非常勤職員（短時間労働者）の方々が、短期組合員として当組合に加入され、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した。

新たに組合員とされました短期組合員の皆さまにおかれましても、共済制度の目的である相互扶助を実現するために、役職員一同、共済事業の健全な運営と実りある事業づくりに努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

年頭に当たり、皆さまのますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

昨年の12月から組合会議員が新体制になりました。

組合員とご家族の皆さまのために努めて参りますので、よろしくお願い申し上げます。

市町村長側			職員側		
理事長	前田 移津行	(玉東町長)	代表理事	鋤田 竜一	(人吉市職員)
理事 (職務代理者)	荒木 泰臣	(嘉島町長)	理事	高濱 和治	(熊本市職員)
理事	守田 憲史	(宇城市長)	理事	寺川 廣治	(芦北町職員)
監事	竹崎 一成	(芦北町長)	監事	橋本 武和	(合志市職員)
議員	大西 一史	(熊本市長)	議員	坂口 智洋	(玉名市職員)
議員	浅田 敏彦	(荒尾市長)	議員	森 友紀	(山鹿市職員)
議員	金田 英樹	(大津町長)	議員	泉 雄介	(宇土市職員)
議員	草村 大成	(高森町長)	議員	入口 紘光	(上天草市職員)
議員	藤本 一臣	(氷川町長)	議員	村上 大樹	(南阿蘇村職員)
議員	森本 完一	(錦町長)	議員	宮崎 寛子	(苓北町職員)

精密検査受けていますか!?

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検時における費用助成を行っています。

今回は令和3年度の人間ドック受検結果をお知らせします。精密検査が必要であると判定されたら必ず受診し、健康管理に努めましょう！

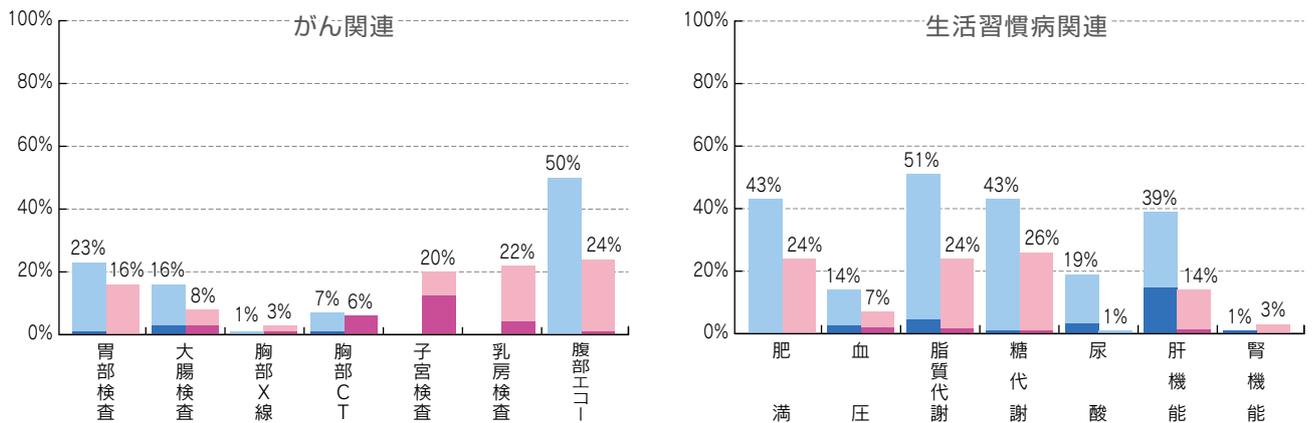
1. 人間ドック年代別・検査項目別の統計

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。

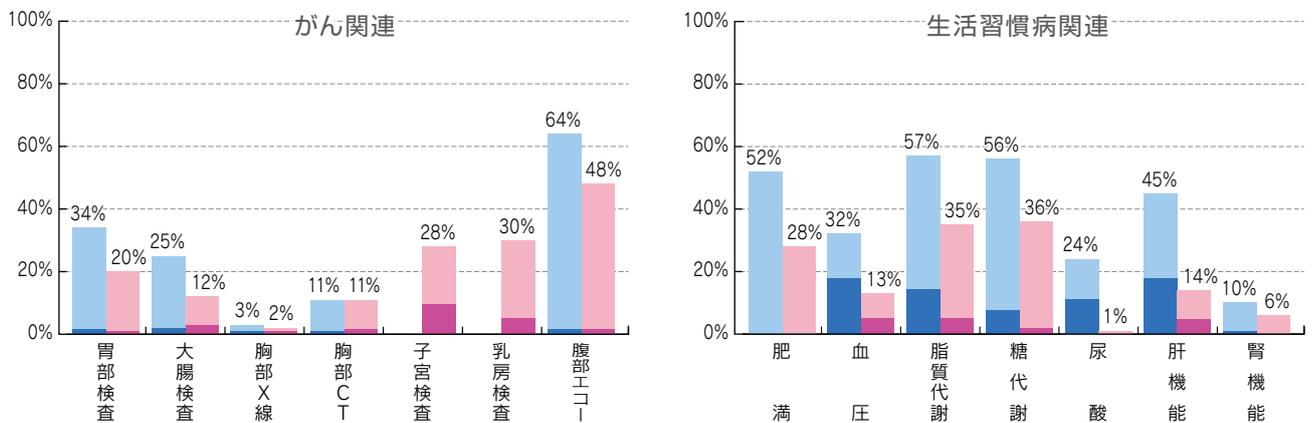
グラフの見方

■ 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

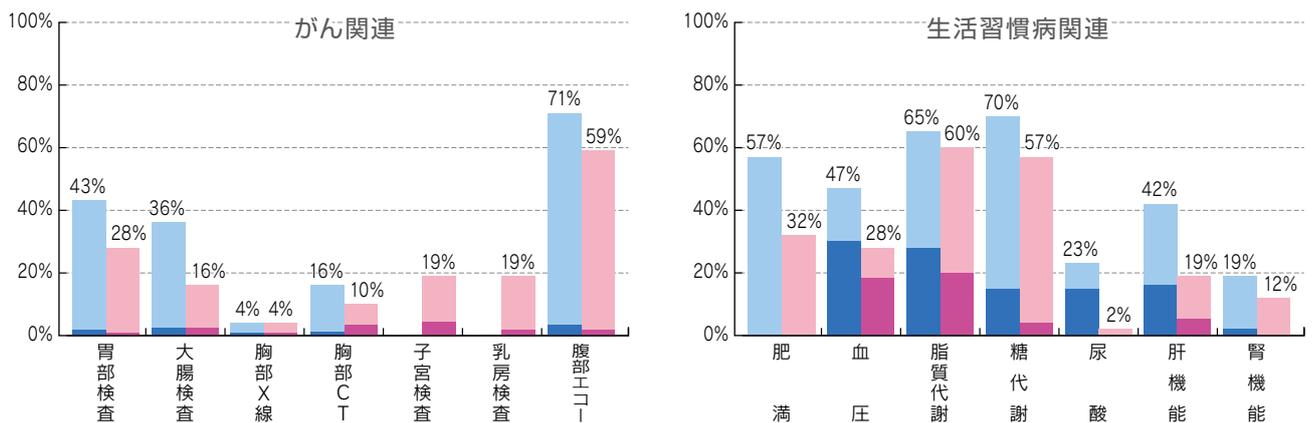
30歳代



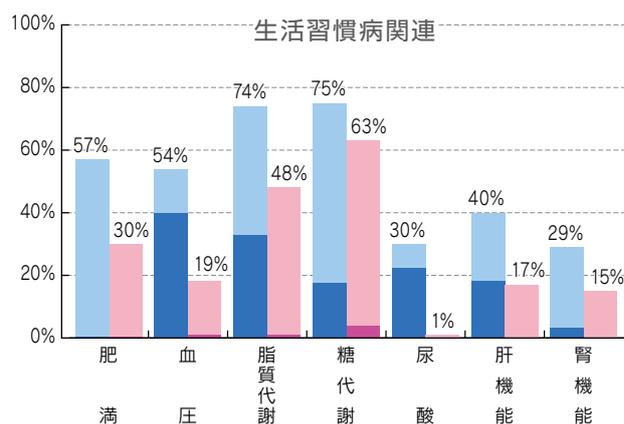
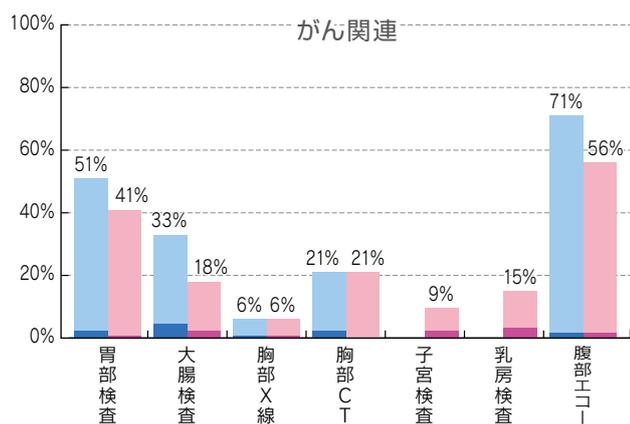
40歳代



50歳代



60歳代



がん関連では、子宮検査と乳房検査が40歳代で経過観察・要精密検査となる割合が最も高くなるため、若い頃から定期的に検査し、早期発見に努めましょう。

生活習慣病関連の検査では、どの年代も多くの項目で前年度の結果よりも改善が見られました。血圧・脂質代謝・糖代謝は動脈硬化の主な原因になるため、今後も気をつけて生活をしましょう。また、どの年代でも改善は見られましたが、やはり年齢が上がるにつれて、経過観察、要精密検査の割合の増加が目立ちます。

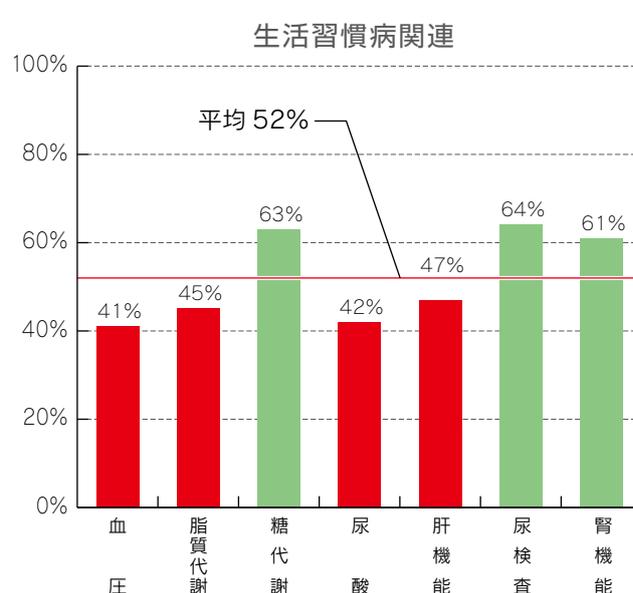
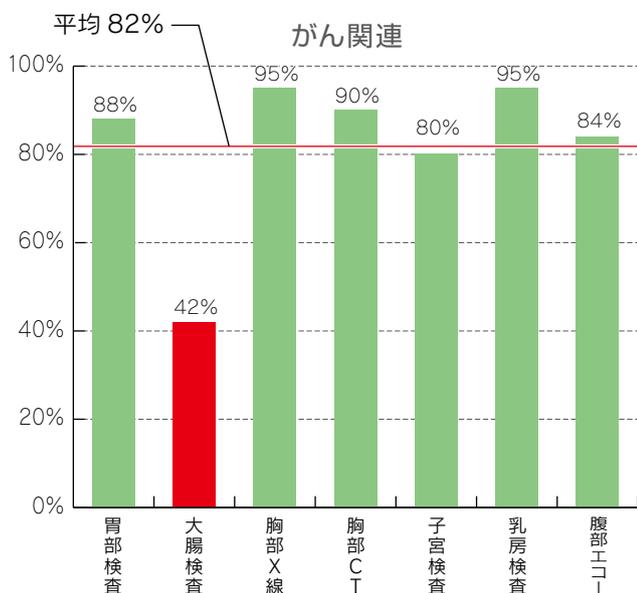
精密検査・治療の指示があった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

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。

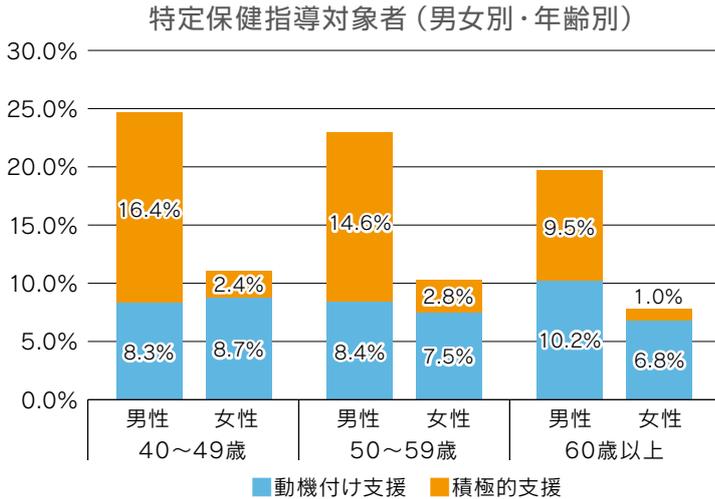
$$\text{精密検査受診率} = \frac{\text{精密検査受診者数}}{\text{精密検査指示発件数}} \times 100 (\%)$$



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42%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くなっています。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・脂質代謝・尿酸・肝機能は50%以下でした。生活習慣病は自覚症状が無いまま進行し、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。生活習慣改善に取り組むとともに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、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、「心疾患」や「脳血管疾患」などの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3年度に特定保健指導の対象となった方の割合は、左のグラフのとおりです。前年度と比較するとどの年代も減少傾向にありました。

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。

スキマ時間トレーニング

コロナ禍で運動不足になっていませんか？

コロナ禍の影響を受け、外出の自粛により身体活動の機会が減少した結果、運動不足やストレスから、心身の健康を脅かす「健康二次被害」が深刻化しています。**スキマ時間を有効活用**し、運動不足解消のために体を動かしましょう。今回は以下の筋カトレーニングをご紹介します。

筋カトレーニングのメリット

筋肉を動かすことで、生活習慣病の予防や改善、脂肪燃焼、腰痛・膝痛予防、脳の活性化、ストレス解消などに繋がります。

《ニーアップ》

01

脚は**肩幅**に開き、
椅子に**浅く**座り、
背筋を伸ばし、
両手は椅子に添える。



ニーアップの効果

- 下半身の筋肉強化で**基礎代謝アップ**
- 猫背や反り腰などの**姿勢改善**
- **腰痛、膝痛予防**

02

背筋は**伸ばしたまま**
片脚を**ゆっくり**
上げて下ろす。

呼吸は**止めず**に
行いましょう。



ポイント

- ☑ 頻度は週2～3回が目安
- ☑ お腹の力を抜くと背中も丸くなるので注意
- ☑ 腰痛・膝痛がある方は、無理のないように行う

左右それぞれ
15～20回
(2～3セット)

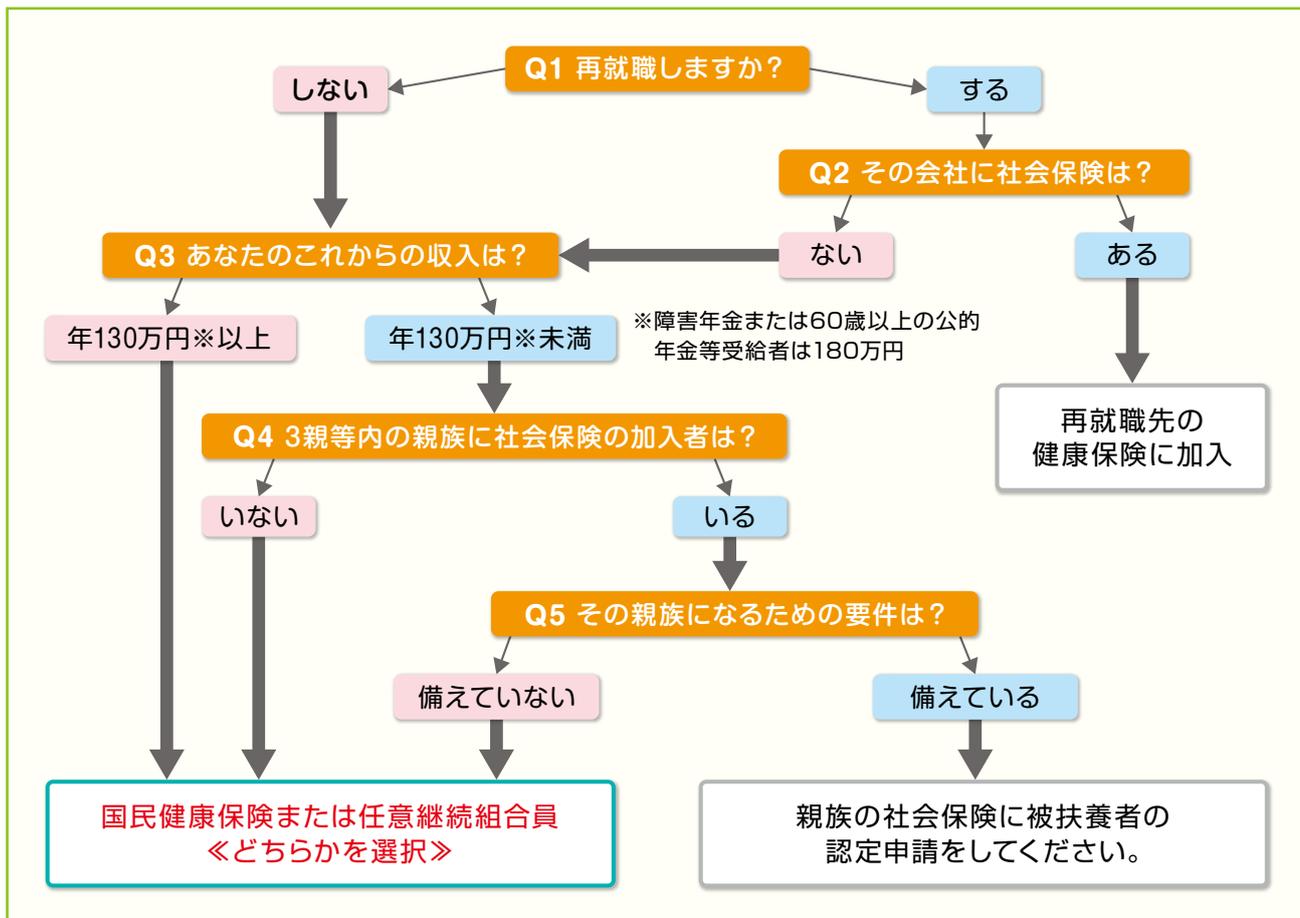
退職を予定しているみなさまへ

退職後の健康保険制度のご案内

組合員のみなさまが退職すると、その翌日に組合員の資格を喪失しますので、新たな健康保険制度に加入することになります。

退職後にどの健康保険に加入したらよいか、次の図でご確認ください。

なお、所属所に常時勤務職員として再任用される場合は、共済組合の組合員の資格が継続します。



共済組合の任意継続組合員制度とは？

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の法定給付及び附加給付を受けることできる制度です。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・加入期間

退職日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方(後期高齢者医療の被保険者を除きます。)が、退職の日から20日以内に加入の申し出をしたとき、最長2年間加入できます。

※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、**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(=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)

(注1) 標準報酬月額は、原則として次の①または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 前年(1月から3月までの標準報酬月額にあっては前々年)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4年度の平均標準報酬月額は380,000円

(注2) 令和5年度の掛金率は、令和5年3月に決定します。

〔参考〕令和4年度の掛金率は、短期掛金97.07%及び介護掛金17.16%です。

■掛金の払込方法

掛金の払い込み方法は、次の3通りあります。

- ① 毎月口座引落払い(肥後銀行のみ) ② 半年前納払い ③ 1年前納払い

〔参考〕令和4年度の平均標準報酬月額適用者の年間支払額

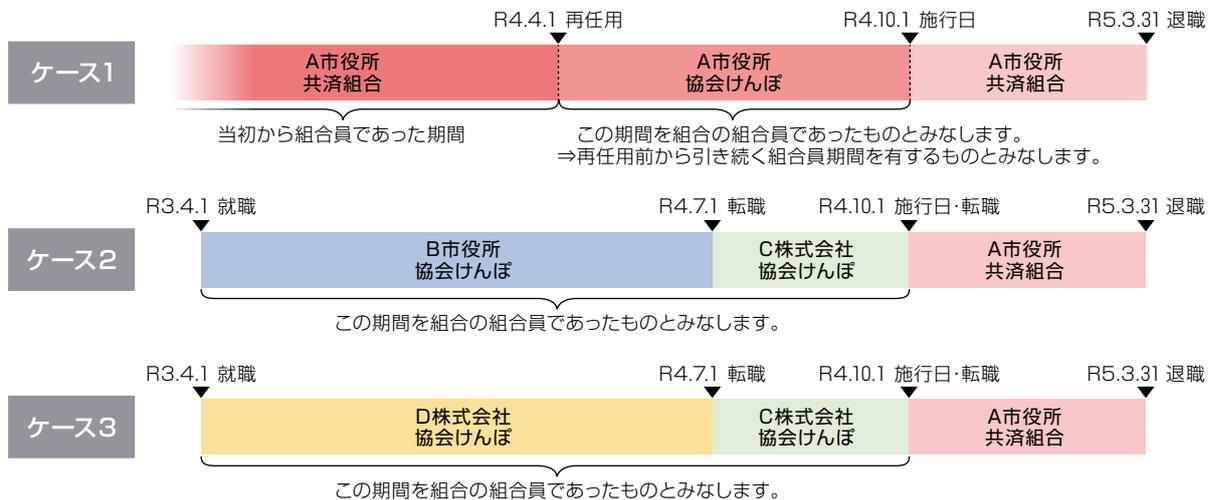
- 毎月振込払い(短期)442,632円+(介護)78,240円=(合計)520,872円
〈内訳〉毎月43,406円×12回
- 半年前納払い(短期)438,320円+(介護)77,478円=(合計)515,798円 →毎月振込払いより5,074円お得!!
〈内訳〉4月～9月 258,320円・10月～3月 257,478円
- 1年前納払い(短期)434,774円+(介護)76,851円=(合計)511,625円 →毎月振込払いより9,247円お得!!

短期組合員における任意継続組合員制度の加入資格は？

令和4年10月1日に短期組合員として共済組合に加入した組合員が所属所を退職した後に任意継続組合員として加入するための要件につきましては、令和4年9月30日まで引き続き健康保険の被保険者であった期間、その期間を組合員であったものとみなす経過措置が設けられています(令和4年10月2日以降に短期組合員になられた方は該当しません。)

ここでは代表的なケースを紹介します。

■任意継続組合員制度に加入することができるケース



■任意継続組合員制度に加入できないケース



※退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員ではないため、任意継続組合員にはなりません。

上記以外のケースなど、任意継続組合員制度に関するご質問につきましては、共済組合経理課までお問い合わせください。

令和5年3月末に退職されるみなさまへ

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予めご了承ください。

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。

共済制度補完事業ご加入の方へ「退職後制度」のご案内

共済制度補完事業にご加入の方は、以下の内容で引き続き「退職後制度」に加入できます。

定年退職される方で、令和5年1月更新分の申込書等を令和4年6月から7月に提出されている方は、原則、手続きは不要ですが、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5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ますので、退職後制度の継続加入をご検討ください。



在職中制度	退職	退職後制度（保険）	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） ※在職中と同様に75歳まで継続して加入することができます。 ※退職時に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ます。 詳しくはパンフレットまた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。 ※退職時に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。 ※退職時に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。 ※退職時に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 79歳	71歳 80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。 ※退職時に同制度に加入している場合に加入できます。	70歳	71歳
		一時払退職者傷害保険（明治安田損害保険個人扱） ※退職時の加入有無にかかわらず加入できます。		

※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（団体扱）、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です。退職後継続保障制度、重病克服支援制度（個人扱）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「制度内容詳細」（「みんなのMYポータル」内に記載）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。

【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）

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
貸付利率		年1.26% (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
提出書類	共通	貸付申込書、借入状況等申告書、他の金融機関からの借入がある場合はその償還表 ※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。	
	その他	<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 ●借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 	<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 ●借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		毎月末日(共済組合必着)	
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)	
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。 ・貸付申込時にすでに支払いが済んでいる費用については、貸付けができません。 	

■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。

◆ 共済制度補完事業に係る配当金(令和4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)では、令和5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。**

なお、今回から配当金額については、「みんなのMYポータル」にて確認していただくことになります。

在職中の年金額の調整について



老齢厚生年金の支給開始年齢の引上げに伴い、公務員を定年退職後に、再任用（共済組合の組合員）や民間企業への再就職をされる方が多くなっています。年金受給権者が厚生年金保険の被保険者として在職中の場合は、年金と給与の合計額に応じて、年金の一部または全部が支給停止される場合があります。

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歳以上の方も同様に年金額との調整が行われます。

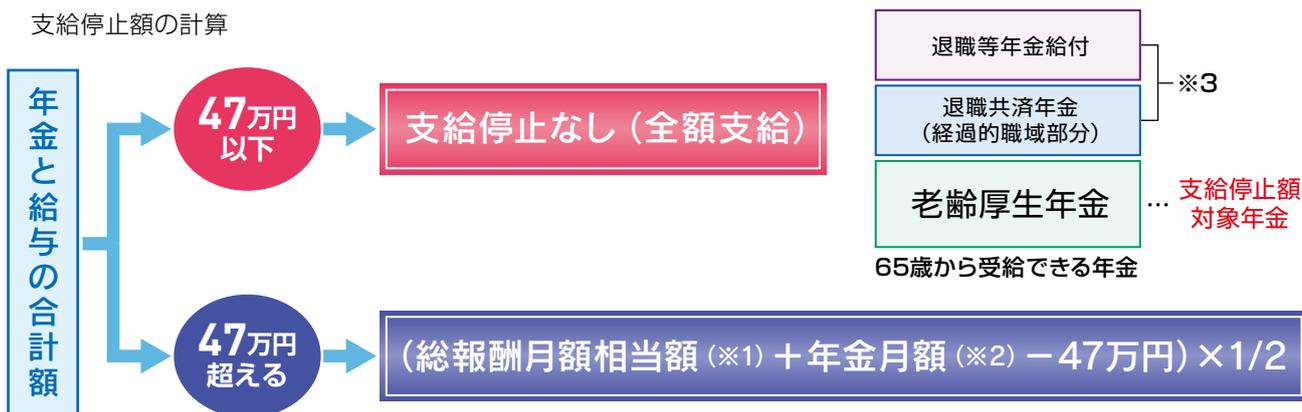
◆年金額の支給停止の基準額について

年金受給権者が厚生年金保険の被保険者として在職中のときは、1月あたりの年金と給与の合計額が支給停止の基準額47万円を超える場合に、年金の一部または全部が支給停止されます。

*支給停止の基準額47万円（令和4年度額）は法令に基づき改定される場合があります。

◆支給停止額の計算方法について

支給停止額の計算



※1 総報酬月額相当額：毎月の報酬（標準報酬月額）、過去1年間に受けた期末手当等（標準期末手当等）を12で割った額の合計。

※2 年金月額：老齢厚生年金額を12で割った額（加給年金額、経過的加算額は含まれない）。

※3 公務員として在職中の場合、「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。

【お知らせ】

当共済組合ホームページに掲載している動画「動画でわかる！地方公務員の年金制度」にて在職中の年金額の支給停止について詳しく解説しています。

また、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、ぜひご視聴ください。

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）

障害厚生年金の請求について

請求もれは
ありませんか？

● 障害年金とは？ ～障害厚生年金及び障害基礎年金について～

在職中に受け取れる公的年金給付があることをご存知でしょうか？

まず、年金給付と聞いて思い浮かぶのは、原則65歳から受給できる老齢給付ですが、その他に病気やケガで障害状態になった場合に受給できる障害給付や家族が死亡した場合に受給できる遺族給付があります。私たちの人生には、自分や家族の病気やケガ、死亡などさまざまな要因で自立した生活が困難になるリスクがあります。このような予測し難いリスクに対して社会全体であらかじめ備え、生涯を通じた保障を実現するために公的年金制度があります。

今回は、この公的年金制度の中で、在職中でも受給できる障害厚生年金についてご紹介します。

組合員（厚生年金の被保険者）である間に初診日（障害の原因となった傷病により最初に医師の診療を受けた日）のある病気やケガが原因となって、厚生年金保険法上の障害等級3級以上に該当する程度の障害の状態になった時に支給される年金です（一定の国民年金保険料の納付要件があります。）。

また、障害等級が2級以上となった場合は、共済組合から支給される障害厚生年金と併せて、障害基礎年金が日本年金機構から支給されます。

● 障害厚生年金の支給要件

- ①障害認定日（※1）において障害等級3級以上の障害の状態にあるとき。
- ②障害認定日において障害の状態になかったが、その後、障害等級3級以上の障害の状態になったとき。（事後重症制度）（※2）
- ③厚生年金の被保険者（組合員）である間に初診日のある傷病による障害「基準傷病」と、その他の傷病（基準傷病の初診日以前の傷病に限る）による障害とを併合して、障害認定日以後障害等級が1級または2級に該当する程度の障害になったとき。（基準傷病制度）（※2）

※1 初診日から1年6月を経過した日、または傷病が治った日またはその期間内に症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日。

※2 事後重症制度および基準傷病制度は65歳に達する日の前日までに障害の状態にならなければ該当しません。

● 請求における注意点

- 初診日から1年6か月経過する前でも、症状が治った、または症状が固定し治療の効果が期待できない状態に至った場合は、その日が障害認定日となります。

（例）人工骨頭または人工関節を挿入置換した日

人工透析を初めて受けた日から3か月経過した日

人工弁やペースメーカー、植込型除細動器を装着した日

人工肛門または尿路変更術の施術日から6か月が経過した日

※他にも該当となる場合があります。

※精神の障害については、症状固定として取り扱うことはありません。



- 公務による病気または負傷により障害等級3級以上に該当する障害の状態となった場合は、退職等年金給付（新3階部分）から公務障害年金が支給されます。
- 同一の病気やケガにより傷病手当金を受給した場合、障害厚生年金との調整が生じることがあります。

障害厚生年金を請求するには、まず初診日と障害認定日を確定することが重要です。『あとで請求しよう』『請求できるか分からなかった』と請求を遅らせてしまうと、病院から必要な書類が取得できなくなる場合があります。

また、年金を受け取る権利（基本権）が発生してから5年を経過した場合、時効により支分権の一部が消滅し、障害厚生年金を受給できなくなる場合があります。

詳しくは、共済組合年金課（TEL 096-368-0900）までお問い合わせください。

「医療費通知書」を送付します

共済組合では、組合員の皆様へ「医療費通知書」を毎年2回、10月と2月に送付しています。

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等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4年9月～令和5年1月処理分

受診者氏名 医療機関名	診療 年月	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	4 7	3	医科入院	506000	350000	6000	150000	57400	67570	124970	25030
			入院時診療費等	2660	820	1840	1840				
〇〇病院											
共済 太郎 ××歯科	4 8	2	歯科入院外	30000	21000		9000				9000
共済 花子	4 11	1	医科入院外	10000	8000	2000					
〇〇町立△△機構×××医療センター											
共済 花子 □□調剤	4 11	1	調剤	3000	2400	600					
合 計				551660	382220	8600	160840	57400	67570	124970	35870

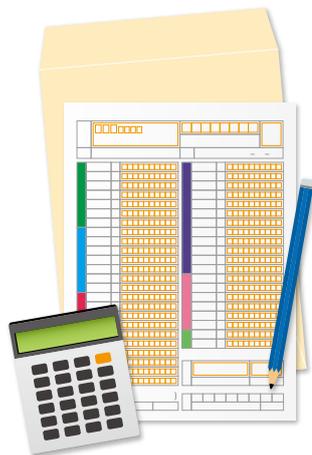
㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬

- ㊦ 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）
- ㊧ 公費負担額 …… 国や自治体が負担した金額（新型コロナウイルス感染症検査等を含む）
- ㊨ 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）
- ㊩ 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
- ㊫ 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4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が、次の点にご注意いただきご利用ください。

— 確定申告の際の注意点 —

- ◆ 令和4年12月診療分は、令和5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4年10月下旬発行の医療費通知書と合わせてご利用ください。
- ◆ 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。



『自然体』…ウィズ生活習慣病 (完)

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



『予防医療』ということばが市民権を得たのはつい最近のことです。「健康のために」という大義名分の内容を実践したら本当に健康になるのだろうか？という疑問が私の頭の中にずっとごめいています。「健康になった」と感じててもそれは単に努力した自分の満足感だけではないのかと自問自答する毎日です。健康になるためには何を食べると良い、何をしてはいけない、努力しなくても痩せられる方法、太れる方法…巷にあふれる健康情報が、本当は万人に通用するわけではないことを誰もが知っていますし、やりたくないことを強いられるのは「健康」とはいえないと思う人もいるはず。目の前のものを貪り食うのは本当に罪なのか、逆に食べられるのに食べない方が不健康ではないか？ おそらく百人百通りの健康観があって現実とのギャップに大なり小なり悩んでいるはず…わたしは徐々に禅問答をする偏屈爺になってきています。

生活習慣病を指導する側もされる側も、あるいは世間のマスコミなども『〇〇制限』ということばを使いたがります。「結局、食事制限が必要なのですね」…一般の人がこの単語を使ってしまう理由は、おそらく予防医療が“病気の治療”から派生した考え方だからだと思います。

「自然にしておけば健康でいられる時代は終わった」と言われて久しいですが、本当にそうなのか？ 理屈で日々の生活をこねくり回した挙げ句に何が本当か分からなくなっているだけではないか。健診結果から悪いところを見つけ出してそれを是正して“健康を維持するため”の助言をするのが私や保健師さんの仕事ですが、こんな重箱の隅を突くようなやり方が本当に健康への誘いになるだろうか？というジレンマ。私には、「食べたい時に本当に食べたい物だけを食べるのが一番健康な食べ方だ」という持論があり、自分の中から発する欲望に正直に従えば健康になるはずなのに、栄養学やら運動学やら治療学やらの学問から生じた邪念に振り回されておかしくなったに違いないと思っています。節制して努力したら本当に健康が得られるのかという疑問を抱きながらも、健康を得たかどうか判定する方法がない。具合の悪い人が治療で良くなったら「健康を取り戻した」とわかるけれど、不健康にならないように努力することの成果はどうやったらわかるのか？ たぶん一生わからないでしょう。

なんだか、『ウィズ生活習慣病』の最後がこんなグダグダな文章になってすみません。でもこれがわたしの生活習慣病に対する今の思いの根底です。

「冷え性撃退！ 自宅で簡単ストレッチ」

日本赤十字社熊本健康管理センター 運動指導係長 鶴田 祐一郎



本来、筋肉は働き者で、収縮しようという性質があり、普段は緊張状態にあると言えます。この状況が長時間続いたり、冬になれば寒さの影響で筋肉は縮み、さらに血行が悪くなったり、自律神経の乱れが生じます。

冷えの原因の一つに、運動不足があげられますので、今回は家庭で出来る簡単なストレッチをご紹介します。

ストレッチは体を温めリラックスさせ、血液循環を良くすることから、入浴と同じ効果があるとも言われます。早速今日から始めてみませんか。毎日少しの時間でも継続することがポイントです。

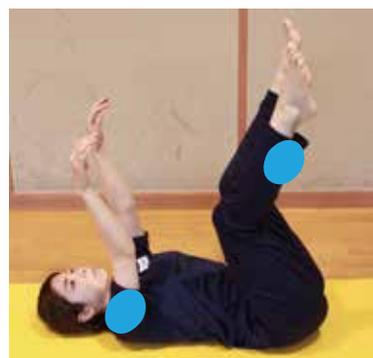
基本動作

- 力を抜いて、特に呼吸は意識せず、自然な姿勢で行なう。＊呼吸は止めないように。
- 痛みがないように気持ちよく伸ばす。無理に伸ばし過ぎないことを意識して。
- 脱力・伸びているところ（青色●）、気持ちが良いという感覚を感じながら、15～20秒伸ばす。

得られる効果

- 柔軟性の向上（関節可動域の拡大）
- 痛みの予防や緩和（腰痛、肩こり対策）
- 疲労回復 ●リフレッシュ
- 睡眠導入 ●血液循環の改善（冷え性予防改善）

① 脱力(手足ぶらぶら)



両手両足を上にあげ、力を抜きぶらぶら～

② 腰から太もも



両手で両足の膝をかかえこみ、その膝を胸に引きつける ＊前後にゆらゆらさせても良い

④ 腰・背中・骨盤②



よつんばいの状態から、顔を上げ、背中を反るようにして、骨盤を前傾させる

③ 腰・背中・骨盤①



よつんばいの状態から、背中を丸め、おへそをのぞきながら、骨盤を後傾させる

～寒い冬こそ、じっとしている時間（不活動）を減らしましょう！体は動かたがっていますよ！～



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。

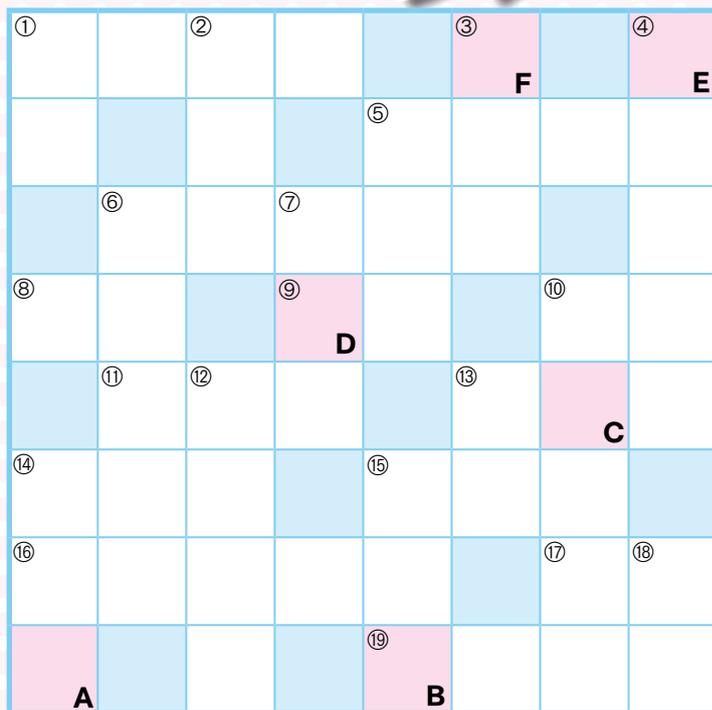
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

- 動物の内臓が入っている部分とその周り。おなか。
- 株式会社の取締役の一つ。社長を補佐し、会社の全般的な管理業務に当たる。
- 細長い板を足に付けて雪の上を滑るスポーツ。
- 売り払うこと。
- 女の人が自分を指す言葉。ややくだけた言い方。
- 役者として初めて舞台上がって演技を披露すること。
- 救うこと。助けること。
- 資本参加・役員派遣などによって、他の会社の支配下にある会社。
- 客を乗せて運ぶ自動車。距離や時間に応じたお金を取る。
- お金がいないこと。
- 一年で四番目の月。
- 痛みがないこと。
- 母親。子供などが母親を呼ぶ言葉。お母さん。

ヨコのカギ

- 自分の行いをふり返って、良かったかどうか考え直してみること。
- 品物を売り買いすること。売り上げ。
- ネズミ科の哺乳類。実験用・愛玩用に飼育される。
- 物の温度を高くするはたらき。
- 髪をすいたり、髪飾りにしたりするもの。
- 小さくてそまつな家。
- 軍隊の一部を構成する隊。
- たくさんのお金。
- ある物事を行うために必要なものを準備し、整えること。
- 作品に題がないこと。
- 外へ出かけること。
- 周りを海や湖にすっかり囲まれている陸地。
- 建物の裏手にある山。

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

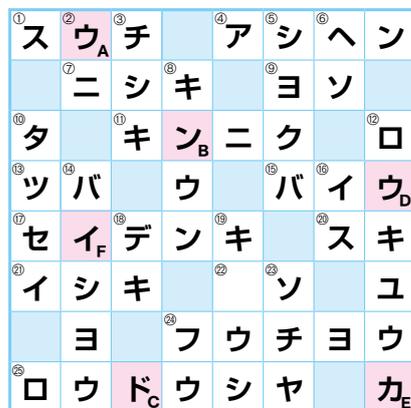
トップページ⇒クロスワードクイズ応募のご案内



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2022秋号(185号)
クロスワード(答え)

ウインドウカイ

応募総数298通 正解数297通

- 締切日：令和5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2023春号(187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

玉東町



玉東町/企画財政課
主事
永田 涼さん

Q 玉東町のことを教えてください。

玉東町は県北部に位置している自然に恵まれた町です。JR木葉駅を中心としたまちづくりを展開しており通勤通学の利便性に優れた住宅地、マンションが形成されています。とくに福岡県や、熊本市へのアクセスも良く移住者の人気を集めています。給食費無料をはじめとした、子育て支援や高齢者の生きがいがづくり、住民の健康増進などに力を入れ、暮らしやすいまちづくりを進めています。

〈玉東町〉

Gyokuto Town

面積 24.33km²

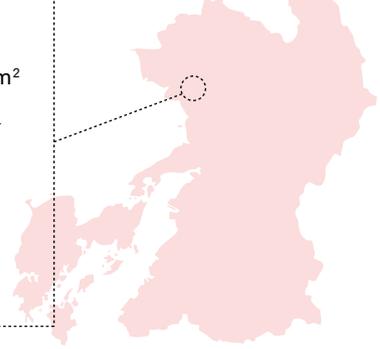
総人口 5,222人

町の花 みかん

町の木 イチョウ

町の鳥 ウグイス

※2022年10月末時点



↑玉東町が整備した木葉駅前高層マンション「アベニール木葉」



↑玉東町原倉「半高山」からの眺望

Q 玉東町のおすすめを教えてください。

玉東町は、西南戦争の遺跡が町中にあり、内7カ所が国の史跡に指定されています。基幹産業である農業は、市場で評価の高いミカンやナシ、スイカのほか、スモモの一種であるハニーローザが有名です。ハニーローザは、生果で食べられる期間が短い幻のスモモと呼ばれており、6月の収穫祭では多くの参加者が訪れます。その加工品であるアイスクリーム、ソフトクリーム、コンフィチュールは、大変多くの人にご好評いただいております。木葉駅横にあるぷらっとぎょくとうで販売していますので、玉東町に訪れた際はぜひ一度ご賞味ください。



↑幻のスモモ「ハニーローザ」



↑宇蘇浦官軍墓地



↑吉次峠古戦場

玉東町のイチオシ！