

共済だより Kyosai

vol.187 2023 Spring

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。



市房ダム(水上村)

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 2 令和5年度事業計画及び予算 | 10 令和5年度 保健事業のご案内について |
| 4 新しく組合員になられた方へ | 11 特定健診受診率ランキング |
| 5 扶養の手続きはお早めに! | 12 「給付算定基礎額残高通知書」を送付します |
| 6 共済制度補完事業の更新・新規加入のご案内 | 13 コラム「わかってもらう」 |
| 7 貸付事業のご案内 | 14 コラム「ととのう朝ごはん」 |
| 8 「医療費支払いのしくみ」をご存知ですか? | 15 クロスワードパズル |
| 9 出産費、家族出産費が増額されました | 16 わがまちの名産名物(水上村) |

組合員の現況
(令和5年3月31日現在)

●組合員数/30,667人 ●被扶養者数/23,265人 ●所属所数/78 ●任意継続組合員数/217人
●任意継続被扶養者数/103人 ●平均標準報酬月額/305,000円

令和5年度事業計画及び予算

各事業の概要についてお知らせします。

所属所数	市	14
	町村	31
	一部事務組合	32
	計	77

・組合員数	31,092人
被扶養者数	23,028人
・任意継続組合員数	194人
被扶養者数	106人

1人当たりの平均標準報酬月額 (任意継続組合員を除く)	
短期	299,348円
長期	355,494円

短期経理

組合員とその被扶養者が病気・ケガをされた時の医療費や出産・死亡・休業・災害などに対する給付を行っています。

令和5年度の財源率(掛金・負担金率)については、短期組合員の加入に伴い医療費が増加し、また依然として増加傾向にある高齢者医療制度への拠出金等の影響により、全国の市町村職員共済組合の中でも上位にあり、厳しい財政状況となっています。

そのため、今年度も全国市町村職員共済組合連合会が行う財政調整事業(下欄参照)の交付金等を受けて事業運営を行うこととなります。

医療費の削減は、財源率の抑制に繋がりますので、日頃から健康管理や疾病の早期発見・早期治療に努めましょう。

○掛金・負担金率

(単位:%)

	掛金	負担金
医療費等(短期)	50.77	58.00
介護保険	8.62	8.62

保健経理

組合員とその被扶養者の福祉の向上と健康増進のための事業を行っています。

第2期データヘルス計画(詳細については共済組合ホームページをご覧ください。)に基づき、特定健診・特定保健指導の実施率向上、糖尿病重症化の予防などについて、健診受検から事後行動変容への紐付けを所属所と共済組合が連携・協働(コラボヘルス)して取り組むことで、組合員の健康寿命の延伸を推進します。

また、後発医薬品(ジェネリック)への理解を深め、利用を促進することで医療費の適正化を図ります。

令和5年度も、ご自身の生活習慣改善へのきっかけ作りや生涯にわたる生活の質の向上のためにも保健事業をご利用ください。

○掛金・負担金率

(単位:%)

掛金	負担金
1.51	1.51



短期給付(健康保険)の財源率が変わります

短期給付の財源率(掛金率・負担金率)は、医療費と高齢者医療制度への拠出金(以下「特定保険料」という。)などの支出を組合員の標準報酬等総額(給料・ボーナス)で除して算出します。

【短期財源率算定イメージ図参照】

令和5年度短期経理の財政状況については、短期組合員の加入に伴い、標準報酬総額は増加(前年度比約8.5%増)するものの、医療費の支出が大きく増加(前年度比約34.7%増)することが見込まれます。

また、高齢者医療制度への拠出金においては、前期高齢者納付金は減少しますが、団塊の世代が後期高齢者へ移行することから後期高齢者支援金が増加(右表参照)することが見込まれるため、令和5年度の短期財源率は特定保険料の増加の影響により116.00%へ引上げとなります。

なお、短期給付の財源率の負担割合は、原則として、事業主である地方公共団体等の負担金率と組合員の掛金率で折半となりますが、そのうち、組合員が負担する掛金率については、一定の上限が設けられているため、その上限を超える掛金相当の部分は、全国市町村職員共済組合連合会が調整交付金・特別調整交付金として、該当組合に交付し、組合員の掛金の著しい不均衡(過重な負担)を調整する仕組みになっています。

<下図参照>

【短期財源率算定イメージ図】



特定保険料	令和5年度 納付額 対前年度比 増△減
前期高齢者納付金	2,529,892千円 △415,808千円
後期高齢者支援金	3,225,449千円 445,213千円
病床転換支援金	5千円 △4千円
退職者給付拠出金	37千円 △41千円
合計	5,755,383千円 29,360千円

<令和5年度財源率>

財源率 116.00%	掛金 負担金	組合員の掛金率 50.77%	調整交付金 1.00%	特別調整交付金 6.23%
		地方公共団体等の負担金率 58.00%		

貸付経理

住宅の建築・購入や入学・修学・結婚・医療・災害等で必要な資金について、退職等年金預託金管理経理等からの借入金を原資として融資する事業を行っています。

令和5年度の貸付金は、普通貸付・住宅貸付・修学貸付を中心に15億6242万円を見込んでいます。

住宅の建築・購入や入学・修学・結婚・医療・災害等で臨時に資金が必要となる際には、無理のない返済計画のうえ、ぜひご利用ください。

○貸付条件

貸付種類	年利率	最高限度額	償還期間
普通貸付	1.26%	200万円	120月
住宅貸付		1,800万円	360月
在宅介護対応住宅貸付	1.00%	300万円	250月
災害貸付	0.93%	家財	200万円
		住宅	1,800万円
		再貸付	1,900万円
特別貸付	1.26%	医療	100万円
		入学	200万円
		修学	1,080万円
		結婚	200万円
		葬祭	200万円
高額医療貸付	無利息	高額療養費相当額	高額療養費支給日
出産貸付		出産費・家族出産費相当額	出産費支給日

「保険料・掛金」は組合員の皆様から、「負担金」は所属所(地方公共団体等)から納めていただきます。



貸付事業・物資事業の償還は給与・期末手当等から控除されるので、安心してご利用できます。

物資経理

自動車、電化製品等の生活必需物資を物資指定店から購入される際、共済組合がその代金を立替え、組合員から月賦償還していただく事業を行っています。

令和5年度の立替金額は、一般物資と自動車物資を合わせて3億228万円を見込んでいます。また、自動車物資の年利率は1.2%と低利になっています。無理のない返済計画のうえ、ぜひご利用ください。

○組合員手数料率等

物資の種類	取扱品目	年利率	限度額※
一般物資	電化製品、健康器具等	無利息	100万円
自動車物資	自動車、車検・修理等	1.2%	300万円

※組合員一人あたり利用限度額は、一般物資と自動車物資合わせて300万円となります。



厚生年金保険経理

厚生年金相当部分の給付、厚生年金拠出金・交付金、基礎年金拠出金・交付金にかかる取引を行います。

○組合員保険料・負担金率 (単位:‰)

組合員保険料	負担金
91.5	91.5

退職等年金経理

退職等年金給付に係る取引を行います。

○掛金・負担金率 (単位:‰)

掛金	負担金
7.5	7.5

経過的長期経理

旧3階部分の給付、既裁定の公務障害・遺族年金等に係る取引を行います。

○負担金率 (単位:‰)

負担金
0.099

新しく組合員になられた方へ

～「共済組合」をご存じですか?～

共済制度とは、社会保険制度の一環として相互救済によって組合員とその家族の生活の安定と福祉の向上に寄与するとともに、安心して公務に精励できるようにすることを目的とした制度です。

市町村等に常勤する職員となられた皆さまは、その日から共済組合の組合員となり、組合員証（保険証）が交付されます。



☆ 共済組合のしくみ ☆

- 組合員の皆様からの「掛金」と地方公共団体からの「負担金」をもとに運営しています。
- 「掛金」は給与・期末手当等から天引きされます。

共済組合

掛金・負担金

各事業(①短期給付・②長期給付・③福祉)

組合員

地方公共団体

- 組合員になると各事業を受けることができます。

① 短期(医療)給付事業(保険課)

組合員とその被扶養者の公務によらない病気・ケガ・出産・死亡・休業または災害に対して、必要な給付を行い、医療費やその他の不時の支出を補助し、組合員の生活の安定に寄与する事業です。

病気やケガ(公務を除く)で医療機関で診療を受けるとき、組合員証を窓口に表示すると、医療費の3割を自己負担することで診療を受けることができます。残りの7割は共済組合が負担します。

② 長期(年金)給付事業(年金課)

組合員が永年勤続して退職したときや在職中の病気やケガで障害の状態になったとき、あるいは不幸にして死亡したときに、老後の生活や残された家族の生計の支えとして、年金や一時金を支給する事業です。

組合員や年金受給者の利便性と身近なサービスを考慮して、共済組合では年金の請求や各種届出などの手続き及び年金の相談を行い、全国市町村職員共済組合連合会が共済年金の決定や支払いを行います。

③ 福祉事業 組合員とその家族の福祉の向上と健康の保持増進を目的とした事業です。

保健事業(保険課)

人間ドック助成、契約宿泊施設利用助成などの福利厚生事業、組合員及び被扶養者を対象とした特定健康診査・特定保健指導などを行います。

貸付事業(福祉課)

住宅や生活必需品の購入、教育資金など組合員が臨時に資金が必要ときに、低利で貸付を行います。

物資事業(福祉課)

自動車や電化製品など、日常生活に必要な物資を共済組合が指定した販売店から購入するときに、共済組合が一時的に立替払いを行います。

共済制度補完事業(福祉課)

組合員やその家族が死亡または高度障害等になった場合に、長期給付及び短期給付等の制度を補完し、生活の安定を寄与することを目的とした事業です。



詳しい内容はホームページでご確認いただけます。

熊本県市町村職員共済組合

検索

<http://www.kumamoto-kyosai.jp/>



就職

退職

転職

扶養の手続きはお早めに!

年度末・年度始めは、退職・就職などによる被扶養者の認定取消・認定申請が必要になります。該当される方は各所属所の共済組合事務担当課を經由して、速やかに被扶養者の認定取消・認定申請手続きをお願いします。

認定申請

退職等で新たに要件を満たした日から **30 日以内** に届出してください。

三親等内の親族が退職等に伴い、新たに被扶養者の要件(※)を備えた場合は、その翌日から被扶養者になることができます。ただし、被扶養者申告書等が扶養の事実が生じた日の翌日から起算して30日以内(初日不算入)に提出されなかった場合は、受付日が認定日となりますのでご注意ください。

〔提出書類〕 被扶養者申告書 認定時の添付書類(※)



取消申請

被扶養者が就職し、健康保険が適用になった場合等には、速やかに届出を行い、保険証(組合員被扶養者証)を返却してください。

被扶養者が就職し、健康保険に加入された場合は、被扶養者資格が喪失します。また、就職して健康保険に加入しない場合でも、収入金額によっては認定取消になる場合もありますので詳しくは被扶養者の要件(※)をご確認ください。

〔提出書類〕 被扶養者申告書 就職後の健康保険証の写し 組合員被扶養者証



認定取消(就職日)以降は、保険証(組合員被扶養者証)の使用はできません!

就職等で被扶養者が認定取消になり、取消日以後に組合員被扶養者証を使って医療機関を受診した場合、後日、共済組合へ医療費の返還をしていただくことがありますのでご注意ください。

(マイナンバーカードで受診された場合、共済組合での被扶養者の認定取消及び新しく加入された健康保険の資格取得情報が医療機関で確認できないときは、医療費返還の対象になる場合があります。)

※) 詳しくは、当共済組合のホームページ中の「被扶養者認定事務取扱基準」をご覧ください。

熊本市町村職員共済組合

検索

⇒「共済組合のしくみ」⇒「被扶養者」⇒「被扶養者認定事務取扱基準」

令和5年4月1日から被扶養者の収入要件が変わりました!

年額130万円以上の恒常的収入がある者は被扶養者になることができませんが、一定の要件を満たす場合には年額180万円以上とされています。その要件が一部変更になりました。

【変更前】

年額130万円以上の恒常的収入がある者(その者の収入の全部又は一部が公的年金等のうち障害を支給事由とする給付に係る収入である場合又は60歳以上の者であって、その者の収入の全部または一部が公的年金等に係る収入である場合には、年額180万円以上の恒常的な収入がある者)

【変更後】

年額130万円以上の恒常的収入がある者(国民年金法及び厚生年金保険法に基づく年金たる給付その他の公的な年金たる給付のうち障害を支給事由とする給付の受給要件に該当する程度の障害を有する者である場合又は60歳以上の者である場合には、年額180万円以上の恒常的な収入がある者)

共済制度補完事業の更新・新規加入のご案内

共済制度補完事業は、組合員やそのご家族が死亡または高度障害等になった場合に、公的年金（国民年金・厚生年金保険）や短期給付（医療費）の給付を補うことを目的に、共済組合が生命保険会社・損害保険会社と保険契約を締結し行っている事業です。

公的年金
（国民年金・厚生年金保険）
退職・障害・死亡に対する給付

補完

○遺族附加年金制度 ○遺族附加年金プラス制度

死亡または高度障害になったとき、一定期間、年金を支給する制度です。

○退職後継続保障制度

死亡または高度障害になったとき、死亡・高度障害保険金を支給する制度です。

短期給付（医療費）
病気・ケガに対する給付

補完

○重病克服支援制度

三大疾病（悪性新生物（ガン）・急性心筋梗塞・脳卒中）の治療費として保険金を支給する制度です。

○医療費支援制度

病気やケガにより入院した場合に、入院支援として1月につき2.5万円・5万円を支給する制度です。

令和6年1月1日更新・新規加入のご案内等を6月頃に組合員の皆さんへ配付します。この機会に共済制度補完事業へのご加入をご検討いただきますようお願いします。

※保険期間は1月1日から12月31日までの1年間で、以後毎年更新できます。中途加入はできません。

※掛金は令和5年12月のボーナス・給料より天引き開始となります。

※こどもの加入は、組合員が扶養している子に限ります。

『みんなのMYポータル』の登録はお済ですか？

共済制度補完事業の加入内容や配当金明細につきましては、紙媒体での配付を終了しました。今後は、インターネットサービス『みんなのMYポータル』から確認していただくこととなります。また、医療費支援制度の給付金請求（組合員本人のみ）や受取人・指定代理請求者の変更などの手続きも『みんなのMYポータル』からできるようになりました。

『みんなのMYポータル』の登録がお済でない方は、ぜひご登録をお願いします。

※『みんなのMYポータル』を登録する際、お客様ID・パスワードが必要になります。事前に送付しています登録用はがきシラーにてご確認ください。

☆『みんなのMYポータル』アプリからも登録できます!!

iOSの場合



App Store
からダウンロード



みんなのMYポータル

Androidの場合



Google Play
で事前登録



みんなのMYポータル

※アプリストアより『みんなのMYポータル』を検索し、配付元が明治安田生命（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。

貸付事業のご案内

共済組合では、組合員が臨時に資金が必要なおきに、低利にてご利用できる貸付事業を行っています。
 貸付申込書に必要事項を記入し、添付書類を添えて所属所共済組合事務担当課へ提出してください。
 毎月月末までに共済組合で受付けをした申込みにつきましては、審査のうえ、貸付金を翌月末日（12月 は 25日）に共済組合の組合員登録口座へ振込みます。

< 共済組合の貸付事業の特長 >

- 貸付金の返済は、給料・ボーナスからの控除になりますので、金融機関からの振込が不要です。
- 「住宅貸付」にあっては、土地・建物の抵当権の設定が不要です。
- 繰上げ償還をする場合の手数料が不要です。

貸付の種類・利率等

種類	年 利	事 由	限 度 額	
普通貸付	1.26%	自動車や一般家電製品などの購入費用	給料月額×6月分 (上限 200 万円)	
住宅貸付	1.26%	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 (上限 1,800 万円)	
在宅介護対応住宅貸付	1.00%	要介護者に配慮した住宅の新築、増改築などの費用	300 万円	
災害貸付	0.93%	災害家財	家財にかかる災害・盗難にあったときの費用	給料月額×6月分 (上限 200 万円)
		災害住宅	組合員の住宅、敷地にかかる災害にあったときの費用	組合員期間・給料月額に応じた額 (上限 1,800 万円)
		災害再貸付	住宅・災害貸付を受けている住宅・敷地にかかる災害にあったときの費用	住宅貸付額の2倍に相当する額 (上限 1,900 万円)
特別貸付	1.26%	医療	組合員・被扶養者の医療費 (健康保険適用外の分)	給料月額×6月分 (上限 100 万円)
		入学	組合員・被扶養者等の入学費用	給料月額×6月分 (上限 200 万円)
		修学	組合員・被扶養者等の修学費用	修学年度毎に修学月数×15 万円
		結婚	組合員・被扶養者等の婚姻費用	給料月額×6月分 (上限 200 万円)
		葬祭	配偶者・被扶養者等の葬祭費用	給料月額×6月分 (上限 200 万円)
高額医療貸付	無利息	組合員・被扶養者の高額な医療費	高額療養費支給相当額	
出産貸付	無利息	組合員・被扶養者の出産費支給対象となる出産の費用	出産費等の支給額	

※利率については、地方公務員等共済組合法第 77 条第 4 項の基準利率によって変動します。
 ※住宅貸付は、組合員の資格を取得して 1 年以上経過したときからご利用になれます。
 ※毎月または年間の返済額が、他のローン返済額と合わせて、給料月額または年額（ボーナスを含む）の 30% を超える場合はご利用できません。

◎ 貸付金の償還額や申込方法につきましては、共済組合ホームページにてご確認ください。

「医療費支払いのしくみ」をご存知ですか？

組合員や被扶養者の皆さまが組合員証・被扶養者証を提示し、**保険医療機関**（病院・薬局など）で診療を受けたとき、医療費の一部を窓口で支払うことになります。

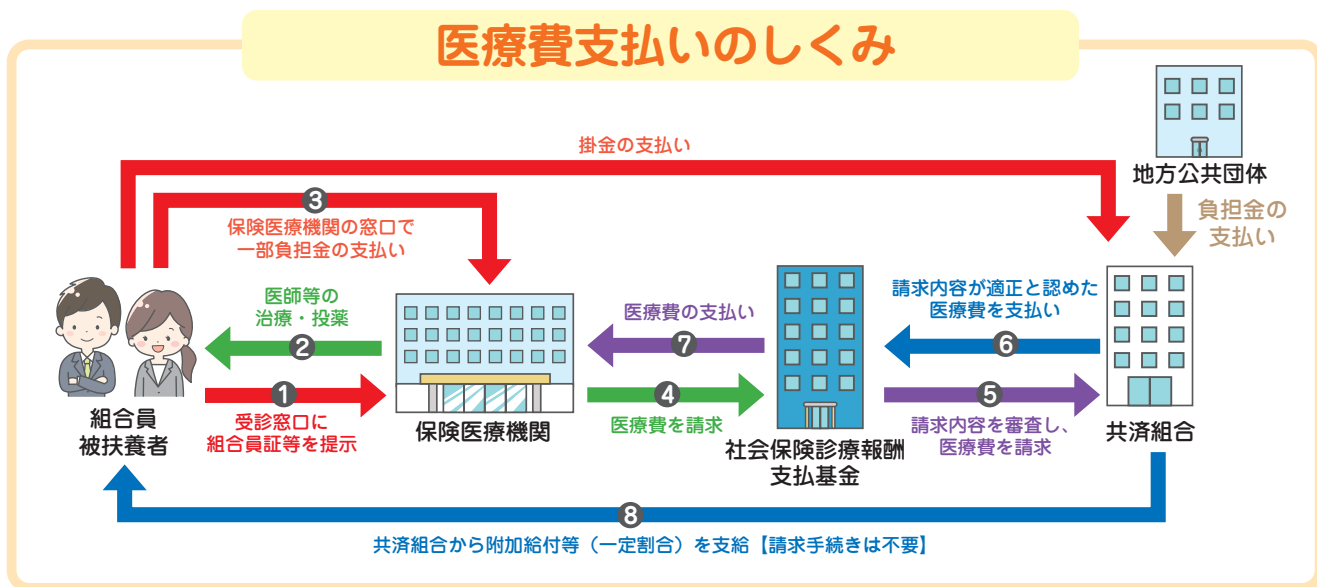
保険医療機関は残りの医療費を**共済組合**へ請求することになりますが、その請求方法は**社会保険診療報酬支払基金**（以下「支払基金」という。）を通して行うことになっています。

支払基金では診療内容について審査を行い、**共済組合**へ請求します。

共済組合では資格・内容審査を行い、医療費や給付金（高額療養費、附加給付金等）を支払います。

共済組合が支払うこれらの費用は、**組合員の皆さまに納めていただく掛金**と**地方公共団体**の負担金を財源として賄われていますので、医療費が増えると皆さまの負担も増えることになってしまいます。

組合員や被扶養者の皆さまには、日ごろから健康管理を意識するとともに、特定健康診査の利用、ジェネリック医薬品の活用など、病気の早期発見・早期治療に努めていただき、医療費を節約する取り組みへのご協力をお願いします。



医療費が高額になったとき…「高額療養費」があります！

医療費が高額になると、自己負担額も多額になり、家計に大きな影響を与えてしまいます。

そのため、医療費にかかる自己負担額には上限が設けられています（自己負担限度額）。同一の月に一つの保険医療機関（入院・外来は別）に支払う額が自己負担限度額を超える場合、その超える金額を共済組合が保険医療機関または組合員へ支払う「**高額療養費**」があります。

[通常（窓口負担3割）の医療費負担]

窓口負担分： 医療費の3割	共済組合（保険者）負担分：医療費の7割
------------------	---------------------

[高額療養費が支払われる場合の医療費負担]

窓口負担分： 自己負担限度額	高額療養費	共済組合（保険者）負担分：医療費の7割
-------------------	-------	---------------------

この部分を、共済組合から保険医療機関または組合員へ支払います。



自己負担限度額はどのように決定されますか？



組合員の標準報酬月額や年齢に応じて、自己負担限度額を算定します。

「自己負担限度額」の算定方法は、共済組合ホームページにてご確認ください。

(例) 38歳で、標準報酬月額が36万円の組合員が医療費500,000円の診療を受けた場合
 $80,100 \text{円} + (500,000 \text{円} - 267,000 \text{円}) \times 1\% = \underline{82,430 \text{円}}$



高額療養費を受けるためには、どうすればいいですか？



オンライン資格確認システムを導入している保険医療機関では、組合員証・被扶養者証を提示すれば窓口での負担が自己負担限度額までとなり、共済組合から高額療養費を保険医療機関へ支払うこととなります。

また、オンライン資格確認システムを導入されていない医療機関では、**限度額適用認定証**の提示が必要となりますので、所属所担当課を通して共済組合へ限度額適用認定証の交付申請を行ってください。



病院の窓口で医療費の3割を負担した場合、高額療養費はどこに請求したらいいですか？



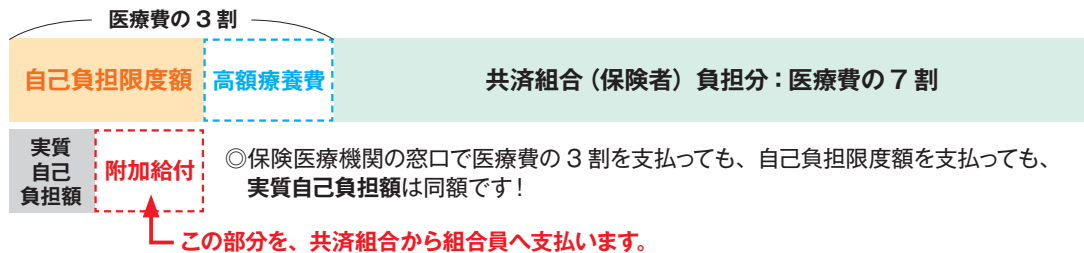
保険医療機関から共済組合への医療費請求に伴い、**窓口負担分（医療費の3割）と自己負担限度額の差額**を共済組合で自動計算し、高額療養費を組合員登録口座へ支給しますので、**請求手続きは必要ありません。**

なお、支払基金での内容審査等に時間を要しますので、保険医療機関での受診から**最短でも2カ月後**に支給することとなります。

さらに ... 共済組合には「**附加給付**」があります！

附加給付も、保険医療機関から共済組合への医療費請求により**共済組合で自動計算し、組合員登録口座へ支払いますので、請求手続きは必要ありません。**（受診から**最短でも2カ月後**に支給します。）

附加給付 支払額 = 自己負担限度額 - 25,000 円（※） 上位所得者「標準報酬月額 53 万円以上」 → 50,000 円



◇例えば…38歳で標準報酬月額が**36万円**の組合員が医療費**500,000円**の診療を受けた上記（例）の場合自己負担限度額が**82,430円**なので…82,430円 - 25,000円 = 57,430円 ⇒ **57,400円**（100円未満切捨）

～ 出産費・家族出産費が「**増額**」されました～

令和5年4月1日以降の出産について、出産費・家族出産費の支給額が「**増額**」されました。

令和5年3月31日までの出産	支給額	内訳	
		出産費・家族出産費	産科医療補償制度掛金
産科医療補償制度に 加入している 医療機関等での出産	420,000円	408,000円	12,000円
産科医療補償制度に 加入していない 医療機関等での出産（※）	408,000円	408,000円	

出産費・家族出産費の支給は妊娠4か月（85日）以上の出産等に限ります。

令和5年4月1日以降の出産	支給額	内訳	
		出産費・家族出産費	産科医療補償制度掛金
産科医療補償制度に 加入している 医療機関等での出産	500,000円	488,000円	12,000円
産科医療補償制度に 加入していない 医療機関等での出産（※）	488,000円	488,000円	

（※）在胎週数22週未満の出産（流産などを含む。）の場合も支給されます。



令和5年度 保健事業のご案内について

共済組合の保健事業では、組合員と被扶養者の生活習慣病予防・改善のために人間ドックをはじめとした各種健診や心身のリフレッシュのための宿泊費用の一部について助成を行っていますので、是非ご利用ください。

事業項目	対象者	概要																																											
人間ドック助成	75歳未満の組合員	<table border="1"> <thead> <tr> <th>区分</th> <th>1日</th> <th>2日</th> <th>レディースS 1日</th> <th>レディースS 2日</th> <th>がん特化</th> <th>PET-CT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>助成金額</td> <td>23,000円</td> <td>33,000円</td> <td>32,000円</td> <td>42,000円</td> <td>25,000円</td> <td>42,000円</td> </tr> </tbody> </table> <p>◎申込みをしたコースのすべての検査項目を受けない場合、助成金額を減額する場合があります。</p> <p>※令和5年度一般組合員（短期組合員を除く組合員）の定期募集（定員8,500名）は終了しておりますが、所属所ごとの割当数に達していない場合は随時申込みが可能です。</p> <p>短期組合員（短期給付及び福祉事業のみの適用となる短時間勤務労働者）の定期募集（定員2,900名）は、4月中旬に実施予定です。</p>	区分	1日	2日	レディースS 1日	レディースS 2日	がん特化	PET-CT	助成金額	23,000円	33,000円	32,000円	42,000円	25,000円	42,000円																													
区分	1日	2日	レディースS 1日	レディースS 2日	がん特化	PET-CT																																							
助成金額	23,000円	33,000円	32,000円	42,000円	25,000円	42,000円																																							
総合健診助成	18～75歳未満の被扶養者	<table border="1"> <thead> <tr> <th>検査区分</th> <th>助成金額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>基本検査</td> <td rowspan="3">15,000円 (上限)</td> </tr> <tr> <td>基本検査＋オプション検査</td> </tr> <tr> <td>被扶養者ドック</td> </tr> </tbody> </table>  <p>※令和5年度一般組合員（短期組合員を除く組合員）の被扶養者の定期募集（定員なし）は終了しております。なお、例年実施しておりました2次募集については、今年度以降実施しません。随時申込みが可能です。</p> <p>短期組合員（短期給付及び福祉事業のみの適用となる短時間勤務労働者）の被扶養者の定期募集（定員なし）は、4月中旬に実施予定です。</p>	検査区分	助成金額	基本検査	15,000円 (上限)	基本検査＋オプション検査	被扶養者ドック																																					
検査区分	助成金額																																												
基本検査	15,000円 (上限)																																												
基本検査＋オプション検査																																													
被扶養者ドック																																													
がん検診助成	75歳未満の組合員 (人間ドック助成を受ける組合員は対象外。)	<p>〔がん検診助成対象となる部位・検査方法〕</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>検査部位</th> <th>検査方法</th> <th>検査部位</th> <th>検査方法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">胃</td> <td>・X線検査(バリウム)</td> <td>子宮頸部</td> <td>・細胞診</td> </tr> <tr> <td>・内視鏡検査</td> <td>子宮体部</td> <td>・HPV検査</td> </tr> <tr> <td>・ヘリコバクター・ピロリ抗体検査</td> <td rowspan="3">乳房</td> <td>・マンモグラフィ単独法</td> </tr> <tr> <td>・ABC検診</td> <td>・マンモグラフィと視触診の併用法</td> </tr> <tr> <td>・便潜血検査</td> <td>・視触診単独法</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">大腸</td> <td>・S状結腸鏡検査</td> <td>・超音波検査(単独法・マンモグラフィ併用法)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・全大腸内視鏡検査</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・注腸X線検査(バリウム)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">肺</td> <td>・大腸CT検査</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・低線量CT</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>【助成金額】 上限 5,000円 【請求方法】 請求書に検査機関等発行の領収書の写しを添えて所属所担当課を通して共済組合へ提出。後日、組合員登録口座へ送金します。</p>	検査部位	検査方法	検査部位	検査方法	胃	・X線検査(バリウム)	子宮頸部	・細胞診	・内視鏡検査	子宮体部	・HPV検査	・ヘリコバクター・ピロリ抗体検査	乳房	・マンモグラフィ単独法	・ABC検診	・マンモグラフィと視触診の併用法	・便潜血検査	・視触診単独法	大腸	・S状結腸鏡検査	・超音波検査(単独法・マンモグラフィ併用法)		・全大腸内視鏡検査			・注腸X線検査(バリウム)			肺	・大腸CT検査			・低線量CT										
検査部位	検査方法	検査部位	検査方法																																										
胃	・X線検査(バリウム)	子宮頸部	・細胞診																																										
	・内視鏡検査	子宮体部	・HPV検査																																										
	・ヘリコバクター・ピロリ抗体検査	乳房	・マンモグラフィ単独法																																										
・ABC検診	・マンモグラフィと視触診の併用法																																												
・便潜血検査	・視触診単独法																																												
大腸	・S状結腸鏡検査	・超音波検査(単独法・マンモグラフィ併用法)																																											
	・全大腸内視鏡検査																																												
	・注腸X線検査(バリウム)																																												
肺	・大腸CT検査																																												
	・低線量CT																																												
インフルエンザ予防接種助成	75歳未満の組合員及び 18～65歳未満の被扶養者	<p>【助成金額】 1回につき上限1,000円 【請求方法】 請求書に医療機関等発行の領収書の写し等（レシート不可）を添えて所属所担当課を通して共済組合へ提出。後日、組合員登録口座へ送金します。</p>																																											
保養宿泊助成	75歳未満の組合員及び被扶養者	<p>【助成金額】 1泊につき（上限）1,500円 【利用方法】 宿泊助成券を事前に所属所担当課に申請して交付を受け、契約保養宿泊施設に提出してください。</p> <p>※利用できる契約施設については、同封の契約保養宿泊施設のご案内でご確認ください。</p>																																											

ひとりで考え、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、電話相談・面談によるカウンセリングを実施しています。プライバシーは守られており、相談者の特定はされませんのでいつでもお気軽にご利用ください。



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）

特定健診受診率ランキング

～あなたの所属所は？～

令和3年度の特定健診実施率については組合員 98.1%、被扶養者 50.3%、合計 87.7%で、前年度比 0.7%増となりましたが、地方公務員共済組合には令和5年度までに合計90%以上の実施率が求められています。組合員や被扶養者の皆様がいつまでも健康で暮らせるよう、年1回は必ず特定健診を受診し、自分自身の健康状態を把握するとともに、必要に応じた治療や改善をしていくことが大切です。

なお、令和3年度における所属所ごとの特定健診実施率は、以下のとおりです。

区分	順位	所属所名	組合員	扶養者数	合計
市	1	人吉市	98.7	65.1	93.3
	2	宇土市	98.7	64.7	92.3
	3	天草市	98.9	57.1	92.2
	4	阿蘇市	99.1	51.2	91.7
	5	宇城市	99.0	57.7	90.8
	6	八代市	99.3	54.0	90.5
	7	山鹿市	98.0	55.8	90.2
	8	水俣市	98.4	59.3	89.7
	9	合志市	99.0	53.0	87.7
	10	玉名市	98.5	38.0	87.1
	11	熊本市	98.2	50.8	86.8
	12	荒尾市	98.7	39.7	85.1
	13	菊池市	95.7	43.8	84.7
	14	上天草市	94.3	40.0	82.8
消防関係	1	阿蘇広域行政事務組合	98.6	64.7	91.9
	2	上益城消防組合	100.0	66.7	90.0
	3	天草広域連合	98.8	52.2	89.0
	4	菊池広域連合	100.0	58.6	88.6
	5	八代広域行政事務組合	100.0	53.1	87.8
	6	有明広域行政事務組合	100.0	43.2	85.7
	7	上球磨消防組合	100.0	25.0	85.0
	8	宇城広域連合	100.0	44.4	84.5
	9	人吉下球磨消防組合	100.0	27.3	84.0
	10	水俣芦北広域行政事務組合	100.0	11.1	75.0
その他	1	熊本県市町村総合事務組合	100.0	100.0	100.0
	1	山鹿植木広域行政事務組合	100.0	-	100.0
	1	熊本県後期高齢者医療広域連合	100.0	-	100.0
	1	熊本県市町村職員共済組合	100.0	100.0	100.0
	1	上天草衛生施設組合	100.0	-	100.0
	1	上天草・宇城水道企業団	100.0	-	100.0
	7	人吉球磨広域行政組合	100.0	50.0	90.9
	8	御船地区衛生施設組合	100.0	50.0	90.0
	9	菊池環境保全組合	100.0	66.7	87.5
	10	大津菊陽水道企業団	100.0	40.0	84.2
	11	八代生活環境事務組合	100.0	33.3	81.8
	12	益城嘉島西原環境衛生施設組合	100.0	25.0	81.3
	13	御船町甲佐町衛生施設組合	87.5	25.0	66.7
町村	1	玉東町	97.7	100.0	98.0
	2	津奈木町	100.0	81.3	94.9
	3	多良木町	98.4	50.0	94.3
	4	錦町	97.9	50.0	94.1
	5	嘉島町	97.8	83.3	93.7
	6	苓北町	96.9	78.6	93.6
	7	美里町	97.4	60.0	93.0
	8	水上村	96.8	71.4	92.1
	9	あさぎり町	99.3	51.9	92.0
	10	御船町	97.9	46.2	91.7
	11	山都町	99.5	48.6	91.5
	11	湯前町	100.0	60.0	91.5
	13	球磨村	95.7	72.7	91.2
	14	相良村	94.9	50.0	90.7
	15	和水町	96.3	58.1	90.1
	16	産山村	95.8	66.7	90.0
	17	小国町	100.0	38.5	89.7
18	益城町	99.5	61.8	89.2	
19	氷川町	100.0	33.3	87.8	
19	南小国町	100.0	25.0	87.8	
21	大津町	99.0	55.3	87.2	
22	芦北町	100.0	40.5	86.6	
23	高森町	95.7	53.8	86.4	
24	山江村	91.7	57.1	86.0	
25	南関町	92.2	57.1	85.9	
26	南阿蘇村	95.0	54.3	85.8	
27	甲佐町	98.7	23.5	84.9	
28	長洲町	96.8	44.8	84.7	
29	五木村	96.7	44.4	84.6	
30	菊陽町	93.9	51.4	83.9	
31	西原村	100.0	20.0	79.3	
病院関係	1	阿蘇医療センター	96.2	75.0	94.3
	2	球磨郡公立多良木病院企業団	96.6	63.2	93.7
	3	荒尾市民病院	97.2	44.0	90.5
	4	小国郷立病院組合	96.6	41.7	90.0
	5	山鹿市民医療センター	98.5	37.9	87.7
	6	国保水俣市立総合医療センター	95.6	37.1	87.0
	7	くまもと県北病院	96.4	34.0	86.4
	8	菊池養生園保健組合	90.9	66.7	85.7

※実施率目標値 90%の達成所属所 37/76 (48.7%)

～令和3年度特定保健指導の実施結果～

共済組合では40歳以上の組合員・被扶養者の特定健診結果を階層化し、基準該当者に対して特定保健指導を行っております。令和3年度の特定保健指導実施率については、組合員 52.9%、被扶養者 34.1%、合計 51.9%となり、前年度比 2.5%増となりました。基準該当者には職場で特定保健指導を受けることができる訪問型特定保健指導を案内しておりますので、生活習慣病の早期改善や疾病の早期治療に取り組みましょう。

令和3年度実施結果	組合員	被扶養者	合計
特定保健指導			
特定保健指導終了者の割合 (%)	52.9	34.1	51.9
メタボリックシンドローム			
メタボリックシンドローム該当者割合 (%)	17.5	7.2	16.3
メタボリックシンドローム予備群者割合 (%)	13.6	5.5	12.6

特定保健指導実施率上位所属所

上球磨消防組合 対象者なし
 小国町
 人吉下球磨消防組合 } 100%
 上益城消防組合

※組合員数 50 名未満の所属所を除く



退職等年金給付に係る 給付算定基礎額残高通知書 『はがき』を送付します



令和4年4月から令和5年3月までの「給付算定基礎額」に関する情報を令和5年5月に『はがき』でお知らせします。

平成27年10月に被用者年金制度が一元化されたことに伴い、改正前の共済年金における3階部分（職域部分）は廃止され、退職等年金給付が創設されました。

この退職等年金給付は、国民年金・厚生年金のように保険料をそのときの年金受給者への支払いに充てる「賦課方式」とは異なり、将来自分が年金を受給する際に必要な原資をあらかじめ労使折半による保険料で積み立てる「積立方式」による給付になります。

この将来の退職等年金給付の原資となる額を「給付算定基礎額」といいます。

「給付算定基礎額」は、付与額（標準報酬月額×付与率（※1））とこれに対する利息（基準利率（※2）を基に計算）を累積した額です。

「給付算定基礎額残高通知書」では、前年度に積み立てた給付算定基礎額等に関する情報をお知らせします。

※1 「付与率」とは、付与額を算定するための率であり、組合員であった者とその遺族の適当な生活の維持を図ることを目的とする年金制度の一環をなすものであることなどの事情を勘案して、地方公務員共済組合連合会（以下「地共連」といいます。）の定款で定められています。

付与率は、上記の事情に適合しないことが明らかになったときには水準の見直しを行います。制度創設時から1.5%に設定されています。

※2 「基準利率」とは、付与額に対する利息を算定するための率であり、国債の利回り（10年国債の応募者平均利回りの直近1年平均と直近5年平均の低い方）を使用することとされ、地共連の定款で定められています。

基準利率は毎年10月に改定され、令和4年10月から令和5年9月までは0.02%に設定されています。

【お願い】

令和5年5月に皆さまのご自宅へ「給付算定基礎額残高通知書（はがき）」を送付する予定ですが、毎年、住所相違により多数の送付遅延が発生しています。

住所を変更した組合員の方は、所属所を経由して必ず共済組合まで住所変更届をご提出ください。

見本 給付算定基礎額残高通知書				
(令和4年4月～令和5年3月)				
年金 太郎 様 単位 円				
(入金) 期月	標準報酬月額	付与額	利息	給付算定基礎額残高
前年度末				502,602
4月	410,000	6,150	0	508,752
5月	410,000	6,150	0	514,902
6月	1,200,000	18,000	0	532,902
7月	410,000	6,150	0	539,052
8月	410,000	6,150	0	545,202
9月	440,000	6,600	0	551,802
10月	440,000	6,600	9	558,411
11月	440,000	6,600	9	565,020
12月	1,300,000	19,500	9	584,529
1月	440,000	6,600	9	591,138
2月	440,000	6,600	9	597,747
3月	440,000	6,600	10	604,357
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。				
区分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額残高	終身退職年金算定基礎額残高	
前年度末	502,602			
付与額累計	101,700	—	—	
利息額	55			
今回通知	604,357			
給付算定基礎額等合計	604,357			
年金払い退職給付加入期間	7年6月			
付与率	令和4年4月～令和5年3月	1.500%		
	年 月 ～ 年 月	%		
基準利率(年率)	令和4年4月～令和4年9月	0.000%		
	令和4年10月～令和5年3月	0.020%		
基礎年金番号:0999999999 作成日:2023年5月1日				

わかってもらう

済生会熊本病院
予防医療センター医師

高尾 祐治



「それは辛かったです。もう大丈夫です。一緒に治しましょう」

私の妻がある漢方医院を受診して、これまでの様々な症状と辛い治療の歴史を話し終えた時、じっと聞いていた先生がやさしい眼差しでそう言いました。それを聞いた瞬間に感動で涙が出そうになったそうです。「今までそんな言葉をかけてもらったことがなかったのですごく救われた気がした」と語る妻の顔はどこか晴れやかでした。ある講演会で心療内科の先生のお話を聞きました。「体中が一日中痛くて辛い」と訴える患者さん、旦那さんのツテを使って有名な大学教授や名医にかかったけれど全く治らなかった女性に約45分間の初診面接を行いました。「ありがとうございました。何かとても楽になりました。これまでどんな偉い先生にかかっても私の苦しみをわかってもらえなかった。私の“痛み”をきちんと聞いてくれたのは先生が初めてです」…患者さんはそう言って帰りましたが、1ヶ月後に受診した時には痛みは半分に減っていたそうです。

相手に「わかってもらえた」と実感できる瞬間があります。何も解決していないのにそれだけで少し幸せになったりします。症状が改善した心療内科の患者さんのアンケート調査で、「なぜ良くなったと思うか？」の問いに、その25%は『安心感、信頼感』、20%は『具体的な説明』と答えたそうです。一方で、「わかってもらえていない」と感じることは、その何十倍も経験します。「そんなことじゃない。どうしてわかってくれない？」と、イライラしたことは誰にもあるでしょう。夫婦や恋人同士なら間違いなく喧嘩になります。医療の場では、医療不信のきっかけとなりドクターショッピングにつながるかもしれません。「わかってもらう」ということがどんなに幸せでかつ難しいことかがわかります。

前述の講演会では、元プロ野球選手の掛布雅之氏のフリートークもありました。彼は最後にメッセージを残しました。「主治医との心のキャッチボールをきちんとしていますか。キャッチボールは野球の基本です。投げる方は一番受け易い球を投げ、受ける方は投げる人の気持ちになって確実に心をキャッチする。その基本がなかなか出来ない気がします」…ここに『わかってもらう』の極意があるように感じました。患者さんの主治医への想いはとかく片思いになりがちです。「私の思いに気づかないのは相手が聞く耳を持たないからだ」と不満を持ち続けていませんか？ キャッチボールは投げる側の投げ方も大切です。患者さんと主治医が同じ球でキャッチボールするためには、どちらもお留守になってはいけないのだということを再確認させられました。

(この文章は2008年10月に予防医療センターの機関誌に掲載したものを加筆訂正したものです。今また読んでいただきたくてセンターの許可をもらって再掲載させていただきました)

“ととのう” 朝ごはん

～“調子がいい”への近道は充実した朝ごはん～

新年度が始まりました。職場や仕事内容など、周りの環境がガラッと変わるという方も多いのではないのでしょうか。新しいことにワクワクする一方で、ストレスも多くなる時期ですよね。自分自身の調子をととのえるために、心がけていることはありますか？

今回は、1日を元気に過ごすために欠かせない「朝ごはん」についてご紹介します。

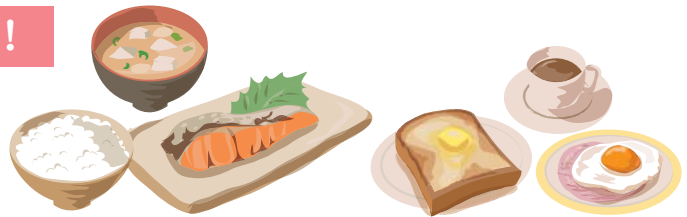


日本赤十字社熊本健康管理センター
管理栄養士




原田 優羽美

「朝ごはん」にはメリットがたくさん！

- 腸の運動が活発になり、便秘を予防する
- 体温が上昇する
- 肥満の防止につながる
- 集中力、作業能力が向上する
- 自律神経の働きがスムーズになり、精神が安定し、質の良い睡眠につながる






ポイントは「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事

<p>主食</p>  <p>体を動かすエネルギー源となるもの</p> <p>(例) ご飯やパン、麺類、いも類など</p>	<p>主菜</p>  <p>筋肉や血液を作るものになるもの</p> <p>(例) 肉や魚、卵、乳製品、大豆製品など</p>	<p>副菜</p>  <p>代謝を円滑にし、体の調子をととのえるもの</p> <p>(例) 野菜やきのこ、海藻類など</p>
---	--	---

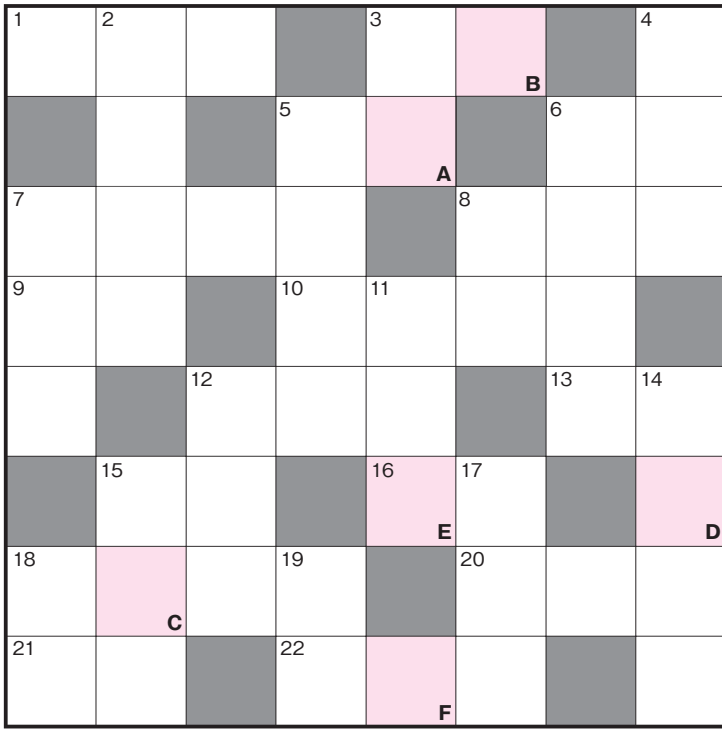
やってみよう！朝ごはんへの3ステップ！



こんなときはどうする？

- ケース① 朝食の習慣がなく、食べると気持ち悪くなる ▶ ドリンク類（牛乳や野菜ジュースなど）からスタート！ 
- ケース② 時間が無い ▶ おにぎりやパン、バナナなど すぐに食べられるものを前日から準備する 
- ケース③ お腹が空いていない ▶ 前日の夕食の量や時間を見直す 

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、図書カード2,000円を差し上げます。

答え

A	B	C	D	E	F

ヒント

- 2 長い脚の付いた平らな机。
- 3 事実ではないこと。偽り。
- 4 海藻。三杯酢で食べる。
- 5 石で造ってある階段。
- 6 片方の目でまばたきする合図。
- 7 シン科の多年草。ペパーミント。
- 8 木、紙などの四角い入れ物。
- 11 海に住む小さな魚。背中は青緑、腹は銀色で、青黒いまだらがある。
- 12 火事。火事による災害。
- 14 冗談。だじやれ。
- 15 天然または人工によって乾燥させた死体。
- 17 音楽や歌に合わせて体をうごかす。ダンス。
- 18 ワシより小さく、するどい爪と曲がったくちばしを持った鳥。
- 19 学級。クラス

3つのわが

- 1 手紙や書類に書く先方の氏名。
- 3 梅干しや梅酒の原料。
- 5 海、湖などの波打ち際。特に石の多い海岸。
- 6 ぐるぐると、らせん状に動く風や水。
- 7 歯をみがくの使う小さなブラシ。
- 8 五・七・五でできている短い詩。
- 9 植物の茎が長く伸びて、地面をはったり巻きついたりしているもの。
- 10 春の七草のひとつ。切り干し・漬け物などにし、葉も食べられる。
- 12 物事の状態・程度をやわらげること。
- 13 順番を決めたり、大ぜいの人のなかから特定の人を選出したり、また吉凶や勝敗を決めたりする。
- 15 カトリック教会で行われる、日曜日の集まり。
- 16 海中や地中からとれる白くて辛いもの。
- 18 体をきたえ、強くするための運動をする教科。
- 20 スポーツの試合で引き分けること。
- 21 中になにも入っていないこと。もぬけの——。
- 22 草木や穀物などが実を結ぶこと。——の秋。

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



ホームページは
こちらから!



共済だより 2023 冬号 (186号) クロスワード(答え)

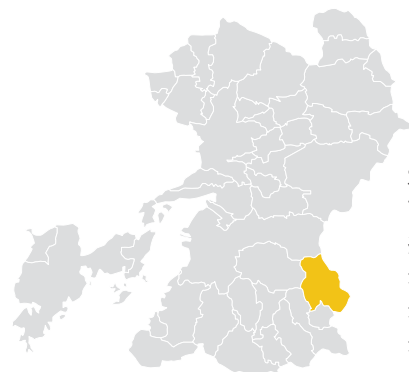
ツウガクバス

応募総数 413 通 正解数 413 通



〈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(直通) 096-368-0900 福祉課(直通) 096-368-0901
保険課(直通) 096-368-0903 経理課(直通) 096-368-0908



水上村

面積	190.96km ²
総人口	2,012人(3月末現在)
村の木	スギ
村の花	シャクナゲ
村の鳥	セキレイ



水上村役場
総務課／広報担当
尾前 颯斗さん

水上村のことを教えてください。

水上村は熊本県南部に位置し、面積の約8割が森林で占める自然豊かな村です。県内2番目の高さを誇り、森林浴ができる森林セラピー基地に認定されている市房山があります。2017年には、今ある自然と高地を活かしたクロスカントリーコース施設「水上スカイヴィレッジ」をオープンし、準高地として中学、高校、大学、実業団から一般の方までたくさんの方に利用いただいています。また、山を駆け走る「水上マウンテンパーティー」などのイベントでは、県内のみならず全国から参加をいただき、盛り上がりを見せており、この取組を通じて「合宿の郷づくり」を目指しています。

また、春はダム湖に咲き誇る一万本桜、夏は川遊びや釣り、秋は紅葉、冬は市房山の雪景色と四季折々の姿を見せてくれます。そして、なんといってもみんながいい。みんなが家族のように接してくれて人の温かさ、人と人の繋がりを感じることが出来ます。



市房杉



水上スカイヴィレッジ



水上マウンテンパーティー

水上村のオススメを教えてください。

おすすめは、ジビエ料理です。ジビエ肉は、高たんぱく低カロリーで鉄分などを多く含む栄養価の高い食材で、貧血予防のみならずアスリート食としても注目を集めています。また、餃子で有名な式ノ式さんと共同開発したジビエハンバーグやジビエ餃子も発売しており大変人気です。

また、阿蘇ミルクで有名な阿部牧場さんとのコラボアイスもおすすめで、濃厚なミルクと水上村産の栗やイチゴを用いたアイスは絶品です。ぜひ一度ご賞味ください。



ジビエ餃子



ジビエ



コラボアイス



ジビエハンバーグ