

共済だより Kyosai

vol.188 2023 Summer

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。



南阿蘇鉄道（新車両）

- 2 令和4年度 決算の概要
- 5 「ねんきん定期便」をご確認ください!
- 6 被扶養者の扶養調査を実施します!
- 8 「共済制度補完事業」について
- 10 医薬品代を節約してみませんか?
- 11 令和5年度特定健康診査受診券を対象者に送付しました!
今後のセミナーの開催予定
- 12 年金の動画コンテンツについて
- 13 コラム「それは無理?」
- 14 コラム「大切な歯を歯周病から守ろう!」
- 15 クロスワードパズル
- 16 わがまちの名産名物(高森町)

組合員の現況
(令和5年6月30日現在)

●組合員数/30,823人 ●被扶養者数/22,687人 ●所属所数/77 ●任意継続組合員数/479人
●任意継続被扶養者数/255人 ●平均標準報酬月額/301,000円

令和4年度 決算の概要

令和5年6月19日に開催された第159回組合会において、令和4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5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	33
計	78

○ 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4年度	令和3年度	比較増△減
組合員数		30,668	20,996	9,672
被扶養者数		23,310	21,484	1,826
平均標準報酬の月額	長期	363,393	360,791	2,602
	短期	304,835	370,363	△ 65,528

(注) 任意継続組合員を除く。

令和4年10月から短期組合員の共済組合への加入に伴い、前年度と比較して組合員数 9,672 人、被扶養者 1,826 人の増加となりました。

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

掛金・負担金等による短期収入総額 152 億 7,713 万円に対し、主な支出は、医療費、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金で、支出総額は 161 億 553 万円となりました。

収支の結果 8 億 2,840 万円の当期短期損失金を生じました。これを前年度より繰り越した短期積立金 7 億 6,935 万円及び欠損金補てん積立金 6 億 655 万円のうち、5,905 万円を取り崩して補てんしました。

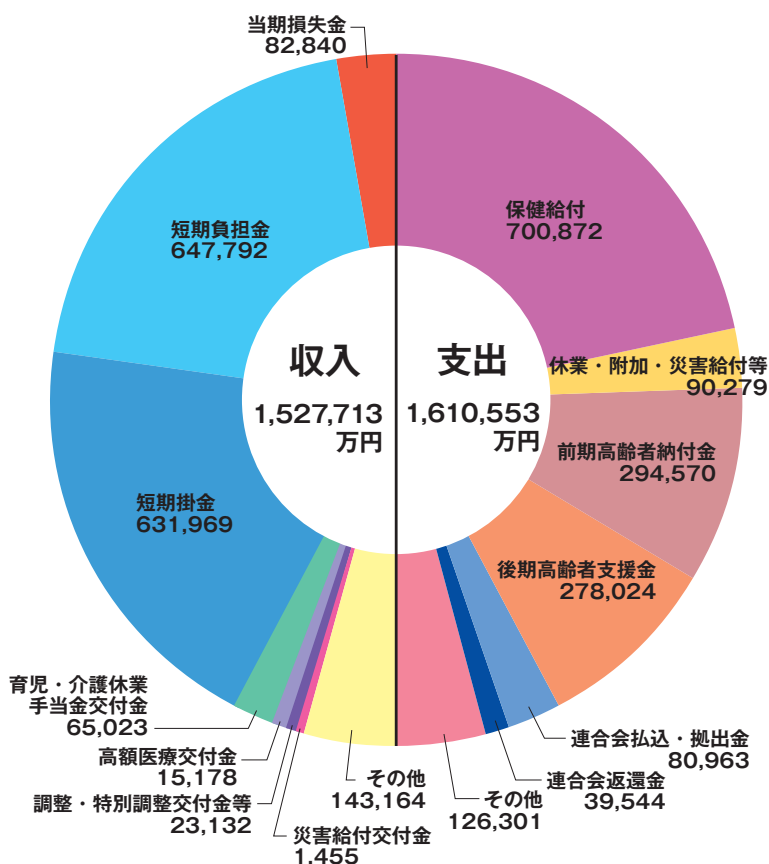
その結果、翌年度に繰り越す欠損金補てん積立金は 5 億 4,750 万円となりました。

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5年度に欠損金補てん積立金から返還することになります。

令和5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、早期治療及びジェネリック医薬品の活用など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

介護保険については、収入総額 15 億 241 万円、支出総額 15 億 706 万円で、当期介護損失金が 465 万円となりました。この結果、前年度より繰り越した介護繰越欠損金 342 万円と合わせ、翌年度へ繰り越す介護繰越欠損金は、807 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	1,073,202	組合員保険料払込金	1,073,202
負担金	1,682,248	負担金払込金	1,682,248
合計	2,755,450	合計	2,755,450

退職等年金経理

退職等年金給付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	88,248	掛金払込金	88,248
負担金	88,249	負担金払込金	88,249
合計	176,497	合計	176,497

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	11,868	負担金払込金	11,868



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、4年度は886万円となりました。この経理の資産は、貸付金が8億5,000万円、預金等が6,027万円で総額9億1,027万円となります。

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、4年度は236万円となりました。この経理の資産は、縁故地方債が30億4,836万円、預金等が3億3,987万円などで総額33億8,824万円となります。

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11,250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3億8,200万円となりました。これに対して、支出総額は3億8,843万円となりました。

収支の結果、642万円の当期損失金を生じたので、前年度より繰り越した積立金を取り崩して補てんしました。

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3億9,800万円となりました。これに対して、支出は下表に掲載の保健事業の費用などで、支出総額は3億5,844万円となりました。

収支の結果、3,956万円の当期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3億1,508万円と合わせて翌年度へ繰り越す積立金は、3億5,464万円となりました。

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	25,476	組合員 8,194 人
総 合 健 診 助 成	1,752	被扶養者 1 人当たり 15,000 円 (上限) × 1,196 人
が ん 検 診 助 成	255	組合員 1 人当たり 5,000 円 (上限) × 598 人
インフルエンザ予防接種助成	917	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) × 9,179 人
健康相談・カウンセリング	257	電話・面接による健康相談 健康相談 150 件、メンタルヘルス相談 120 件、面接 20 件
保 養 宿 泊 助 成	126	組合員及び被扶養者 842 人
育 児 書 配 布 等	85	出産した組合員及び被扶養者に配布 (希望者のみ)
講 座 関 係	72	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	790	特定健康診査 630 人、詳細検査 820 人
特 定 保 健 指 導	2,769	動機付け支援 747 人、積極的支援 845 人
そ の 他	155	レセプト審査等
合 計	32,654	

貸付経理

組合員の臨時の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 2,023 万円に対し、支出は 1,724 万円となり、299 万円の当期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 6,302 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 1,617 万円で前年度から 8,160 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、災害など臨時の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 6,186 万円に対し、支出は 5,759 万円となり、427 万円の当期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 6,881 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。

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7月に実施しています。

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月初旬に所属所を経由して「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4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5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5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4年7月から令和5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5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。

収入基準について

◇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。）

※新型コロナウイルス感染症への対応に伴い各四半期（3ヶ月）毎の平均収入月額が一時的に認定基準を超えた場合であっても被扶養者認定を取消すことはありません。

この場合、勤務先へは「**雇用証明書（扶養調査）**」の「他の特別な勤務条件等がある場合の記入欄」に「**新型コロナウイルス感染症による収入増加である旨**」及び「**一時的に収入が増加した月にかかる収入増加額**」の証明依頼をお願いします。

◇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

期限内に扶養調査の必要書類が提出されなかった場合について

◇組合が定める日までに扶養調査の必要書類が組合員から提出されなかった場合は、調査対象期間の初日（令和4年7月1日）に遡って調査対象者の資格を取り消します。

被扶養者の収入要件が変更になりました！

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。令和5年4月1日より、その要件が一部変更になりましたので、扶養調査時に認定基準額を確認される際にご注意ください。

【変更後の収入要件】

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収入がある者）



令和6年1月1日更新

～「共済制度補完事業」について～

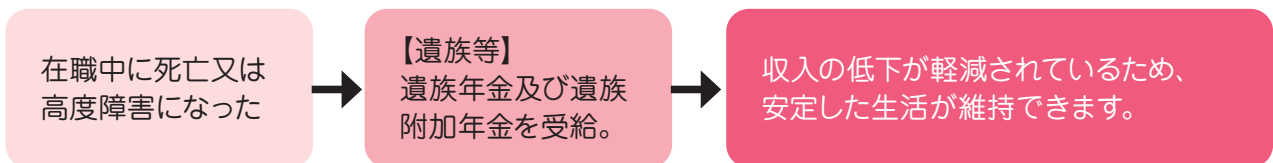
共済組合では福祉事業の一環として、共済制度補完事業を行っています。共済制度補完事業は、組合員やそのご家族が死亡または高度障害等になった場合に、長期給付及び短期給付等の制度を補完し、生活の安定に寄与することを目的としています。

令和6年1月1日更新・新規加入の案内を7月～8月上旬に制度引受保険会社である明治安田生命保険相互会社の制度推進員が各職場を訪問します。この機会に新規加入やコース変更などご検討ください。

(例) 遺族附加年金未加入の場合



遺族附加年金加入の場合



遺族附加年金制度のご加入例

例えば……43歳男性がS型にご加入の場合

月額掛金 2,173円

死亡・高度障害のとき **年金原資 16,460,000円** (月額約9.6万円の15年間) が給付されます。

☆ご加入された制度において、請求事由が生じた際は、所属所の共済組合事務担当課へご連絡をお願いします。共済組合より請求書類を所属所の共済組合事務担当課へ送付します。

令和6年1月1日からの制度改正について

制度改正① 遺族附加年金制度は新制度に移行します

遺族附加年金制度は令和6年1月更新分から現行の制度より低保険料、低配当タイプの新・団体定期保険へ移行します。

令和6年1月更新分の申し込みコースが現在ご加入のコースと同じであっても、保険料の額は低額になります。(詳しくは7月～8月上旬に「共済制度補完事業更新および新規加入のご案内」とともにお手続き書類をお渡しますので、保険料の額をご確認ください。)

制度改正② 遺族附加年金制度に「こども育英年金コース」ができました

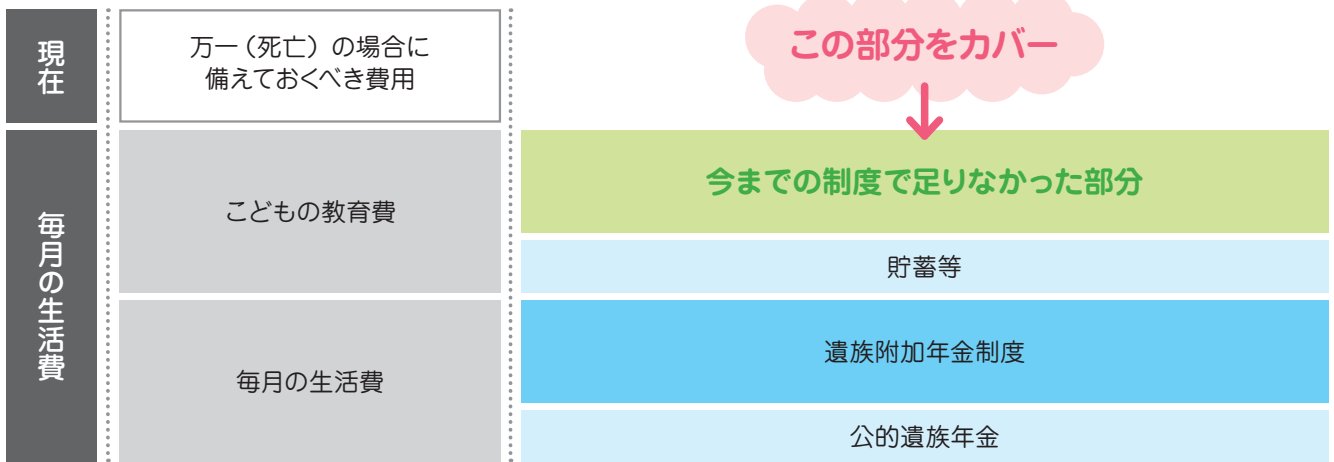
【加入対象区分：本人】

遺族附加年金制度に、受取人をお子さまとし、お子さまの教育資金を補完する「こども育英年金コース」が付加できるようになりました。

お子さまの将来の夢の実現と進学のためにも、お子さまがいらっしゃる組合員のみなさまは、この機会に制度のご確認をお願いします。

※ 「こども育英年金コース」にご加入いただく場合は「遺族附加年金制度」への加入が必要です。

◆こども育英年金コースの趣旨



これまでは、万一（死亡）の際に支払われる「遺族附加年金制度」の保険金の一部を教育資金として支出していただいていた。この度、遺族附加年金制度に「こども育英年金コース」が新たに加わったことにより、「こどもの教育費」と「毎月の生活費」を明確にして準備することが可能となりました。

◆こども育英年金コースの受取イメージ

【年金原資（死亡・高度障害保険金）300万円】

17歳 年金受取年額 約60.6万円×5年

受取総額
約303万円

14歳 年金受取年額 約38.4万円×8年

受取総額
約307万円

9歳 年金受取年額 約24.2万円×13年

受取総額
約315万円



※実際の受取期間、受取年額はこども育英年金コース受取時に選択いただきます。（一時金での受取りも可能）

※記載の年金額は、令和5年6月時点の基礎率で計算しています。実際の年金額は標記額と異なる場合があります。

◆こども育英年金コース月額掛金表

【こども1人の場合】

年齢	男性	女性
15～35歳	228円	147円
36～40歳	291円	249円
41～45歳	396円	300円
46～50歳	582円	441円
51～55歳	894円	624円
56～60歳	1,365円	831円
61～65歳	2,139円	1,131円

【こども2人の場合】

年齢	男性	女性
15～35歳	456円	294円
36～40歳	582円	498円
41～45歳	792円	600円
46～50歳	1,164円	882円
51～55歳	1,788円	1,248円
56～60歳	2,730円	1,662円
61～65歳	4,278円	2,262円

同じ効能で半額の場合も!

医薬品代を節約してみませんか?



物価が上昇している昨今、何か節約しなければ…とお悩みのみなさん、医薬品代の節約を検討してみませんか?

「医師が処方する医薬品代を節約することができるの?」と思われるかもしれませんが、その医薬品に**ジェネリック医薬品**があれば、医薬品代を節約できますよ!

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のようにして安いのか?

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。

どれくらいお得になるの?

ジェネリック医薬品の薬代は、先発医薬品の**2割から7割減(平均して半額)**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。

(例)先発医薬品とジェネリック医薬品の差額が500円ある方が1年間ジェネリック医薬品を利用した場合
500円×12ヶ月=6,000円 **節約できます!**

特に、**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**医薬品代を大幅に節約**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んので、医師や薬剤師にご相談のうえ、ご利用ください。

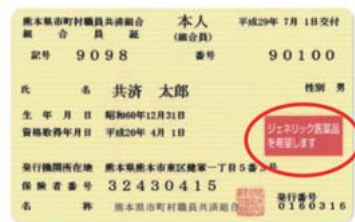
どれくらいの方がジェネリック医薬品を利用しているの?

当組合では、**80%以上**の方がジェネリック医薬品を利用しています。

どうやってジェネリック医薬品に切り替えるの?

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、面倒な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。



投薬治療中でも、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。

ジェネリック医薬品差額通知を送付しています

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される際にご活用ください。



令和5年度特定健康診査受診券を対象者に送付しました！

5月下旬、対象者に特定健康診査のご案内と受診券を配付しています。無料で受診できますので、特定健康診査を活用して自分自身の健康状態を確認しましょう。

特定健康診査の対象者等は下表のとおりとなります。

	特 定 健 康 診 査
対 象 者	4月1日時点で資格のある40歳から74歳の被扶養者、市町村長、特別職及び短期組合員の一部(※1)
検 査 項 目	身長・体重・腹囲・BMI・血圧・肝機能検査・血中脂質検査・血糖検査・尿検査など17項目
申 込 方 法	受診券送付時に同封している実施機関一覧表に記載のある検査機関(※2)へ直接申し込みください。

(※1) 共済組合が助成する人間ドック・総合健診の申込者は除きます。

また、短期組合員の方については、所属所で事業者健診の実施対象者となっている方は除きます。

(※2) 共済組合ホームページからも確認できます。

【注】 これまで受診券の送付と併せて行っておりました「被扶養者の総合健診2次募集」は今年度から実施しておりませんので、総合健診の申し込みを希望される方は随時、所属所担当課を通じて申し込みいただきますようお願いいたします。

なお、共済組合が助成する人間ドック・総合健診と特定健康診査の重複利用はできませんので、ご注意ください。



共済組合 HP

今後のセミナー開催予定

下表のとおり各種セミナーを実施します。参加したいセミナーがありましたら、開催日の2か月前頃に共済組合事務担当課へ開催通知を送付しますので、お申し込みください。

なお、参加希望者多数の場合は参加をお断りする場合がございますので、予めご了承ください。

○ライフプランセミナー(20歳代のライフプラン)

開催日	場所・時間	対象者	目 的
8月30日(水)	阿蘇熊本空港ホテル エミナース(益城町) 午前10時20分から 午後4時まで	20歳代の組合員 (短期組合員を含む)	生涯にわたって充実した人生を送るため、早い時期から自分自身の健康づくりやライフプランについての基礎知識を得ること。

○ライフプランセミナー(50歳代からのライフプラン)

開催日	場所・時間	対象者	目 的
10月3日(火)	阿蘇熊本空港ホテル	50歳以上の組合員 (短期組合員を含む)	組合員の退職後の生活への円滑な移行を支援し、健康づくりや退職後の家庭経済設計など、今後のライフプランの設計に役立つ知識を得ること。
10月4日(水)	エミナース(益城町)		
10月30日(月)	午前10時20分から		
10月31日(火)	午後4時まで		

※ライフプランセミナー(30歳～40歳代のライフプラン)の申し込みは終了しています。

ひとりで考え、悩まず、お気軽に電話相談等をご利用ください！

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。



健康・こころの相談ダイヤル

0120-475-478

Web利用は
こちら →




年金の動画コンテンツについて



共済組合のホームページでは、年金に関する内容を動画で解説するコンテンツを公開しています。

年金制度の概要をはじめ、年金の支給開始時期、年金の繰上げ支給・繰下げ支給や、年金の支給停止等について、常時動画で確認いただけますので、ぜひ活用ください。



動画でわかる！ 
地方公務員の年金制度

◎動画の視聴には、ユーザー ID とパスワードの入力が必要となります。

ユーザー ID : nenkin パスワード : 0900



公式サイトからのインターネット限定プラン 組合員限定

共済組合が発行する
宿泊助成券
が利用できます

夏得 宿泊プラン

※宿泊対象期間

令和5年7月1日(土)～8月31日(木)

夏の旅行計画に、東京へお越しの際は、当館を是非ご利用くださいませ！

特典①
朝食チケット

特典②
ミネラルウォーター



シングル1名様
7,000円～

※宿泊料金は日にちによって変動致します。

ほかにも各旅行会社のきっぷと宿泊がバックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がバックになった JAL または ANA の **ダイナミックパッケージ** も当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。また、一部の旅行代理店 (JTB や KNT など) でも当ホテルの商品を取り扱っている店舗がございます。お近くの旅行会社に直接お問合せください。

 **東京グリーンパラス**

全国市町村職員共済組合連合会

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644

<https://www.tokyogp.com/>

●ご予約方法●

●まず、東京グリーンパラスオフィシャルホームページをご覧ください。

<https://www.tokyogp.com/>

●トップページの「組合員様のプラン一覧はこちら」をクリックしてください。

●プラン一覧より【組合員限定】夏得宿泊プランをご選択いただき、お申し込み手続きをしてください。(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

それは無理？

済生会熊本病院
予防医療センター医師
高尾 祐治



「『無駄に動け、無駄に食うな、さっさと寝ろ、
イライラするな、ゴロゴロするな』を心がけましょう」

これは、わたしが予防医療の世界で働くようになって、生活習慣病予防の極意としていつも口にしていくフレーズですが、こう言うと「それは無理」と即答されるのは、運動でも食事でも睡眠でもなく、“イライラしない”の部分です。「だって、仕事でも家庭でもストレスだらけですもの」「少なくとも今の仕事をしている限り、無理です」と言い切られます。でも、本当はそういう人こそ『イライラしないように心がける』ことが大事なキーワードなのだと思います。別にお釈迦様のように悟りを開けと言っているわけではないし、できるはずもありません。でも、“心がける”ということだけで、1年後には心身にのしかかるストレスがいつの間にか半減していることに驚くはずです。癩に障ってしょうがないかもしれませんが、周りの行動や社会の諸々にイライラしたところで、どうせ周りは何も変わらず、自分の心身に悪影響で返ってくるだけのことだからそれは損でしかない。いつも他人の行動にイライラしてばかりだったわたしがそんな心境に変化したのはいつの頃だったか。

かつてのわたしの上司は若い頃はものすごくせっかちで、短気で、いつもイライラして怒っているような人だったそうですが、わたしが彼の元で働き始めた頃には信じられないほど穏やかになっていました。「ボクはね、自分のこの性格が心筋梗塞を起こす危険因子になると分かっているから、かなり努力したよ。仕事から帰る時にね、車のキーを今までは病院の建物を出たらすぐに手にしていたけど、それを駐車場の車の前に到着するまでポケットから取り出さずに我慢したんだ。大したことじゃないと思うかもしれないけど、それだけでも全然違うんだよ。これをやって“気を長く持つ”ことを少しずつ学習したんだよね」…キーレスエントリーの時代にそんな話を書いても若い人はピンとこないでしょうが、この話は、彼が生前に書いた本や講演会でよく紹介されていました。わたしには直接その話をさせていただきましたから、よほどわたしの性格がご自分の若い頃に似ていて心配だったのでしょうか。残念ながらその頃はまだピンときていませんでしたが、今になって、せっかちでイライラ性格は動脈硬化を増長させるということが実感としてわかるようになりました。「もっと早くに悟っていたらなあ」と後悔することしきりです。

大切な歯を歯周病から守ろう！



日本赤十字社熊本健康管理センター
歯科衛生士
宮村 史

歯周病は歯を支える歯周組織が壊される病気のことです。直接的な原因はプラークの中にいる歯周病菌です。自覚症状がほとんどないまま徐々に症状が進行していきます。

歯周病は、進行度によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。



歯肉炎（歯肉だけの炎症）

歯肉に炎症があり出血しやすい状態です。磨き残しがないように正しく丁寧にブラッシングすることで症状の改善が見込まれます。



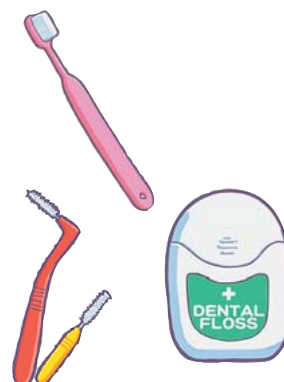
歯周炎（歯槽骨などの歯周組織にまで炎症が広がった状態）

歯肉炎が進行すると歯と歯肉の間に歯周ポケットが形成されます。歯肉出血、腫れ、口臭、歯がしみるなどの症状がでてきます。さらに進行すると歯がグラグラ動き噛みにくくなります。放置しておくと最終的に自然に歯が抜ける、または歯科医院で抜歯になります。

そこで重要なのが、セルフケアとプロフェッショナルケアの両立です。

セルフケア（自分でできる予防）

- 毎日の丁寧な歯磨き
 - ・ 小刻みに動かす
 - ・ 軽い力で磨く
 - ・ 寝る前は時間をかけて磨く
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使用する



プロフェッショナルケア（歯科医を受診）

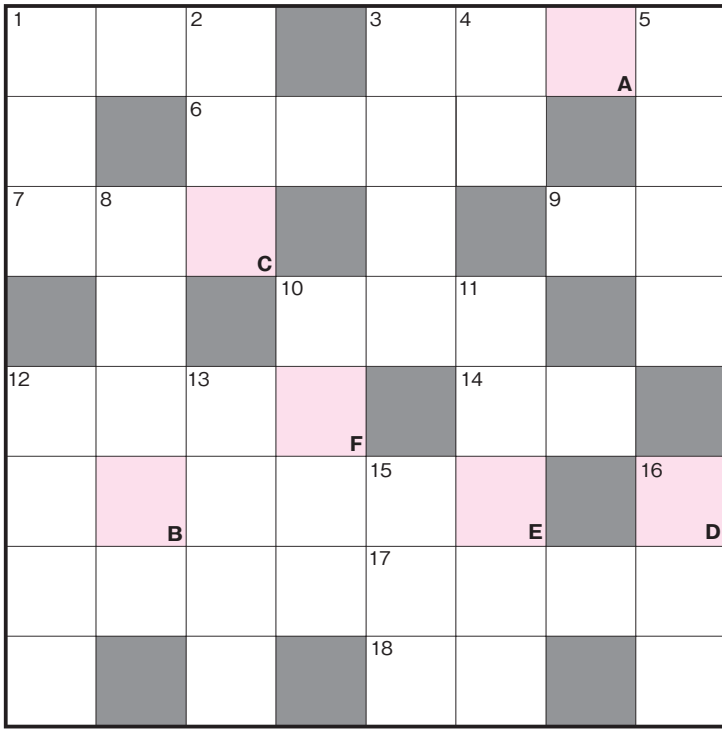
- 定期検診（年に数回の受診）
- 歯石除去や歯のクリーニング
- ブラッシング指導

当センターの2日人間ドックでは、「歯周病リスク検査」を行っています。基本検査項目の一つで、ご自身で唾液を採るだけの簡単な検査です。

マスクを外す機会が増えたことから、歯や口元はその方の印象をきめる大切な要素のひとつです。早めの歯周病予防や治療に心がけ健康な口腔内環境を維持しましょう。



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

- 自分で考えをしっかりと決めること。はっきり決めた意志。
- 誰かの通って来た道筋、その跡。——をたどる。
- 東京の観光地。「雷門」でおなじみ。
- 密封性のある金属製の容器。アルミ・スチールなどがある。
- ヘミングウェイの著書「——と海」。
- 自分に都合のよい機会をとらえてうまく利用すること。
- 海で起きる災害。——事故。
- 児童文学作家 中川李枝子著、小学校一年生の国語の教科書掲載。大きな空に突然現れる。
- 東京都台東区にある商店街。お菓子や珍味、激安の衣料品など、多種多様なお店が集まっている。年末のTV中継には欠かせない。
- 別れのあいさつ。
- 自動二輪車。
- 栄養が豊富で一年を通し手ごろな価格で食べられる果物。フィリピン産が多い。

ヨコのわざ

- 小麦粉に卵・バター・ミルクなどを混ぜて焼いた洋菓子。
- 運動会で被ります。——帽子。
- 人間が生活に必要なものを作り出すこと。産み出すこと。
- 寝ている時に、口や鼻から息といっしょに出る音。
- 表通りに面していない建物との間の狭い道。通路。
- 絵画や文芸作品のコンクールで、入賞した作品に次ぐ優れた作品。出来栄のいい作品。
- 5～7月にかけてピンクや青色の花を咲かせ、雨にぬれても元気なことから、梅雨の代名詞ともいわれている。
- 赤ちゃんから子どもへ。自己主張が強くなります。——の芽生え。
- 花の女王。葉や茎にトゲがあるものが多い。
- ポピュラーな大型のトカゲ。大型で恐竜を連想させる風貌だが、草食性で性格は温厚。
- 不気味で怖いイメージがあるが、本当は害虫を食べてくれる益虫として活躍している。網を張って捕食する。たまに毒を持っているものもいるので注意が必要。

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



ホームページは
こちらから!



共済だより 2023 春号 (187号) クロスワード(答え)

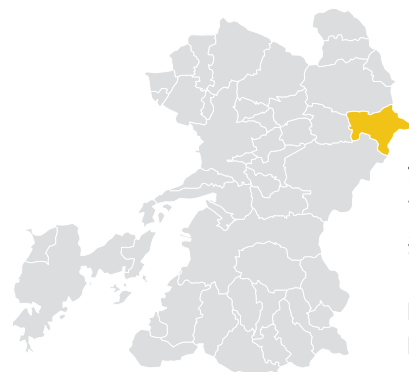
ソメイヨシノ

応募総数 255 通 正解数 255 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



高森町
面積 175.06km²
総人口 5,992人
(令和5年5月末現在)
町の木 ヤマザクラ
町の花 ヒメユリ



根子岳



高森町役場
政策推進課／商工観光係
村上 海翔さん

高森町のことを教えてください。

高森町は、熊本県の北東部（阿蘇カルデラの南東部）に位置しており、宮崎県と大分県に接しています。町のシンボルは阿蘇五岳のひとつ、標高 1,408 m を誇るぎざぎざ頭の根子岳です。

毎年 8 月に行われる 300 年余りの伝統がある夏祭り「風鎮祭」は「肥後の三馬鹿騒ぎ」の一つに数えられています。国選択無形民俗文化財に登録されている「高森にわか」や、日用雑貨を使った造りものが街中を引き回してお披露目する

「山引き」、その他に総踊りや花火大会なども行われます。

町の公共交通機関の南阿蘇鉄道では、熊本地震で甚大な被害を受けてから一部区間のみ運行していましたが、令和 5 年 7 月 15 日に全線再開を迎えます。新車両も導入し、これからの活躍に期待されています。

また、阿蘇の雄大な自然を走るトロッコ列車は観光客にも人気の鉄道です。自然豊かで空気も水も美味しく、若者からご年配の方まで元気な町です。



風鎮祭（にわか）



風鎮祭（山引き）



トロッコ列車

高森町のオススメを教えてください。

おすすめは「高森田楽」という高森町を代表する郷土料理です。火山灰土壌のやせた土地にしかできない「つるのこいも」や、「豆腐」「こんにゃく」「季節の野菜」「ヤマメ」などを串に刺し、各店舗秘伝の味噌を塗って囲炉裏の炭火で焼いて食べる田楽は絶品です。

また、阿蘇の雄大な自然の中で育った和牛・あか牛を

贅沢に使ったあか牛丼も有名です。

「蛍火の杜へ」というアニメ映画で有名となった上色見熊野座神社では、鳥居から境内まで約 100 基近くの灯籠が並び、頂上にある穿戸磐は、触ると合格や必勝にご利益があるといわれています。平日から多くの観光客が訪れる大人気の観光スポットです。ぜひ一度お越しください。



高森田楽



あか牛丼



上色見熊野座神社