

共済だより Kyosai

vol. 189 2023 Autumn

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。

日本一の石段(釈迦院御坂遊歩道 3333 段石段)
(美里町)



- 2 インフルエンザ予防接種助成のお知らせ
- 3 訪問型特定保健指導を利用しましょう!
- 4 「交通事故」「第三者の行為」により負傷したとき
整骨院・接骨院を受診される方へ
- 5 妊娠から出産・育児まで
- 6 「産後パパ育休制度」・「育児休業の分割取得」をご存知ですか!?
- 7 育児休業期間中の掛金免除について
「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
- 8 標準報酬月額「定時決定」を行いました!
- 10 共済組合の「物資事業」をご利用ください!!
- 12 令和5年度 退職準備研修会開催のご案内
- 13 コラム「再開のとき」
- 14 コラム「特定保健指導で目指せ”理想のカラダ”」
- 15 クロスワードパズル
- 16 わがまちの名産名物(美里町)

組合員の現況
(令和5年9月30日現在)

●組合員数/30,906人 ●被扶養者数/22,733人 ●所属所数/77
●任意継続組合員数/465人 ●任意継続被扶養者数/242人 ●平均標準報酬月額/304,000円

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～

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。

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（短期組合員を含む。） ◇18歳（※1）以上65歳未満の被扶養者（短期組合員の被扶養者を含む。） （※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6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、共済組合ホームページからダウンロードできます。 <div style="border: 1px solid red; padding: 10px; margin-top: 10px;"><p style="text-align: center;">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)」</p></div>

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 →



訪問型特定保健指導を利用しましょう!

共済組合では、特定保健指導に該当された組合員（短期組合員の方も含む。）の方へ、所属所にご協力をいただいたうえで、お勤め先で特定保健指導の初回面接を実施しています。所属所のご担当者様等よりご案内がありましたら、この機会に特定保健指導を利用して生活習慣病の予防・改善を行いましょう!

〈特定保健指導とは?〉

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、運動習慣や食生活といった生活習慣を見直すために、保健師・管理栄養士等が面談を行い、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。

〈特定保健指導の対象者は?〉

40歳～74歳の方で、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（下表参照）し、該当した方にそれぞれのレベルに応じた特定保健指導を実施しています。

腹 囲	追加リスク（注1）	工. 喫煙歴 （注2）	対 象	
	ア. 血糖 イ. 脂質 ウ. 血圧		40 - 64 歳	65 - 74 歳
≥ 85 cm（男性） ≥ 90 cm（女性）	2つ以上該当	/	積極的支援（注4）	動機付け支援 （積極的支援はしない）
	1つ該当	あり なし	動機付け支援	
上記以外で BMI ≥ 25 （注3）	3つ該当	/	積極的支援（注4）	動機付け支援 （積極的支援はしない）
	2つ該当	あり なし	動機付け支援	
	1つ該当	/	動機付け支援	

（注1）追加リスクの判定基準

ア. 血糖 → 空腹時血糖が 100mg/dℓ以上またはHbA1cが 5.6%以上

イ. 脂質 → 中性脂肪 150mg/dℓ以上またはHDLコレステロール 40mg/dℓ未満

ウ. 血圧 → 収縮期 130mm Hg 以上または拡張期 85mm Hg 以上

（注2）喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味する。

（注3）BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) の 2 乗

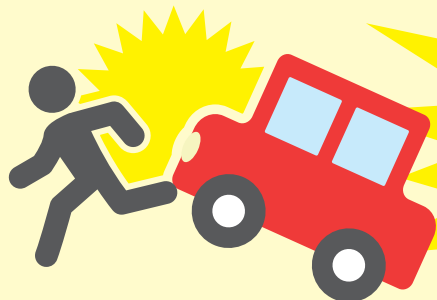
（注4）2年連続で積極的支援に該当する方で、1年目より腹囲・体重等が一定水準に改善している場合は、動機付け支援を実施します。

以下の方は対象外となります。

- ・ 糖尿病、高血圧症または脂質異常症のいずれかで、医師により服薬治療を受けている方
- ・ 前記以外の持病で、医療機関にて療養中の場合には、特定保健指導の実施の可否を主治医に確認後、特定保健指導を受けない方
- ・ 現在、特定保健指導を受けている方

〈訪問型特定保健指導の利用方法は?〉

訪問型保健指導に該当した方については、所属所の共済組合事務担当課または特定保健指導委託先より特定保健指導の「日時」・「面談場所」の調整等の連絡があります。



「交通事故」 「第三者の行為」 により負傷したとき

組合員または被扶養者が交通事故や第三者の行為（以下「第三者行為等」という。）により負傷して治療を受けた場合、その加害者である**第三者が被害者（組合員または被扶養者）の医療費などの損害を補償することになります。**

そのため、第三者行為等により負傷し医療機関を受診するときは、組合員証等（保険証）の使用はできませんが、やむを得ず、組合員証等を使用する場合、共済組合が保険者負担分の医療費（医療費の7割または8割）を立て替えることになり、その医療費等の費用は、被害を受けた組合員または被扶養者に代わって、加害者（保険会社など）に損害賠償請求をすることになります。

第三者行為等により、やむを得ず、組合員証等を使用して医療機関を受診した場合には、次のことに注意するとともに、必ず共済組合、勤務先の共済組合事務担当課に連絡してください。

※ 第三者行為等とは … 交通事故（自転車を含む）、けんか、DV、他人の飼い犬に咬まれた などをいいます。

※ 公務中または通勤中の事故による負傷は、公務災害補償基金が負担するため、原則、組合員証は使用できません。

注意事項

- 運転者（加害者）の氏名、住所、免許証番号、車検証、自動車の持主の氏名、住所、会社名等を相手方から聞き取ること。
- どんな小さな事故でも警察に連絡し、事故の確認を受けること。
- どんな軽いケガでも、必ず医師の診断を受けること。
- 組合員証等を使用して治療を受けた場合の「示談」は、あらかじめ共済組合へ連絡すること。
（「示談」は慎重に！）

《共済組合への届出》

◇ 交通事故の場合 … 「交通事故による傷病届（兼損害賠償申告書）」

◇ 第三者による傷害（交通事故を除く）の場合 … 「第三者行為による傷病届（兼損害賠償申告書）」

◇ 自損事故（相手がいない）の場合 … 「負傷原因届」

第三者行為等の治療で、やむを得ず組合員証等を使用するときは、必ず共済組合にご連絡を！

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	組合員証等が使えない場合（全額自己負担）
<ul style="list-style-type: none"> ・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） 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・仕事や通勤途上におきた負傷（公災扱い）

～ 妊娠から出産・育児まで ～

“ 共済組合の制度を紹介します！ ”

妊娠から出産、育児に関する共済組合の制度等について、時系列にまとめましたので、紹介します。
なお、各種手続きは、**勤務先の共済組合事務担当者を通して**共済組合に申請していただくことになります。

また、制度内容の詳細等については、勤務先の共済組合事務担当者または共済組合にお問い合わせください。

妊娠・産前休暇

○産前産後休業掛金免除の申出（福祉課）

出産の予定日以前 42 日から出産の日後 56 日までの期間のうち産前・産後休業を取得したときは、共済組合の掛金は免除となります。

○出産手当金の請求（保険課）

組合員が産前 42 日、産後 56 日において勤務せず、給料が支給されないときは、請求できます。



出産・産後休暇

○生まれた子の被扶養者の申告（福祉課）

組合員の被扶養者とするときは、出生日から 30 日以内に申告してください。
認定後、被扶養者証を発行します。

○産前産後休業掛金免除（変更）の申出（福祉課）

出産予定日と実際に出産した日が相違したときは、産前産後休業掛金免除期間の変更を申し出が必要となります。

○出産費（家族出産費）の請求（保険課）

組合員または被扶養者が出産したときに 50 万円（産科医療保障制度の対象とならない出産は 48.8 万円）を支給します。

ただし、**直接支払制度**（医療機関等が支払機関を通して共済組合に出産費を請求する制度）を利用するときは、共済組合が医療機関等へ出産費を支払います。

なお、直接支払制度を利用したときでも出産費と出産費用に差額があれば、その差額を支給します。

○育児書の申込み（保険課）

出産した組合員または被扶養者の希望者へ育児書『赤ちゃん！』を配付します。



育児休業

○育児休業掛金免除の申出（福祉課）

育児休業を取得したときは、最長で育児休業対象の子（以下「対象の子」という。）が 3 歳に達するまで共済組合の掛金は免除となります。

○育児休業手当金の請求（保険課）

育児休業を取得したときは、対象の子が 1 歳に達するまで育児休業手当金を給付します。（保育所に入所できなかった場合など、最長で対象の子が 2 歳に達するまで延長できます。）



「産後パパ育休制度」・「育児休業の分割取得」 をご存知ですか!?

～「産後パパ育休制度」はイクメンの味方です!!～

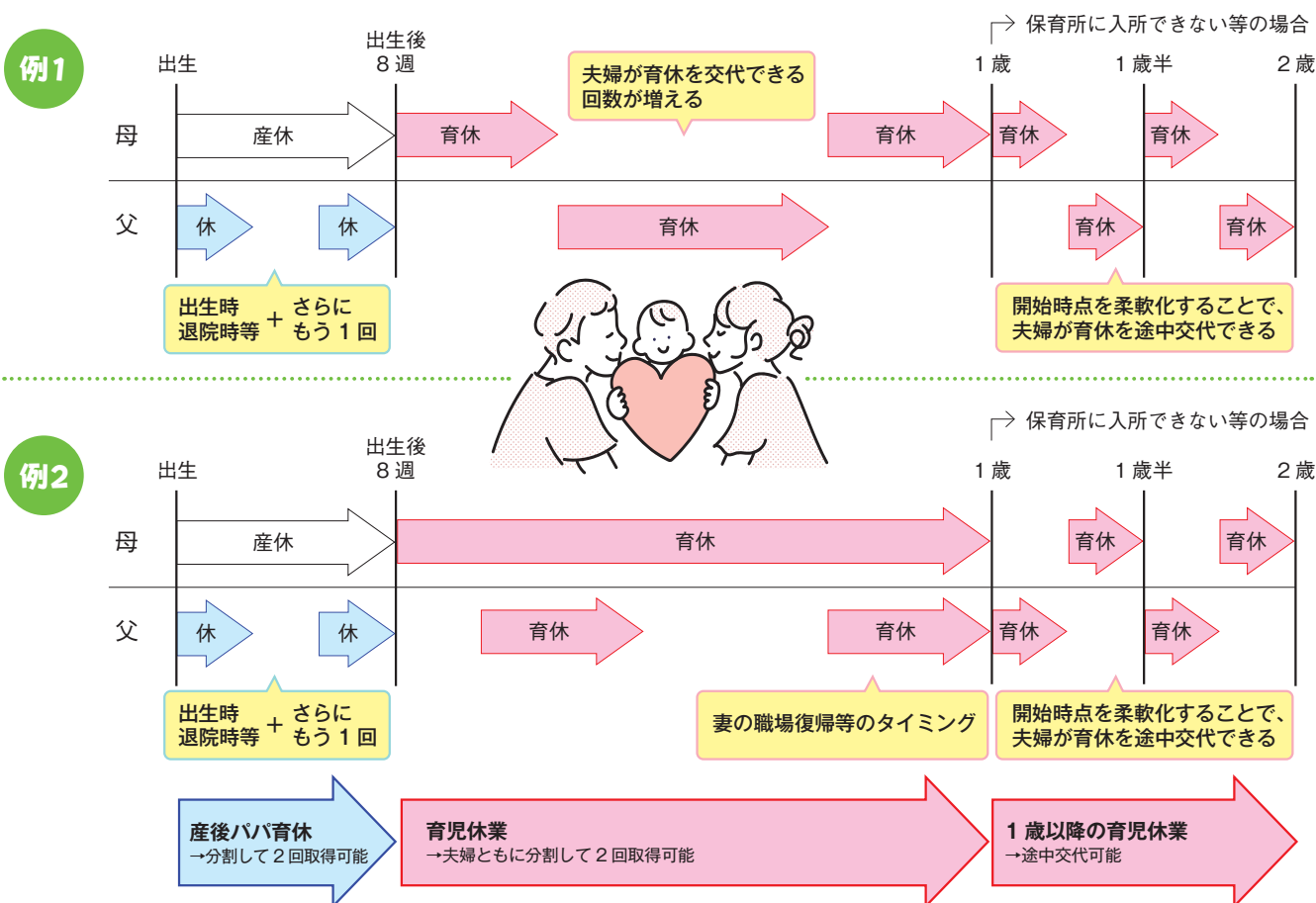
男女とも仕事と育児を両立できるように、令和4年10月から「産後パパ育休（出生時育児休業）」制度が創設され、また、育児休業の取得回数制限も緩和され「育児休業の分割取得」が可能になっています。

「産後パパ育休」や「育児休業の分割取得」を活用してみたいはいかがですか？

令和4年10月1日施行	産後パパ育休 育児休業とは別に取得可能	育児休業制度	令和4年9月までの 育児休業制度
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に 4週間まで取得可能	原則、子が1歳まで (最長2歳まで)	原則、子が1歳まで (最長2歳まで)
分割取得	分割して2回取得可能 (初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能 (取得の際にそれぞれ申出)	原則、分割不可
1歳以降の延長		育休開始日を柔軟化	育休開始日は1歳、 1歳半の時点に限定
1歳以降の再取得		特別な事情がある場合、 再取得可能(※)	再取得不可

(※) 1歳以降の育児休業が、他の子についての産前・産後休業、産後パパ育休、介護休業または新たな育児休業の開始により育児休業が終了した場合で、産休等の対象だった子等が死亡等したときは、再度育児休業を取得できます。

産後パパ育休・育児休業の分割取得の働き方、休み方のイメージ(例)

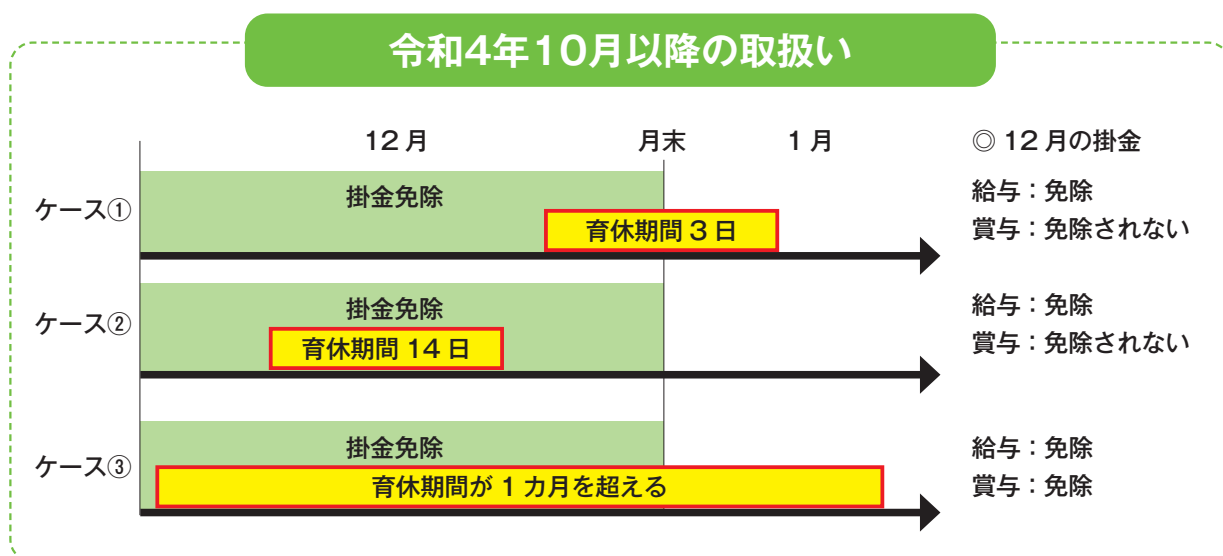


育児休業期間中の掛金免除について

～令和4年10月に掛金免除要件が見直されています!!～

育児休業期間中の掛金等（掛金・組合員保険料）の徴収免除に関する事項が見直され、令和4年10月1日以降に開始する育児休業から従来の取扱いに下記の要件が追加になりました。

- ①同月内に14日以上育児休業を取得した場合は、その月の掛金等を免除します。
- ②賞与にかかる掛金等については、1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り、掛金等を免除します。
- ③組合員が連続する2以上の育児休業をしている場合における育児休業期間中の掛金等の特例の適用については、当該育児休業の全部を同一の育児休業とみなします。



※掛金の免除については、「育児休業等掛金免除申出書」を勤務先の共済組合事務担当課を経由して共済組合へ提出してください。

保険課より

「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	14,097円
	50/100の場合	10,520円
介護休業手当金 給付上限相当額（※2）	67/100	15,513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。



標準報酬月額『定時決定』を行いました!

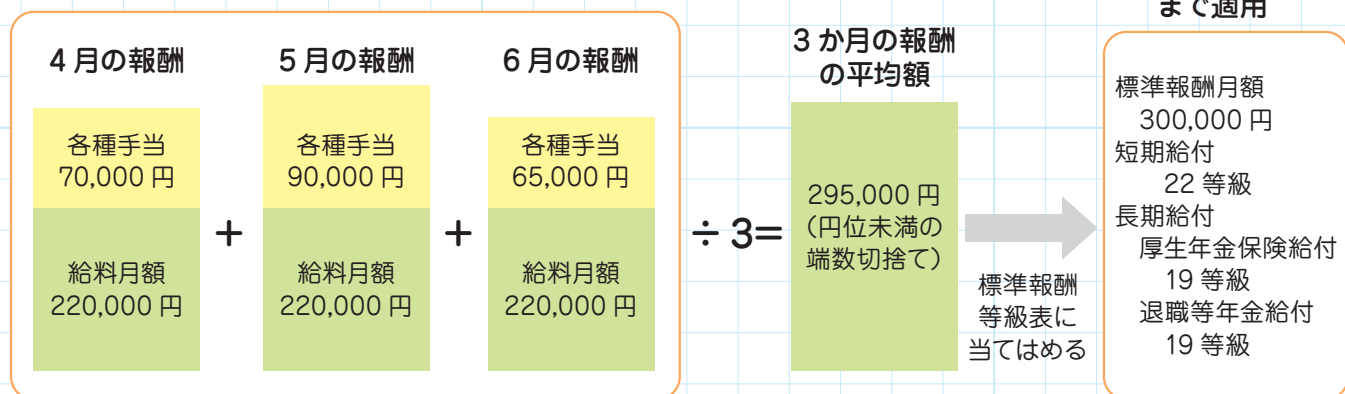
標準報酬月額とは、共済組合の掛金・負担金や傷病手当金などの短期給付、老齢厚生年金などの長期給付を算定する基礎となるもので、組合員の受ける報酬月額(基本給+諸手当)に基づき決められます。

標準報酬月額は、原則として年1回の決まった時期(毎年9月)に見直しが行われます。これを定時決定といいます。

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(また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に随時改定・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。

定時決定による標準報酬月額の算定例



定時決定における年間平均による保険者算定

業務の性質上、季節的に報酬が変動することなどから、定時決定の方法で標準報酬月額の算定を行うことが、著しく不当であると認められる場合で、組合員が年間平均による標準報酬月額の算定に同意するときは、所属所の報告を基に年間の報酬の平均額を用いて標準報酬月額の算定を行います。これを保険者算定といいます。

年間平均による保険者算定が認められる要件

以下の3つの要件を満たしていることが必要です。

- ① 「4月、5月、6月の3か月間に受けた平均額により算定した標準報酬月額」と「過去1年(前年7月から当年6月まで)の年間報酬の平均額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 年間平均による保険者算定について、組合員本人が同意していること。

産前産後休業に係る定時決定（保険者算定）

4月から6月までの間に産前産後休業を取得する組合員が申出をした場合において、当該4月から6月の報酬の月平均額（支払基礎日数が17日未満である月を除く。）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期間の標準報酬月額平均（年平均額）を2等級以上下回る場合、年平均額を報酬月額として定時決定することができます。

なお、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か月に満たない場合は対象となりません。

産前産後休業に係る定時決定（保険者算定）が認められる要件

- ① 雇用保険法の育児休業給付金の対象外である方
- ② ㊦が㊥よりも2等級以上下回るとき
㊦ 4月から6月までの3か月の報酬の月平均額の等級
㊥ 産前産後休業を開始した日の属する月以前の直近の12か月間の各月の標準報酬月額の平均額で算出した標準報酬の等級
- ③ 組合員本人が申し出たとき

決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月に通知しますので、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また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5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5年9月
区 分			標準報酬等級	標準報酬月額
新等級	短 期		第28級	440千円
	長 期	厚 生 年 金	第25級	440千円
		退職等年金給付	第25級	440千円
従前等級	短 期		第27級	410千円
	長 期	厚 生 年 金	第24級	410千円
		退職等年金給付	第24級	410千円

（注意）短期組合員の方は、長期に関する記載はありません。

住民票上の住所を変更したときの手続きについて（お願い）

当共済組合では、組合員資格取得届や住所変更届を基に組合員の住所を登録しています。ねんきん定期便や給付算定残高通知書は、登録住所宛てに送付していますので、住民票上の住所地が変更された場合は、速やかに当共済組合へ住所変更届をご提出いただきますようお願いいたします。

共済組合の「物資事業」をご利用ください!!

物資事業とは、共済組合が契約する指定業者から組合員が必要な物資（自動車・一般電化製品・寝具・眼鏡・シロアリ駆除等）を購入する場合、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償還する事業です。

手数料利率がお得で、給与天引きにより償還でき大変ご利用しやすくなっていますので、ぜひご利用ください。

物資事業のご案内

	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
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18月～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、事前に物資購入票での取引であることを伝えてください。	

※ 物資指定店、償還表については共済組合ホームページでご確認ください。

※ 物資事業を利用する場合の物資購入票は、所属所共済組合事務担当課よりお受け取りください。

※ 自己破産等申し立てた方は、ご利用できません。

【自動車物資の償還例】

立替金額	償還月数	毎月償還の場合		賞与併用償還 2倍型の場合		賞与併用償還 4倍型の場合	
		毎月	37,253円	毎月	27,956円	毎月	22,373円
300万円	84月	毎月	37,253円	賞与	55,912円	賞与	89,492円



【一般物資の償還例】

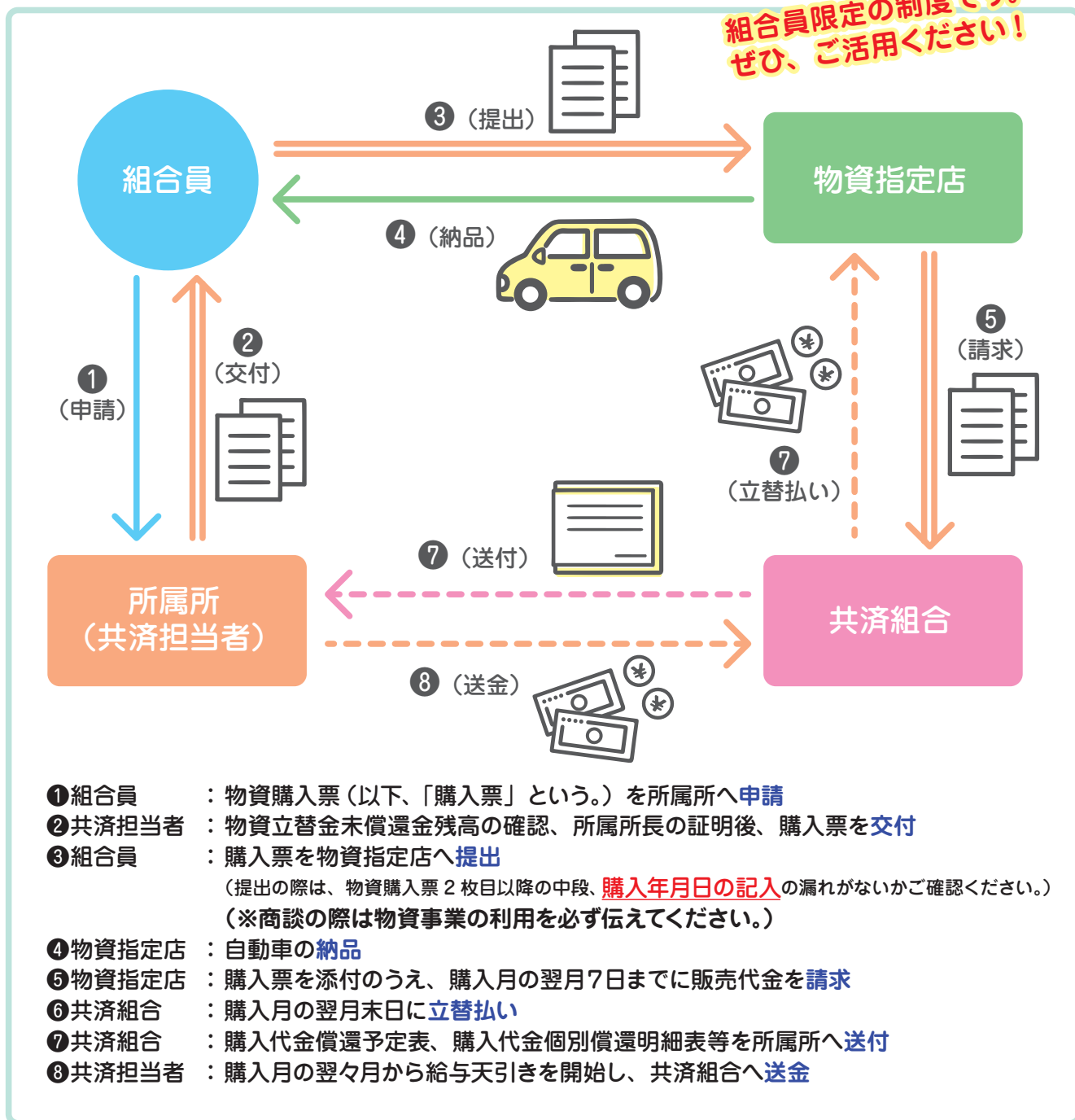
立替金額	償還月数	毎月償還の場合		賞与併用償還	
		初回	17,400円	初回	13,700円
20万円	12月	2回目以降	16,600円	2回目以降	13,300円
				賞与	20,000円



※ 端数額については、初回償還額で調整します。

※ 33月以内にご自分で設定した金額で給料・賞与から返還していただきます。

< 物資事業のご利用方法について（自動車購入の場合） >



これから自動車等の購入をお考えの方は、ぜひ、便利でお得な物資事業をご利用ください!



ご注意ください

任期の定めのある組合員（※）については、一任用期間内に返還していただくことになっています。このため、当共済組合が定めている償還表ではなく、事前に所属所の共済組合担当者を通じて「物資事業事前確認票」（以下「確認票」という。）を提出いただき、確認票を基に償還表を提示させていただきます。物資事業の利用を検討される時は、事前に所属所の共済組合事務担当者へご相談いただきますようお願いいたします。

※任期の定めのある組合員とは、会計年度任用職員・臨時的任用職員・任期付職員・再任用常時勤務職員・再任用短時間職員等をいいます。

令和5年度 退職準備研修会開催のご案内

令和5年度退職予定の組合員（短期組合員は除く）を対象に、退職後の年金や健康保険制度などの研修を目的とした退職準備研修会を、下記のとおり開催します。

● 開催日程

開催日	対象所属所
令和5年11月15日（水）	八代市、水俣市、八代郡、葦北郡内の町 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11月29日（水）	阿蘇市、阿蘇郡内の町村 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6年1月16日（火）	上天草市、宇城市、宇土市 天草市、苓北町 並びにその地域の一部事務組合
令和6年1月24日（水）	山鹿市、菊池市、合志市、菊池郡内の町 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

※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。

● 研修会会場

- ・熊本市市町村自治会館 本館2階講堂
所在地 熊本市東区健軍2-4-10

● 研修内容【開始時間 13:30 終了時間 16:10（予定）】

- ・年金制度の概要、請求手続等について
- ・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）

● 研修会への申込み先

所属所の共済組合事務担当課（総務課、人事課等）へお申込みください。

● 研修会に関する問合せ先

- 熊本市市町村職員共済組合 年金課
TEL: 096-368-0900（内線324・326）
*会場へのお問い合わせはご遠慮ください。



再開のとき

済生会熊本病院
予防医療センター医師

高尾 祐治



「毎日歩いていたけど、あまりにも暑くて危険だからやめちゃった」
「長年ジョギングが習慣だったけど、足首を傷めてからずっと走ってないです」

「膝が痛くて」「親の介護をするようになって」「仕事が忙しくなって」「散歩していた愛犬が亡くなって」「コロナでジムが休館になって」… 運動習慣をやめた理由は千差万別です。人間ドックの結果説明の時に「原因は運動不足か食べ過ぎか」と言うと、「待ってました」とばかりに返ってくる運動量減少の理由づけ。きっちり運動を続けていた人は何もせずにゴロゴロしていた人とは運動への想いが違うとは思いますが、さて、その運動習慣を再開させるのが意外に大変だということは経験した人ならよくわかるはずです。もともと大して運動好きなわけでもなく、やせるためとか生活習慣病対策のためにしなければならないからやっていた運動なら尚のこと、できない大義名分が生じた時にこれ幸いとばかりにやめてしまうのは常人の必定です。

「暑いからやめた運動」の再開日をいつにするか？「暑くなくなった時」なのでしょうが、そのXデーをどうやって決めるか。「気温が3日続けて25℃以下になったら」などというきっちりした日を決めるのではなく、「そろそろかな」と思った日その日でしょう。ただ、それを決めるのがむずかしい。一度やめたものを再開するのはめっちゃくちゃ面倒くさいものです。でもうかうかしていると今度は「寒すぎて」歩けなくなったりします。人は、できなくなった理由をきちんと分析できます。それを解決させるために何をしたら良いのかもちゃんとわかっています。ただ、それを実行する(できる)かどうかという所に大きな壁があります。運動好きではない人が諸般の理由で運動を中断した場合、それが解決していよいよ再開するというタイミングは…禁煙を開始するXデー同様に自分で決めて第一歩を踏み出さねばなりません。本当は、禁煙開始でも運動再開でも、別に「何月何日から」のXデーなんか決めなくてもいいと思います。「ちょっと今から歩いてこようかな」で始めればいい。翌日には面倒くさくてやらなかったとして、翌々日にまた歩いてみて…よほどイヤでなかったらそのうち少しずつ習慣が戻ることでしょう(禁煙も同じ感じ…何度失敗しても翌日からの再チャレンジを繰り返し続けていけばほぼ禁煙)。

そのきっかけが何であれ、せっかく一度は始めた運動ですから、こっそり(誰にも言わずにこっそり)再開してほしいと思います。するなら今、ですよ。

特定保健指導で目指せ "理想のカラダ"

生活習慣病のリスクを高める"内臓脂肪型肥満"は、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上の方のことをさします。これに加えて、血圧・血糖・脂質が基準値から外れリスクが重なると心臓疾患の発症リスクが最大約35倍と大変危険な状態となります。

そこで今回は特定保健指導を受け、体重や血液検査の結果が大きく改善した方の事例をご紹介します。



日本赤十字社熊本健康管理センター
保健師

東 由依

Aさん 40代 男性 営業・販売職

半年前に禁煙成功したが、ご飯の摂取量が増えて体重約6kg増加。健診では腹囲88.4cm、空腹時血糖124mg/dl、中性脂肪338mg/dlで再検査指示。

糖尿病が心配です...



Aさん

体重増加は食事に原因があると思う。

夕食のご飯は茶碗2杯食べているし、おつまみの惣菜は揚げ物を選ぶことが多い。昨日久しぶりに家で動画を見ながら筋トレと有酸素運動をしてみたら楽しかった。



ご飯などの炭水化物の摂りすぎは血糖値悪化の原因に。

惣菜は揚げ物よりも焼き物を選ぶとカロリーダウンでき体重減につながります。

また、今までより10分多く体を動かすことを1年間続けると

1.5~2kg減の効果が期待できるので続けてみませんか？



①夕食の白米は茶碗1杯に減らす

②惣菜は揚げ物よりも焼いたものを選ぶ

③家での運動を継続する、この3つの目標を3ヶ月頑張ってみます！



運動動画を見ながらの運動もオススメです。

当センターのホームページでもおすすめの運動を紹介しています。

Aさんの取り組み応援していますよ！



〈Aさんの3ヶ月の体重経過〉



体重 - 4.9kg 腹囲 - 4.1cm

無理なくできました！
今後も気をつけていきたいです。

After
体重: 78.2kg
腹囲: 84.3cm



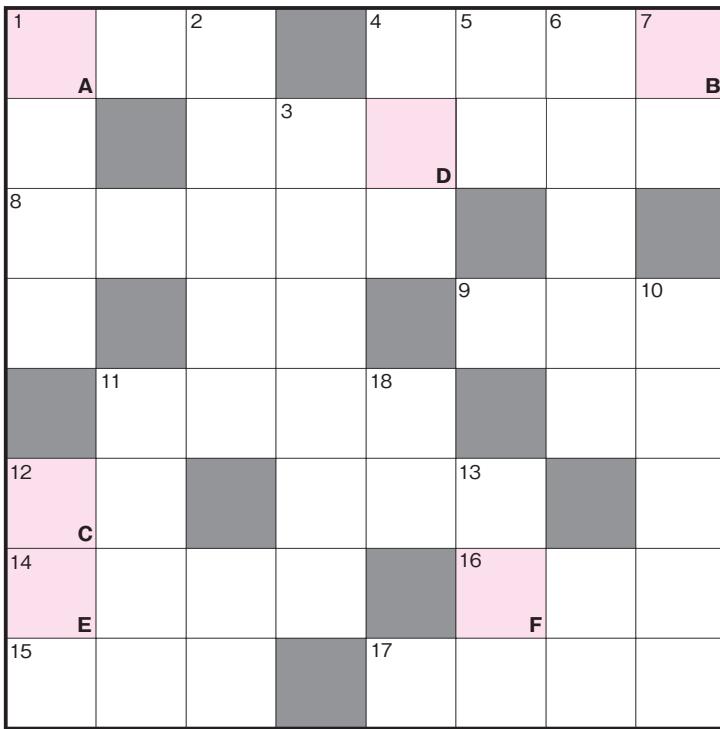
空腹時血糖 124mg/dl → 108mg/dl 中性脂肪 338mg/dl → 100mg/dl へ改善！
みなさんも特定保健指導を受けて理想のカラダを手に入れませんか？

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



クイズ

- 1 同じ場所で両足を交互に踏み下ろすこと。
- 2 宴会などで余興として披露する素人芸。
- 3 今年は9月29日(金)です。〇〇の名月。
- 4 着る物や工芸品の図がら。様子。ありさま。
- 5 病気・けがなどが治ること。
- 6 開花期は5～9月で、夕暮れ時に咲き始め月に照らされるように咲く。花言葉は「ほのかな恋」・「移り気」
- 7 太陽が出てくる方に向かって左の方角。
- 10 ものごとや言語、動作などが円滑でない様、ごこちない様。
- 12 願い。希望。
- 13 現在、過去、〇〇。
- 18 夜空に浮かぶ。

ヨコのわざ

- 1 物のある場所。
- 4 十五夜おつきさん。月でうさぎは何してる？
- 8 いろいろな文章を集めて本にしたもの。
- 9 神事の前に、川や海の水でからだを洗い清めること。
- 11 水の性質。
- 12 屋根の下端の、建物の外壁より外に張り出している部分。
- 14 交際のある者や家の間で物品のやりとりをすること。
- 15 船が安全に停泊し、乗客の乗降や貨物の積み下ろしなどができるように整えた所。
- 16 ポルトガル語で厚手の毛織物の意。「羅紗」は当て字。ビリヤードや麻雀などの机に張られている布。
- 17 身体に関する教育を指す言葉。もともとは10月10日が祝日でした。

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夏号(188号) クロスワード(答え)

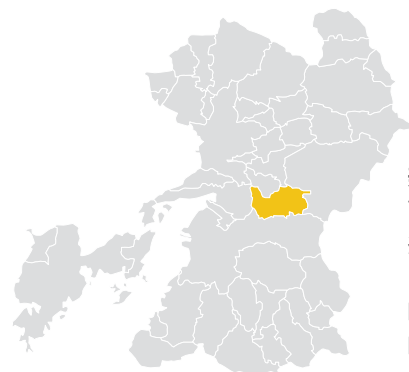
シヨキバライ

応募総数 248通 正解数 245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



美里町
面積 144.03km²
総人口 8,946人
(令和5年7月末現在)
町の木 もみじ
町の花 桜



美里町役場
総務課／行政係
福田 咲文さん



二俣橋

美里町のことを教えてください。

美里町は、熊本県のほぼ中央に位置する町です。平成16年11月1日に中央町と砥用町が合併して誕生し、来年の令和6年11月には、合併20周年を迎えます。

町には大小さまざまな石橋が、古いもので180年以上前に造られたものが現存しています。江戸時代に築かれた石造りのアーチ橋としては日本一の大きさを誇る霊台橋、石橋のシルエットが川面にハートを描くようすから恋人の聖地にも登録された二俣橋など、個性ある石橋が点在しています。

また、天台宗の寺院である釈迦院の表参道に建設された3333段の石段は、日本一の段数を誇る石段です。途中に休憩所などもあり、年間を通して自由に登ることができますが、毎年11月に開催されるアタック・ザ・日本一は町の一大イベントのひとつ。秋の景色を楽しみながら自分のペースで石段を登るイベントです。石段のふもとの美里町営御坂駐車場にはイベント会場を設け、バザーやステージショー、お楽しみ抽選会も行います。皆様のご参加をお待ちしています。

美里町のオススメを教えてください。

おすすめは、緑川ダム湖畔に位置するフォレストアドベンチャー美里です。森の木や地形を有効活用したアウトドアパークで、一番の目玉は日本最大級を誇るロングジップスライド。ダム湖の上を滑る爽やかな体験ができます。同じくアウトドア分野でのおすすめとして、美里フットパスが挙げられます。これは、「ありのままの美里町を歩く」ことを楽しむもので、現在、町内には18コースが設定されています。マップを購入して自由に歩くもよし、地元ガイドの案内付きで歩くもよし、もしくは、フットパスのイベントに参加して楽しむこともできます。

また、美里町は良質な水と寒暖差などの環境によるおいしいお米、「美里米」の生産にも取り組んでいます。町独自で行う食味コンクールなどで美里町産のお米の知名度向上に力を入れているほか、九州各地からお米が出品される「九州のお米食味コンクール」では優秀な成績をおさめるなど、町のおいしいお米のPRを行っています。皆さんもぜひ、食べてみてください。



霊台橋



日本一の石段



二俣橋



下福良