

共済だより Kyosai

vol.190 2024 Winter

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。

干潟夕日（荒尾市）

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 2 年頭のごあいさつ | 12 「医療費通知書」を送付します |
| 3 精密検査は必ず受けましょう！ | 13 コラム『外来受診』 |
| 6 退職後の健康保険制度のご案内 | 14 コラム「定期的な『胸部CT検査』をお勧めします！」 |
| 8 「貸付事業」のご案内！！ | 15 クロスワードパズル |
| 9 共済組合職員募集のお知らせ | 16 わがまちの名産名物（荒尾市） |
| 10 『離婚による年金分割制度』について | |

組合員の現況

（令和5年12月31日現在）

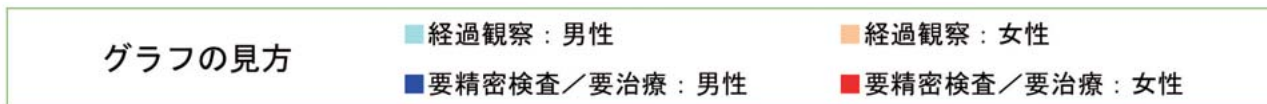
●組合員数／30,949人 ●被扶養者数／22,776人 ●所属所数／77
●任意継続組合員数／449人 ●任意継続被扶養者数／237人 ●平均標準報酬月額／303,000円

精密検査は必ず受けましょう！

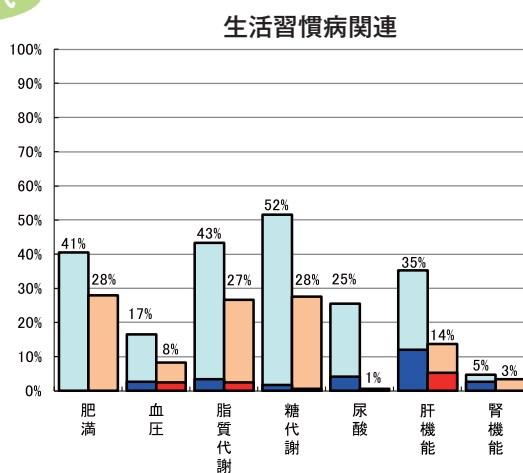
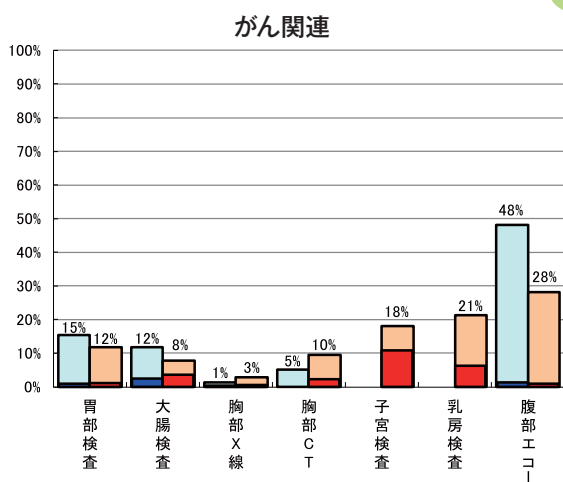
共済組合では、疾病の早期発見・早期治療を目的に人間ドック受診時における費用助成を行っています。今回は令和4年度の間人間ドック受検結果をお知らせします。精密検査が必要であると判定されたら必ず受診し、健康管理に努めましょう！

1 人間ドック年代別・検査項目別の統計

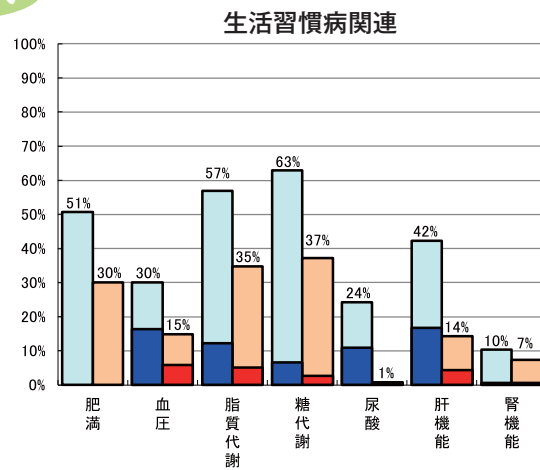
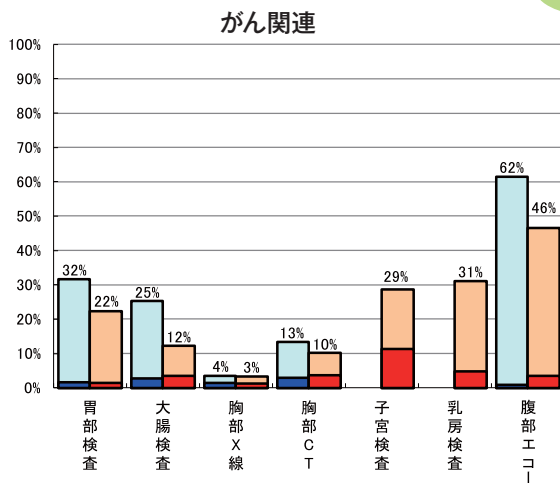
下記グラフでは年代・検査項目別の異常所見を有する方の割合を示しています。



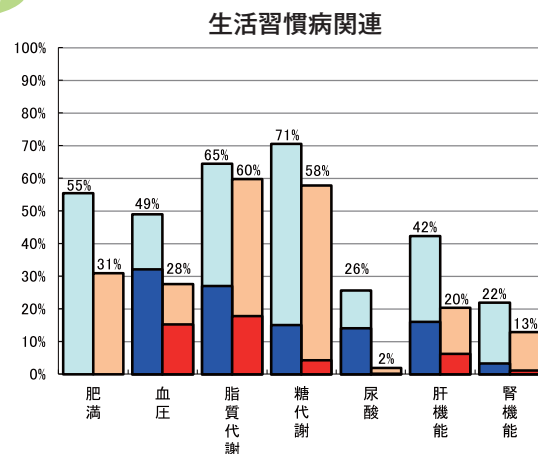
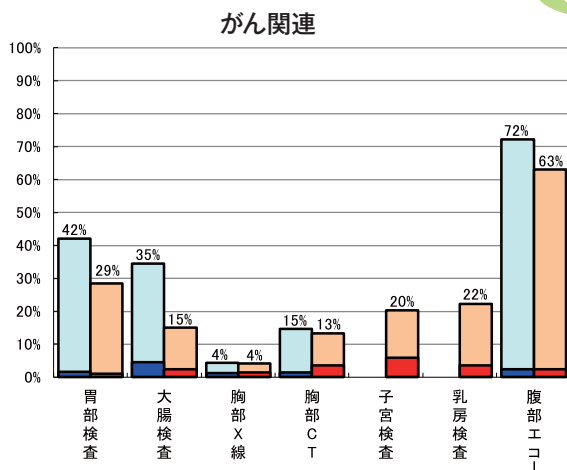
30 歳代



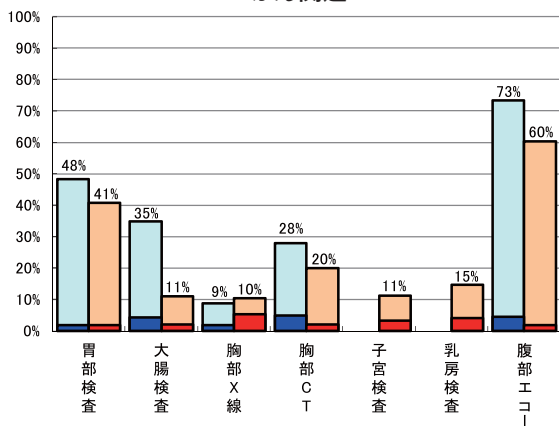
40 歳代



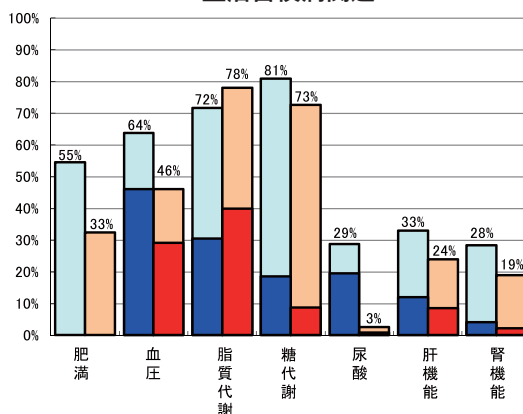
50 歳代



がん関連



生活習慣病関連



がん関連では、子宮検査と乳房検査が他のがん検査に比べて 30 歳代から経過観察・要精密検査になる割合が高く、40 歳代でピークとなります。そのため、子宮検査・乳房検査は若い頃からの検査が大切です。また、40 歳代以降から多くの項目で経過観察・要精密検査の割合が増加します。定期的に検査し、早期発見に努めましょう。

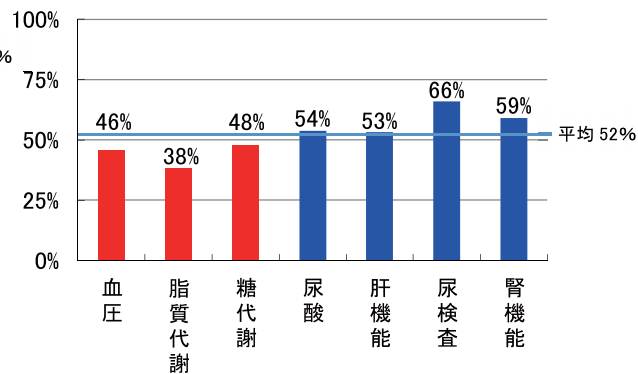
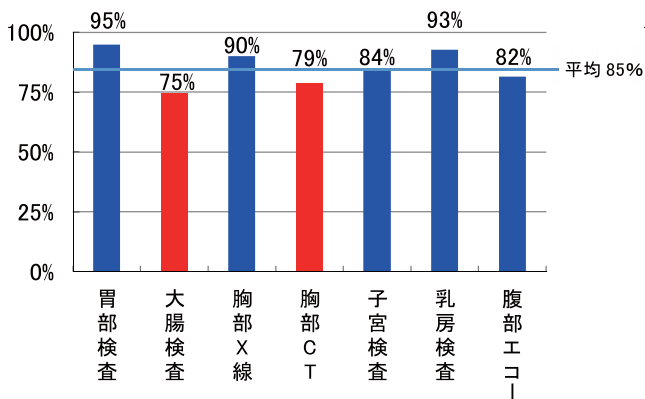
生活習慣病関連では、50 歳代・60 歳代の男女で血圧・脂質代謝・糖代謝の経過観察、要精密検査の増加が目立ちます。これらの項目は放置すると「動脈硬化」を進行させ、脳や心臓、血管などに大きなダメージを与える恐れがあります。食事や運動など日頃の生活習慣を見直し、早期改善に努めましょう。また、精密検査・治療の指示があった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

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。

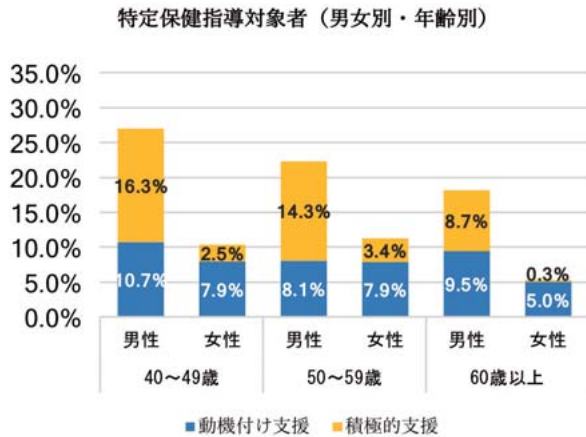
$$\text{精密検査受診率} = \frac{\text{精密検査受診者数}}{\text{精密検査指示発件数}} \times 100 (\%)$$



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、大腸検査と胸部 CT の精密検査受診率が 80% を下回りました。最新のがん統計ではがん罹患数一位が大腸がん、二位が肺がんとなっていますので注意が必要です。精密検査の指示が出た際には早めの精密検査受診をお願いします。

生活習慣病関連の精密検査受診率は、令和 4 年度もがん関連より低く平均 52% となっています。特に血圧・脂質代謝・糖代謝の精密検査受診率が 50% 以下でした。生活習慣病の多くは自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行します。結果、日本人の主な死因である「がん」や「脳血管疾患」、「心疾患」などの重篤な疾患に繋がる恐れがあります。精密検査の指示があった場合、自覚症状がなくても必ず医療機関を受診し、早期の生活習慣改善・治療に励みましょう。

3 特定保健指導対象者の統計



特定健診の結果をもとに、40歳以上の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、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4年度に特定保健指導の対象となった方の割合は、左のグラフの通りです。この結果は、前年度と比較してもあまり変化はありません。該当になった方は将来生活習慣病を引き起こし、「心疾患」や「脳血管疾患」などにつながるリスクがあります。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。

年末年始で疲れた胃をメンテナンス♪

まずはあなたの胃の調子をチェック



- 朝、胃がもたれていることがある
- 空腹を感じないことが多い
- 二日酔いしやすい
- 年末年始に食べすぎや飲みすぎがあった
- 顔や体がむくみやすい
- 夕食を食べすぎてしまうことが多い
- 胃がムカムカする

✓のつく項目が多い人は、胃が疲れているかも!?

年末年始での暴飲暴食や生活リズムのずれを直すコツをご紹介します!

日本赤十字社熊本健康管理センター
管理栄養士 富永 あかね

メンテナンスで元気な胃を取り戻しましょう♪

-ポイント1-

体内時計をリセット

- ・朝日を浴びる
- ・朝ごはんを食べる
- ・体を動かす(ストレッチ)



-ポイント2-

消化のいい食事を

《例》

- ・うどん、おかゆ
- ・脂身の少ない肉
- ・白身魚・卵・豆腐
- ・加熱して柔らかくした野菜 (大根・人参・里いも)



-ポイント3-

睡眠を十分に

- ・夕食は腹八分
- ・お酒を控える(寝酒をしない)
- ・適度な運動(ウォーキング)



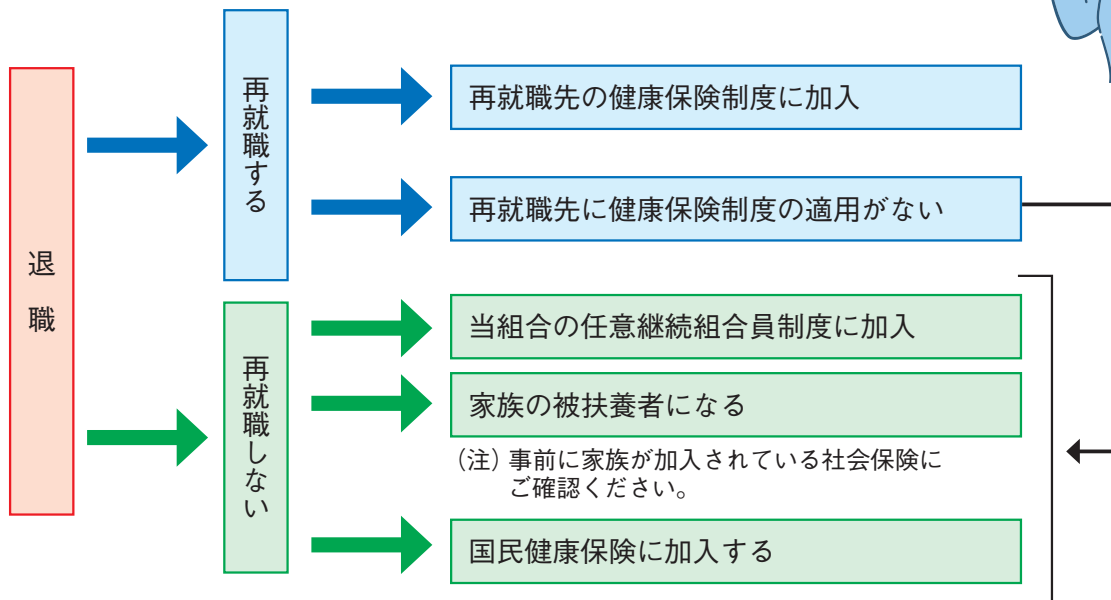
～ 退職後の健康保険制度のご案内 ～

組合員のみなさんが退職すると、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、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。



○退職後の健康保険制度の選択



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ができる制度です。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日以内に共済組合へ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×掛金率

※ 令和6年度の掛金率は、令和6年3月に決定します。

〔参考〕 令和5年度の掛金率は、短期掛金108.77%及び介護掛金17.24%です。

○掛金の払込方法

掛金の払い込み方法は、①～③の3通りです。

〔参考〕令和5年度の平均標準報酬月額（380,000円）適用者の年間掛金額

- ①毎月口座引落払い（短期）495,984円 +（介護）78,612円 =（合計）**574,596円**
 〈内訳〉毎月47,883円×12回 ※初回2ヶ月分は、振込依頼書による振込になります。
- ②半年前納払い（短期）491,153円 +（介護）77,847円 =（合計）**569,000円**
 〈内訳〉4月～9月284,965円・10月～3月284,035円
- ③1年前納払い（短期）487,179円 +（介護）77,216円 =（合計）**564,395円**

『任意継続掛金早見表（令和5年度分）』で、ご自身の掛金をご確認ください。

・令和6年度の任意継続掛金早見表は、令和6年3月初旬に通知予定です。

短期掛金率	108.77 / 1,000
介護掛金率	17.24 / 1,000

等級	円	一年前納 (年間の掛金額) ※前納割引率適用			半年前納 (年間の掛金額) ※前納割引率適用			口座引落 (一ヶ月の掛金額)		
		短期掛金	介護掛金	合計	短期掛金	介護掛金	合計	短期掛金	介護掛金	合計
1	58,000	74,352	11,775	86,127	74,959	11,871	86,830	6,308	999	7,307
2	68,000	87,176	13,814	100,990	87,888	13,927	101,815	7,396	1,172	8,568
3	78,000	100,001	15,842	115,843	100,817	15,971	116,788	8,484	1,344	9,828
4	88,000	112,813	17,881	130,694	113,734	18,027	131,761	9,571	1,517	11,088
5	98,000	125,637	19,908	145,545	126,663	20,071	146,734	10,659	1,689	12,348
6	104,000	133,334	21,122	154,456	134,422	21,295	155,717	11,312	1,792	13,104
7	110,000	141,019	22,348	163,367	142,170	22,531	164,701	11,964	1,896	13,860
8	118,000	151,274	23,975	175,249	152,508	24,170	176,678	12,834	2,034	14,868
9	126,000	161,540	25,601	187,141	162,858	25,810	188,668	13,705	2,172	15,877
10	134,000	171,795	27,228	199,023	173,197	27,450	200,647	14,575	2,310	16,885
11	142,000	182,050	28,854	210,904	183,534	29,090	212,624	15,445	2,448	17,893
12	150,000	192,304	30,481	222,785	193,873	30,730	224,603	16,315	2,586	18,901
13	160,000	205,129	32,508	237,637	206,802	32,774	239,576	17,403	2,758	20,161
14	170,000	217,941	34,536	252,477	219,719	34,817	254,536	18,490	2,930	21,420
15	180,000	230,765	36,575	267,340	232,648	36,874	269,522	19,578	3,103	22,681
16	190,000	243,589	38,602	282,191	245,577	38,917	284,494	20,666	3,275	23,941
17	200,000	256,414	40,641	297,055	258,505	40,973	299,478	21,754	3,448	25,202
18	220,000	282,050	44,696	326,746	284,351	45,061	329,412	23,929	3,792	27,721
19	240,000	307,687	48,763	356,450	310,197	49,160	359,357	26,104	4,137	30,241
20	260,000	333,335	52,829	386,164	336,055	53,261	389,316	28,280	4,482	32,762
21	280,000	358,972	56,896	415,868	361,900	57,360	419,260	30,455	4,827	35,282
22	300,000	384,620	60,962	445,582	387,758	61,460	449,218	32,631	5,172	37,803
23	320,000	410,257	65,017	475,274	413,604	65,547	479,151	34,806	5,516	40,322
24	340,000	435,894	69,083	504,977	439,450	69,647	509,097	36,981	5,861	42,842
25	360,000	461,542	73,150	534,692	465,307	73,747	539,054	39,157	6,206	45,363
26	380,000	487,179	77,216	564,395	491,153	77,847	569,000	41,332	6,551	47,883
27	410,000									
ㄱ	ㄱ	487,179	77,216	564,395	491,153	77,847	569,000	41,332	6,551	47,883
50	1,390,000									

※ 40歳以上65歳未満の任意継続組合員は、介護掛金も納付していただきます。

※ この表は、令和5年度の掛金率で計算しております。

令和6年度の掛金率及び平均標準報酬月額（380,000円）は、変更になる場合があります。

「貸付事業」のご案内!!

共済組合では、自動車の購入、マイホームの購入、教育に係る費用など、組合員が臨時に資金が必要な場合に低利にてご利用できる貸付事業を行っています。

貸付種類は下表のとおりです。貸付種類ごとにある貸付申込書に必要事項を記入し、添付書類を添えて月末までに共済組合へご提出ください。審査のうえ、共済組合で受付した月の翌月末日(12月 は 25日)に共済組合の登録口座へ振込みます。

マイホームの購入や教育ローンを検討されている方は、ぜひ、貸付事業をご利用ください。



★ 貸付の種類、利率など

種類	年利	事由	限度額
普通貸付	1.26%	自動車や一般電化製品などを購入する費用	給料月額×6月分 (上限 200万円)
住宅貸付	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 (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構造を有する増改築などの費用	300万円
災害貸付	0.93%	組合員の家財にかかる災害・盗難にあったときの費用	給料月額×6月分 (上限 200万円)
		組合員の住居及び敷地にかかる災害にあったときの費用	住宅貸付と同様
		住宅・災害貸付を受けている住宅・敷地が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%	組合員と被扶養者の医療費(健康保険適用外の方)	給料月額×6月分 (上限 100万円)
		組合員と被扶養者等の入学費用	給料月額×6月分 (上限 200万円)
		組合員と被扶養者等の修学費用	修学年度毎に 修学月数×15万円
		組合員と被扶養者等の婚姻費用	給料月額×6月分 (上限 200万円)
		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	組合員と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	組合員と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

注) ※利率については、地共法第77条第4項の基準利率に伴い変動します。
 ※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(賞与を含む)の30%を超える場合はお申込みができません。
 ※自己破産等申し立てた方は、ご利用できない場合があります。
 ※貸付金の償還や申込方法については、共済組合ホームページ等にてご確認ください。

ご注意ください

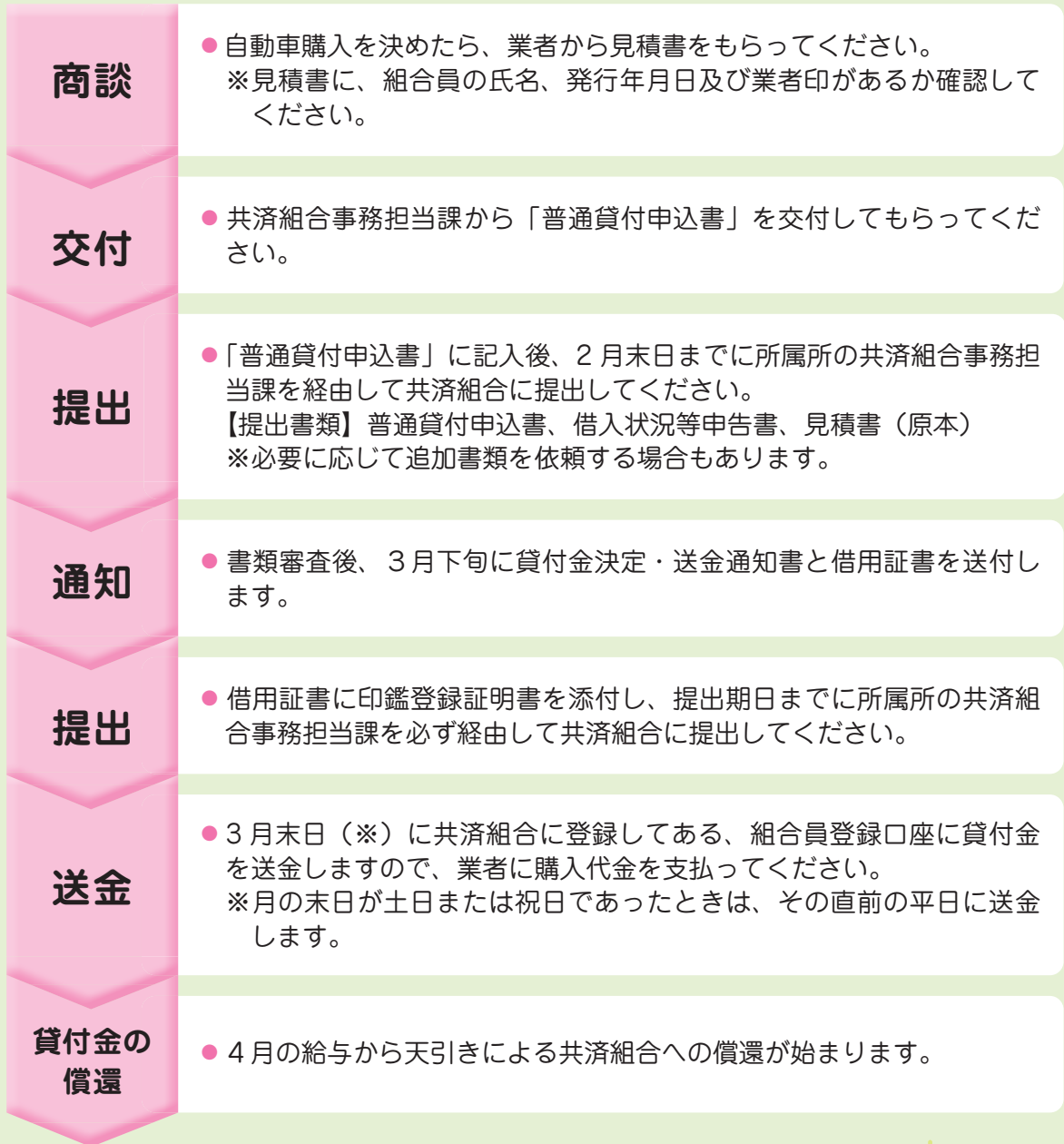
任期の定めのある組合員(会計年度任用職員・臨時的任用職員・任期付職員・再任用常時勤務職員・再任用短時間職員)に係る貸付事業利用について

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「貸付事業事前確認票」(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します。貸付事業の利用を検討されるときは、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。

『普通貸付』の具体的な手続例

◆令和6年4月に自動車購入予定で、普通貸付の申込書を2月中に共済組合に提出した場合



以上が『普通貸付』の手続例になります。
臨時に資金が必要になったときは、ぜひ、『普通貸付』のご利用
をご検討ください。



共済組合職員募集のお知らせ

令和5年度熊本県市町村職員共済組合職員採用試験を下記のとおり実施します。

- 職 種 一般事務 ●採用予定数 若干名 ●採用予定日 令和6年7月1日
- 試 験 日 第1次試験 令和6年3月3日（日）
- 受験資格 平成11年4月2日から平成14年4月1日に生まれた者で、4年生大学卒業程度の学力を有する者
- 受付期間 令和6年1月15日（月）から令和6年2月16日（金）

※詳しくは共済組合ホームページをご覧ください。 <http://www.kumamoto-kyosai.jp/>

『離婚による年金分割制度』について

○離婚時の年金分割制度とは？

離婚をしたときに組合員とその配偶者の夫婦間に収入の格差があると、将来受け取る年金に差が生じることとなります。この問題を解消するために、①合意分割制度、②3号分割制度という2つの制度により、離婚をした当事者間の合意や裁判により定めた按分割合に基づき、年金額の算定の基礎となる標準報酬総額（※）を分割することができます。

◎年金額そのものを分割するのではなく、婚姻期間等に係る厚生年金の被保険者期間中の標準報酬総額を分割します。

◎年金分割の請求期限は、離婚等をした日の翌日から起算し原則2年以内です。

※標準報酬総額：年金掛金の算定の基礎となる標準報酬月額と標準賞与額の総額

①合意分割制度

夫婦それぞれの婚姻期間中の標準報酬総額を合計し、当該額の多い方から少ない方へ分割します。

対象者 平成19年4月1日以降に離婚した方

対象期間 婚姻期間のすべて（平成19年4月1日前を含む）の厚生年金被保険者期間

分割割合 当事者間の合意または裁判所の決定による（上限50%）

●合意分割制度のイメージ

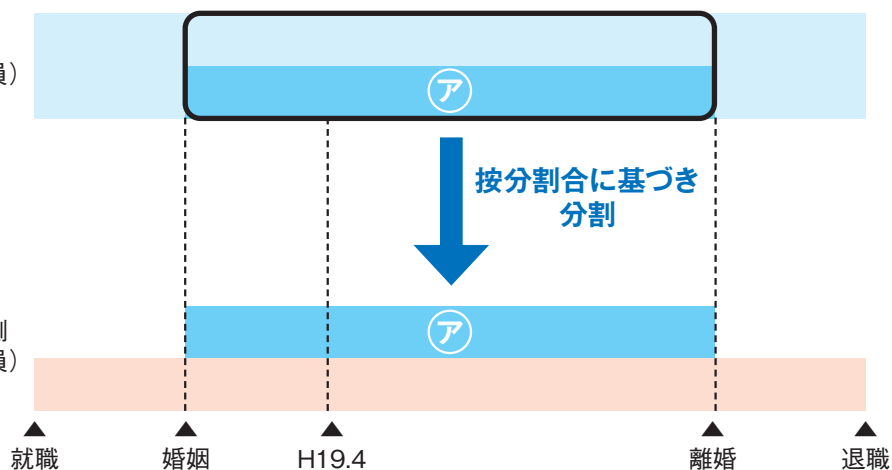
夫婦ともに働いており「標準報酬総額の多い夫（公務員）」から「妻（会社員）」へ分割する場合



分割する側
例：夫（公務員）



分割を受ける側
例：妻（会社員）



夫（公務員）の老齢厚生年金はア部分の標準報酬総額を除いて計算され、妻（会社員）の老齢厚生年金はア部分の標準報酬総額を加えて計算されます。

②3号分割制度

国民年金第3号被保険者（以下「第3号保険者」という。）期間について組合員の標準報酬総額の50%を被扶養配偶者へ分割します。

対象者 平成20年4月1日以後に離婚し、婚姻期間中に第3号被保険者期間がある方

対象期間 婚姻期間の厚生年金被保険者期間のうち、平成20年4月1日以後の第3号被保険者期間

分割割合 50%

● 3号分割制度のイメージ

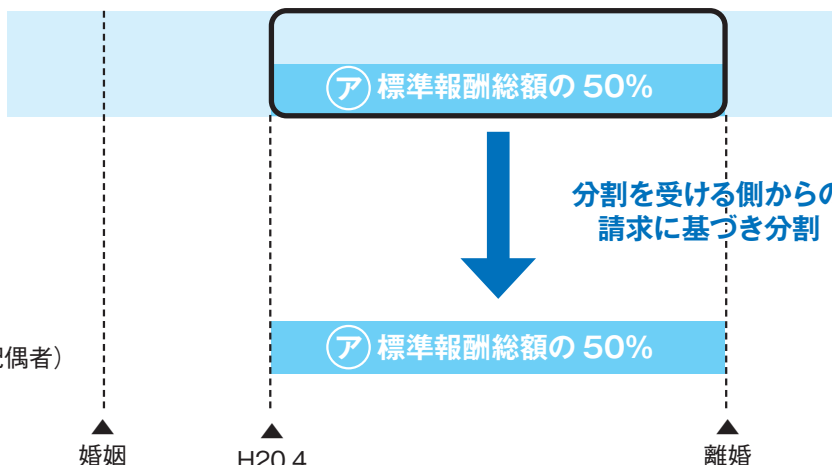
「夫（公務員）」から「妻（被扶養配偶者）」へ分割する場合



分割する側
例：夫（公務員）



分割を受ける側
例：妻（被扶養配偶者）

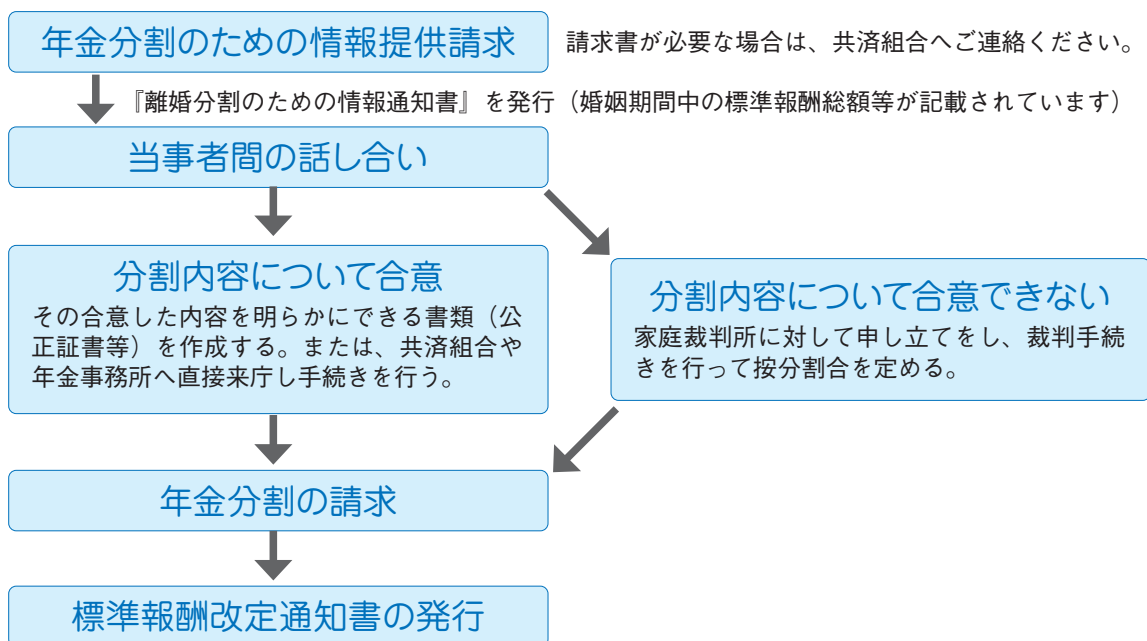


夫（公務員）の老齢厚生年金はア部分の標準報酬総額を除いて計算され、妻（被扶養配偶者）の老齢厚生年金はア部分の標準報酬総額で計算されます。

《注意事項》

※ 3号分割が行われた後に障害厚生（共済）年金（以下「障厚年等」という。）が遡及して決定された場合、障厚年等の算定期間と重複している婚姻期間等を除いて、3号分割をやり直すことになります。

.....合意分割制度の手続きの流れ.....



《注意事項》

※ 合意分割の請求が行われた場合、婚姻期間中に3号分割の対象となる期間が含まれるときは、合意分割と同時に3号分割の請求があったものとみなされます。

○ 共済組合ホームページでは、年金に関する内容を動画で説明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、「18. 離婚時の年金分割」についても動画で確認いただけます。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

「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、9月と2月の中旬に送付しています。このお知らせは、組合員とご家族の皆様が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。

なお、令和6年2月送付分は令和5年9月から令和6年1月までに医療機関等から共済組合に請求のあった医療費等^(※)を記載します。

(※) 令和5年7月から令和5年11月までの診療分

医療費通知書

令和5年9月～令和6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 〇〇病院	5 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				
共済 太郎 ××歯科	5 8	3	歯科入院外	30000	21000		9000				9000
共済 花子 〇〇町立△△機構×××医療センター	5 11	1	医科入院外	10000	8000	2000					
共済 花子 □□薬局	5 11	1	調剤	3000	2400	600					
合 計				551660	382220	8600	160840	57400	67570	124970	35870

ア イ ウ エ オ カ キ

- ア 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）
- イ 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）
- ウ 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）
- エ 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
- オ 高額療養費……………窓口負担額から自己負担限度額を控除した金額
- カ 支給額……………家族療養費附加金等と高額療養費の合算額
- キ 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5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活用ください。

確定申告の際の注意点

- ◆ 令和5年12月診療分は、令和6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、医療費通知書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5年9月上旬発行の医療費通知書と合わせてご活用ください。
- ◆ 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。



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 →



外来受診

済生会熊本病院
予防医療センター医師

高尾 祐治



「もう少し様子を見ましょう。また3ヶ月後に受診してください。」

… こういう事を言ってくれる医者は良心的な人だと思っていましたが、いざ自分が患者になりその当事者になってみると、“様子を見るために通院する”というのは意外に面倒なことだとわかりました。時間や仕事の調整もいるし金の工面もいるし、1回で無罪放免になるとは限りません。先日、健診で小さな脳動脈瘤が見つかりました。まだ未破裂動脈瘤として治療するレベルではないけれど経過をみるために1年後の受診予約をしました。大きさが変化しない限りその作業の繰り返しになるのかもしれませんが、小さくなるはずのないこの病変に対していつまで受診を続けるのかと言えば、瘤が大きくなるか寿命が尽きるかあるいは面倒だから勝手に行かなくなるか、そのどれかのような気がします。当たり前のことではありますが、それは意外に憂鬱で鬱陶しくて面倒くさい。面倒くさがりの医者は「また何かあったら来てください」と言って体良く追い返し、良心的な医者は「様子を見ましょう」と言って次の受診を促すけれど患者の方が面倒くさくて受診しなくなる… まあ、世の中、そんな事が日常茶飯事なのだろうなということを今更ながらに認識し直しています。

最近、立ち上がる時の腰痛が半端ありません。しばらく歩くと治りますが、座って仕事したりするとまたすぐに立ち上がれないほど痛くなる… 症状はかなり強いけれど、この10年くらいの間に何度か周期的に経験してきた痛みです。最初の頃は原因究明に躍起になりました。身体に起きる異変には必ず何らかの原因があって、それがはっきりしないと治療はできないと思っていましたから。「腰痛症は原因がはっきりしないことが多い」という専門医のコメントを知ってはいますが、それは本人の感じ方が大袈裟なだけで私のような痛みは絶対に気のせいではないし、持病の腰椎ヘルニアやギックリ腰や筋肉損傷が関わっているに違いない、と。でも、それを何度か経験していると、「治りさえすれば原因はどうでもいい」と思うようになり、「今の痛みはそのうちウソのように治るから大丈夫」と高をくくります。今回もきっとそうでしょう。でもこれ、本当は良いことではありません。「いつものことよ」と思っていたら想像していなかったような重篤な内科の病気だったりすることは少なくないからです。「何度も繰り返すなら早めに専門医を受診してくださいね」と他人には言っているのに、自分はその重い腰をなかなか上げようとしない… 病気慣れした医療従事者ほど厄介なものはありません。どうぞ、皆様方はこんな不養生にならないようご注意ください。

定期的な『胸部CT検査』をお勧めします！

日本人のがんによる死亡のうち、最も多いのは肺がんです。肺がんは、他のがんと比べて進行が早く、転移しやすいため、定期的に「肺がん検診」を受けて、早期に発見することが大切です。早期発見が出来れば、完治を目指すことも可能です。

肺がん検診と言えば、胸部X線検査を連想されると思います。しかし、胸部X線検査では、小さいがん、淡くしか写らないがん、骨、心臓、肝臓などと重なった部分のがん等は見つかりにくく、早期発見には限界があるのが現状です。

早期に肺がんを発見するために、定期的な胸部CT検査をお勧めします。

胸部CT検査では、肺を薄い輪切りにして観察することで、胸部X線検査では見つけることのできないがんを見つけることができます。

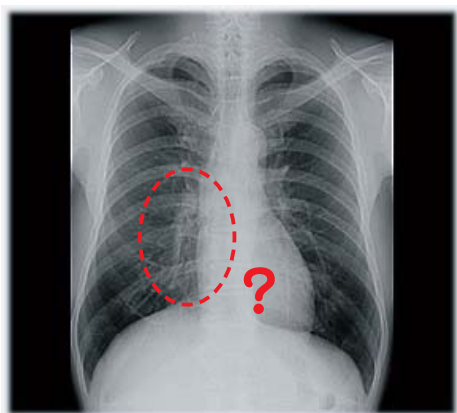
当センターにおいても、**胸部CT検査のがん発見率は、胸部X線検査に比べ約10倍であり、多くの早期肺がんが見つかっています。**



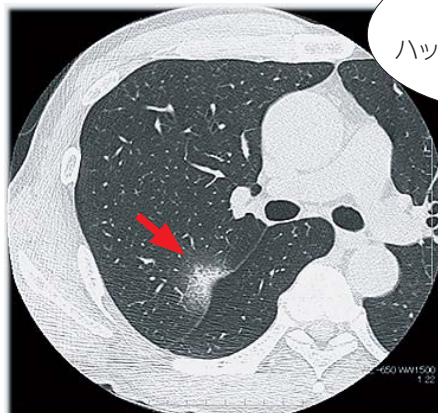
日本赤十字社熊本健康管理センター
診療放射線技師

中島 佳子

(肺がんCT検診認定機構 肺がんCT検診認定技師)



胸部X線画像



胸部CT画像

CT検査なら
ハッキリと分かります！

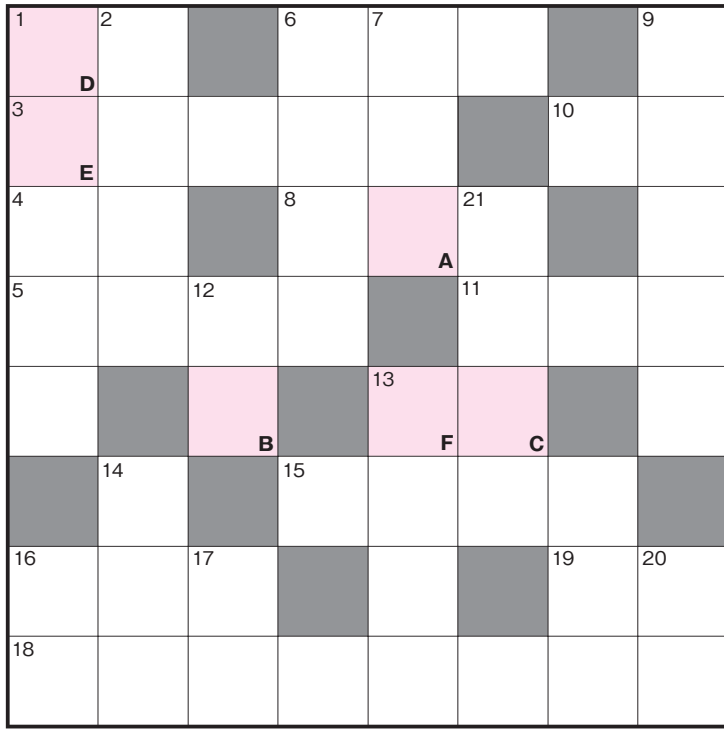
下記項目に1つでも当てはまる方、まだ胸部CT検査を受けたことのない方は、ぜひ受診してみてください。

- 40歳以上の方
- 喫煙者、過去に喫煙歴のある方
- 同居者が喫煙する方
- 咳、痰、胸痛等のある方
- がんの家族歴がある方



最近では、タバコとの関連が低いがん（肺腺癌）が増加傾向にあります。タバコを吸われない方も、胸部CT検査をお勧めします。

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
---	---	---	---	---	---

クイズ

- 40歳前後の年齢。
- いつもの年、毎年。「今年は〇〇になく雪が少ない」
- 寒さと暖かさ。
- アニメ スラムダンクが人気。2023年ワールドカップ盛り上がりました。
- いろんな方法があるようですが、無理なく健康的に出来たらしいですね。
- 論理的にねられた意見。主張。
- 相対して戦うこと。
- 手紙を書く時に最初に書きます。〇〇のあいさつ。
- 豚カツ・牛カツ・チキンカツなど、多量の食用油で揚げた料理の略称。
- 物事の状態をそのまま保ち続けること。
- 〇〇曲折の人生。波乱の多かった人生。
- キング。「一国の〇〇」
- 月に一回何かをすること。

ヨコのみが

- やっぱ〇〇ですよ、〇〇。2023年流行語年間大賞、阪神岡田監督の「〇〇」!
- 免許、資格。
- 「う〜み〜にお〇〇を浮かばせて〜、行ってみたいなよそのく〜に〜!」
- ここにも行きたい。あったまりたい。お猿さんも入ってます。
- 中に物を入れて持ち運ぶ用品。皮や布でできている。
- 双方が互いに折れ合って、話がまとまること。「交渉が〇〇〇する。」一年の〇〇は、元旦にあり。
- 風変わりで、意表をつくこと。ひときわ優れていること。「〇〇な発想」
- 東南アジアに位置する立憲君主制国家。首都はバンコク。
- 建物の全部または一部を建てかえること。リフォーム。
- 「柵」と書きます。
- 上益城郡山都町にある国指定重要文化財。2023年国宝に指定されました。
- 得意な仕事が回ってきた彼女は、水を得た〇〇のようだった。

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



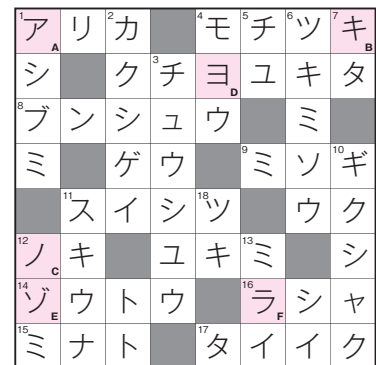
ホームページは
こちらから!



共済だより 2023 秋号 (189号) クロスワード (答え)

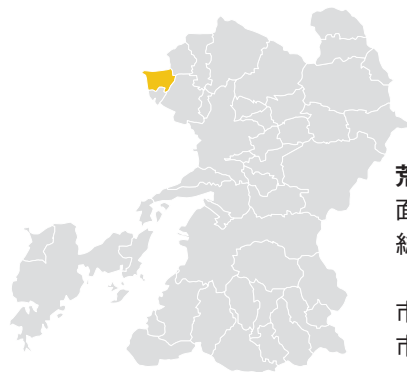
アキノヨゾラ

応募総数 274 通 正解数 271 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



荒尾市

面積 57.37km²

総人口 48,749人

(令和5年11月末現在)

市の木 小岱松

市の花 梨の花



荒尾市役所地域振興部
産業振興課観光推進室
早野 孝輝さん

荒尾市のことを教えてください。

荒尾市は、熊本県の北西部に位置し、福岡県と接しています。福岡・熊本の間の中にあり、両都市圏へのアクセスの良さや、コンパクトな市域の中には海・山・都市の環境が揃っており、多様なライフスタイルをおくることができます。

本市には、令和5年7月より炭鉱電車の一般公開で話題となった世界文化遺産「万田坑」や、ユネスコ無形文化遺産「風流踊」の一つとして登録された「野原八幡宮風流」等があります。また、ラムサール条約湿地に登録された「荒尾干潟」では、春から秋にかけては、マジック釣りで賑わい、フォトジェニックな一枚が撮影でき、自然や文化と様々な魅力でいっぱいです。



炭鉱電車



風流

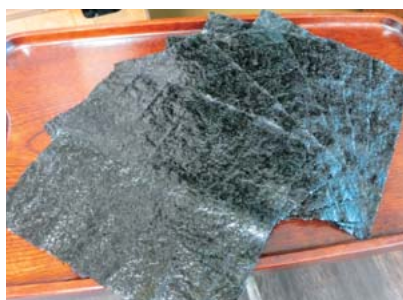
荒尾市のオススメを教えてください。

まずおすすめしたいのは梨です。荒尾市では夏から秋にかけて梨の販売で賑わい、ジャンボ梨と呼ばれる「新高」や、新ブランドの「ことのみ」等様々な品種を味わうことができ冷やして食べる梨は絶品です。

また、秋から冬にかけて海苔の出荷が最盛期を迎えます。世界有数の干満差がある有明海で育った海苔は香り豊かで滑らかな口どけが特徴です。海苔の他にも、有明海で養殖されている牡蠣の試験販売が予定されており、新たな特産品として期待されています。ぜひ一度魅力あふれる荒尾市へお越しください。



梨



海苔



牡蠣