

共済だより Kyosai



vol.191
2024 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。

- 2 令和6年度事業計画及び予算
短期給付（健康保険）の財源率が変わります
- 4 新しく組合員になられた方へ
- 5 異動の手続きはお済みですか
- 6 意外と知らない!?医療費の支払いのしくみを紹介します!
- 7 整骨院・接骨院を受診する際のルールをご存知ですか?
- 8 共済制度補完事業の更新・新規加入のご案内
- 9 禁煙外来助成を始めました
- 10 令和6年度 保健事業のご案内について
- 11 特定健診受診率ランキング
- 12 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
- 13 コラム「階段」
- 14 コラム「夜遅い食事が気になる方へ」
- 15 クロスワードパズル
- 16 わがまちの名産名物（錦町）

球磨川沿いに咲くツクシイバラ（錦町）



組合員の現況
(令和6年3月31日現在)

●組合員数/30,893人 ●被扶養者数/22,892人 ●所属所数/77
●任意継続組合員数/463人 ●任意継続被扶養者数/245人 ●平均標準報酬月額/306,000円

令和6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	・組合員数	31,458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)	
	町村	31	被扶養者数	22,226人	短期	301,127円
	一部事務組合	32	・任意継続組合員数	467人	長期	355,157円
	計	77	被扶養者数	197人		

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6年度の財源率については、前年度比6.1ポイント減となったものの、依然として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:%)

	一般・市町村長・特定消防	
	掛金	負担金
医療費等(短期)	53.16	54.95
介護保険	8.38	8.38



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3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。

メンタルヘルス対策については、関連事業の利用周知など積極的に取り組みます。

○掛金・負担金率 (単位:%)

一般・市町村長・特定消防	
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6年度短期経理の収入については、組合員数の増加等により標準報酬総額が増加することが見込まれます。

支出については、医療費などの保健給付の増加や休業給付の増加が見込まれ、また、特定保険料においては、前期高齢者納付金が減少する一方で後期高齢者支援金の増加が見込まれます。(右表参照)

しかしながら、前年度より繰越見込みの利益剰余金で補填することにより、令和6年度の短期財源率は、109.90%へ引下げとなります。

また、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。

なお、令和6年度においては、掛金の負担上限が引き上げられたため、掛金率は、前年度比で2.39ポイント増加しました。

【短期財源率算定イメージ図】



【おもな特定保険料】

特定保険料	令和6年度 納付額 対前年度比 増△減
前期高齢者納付金	2,054,360千円 △451,417千円
後期高齢者支援金	3,341,521千円 166,994千円
退職者給付拠出金	15千円 △22千円

<下図参照>

<令和6年度財源率> ※ () 内は、令和5年度の率。

財源率 109.90% (116.00%)	掛金 負担金	組合員の掛金率 53.16% (50.77%)	調整交付金 1.00% (1.00%)	特別調整交付金 0.79% (6.23%)
		地方公共団体等の負担金率 54.95% (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6年度の貸付金は、普通貸付・住宅貸付・修学貸付を中心に15億4,372万円を見込んでいます。

臨時に資金が必要な場合や住宅の建築・購入、また、入学・修学・結婚・医療・災害等で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。

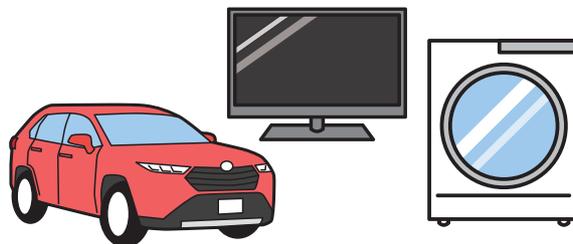


貸付事業・物資事業の償還は給与・期末手当等から控除されるので、安心してご利用できます。

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6年度の立替金額は、一般物資と自動車物資を合わせて4億2,108万円を見込んでいます。また、自動車物資の年利は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(新3階部分)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
0.0953

新しく組合員になられた方へ

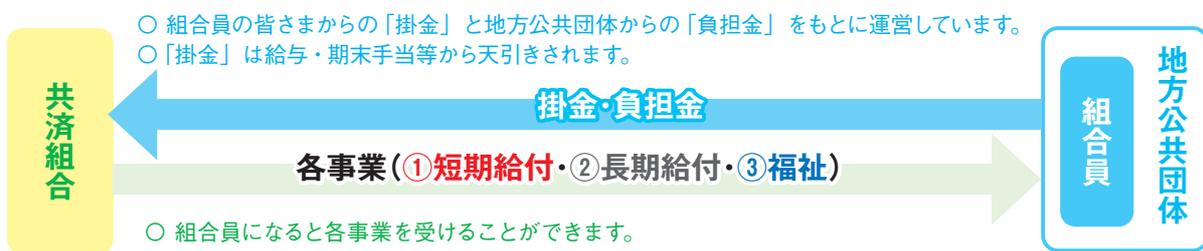
～「共済組合」をご存じですか?～

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。

市町村等の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 ☆



1 短期(医療)給付事業

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

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

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

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

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

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/>



ご確認ください!

異動の手続きはお済みですか

年度末や年度始めは、就職や退職、それに伴う引越し等が多くなります。組合員や被扶養者の方で該当される方がいる場合は、各所属所の共済組合事務担当課を経由して、速やかに手続きをお願いします。

組合員が転居した場合には?

組合員又は被扶養配偶者が転居し、住民票上の住所を変更した場合には、「住所・氏名・生年月日・金融機関変更届(※1)」の速やかな提出をお願いします。



新たに被扶養者の要件を満たす親族等がいる場合には?

認定対象者が新たに被扶養者としての要件(※2)を備えることとなった場合は、その日から被扶養者になることができます。

ただし、届出が扶養の事実が生じた日から30日以内(初日不算入)になかった場合は、届出日からの認定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(※1) ・認定時の添付書類(※2)

熊本県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」



被扶養者が就職した場合には?

被扶養者が就職し、健康保険に加入した場合には、被扶養者の資格を喪失します。

他の健康保険の被保険者及び被扶養者となった日(認定取消日)以降は、当共済組合の組合員被扶養者証等は使用できません。

【提出書類】 ・被扶養者申告書(※1) ・就職先の健康保険証(写) ・組合員被扶養者証

(※1) 申告書等については、熊本県市町村職員共済組合ホームページの各種様式ダウンロードから取得できます。

(※2) 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」をご参照ください。



認定取消後の組合員被扶養者証は速やかに返却してください

認定取消日以降は、組合員被扶養者証の使用はできません。認定取消日以降に医療機関等を受診されると、後日、共済組合へ医療費の返還をしていただくこともありますのでご注意ください。

意外と知らない!?

医療費の支払いのしくみ を紹介します!

組合員や被扶養者の皆さまが、病気やケガで病院などの保険医療機関を受診した際の「医療費」は、共済組合から各病院などへどのように支払われているのでしょうか?

皆さまが保険医療機関を受診したとき、マイナ保険証や組合員証・組合員被扶養者証(保険証)を病院の窓口へ提示して医療費の自己負担額(2割~3割)を窓口で支払うと、病院は共済組合や健康保険組合などの医療保険者に残りの医療費(7割~8割)を請求し、支払いを受けることになります。

しかし、全国には病院も医療保険者もたくさんあり、個々に請求し支払いをしては、事務が煩雑になってしまいますので、病院では、受診した患者ごと、診療内容ごと(入院・外来・歯科・調剤)に1カ月単位でまとめて、診療報酬明細書(レセプト)を作成し、各月ごとに「社会保険診療報酬支払基金(以下「支払基金」という。))へ提出します。

その後、支払基金で診療報酬明細書(レセプト)の診療内容が適正かどうか審査し、共済組合へ医療費を請求します。

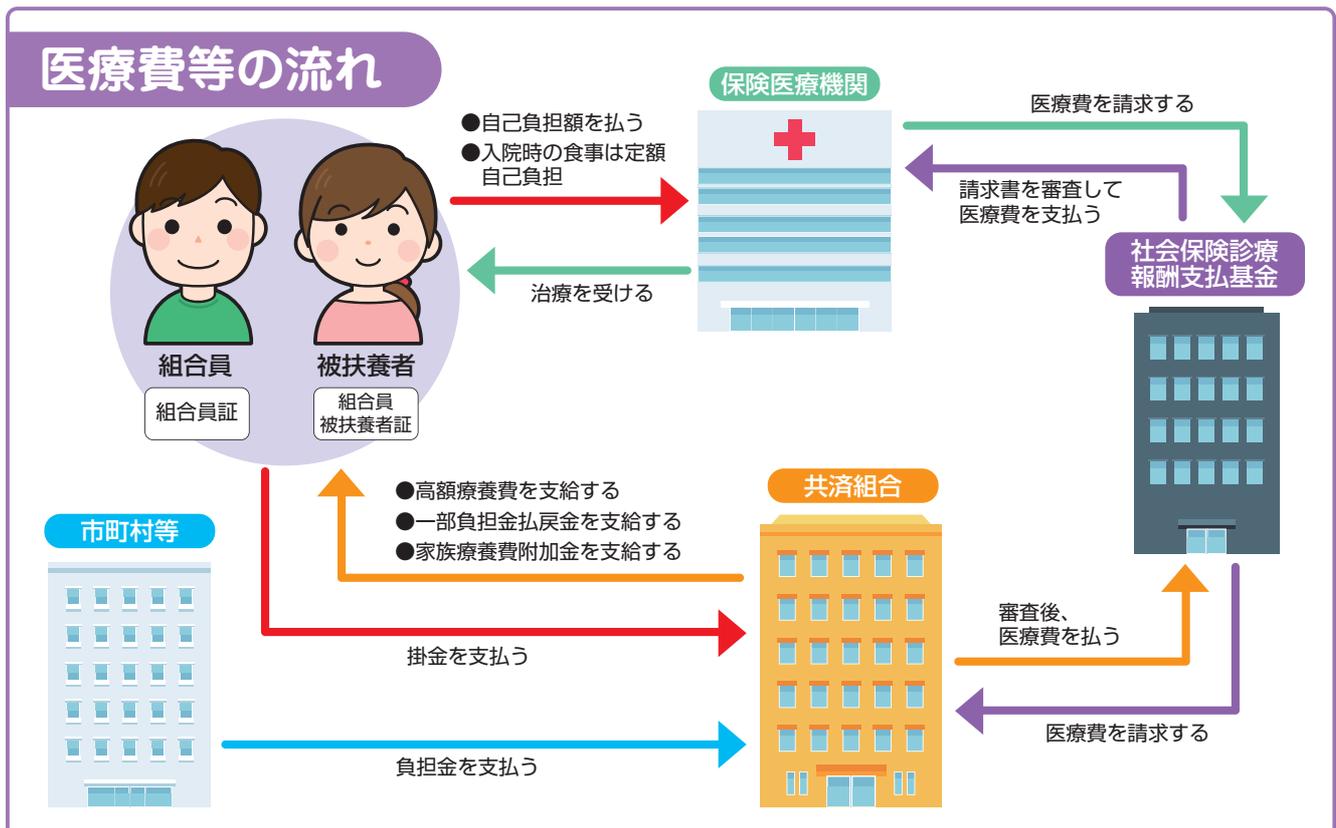
また、病院の窓口での支払いが高額となった場合、高額療養費や附加給付を共済組合から皆さまへ支給しますが、支払基金で処理された診療報酬明細書(レセ

プト)が共済組合へ届いてから、共済組合でさらに審査等を行うため、附加給付等を組合員登録口座へ送金するまでに、診療を受けた月から2~3カ月を要します。

なお、これらの給付については、皆さまからの請求手続きは必要ありません。

共済組合では、組合員の皆さまに納めていただいている掛金と地方公共団体等の負担金による財源の中から毎月支払基金を通じて各病院に支払いを行っています。「医療費の支払いのしくみ」は以上のようになっていますが、これらの費用は、掛金と負担金を財源として賄われていますので、支払う医療費が増えるほど皆さまの負担が増えることになってしまいます。

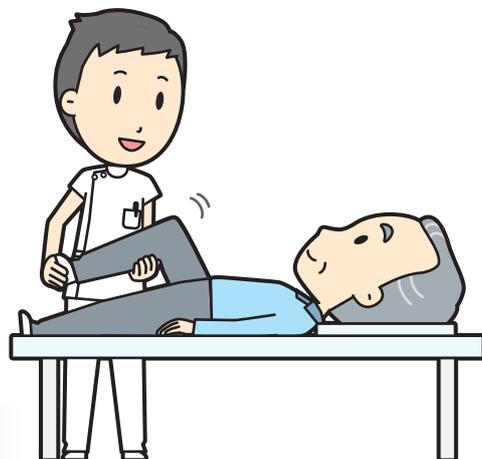
このため、共済組合では皆さまが日頃から丈夫で健康な体が保てるよう、病気の予防・早期発見・早期治療のための人間ドックの助成や特定保健指導・特定健診の実施、各種セミナーの開催などの保健事業を行っていますので、積極的に利用していただきますようお願いいたします。



整骨院・接骨院を受診する際の ルールをご存知ですか？

整骨院・接骨院の看板に、「各種保険取扱」と書かれていますが、実際には“健康保険が適用される負傷のみ保険適用”という意味です。そのため、保険適用外の負傷については、全額自己負担で受診することがルールです。

肩こりや慢性疲労などは保険適用外となる場合もありますので、受診できる範囲を正しく理解し、受診していただきますようお願いいたします。



整骨院・接骨院のルール①

～健康保険が使えるケースは限られています～

整骨院等で健康保険を使用できるのは、“外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない”以下のものに限られます。

- 骨折 ○ 脱臼 ○ 打撲
- 捻挫 ○ 肉離れ

※骨折・脱臼は応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

これらのケースでは健康保険は使えません!

- × 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- × 保険医療機関で治療中の負傷
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 症状の改善がみられない長期の施術
- × 公務災害・通勤災害による負傷 など

整骨院・接骨院のルール②

～「療養費支給請求書」はよく確認して署名を～

柔道整復師が患者（被保険者）の代わりに共済組合へ療養費を申請することを「受領委任払い」といいます。受領委任払いの整骨院等では、健康保険を使用して施術を受けた後、患者は「療養費支給申請書」に組合員名にて署名します。

療養費支給申請書には、負傷原因、負傷名、日数、金額が記載されています。内容をしっかり確認したうえで“自筆”で署名するようにしてください。



共済組合から、施術内容を照会させていただきます場合があります!!

共済組合では、健康保険を使用して整骨院等で施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因について確認させていただく場合があります。皆さまからいただいた掛金及び負担金を適正に活用するための照会となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

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）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、死亡・高度障害保険金を一定期間、年金として支給する制度です。

○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

特定疾病（悪性新生物（がん）・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7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6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、インターネットサービス『みんなのMYポータル』にて確認していただいています。

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』にて行うことができます。

『みんなのMYポータル』の登録がお済みでない方は、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保険相互会社（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。

禁煙外来助成を始めました

～共済組合は禁煙したいあなたを応援します!～

たばこの煙には発がん性物質が含まれ、喫煙により肺がんをはじめとする様々ながんのほか、脳卒中・糖尿病にかかるリスクが高くなります。禁煙することにより、健康寿命を延ばすことができますので、あなたとあなたのご家族のためにもぜひ禁煙に挑戦してみませんか。



対象者

以下の①～③全ての要件を満たす方

- ① 20歳以上75歳未満の組合員。
- ② 治療開始から治療終了まで引き続き当組合の資格を有する方。
- ③ 令和6年4月1日以降に**保険適用の禁煙外来**を受診(概ね12週間で計5回の治療)し、禁煙に成功した方。

※禁煙外来を行っている医療機関については、(社)日本禁煙学会のホームページでご確認ください。

助成金額

医療機関において、ご自身で支払った自己負担額に対して10,000円を上限に助成します。

請求方法

禁煙外来治療が終了したら、「禁煙外来助成金請求書」に以下の書類を添えて、所属所の共済組合事務担当課へご提出ください。

- ・医療機関が発行する領収書の写し(5回分)
- ・診療明細書の写し(5回分)
- ・禁煙成功証明書

※禁煙外来助成金請求書・禁煙成功証明書は当共済組合のホームページからダウンロードできます。

送金方法

毎月10日までに請求があったものについて、同月30日(2月にあっては28日、12月にあっては25日。)に組合員の共済組合登録口座へ送金します。

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 →



令和6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、ぜひご利用ください。

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、助成金額を減額します。</p> <p>※ 令和6年度の一般組合員の定期募集（定員8,500名）は終了していますが、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>短期組合員の定期募集（定員2,000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6年度の一般組合員の被扶養者の定期募集（定員なし）は終了していますが、随時申込が可能です。</p> <p>短期組合員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="4">胃</td> <td>・X線検査（バリウム）</td> <td rowspan="2">子宮頸部</td> <td>・細胞診</td> </tr> <tr> <td>・内視鏡検査</td> <td rowspan="2">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="2">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 rowspan="4">大腸</td> <td>・便潜血検査</td> <td>・視触診単独法</td> <td rowspan="2">超音波検査（単独法・マンモグラフィ併用法）</td> </tr> <tr> <td>・S状結腸鏡検査</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・全大腸内視鏡検査</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・注腸X線検査（バリウム）</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>・喀痰細胞診</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>※ 保険診療で受検される場合は対象外です。</p> <p>【助成金額】 上限 5,000円</p> <p>【請求方法】 請求書に検査機関発行の領収書の写しを添えて、共済組合事務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	大腸	・便潜血検査	・視触診単独法	超音波検査（単独法・マンモグラフィ併用法）	・S状結腸鏡検査		・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				・喀痰細胞診		
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																																				
大腸	・便潜血検査	・視触診単独法	超音波検査（単独法・マンモグラフィ併用法）																																				
	・S状結腸鏡検査																																						
	・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																																						
	・喀痰細胞診																																						
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</p> <p>【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）を添えて共済組合事務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</p> <p>【利用方法】 宿泊助成券を事前に所属所の共済組合事務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、挟み込みの契約保養宿泊施設のご案内でご確認ください。</p>																																					

※ 任意継続組合員については保健事業（特定健康診査・特定保健指導は除く。）の適用はありません。

特定健診受診率ランキング

～あなたの所属所は？～

令和4年度の特定健診実施率については組合員98.0%、被扶養者50.0%、合計88.1%で、前年度比0.4%増となりました。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が、令和4年度も達成できませんでした。組合員や被扶養者の皆さま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4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	阿蘇市	100.0	63.9	94.9
	2	人吉市	98.2	64.7	93.8
	3	天草市	98.4	55.6	91.9
	4	八代市	99.4	54.8	91.0
	5	宇城市	98.5	58.1	90.9
	6	玉名市	99.1	42.0	89.5
	7	宇土市	97.4	52.9	89.2
	8	水俣市	97.8	53.3	89.0
	9	合志市	99.0	51.9	88.8
	10	山鹿市	98.2	42.3	88.6
	11	熊本市	98.3	51.4	87.7
	12	菊池市	96.6	50.7	87.5
	13	上天草市	97.2	35.0	84.9
	14	荒尾市	98.2	40.6	84.8
消防関係	1	上益城消防組合	100.0	66.7	92.6
	2	上球磨消防組合	100.0	40.0	87.5
	3	八代広域行政事務組合	100.0	53.1	87.4
	4	人吉下球磨消防組合	100.0	14.3	87.2
	5	菊池広域連合	98.6	57.1	87.1
	6	天草広域連合	98.8	43.5	86.5
	7	阿蘇広域行政事務組合	96.4	50.0	86.1
	8	有明広域行政事務組合	99.1	31.0	80.9
	9	水俣芦北広域行政事務組合	100.0	36.4	80.0
	10	宇城広域連合	100.0	24.1	78.6
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	100.0
	6	御船地区衛生施設組合	100.0	50.0	88.9
	7	益城嘉島西原環境衛生施設組合	100.0	50.0	86.7
	8	菊池環境保全組合	100.0	60.0	84.6
	9	大津菊陽水道企業団	100.0	40.0	83.3
	10	御船町甲佐町衛生施設組合	100.0	33.3	80.0
	11	八代生活環境事務組合	100.0	20.0	76.5
	12	人吉球磨広域行政組合	91.7	0.0	68.8
		上益城広域連合	—	—	—
		熊本県後期高齢者医療広域連合	—	—	—

※実施率目標値90%の達成所属所 32/75 (42.7%)

区分	順位	所属所名	組合員	扶養者数	合計
町村	1	玉東町	97.8	100.0	98.0
	2	多良木町	100.0	66.7	97.1
	3	氷川町	100.0	78.9	96.0
	4	苓北町	95.2	92.9	94.7
	5	あさぎり町	100.0	47.1	94.3
	6	美里町	97.3	66.7	94.0
	6	錦町	97.8	60.0	94.0
	8	小国町	96.8	66.7	93.0
	9	山江村	94.4	80.0	92.7
	10	和水町	97.4	65.5	92.3
	11	南関町	98.4	66.7	92.2
	12	水上村	93.8	75.0	91.7
	13	御船町	98.0	42.9	91.2
	14	南小国町	100.0	28.6	90.2
	15	山都町	96.4	54.3	90.0
	15	相良村	94.3	60.0	90.0
	17	球磨村	93.9	70.0	89.8
	18	高森町	95.7	66.7	89.7
	19	嘉島町	97.8	66.7	88.9
	20	益城町	100.0	54.5	88.8
	21	湯前町	100.0	40.0	87.5
	22	長洲町	97.9	44.0	86.9
	23	芦北町	99.2	31.0	86.4
	24	五木村	96.6	42.9	86.1
	25	津奈木町	97.6	50.0	85.7
	26	産山村	88.0	75.0	84.8
	27	大津町	100.0	42.1	83.9
	28	甲佐町	97.4	13.3	83.7
	29	菊陽町	92.0	53.8	82.9
	30	南阿蘇村	92.2	43.8	81.8
	31	西原村	91.7	13.3	68.6
病院関係	1	菊池養生園保健組合	100.0	50.0	92.9
	2	阿蘇医療センター	97.5	40.0	91.0
	3	小国郷立病院組合	95.6	44.4	90.9
	4	荒尾市民病院	98.8	34.6	90.2
	5	球磨郡公立多良木病院企業団	95.0	42.9	90.1
	6	山鹿市民医療センター	98.5	37.5	89.0
	7	国保水俣市立総合医療センター	95.5	34.5	87.8
	8	くまもと県北病院	93.6	39.2	85.2

「—」は対象者なし

～令和4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います。令和4年度の特定保健指導実施率については、組合員50.6%、被扶養者32.4%、合計49.6%となり、前年度比2.3%減となりました。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いますので、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4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 (%)	50.6	32.4	49.6
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	7.5	16.5
メタボリックシンドローム予備群者割合 (%)	13.3	6.2	12.5

特定保健指導実施率上位所属所

- 1位…玉東町・嘉島町 100%
 3位…御船町・甲佐町 84.6%
 ※組合員数50名未満の所属所を除く



組合員（短期組合員を除く）の皆さまへ

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



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、退職等年金給付制度が創設されました。

この退職等年金給付制度は、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。

この原資となる額を「給付算定基礎額」といい、この額を基に退職等年金給付を受給することになります。「給付算定基礎額残高通知書」では、前年度にあなたが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。

◆送付対象者及び送付時期

- ① 組合員…毎年5月下旬（予定）
- ② 組合員であった方…節目年齢（35歳、45歳、59歳、63歳）到達の翌年度の5月下旬（予定）
※退職時には、退職時点での積立残高について退職した年度の翌年度の5月下旬（予定）に送付します。

◆送付方法・形式

圧着はがき形式で対象者のご自宅に送付します。

「お願い」 令和6年5月下旬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、所属所を經由して必ず共済組合まで住所変更届をご提出ください。

◆通知書の記載内容

給付算定基礎額残高通知書 (令和5年4月～令和6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
前年度末			502,602
4月	410,000	6,150	8 508,760
5月	410,000	6,150	8 514,918
6月	1,200,000	18,000	8 532,926
7月	410,000	6,150	8 539,084
8月	410,000	6,150	9 545,243
9月	440,000	6,600	9 551,852
10月	440,000	6,600	32 558,484
11月	440,000	6,600	32 565,116
12月	1,300,000	19,500	34 584,650
1月	440,000	6,600	34 591,284
2月	440,000	6,600	34 597,918
3月	440,000	6,600	35 604,553
※「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	終身退職年金算定基礎額
前年度末	502,602		
付与額累計	101,700	—	—
利息額	251		
今回通知	604,553		
給付算定基礎額等合計	604,553		
年金払い退職給付加入期間	8年6月		
付与率	令和5年4月～令和6年3月	1.500%	
	年月～年月	%	
基準利率(年率)	令和5年4月～令和5年9月	0.020%	
	令和5年10月～令和6年3月	0.070%	

作成日 令和6年4月1日

◆通知書に表示されている各項目の見方

- 標準報酬月額
付与額の基礎となる標準報酬の額です。
期末手当等を受けている月は、期末手当等の額が合算されています。
- 付与額
標準報酬月額に付与率を乗じた額です。
- 利息
前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率（1ヶ月単位に換算した率）を乗じた額です。
$$\text{利息} = \frac{\text{前月の給付算定基礎額残高} \times \text{基準利率}}{\text{裁位未満切捨}} + \frac{\text{当月の付与額} \times \text{基準利率}}{\text{裁位未満切捨}}$$

※ 基準利率は月率とする。
※ 利息の合計額は、円位未満切捨。
- 給付算定基礎額残高
前月の給付算定基礎額残高、当月の付与額及び利息の合計額です。年金額の算定の基礎となります。
- 前年度末
令和4年度末における給付算定基礎額残高です。
- 付与額累計
令和5年度の各月の付与額を累計した額です。
- 利息額
令和5年度の各月の利息を累計した額です。
- 今回通知
令和5年度末における給付算定基礎額残高です。
- 年金払い退職給付加入期間
平成27年10月以降の組合員期間の年数です。
- 付与率
付与額を算定するために標準報酬月額に乗じる率です。
付与率の設定にあたっては、退職等年金給付が組合員であった者及び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を考慮して設定することとされています。
- 基準利率
利息を求めるための率です。
10年国債の応募者利回りの直近1年平均と直近5年平均のうち低い方の率を基礎としており、毎年10月に見直しされます。

階 段

済生会熊本病院
予防医療センター医師

高尾 祐治



私がエレベーターに乗らないことは職場スタッフに周知されてきたので、最近はずいぶん私のためにエレベーターを閉じずに待ってくれる人はいなくなりました。エレベーター待ちをしている横を通りすぎて階段に向かって私を見てバツが悪そうにされることはたまにあります。

思えば、2011年の東日本大震災の折、日本中が電力不足になってあちこちの電灯が消され、暗いコンビニや暗い空港ロビーがその象徴となった時期がありました。「省エネのためにエレベーターに乗らずに階段を使いましょう」という合言葉で、うちの職場でも管理者が率先して階段を上がり下がりしました。「かえって健康を手に入れられるからラッキーだ！ 発想の転換でピンチをチャンスに変えましょう！」と職場を挙げて宣言したことはありませんか。それなのに、エネルギー事情が回復するやいなや、かつて率先して歩いていた管理者クラスの方がむしろいち早くエレベーターを利用するようになったりしなかったでしょうか？ 若い世代がすぐ横にある階段を尻目にエレベーターを待つのはまだわかります。彼らは生まれた時からそこにエレベーターがあった人たち。「使うべき物があるのにどうしてわざわざ無駄な労力を費やす必要があるの？」と考えるのは当たり前かもしれません。でも、『健康維持のために階段を使いましょう』という大きなパネルの横でエレベーターの扉が開くのをじっと待っている老若男女の姿を見るのは正直なところちょっと残念ではあります。そういえば、新型コロナウイルスがまだ殺人ウイルスだった数年前、東日本大震災の時と違ってエレベーターには皆さん乗っていましたよね。満員なら一機遅らせてでも意地でも乗っている様子を傍から見たような記憶があります。行動変容というのはなかなか難しいものだなとつくづく思いました。

ちなみに、平地を歩く時に使う筋肉と、走ったり階段や坂道を上り下りしたりする時に使う筋肉はまったく違います。特に大腿四頭筋や大殿筋、腸腰筋などは、ウォーキングを毎日していても平地歩行だけではほとんど使われず、歳とともに退化しやすい筋肉群の代表です。足が上がらずに蹴つまずきやすくなるのもそのためだとか。せっかく健康のために歩く習慣にしているのであれば、是非その毎日の散歩コースに無理しない程度の階段や軽い坂道を混ぜることをお勧めします。なお、階段は上る時よりも下る時に使う筋肉の方が日頃使っていないので傷めやすいようです。十分ご注意ください。

夜遅い食事が気になる方へ

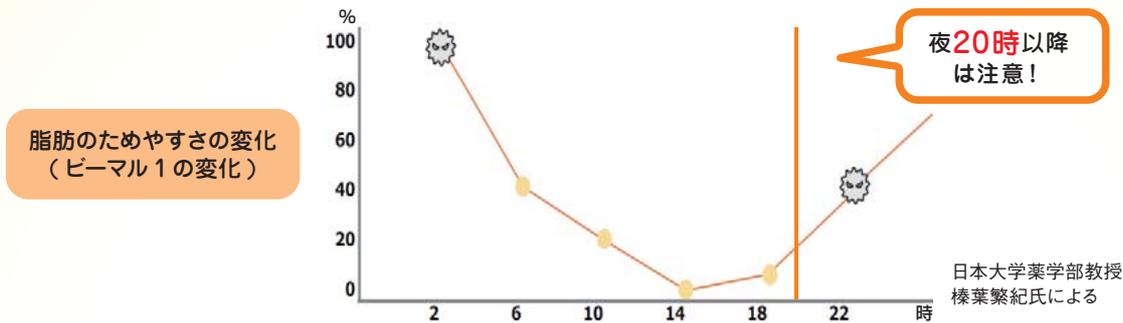


日本赤十字社 熊本健康管理センター
Japanese Red Cross Society

管理栄養士
富永 あかね

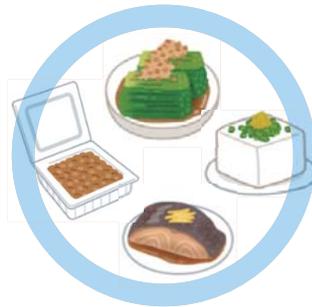
夜遅い食事は太りやすいと聞いたことはありませんか？
食事は同じ量であっても食べるタイミングで脂肪のためやすさに違いが出ます。
それに関係しているのが**ピーマル1**。
ピーマル1とは脂肪合成を促すたんぱく質で、高いほど脂肪がつきやすいため
特に夜の20時以降は注意！
夕食の時間を早められない方は食べ方の工夫が必要です。

遅い食事と身体の関係



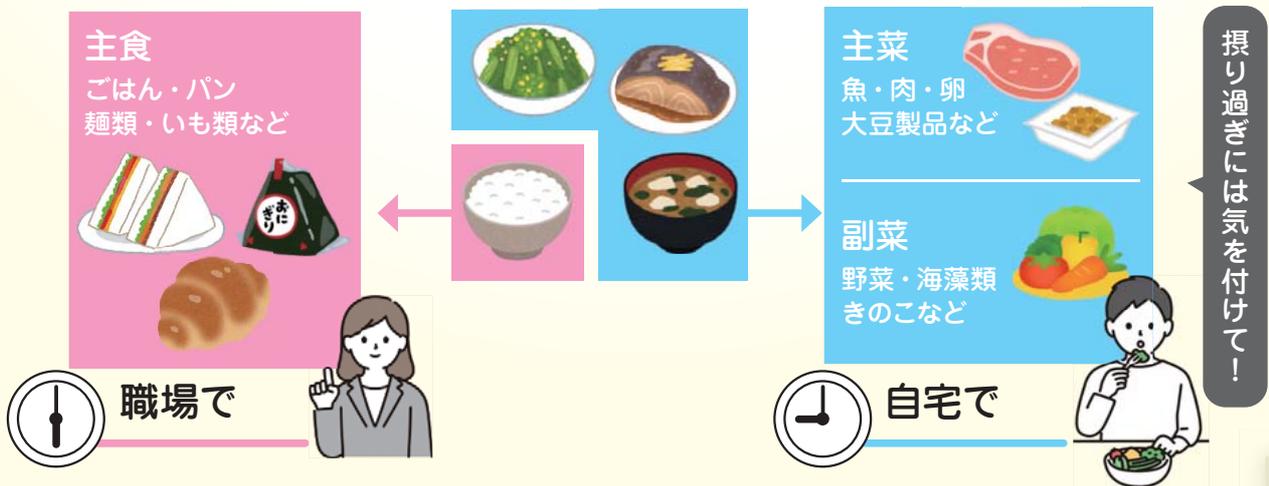
夕食が遅いときの食事のポイント

- 消化の良い食事をする
- 脂っこい料理や菓子類を控える
- 食事の量を減らす
- 分食（ぶんしょく）をする



分食とは

分食とは読んで字のごとく食事を分けて食べる方法です。下のイラストのように主食となるごはんなどを職場で先に食べて、おかずなどを帰って食べるという食べ方です。



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。

1	4		5		7		9
2				11		8	
3			6		13		
10				12			
			14				15
16		18			20	21	
	17			19			
				22			

答え

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

タテのカギ

- 清少納言・枕草子の冒頭。「春は——」
- 「開關」と書きます。世界の始まりのこと。何かが生まれて始まること。
- 何かをしてもいいと許すこと。
- 春は、別れと——の季節。
- 『ホーホケキョ』と大きな声でさえずります。
- 昔両親と——取りに行っていたのを思い出します。山菜。
- 花言葉は、小さな幸せ、快活な愛、明るさ。油も作れます。
- 桜の開花予想。さくら——、北上。
- 色々な色があって美しいこと。その様、色彩。
- 急な避難、足をケガしないように防災グッズに入れておくといいです。
- 倫理、道徳意識。
- 「紙垂」と書きます。玉串や幟につける白い紙で折った飾りのことです。
- ひとあゆみ。「——踏み出す勇氣」、「——ずつ進みましょう」

ヨコのカギ

- でも、眠いです〜。「春眠——を覚えず」
- 目方・長さなどの、物の量をはかること。
- ミシンのパーツ。下糸を巻いてセットします。
- 良いにおいがすること。気品のある雅やかな匂いがすること。
- 新しい生活を始めること。そのために自分の家を出ること。
- お世話をすること。介護・看護。注意。
- 春の訪れを告げる 阿蘇の——。
- 棟瓦や屋根瓦のこと。「——の波と雲のな〜みり」
- 揚げたり、炒めたり、蒸したり。色々使える万能野菜です。お漬物もグッド。
- 形を持つ対象、物品・物体。形はないけれど、ある対象物、ことがら。
- 高い身分・地位を得ること。立身——。
- 音が鳴り終わった後に、かすかに残る響き。
- オオタニの犬は「デコピン」、熊本の美味しい柑橘類は「——」

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

ご感想等
組合員証
記号
番号

氏名
住所
〒
答案

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 (190 号) クロスワード (答え)

ケツイアラタ

応募総数 334 通 正解数 330 通

1	ア	レ		6	カ	バ	ン		9	ダ
3	ラ	イ	セ	ン	ス			10	ケ	イ
4	フ	ネ			ダ	ケ	ツ			エ
5	オ	ン	セ	ン				11	キ	バ
	ー		ツ			13	タ	イ		ト
			14	シ		15	カ	イ	チ	ク
16	カ	コ	イ				セ		19	ア
18	ツ	ウ	ジ	ユ	ン	キ	ヨ	ウ		

★締切日：令和6年5月15日(当日消印有効)

★ご応募は1人につき1通に限ります。

★正解発表は、次号「共済だより 2024 夏号 (192 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(直通) 096-368-0900
保険課(直通) 096-368-0903 経理課(直通) 096-368-0908

福祉課(直通) 096-368-0901

あが町の 名産・名物

錦町



錦町
面積 85.04 km²
総人口 10,213 人
(令和6年2月末現在)
町の木 カシ
町の花 ツクシイバラ



錦町役場
企画観光課 地域振興係
兼企画情報調整係 主事
清田 咲希さん



桃

錦町のことを教えてください。

錦町は、熊本県の南部に位置し、豊かな自然に囲まれている農工商のバランスがとれた町です。春にはバラの原種といわれ、町の花でもあるツクシイバラが美しく咲き、夏から秋にかけては、特産品である桃や梨などのフルーツが旬を迎えます。冬には、町の東西を流れる球磨川に霧が立ち込める幻想的な景色を楽しむなど、季節ごとに様々な魅力を感じることができます。

また、錦町にはフルーツの他にも様々な特産品があります。球磨盆地で育てられた高品質な茶葉や、町内の飲食店が提供する様々なホルモ料理、良質な米と水で作られる球磨焼酎などです。新鮮でおいしい野菜やフルーツが並ぶ「道の駅錦」で購入できる特産品も多くあります。錦町へお越しいただいた際は、ぜひご堪能ください。



梨

錦町のオススメを教えてください。

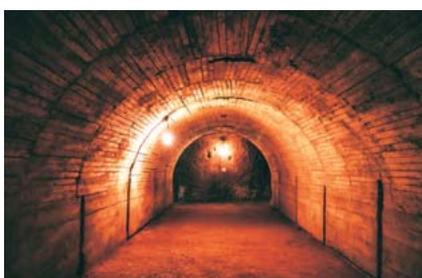
おすすめは、かつて太平洋戦争中に海軍が使用していた人吉海軍航空基地の跡地にある「山の中の海軍の町 にしき ひみつ基地ミュージアム」です。

「平和を考える機会にしてほしい」という思いから誕生したひみつ基地ミュージアムは、今年で開館6周年を迎えます。海軍の練習機だった「赤とんぼ」の実物大模型や人吉海軍

航空基地に関する様々な展示、現存する地下壕を巡る魚雷調整場ガイドツアーなどを行っています。また、ひみつ基地ミュージアムのオリジナルグッズが購入できるショップや、人吉球磨の新鮮な牛乳を堪能できるソフトクリームが楽しめるカフェもあります。幅広い世代の方に訪れていただきたい町の観光スポットのひとつです。



ひみつ基地ミュージアム



地下壕



「赤とんぼ」実物大模型