

共済だより Kyosai

vol.192
2024 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。

- 2 令和5年度 決算の概要
- 5 地共済年金情報 Web サイトをご利用ください
- 6 被扶養者の扶養調査を実施します!
- 7 「年収の壁・支援強化パッケージ」について
- 8 医療費の返還が必要になるかもしれません!
- 9 令和6年度特定健康診査受診券を送付しました!
セミナー開催のご案内
- 10 「共済制度補完事業」について
- 12 共済組合職員募集のお知らせ
70歳以上の高齢受給者の皆さま
「外来療養に係る年間の高額療養費」をご存知ですか
- 13 コラム「肝に銘じる」
- 14 コラム「夏バテ予防!タオルを使って自宅で簡単ストレッチ」
- 15 クロスワードパズル
- 16 わがまちの名産・名物(和水町)

清原古墳群と菊池川(和水町)



組合員の現況
(令和6年6月30日現在)

●組合員数/30,977人 ●被扶養者数/22,356人 ●所属所数/77
●任意継続組合員数/665人 ●任意継続被扶養者数/371人 ●平均標準報酬月額/302,000円

令和5年度 決算の概要

令和6年6月21日に開催された第162回組合会において、令和5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6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	所属所数
市	14
町	23
村	8
一部事務組合等	32
計	77

○ 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5年度	令和4年度	比較増△減	
組合員数	30,897	30,668	229	
被扶養者数	22,912	23,310	△ 398	
平均標準報酬の月額	長期	365,736	363,393	2,343
	短期	306,519	304,835	1,684

(注) 任意継続組合員を除く。

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 192億8,568万円に対し、支出総額は186億3,059万円となり、収支の結果6億5,509万円の当期短期利益金を生じたので、2億1,292万円を欠損金補てん積立金へ積み立て、残額を短期積立金へ積み立てました。

その結果、翌年度へ繰り越す欠損金補てん積立金は7億6,042万円、短期積立金は4億4,216万円となりました。

なお、全国市町村職員共済組合連合会（以下「市町村連合会」という。）より交付を受けました財政調整・特別調整交付金の一部は、市町村連合会へ返還することとなりますので、引き続き財政調整・特別財政調整事業の適用を受けて事業運営を行う厳しい状況となります。

皆さまには、より一層の健康管理に心がけていただくとともに、健康診断等の受検による病気の早期発見やジェネリック医薬品の活用などにご協力くださいますようお願いいたします。

◆ 介護保険

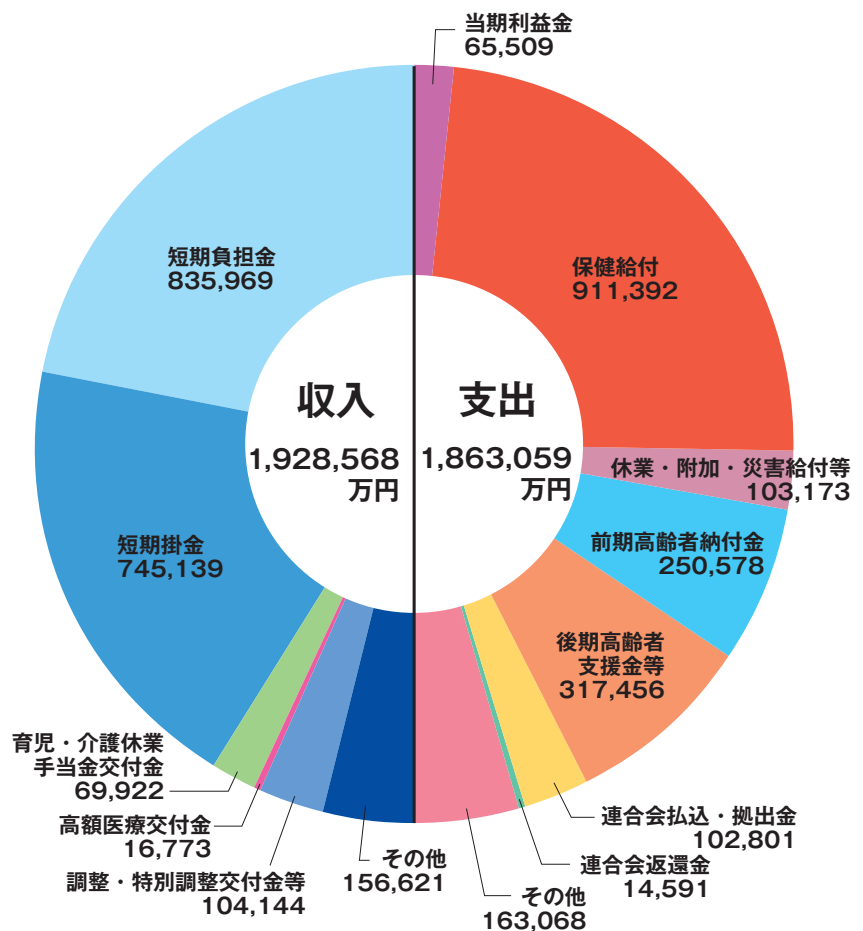
主な収入は掛金と負担金（40歳以上65歳未満の組合員が対象）で、収入総額は16億5,041円となりました。

これに対して、支出は介護納付金などで、支出総額は16億2,354万円となりました。

収支の結果、2,687万円の利益金が生じましたが、前年度より繰り越した欠損金807万円へ充当し1,880万円を介護積立金へ積み立てました。

○ 短期給付に係る収支グラフ（介護保険を除く）

(単位：万円)



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	1,091,339	組合員保険料払込金	1,091,339
負担金	1,631,842	負担金払込金	1,631,842
合計	2,723,181	合計	2,723,181

退職等年金経理

退職等年金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	89,718	掛金払込金	89,718
負担金	89,720	負担金払込金	89,720
合計	179,438	合計	179,438

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	11,744	負担金払込金	11,744



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、令和5年度は910万円となりました。
この経理の資産は、貸付金が9億3,000万円、預金等が5,937万円で総額9億8,937万円となります。

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、令和5年度は454万円となりました。
この経理の資産は、縁故地方債が39億1,841万円、預金等が1億2,637万円で総額40億4,478万円となります。

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11,280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3億7,522万円となりました。
収支の結果、678万円の利益金を生じたので、全額積立金へ積み立てました。

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等の助成を行い、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4億3,830万円となりました。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3億9,176万円となりました。

収支の結果、4,654万円の利益金を生じたので、前年度より繰り越した積立金3億5,463万円と合わせて翌年度へ繰り越す積立金は4億117万円となりました。

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	28,081	組合員 9,052 人
総 合 健 診 助 成	1,471	被扶養者 1 人当たり 15,000 円 (上限) × 1,002 人
が ん 検 診 助 成	352	組合員 1 人当たり 5,000 円 (上限) × 869 人
インフルエンザ予防接種助成	926	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) × 9,266 人
健康相談・カウンセリング	283	電話・面接による健康相談 健康相談 217 件、メンタルヘルス相談 271 件、面接 21 件
保 養 宿 泊 助 成	95	組合員及び被扶養者 636 人
育 児 書 配 付 等	109	出産した組合員及び被扶養者に配付 (希望者のみ)
講 座 関 係	146	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、生活習慣病講座
特 定 健 康 診 査	1,259	特定健康診査 1,071 人、詳細検査 1,436 人
特 定 保 健 指 導	2,841	動機付け支援 746 人、積極的支援 854 人
そ の 他	198	レセプト審査等
合 計	35,761	

貸付経理

組合員の臨時的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1,940万円に対し、支出は1,652万円となり、288万円の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11億7,096万円となりました。組合員貸付金は利用の減少が続いており、残高は15億1,493万円で前年度から10,123万円減少しています。

住宅の取得や増改築、お子さまの入学や修学、結婚、医療、災害など臨時的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6,528万円に対し、支出は6,300万円となり、228万円の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1億6,409万円となりました。

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。

地共済年金情報Webサイトをご利用ください

地共済年金情報 Web サイトでは、組合員の皆様それぞれの公務員共済期間に係る以下の内容について閲覧することができます。ただし、すでに老齢又は退職の年金を受給されている方、及び老齢厚生（退職共済）年金の支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。



●閲覧できる内容

- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額（※1）
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●利用できる方

- ①組合員
- ②組合員であった方

●ご利用時間

24時間365日（サーバーのメンテナンス時を除く。）

◆ご利用手順

1 地共済年金情報 Web サイトにアクセス

地共済年金情報 Web サイト 検索

全国市町村職員共済組合連合会のホームページからもアクセスできます。

2 ご利用申込み（※2）

（基礎年金番号・氏名・生年月日・パスワード等を入力）

申込み時に登録したパスワードは必ず控えておいてください。

3 ユーザID通知書の受領

（2～3週間程度）
全国市町村職員共済組合連合会、共済組合からお申込み内容の確認のため、ご連絡をさせていただくことがあります。

4 ユーザID及びパスワードを入力してログイン

閲覧の際に必要な「ユーザID」を記載した「ユーザID通知書」を郵送しますので、大切に保管してください。

《ご注意》

- ※1 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。
- ※2 住所や名前を変更された方は、所属所を経由して必ず共済組合に異動の届出をされてから申込みをしていただきますようお願いいたします。

●相談窓口(Webサイト用)

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課
☎ 03-5210-4607（9時～17時（土・日・祝日を除く））

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。

調査対象となる被扶養者がいらっしゃる組合員の皆さまに、7月上旬に所属所を經由して「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15日（木）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します。



☆調査の要領

		摘 要
調査対象者		令和6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6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5年7月から令和6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 (※1)
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6年度の在学証明書を提出している場合は省略できます。)

確認書類 (※1) について

確認書類につきましては、「被扶養者申告書 [扶養調査用]」の裏面に記載していますので、ご確認いただき必要書類を揃えて、所属所の共済組合事務担当課を經由して共済組合へ提出してください。

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。基本的には年額単位で判定を行いますが、被扶養者が給与収入又は雇用保険の基本手当等のように、月単位又は日単位で収入を得ている者については、生活実態に即した判定を行うため、収入基準である年額130万円及び180万円を月額又は日額単位に換算して審査を行います。収入基準額の月額及び日額への換算額は表1に記載のとおりです。

表1【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
日額	3,612円未満	5,000円未満	雇用保険の基本手当、傷病手当金等

※ 異なる単位の収入を同時に得ている場合は、実情に応じて判定します。

○雇用保険受給者に関する収入基準

雇用保険の基本手当は日額で決定されますので、日額3,612円（日額判定）を基準として判定します。基準額以上の基本手当日額を受給している間は、認定できません。

なお、離職後の待期期間、給付制限期間及び受給期間延長は、基本手当は支給されないのこの期間は認定可能です。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
区分	待期期間							基本手当受給期間（日額3,612円以上）							受給終了後							
判定	認定							取消							(再)認定(※2)							

※2 (再)認定は、雇用保険受給終了日の翌日から30日以内（初日不算入）に扶養申請がなかった場合は、届出日から認定となります。

○パートなどの給与に関する収入基準

被扶養者がパートなどによる給与収入者で毎月の収入が一定でない場合は、審査基準日(各年1月1日、4月1日、7月1日、10月1日を審査基準日といいます。)において、各審査基準日前3ヶ月間の平均給与額【(各審査基準日前3ヶ月分の収入月額の合計÷3) + (各審査基準日前1年分の賞与の合計÷12)】が認定基準額未満(月額判定)となるかどうかで判定します。

ただし、雇用時点で明らかに認定基準額を超える収入が見込まれる場合は、その時点で扶養認定できません。

【給与収入の内訳】

		審査基準日 (R5.10.1)			審査基準日 (R6.1.1)			審査基準日 (R6.4.1)			審査基準日 (R6.7.1)		
給料支給額		R5年7月	R5年8月	R5年9月	R5年10月	R5年11月	R5年12月	R6年1月	R6年2月	R6年3月	R6年4月	R6年5月	R6年6月
A	各月単位の給料	9万	9万	9万	9万	8万	7万	9万	10万	11万	10万	9万	8万
	3ヶ月平均額	9万			8万			10万			9万		
賞与支給額		R4年10月～R5年9月の賞与			R5年1月～R5年12月の賞与			R5年4月～R6年3月の賞与			R5年7月～R6年6月の賞与		
B	過去1年間の総額	24万			24万			18万			18万		
	月平均(総額÷12)	2万			2万			1.5万			1.5万		
平均給与額 (A + B)		110,000円			100,000円			115,000円			105,000円		
判定		-			取消			認定			取消		

○公的年金等受給者に関する収入基準

①公的年金等収入のみ

基本的に公的年金等は年額で判定します。年齢や受給する年金の種類により、表2の基準額になります。

なお、受給する年金額が増額して認定基準額以上となった場合は、年金改定通知書の発行日から被扶養者の認定取消となります。

②公的年金等収入と給与収入

60歳以上で公的年金等を受給しながらパートなどによる給与収入がある場合は、年金年額の12分の1に給与収入の3ヶ月平均額を加え、月額15万円を基準として判定します。

表2 【年金収入基準額】

年齢	種類	基準額
60歳以上	年金受給	180万円未満
60歳未満	障害年金	180万円未満
	遺族年金	130万円未満

【公的年金等収入と給与収入の内訳】

		審査基準日 (R5.10.1)			審査基準日 (R6.1.1)			審査基準日 (R6.4.1)			審査基準日 (R6.7.1)		
		R5年7月	R5年8月	R5年9月	R5年10月	R5年11月	R5年12月	R6年1月	R6年2月	R6年3月	R6年4月	R6年5月	R6年6月
平均年金額 (a)		100,000円 (年金年額：120万円 ÷ 12月)											
3ヶ月平均給与額 (b)		55,000円			45,000円			60,000円			55,000円		
合計 (a + b)		155,000円			145,000円			160,000円			155,000円		
判定		-			取消			認定			取消		

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

共済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5年7月1日)に遡って調査対象者の資格を取り消しますのでご注意ください。

「年収の壁・支援強化パッケージ」について

令和5年9月27日に全世代型社会保障構築本部において決定された「年収の壁・支援強化パッケージ」において、収入が一時的に上がり年収が認定基準額を超えたとしても、人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入増加により認定基準額を超えたケースについて、引き続き扶養に入り続けることが可能となる旨示されました(連続2回まで)。

該当する場合は、「被扶養者の収入確認に当たっての「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書」を他の必要書類とともに「被扶養者申告書 [扶養調査用]」に添付して提出してください。共済組合での審査の結果、引き続き扶養認定される可能性があります。

なお、様式は共済組合ホームページの各種様式ダウンロードから出力してください。

どうなるの？

医療費の返還が必要になるかもしれません！

-被扶養者の資格がさかのぼって取消しになったら-

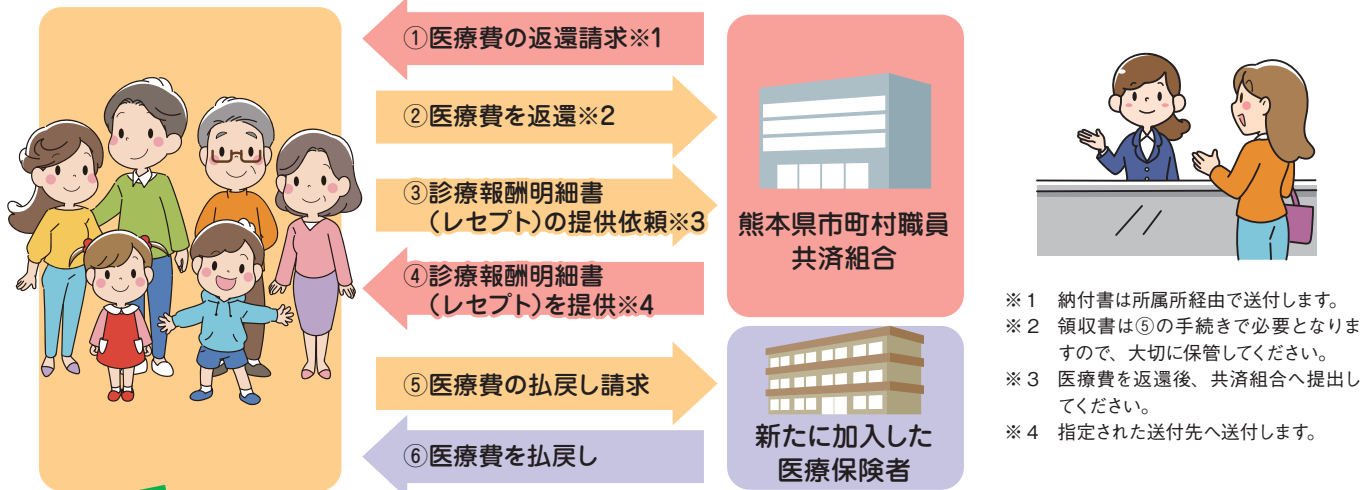


医療機関で受診する際の医療費は、原則として組合員証・被扶養者証（保険証）を提示した場合には、受診者が一部負担（2～3割分）し、その残りの医療費（7～8割分）を共済組合が負担しています。

被扶養者の資格が収入超過などによりさかのぼって取り消しになった場合、取消日以降に病院を受診した医療費のうち、共済組合が負担した医療費は、本来は資格取消後に新たに加入した健康保険組合等が負担すべきものですので、原則、当組合へ返還していただくことになります。

過去には100万円を超えるような高額な返還金の事例もありましたので、日ごろから被扶養者の「年金額」や「給与収入額」等を把握していただき、取消事由が生じましたら、速やかに取消手続きと被扶養者証（保険証）の返納をお願いします。

<医療費の返還から払戻しまでの流れ>



チェック

共済組合へ返還した医療費は、被扶養者が新たに加入した医療保険者（国民健康保険や協会けんぽなど）へ請求すると、返還額相当額（「家族療養費附加金等」は除きます。）が払い戻されます。

◎ 請求に係る手続き等については、新たに加入した医療保険者へお問い合わせください。

Q

医療費の返納通知書が届きましたが、扶養取消日以降に受診した一部の医療機関の医療費が返納額に含まれていませんでした。なぜですか？



A

医療機関から共済組合への医療費の請求が遅れている場合には、返納通知書に反映できません。お手数料をおかけしますが、該当の医療機関から共済組合へ請求がありましたら、改めてその医療機関分の医療費に係る返納通知書を送付いたします。



チェック

オンライン資格確認による「レセプト振替機能」の運用が開始したことで、医療保険者等向け中間サーバーにて新しい健康保険証の資格の確認ができた場合は、新しい医療保険者へレセプトの請求先を変更できるため、医療費を返還していただく必要はありません。

ただし、「レセプト振替機能」の対象外となったレセプトについては、医療費の返還をお願いすることになります。

◎ 共済組合独自の給付である「家族療養費附加金」等については必ず返還していただきます。

Q

扶養取消後に国民健康保険に加入しましたが、まだ新しい健康保険証が届きませんので、共済組合へ返納し忘れていた被扶養者証を使用してもいいですか？



A

共済組合の被扶養者証は、扶養取消日以降は使用いただくことはできませんので、**絶対に使用せず、至急共済組合に返納してください。**



チェック

マイナ保険証を利用してみませんか？

マイナ保険証の利用登録がお済みであれば、新たに加入した医療保険者がマイナンバーに紐づく資格情報の登録を完了すると、新しい保険証が届く前であっても、正しい資格情報で病院を受診することができます。

◎ 健康保険証の資格情報の登録状況は、マイナポータル内でご確認いただけます。



令和6年度 特定健康診査受診券を送付しました!

特定健康診査を受けて健康状態を確認しましょう

5月下旬、対象者のご自宅あてに特定健康診査のご案内と受診券を送付していますので、ご自身の健康や大切なご家族のためにも、特定健康診査を受診しましょう! 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	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	受診券と同封している実施機関一覧表に記載のある実施機関(※2)へ直接予約してください。
検査費用	無料

(※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) 実施機関について一部追加がありますので、共済組合ホームページでご確認ください。

【注】 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。人間ドック・総合健診の申し込みを希望される方は各自で共済組合が契約する検査機関に予約し、共済組合事務担当課に申込書をご提出いただきますようお願いいたします。



共済組合 HP

セミナー開催のご案内

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。

セミナー名	日時	対象者	目的
ライザップ セミナー	9月 3日(火) 4日(水) 午後1時から 午後3時20分まで	全組合員 (BMI25以上) の方優先	メタボリックシンドローム解消へ向けたきっかけ作り、健康意識の高揚及び生活習慣改善の動機付けを通じて、将来の生活習慣病疾患リスクを低減すること。
ライフプラン セミナー (50歳代からの ライフプラン)	10月 2日(水) 3日(木) 28日(月) 10月29日(火) 午前10時20分から 午後4時まで	50歳代以上の 組合員	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。

※開催場所はすべて阿蘇熊本空港ホテルエミナース(益城町)です。

健康・こころの相談窓口

いつでも どこでも 気軽に相談!

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安心してご利用ください。

健康・こころの相談ダイヤル

0120-475-478

24時間・
年中無休

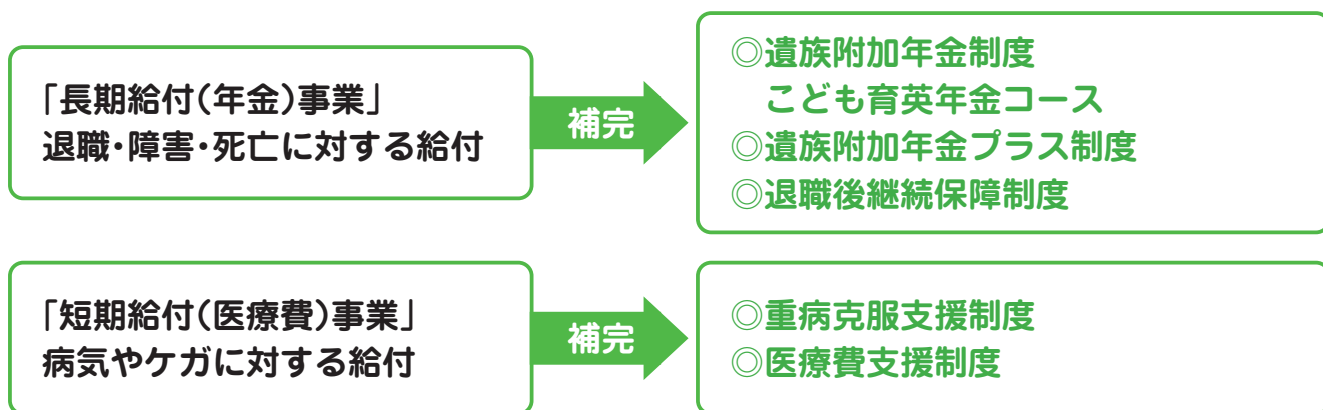
Web上でサービス内容や
利用方法が確認できます⇒



～「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、長期給付事業及び短期給付事業を補完し、生活の安定に寄与することを目的としています。

令和7年1月1日更新・新規加入の案内を行うため、6月～8月初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皆さまの職場を訪問します。この機会に新規加入やコース変更などご検討ください。



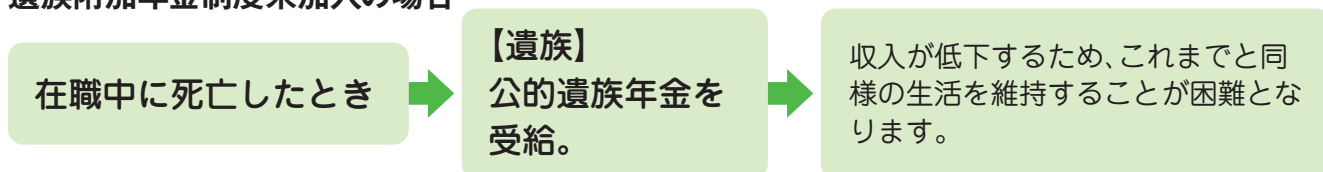
◎遺族附加年金制度・遺族附加年金プラス制度 (対象者：組合員本人、組合員の配偶者、組合員が扶養している子)

組合員やその配偶者が死亡したときに、ご遺族に対して一定期間年金を支払うことにより、遺族厚生年金を補完する制度です。(こどもが死亡したときは一時金で受取)

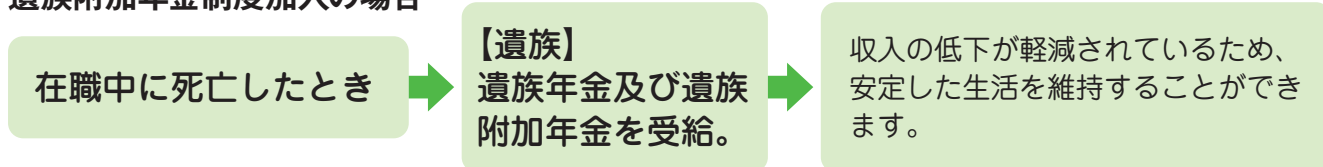
また、組合員やその配偶者、こどもが所定の高度障害状態となったときには、被保険者に対して一定期間年金を支払います。

遺族附加年金制度・遺族附加年金プラス制度は、1年ごとに収支計算を行い、余剰金が生じた場合は、配当金としてお返しします。(年の途中で脱退したときは、配当金の還付はありません。)

(例) 遺族附加年金制度未加入の場合

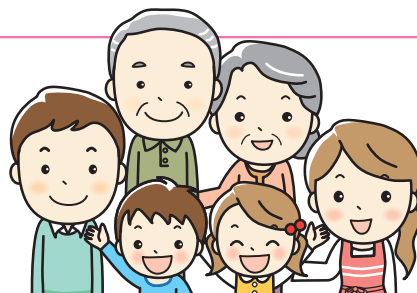


遺族附加年金制度加入の場合



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96,000円の15年間)が給付されます。

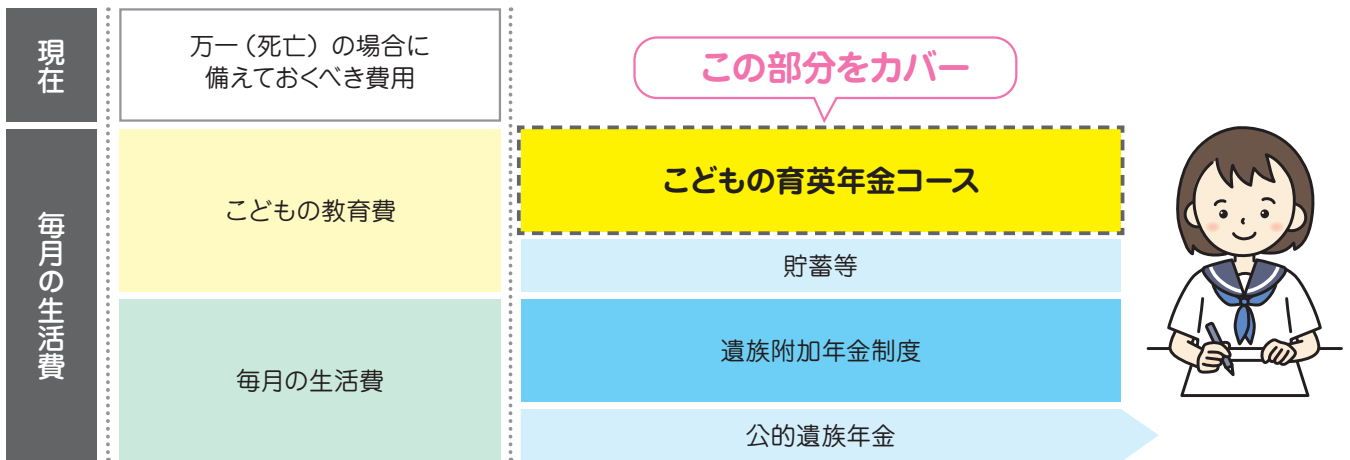


◎**こども育英年金コース (対象者：組合員が扶養している子)**

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



万一(死亡)の際は、「遺族附加年金制度」の保険金にて、毎月の生活費を補うことができます。さらに、「こども育英年金コース」に加入いただくことで、「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す。

◎**退職後継続保障制度 (対象者：組合員本人、組合員の配偶者)**

在職中からこの制度にご加入することにより、退職後も75歳まで万一の場合の保障を準備できる制度です。

◎**重病克服支援制度 (対象者：組合員本人、組合員の配偶者)**

特定疾病(悪性新生物(がん)・急性心筋梗塞・脳卒中)の疾病時に診療費・入院費に備えるための制度です。

※主契約に加え、特約部分(7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約)に加入の場合は、特定疾病に加えて4疾病(重度の糖尿病・重度の高血圧性疾患(高血圧性網膜症)慢性腎不全・肝硬変)と上皮内新生物も保障されます。

※保険年齢41歳以上の組合員本人で健康診断結果データの提出に同意した方は、提出いただく健康診断結果によって最大1か月分の保険料相当額がキャッシュバックされます。

◎**医療費支援制度 (対象者:組合員本人、組合員の配偶者、組合員が扶養している子)**

病気やケガにより入院した場合に自己負担相当額を補完する(1月につき2.5万円・5万円を給付)制度です。

ポイント1: 入院時の保障を準備できます!

ポイント2: 日帰り入院(注1)でも2.5万円・5万円が給付されます。

ポイント3: 診断書は原則不要です。(注2)

(注1)「日帰り入院」とは入院日と退院日が同一の入院で、かつ入院料等が算定された入院をいいます。病院による入院の証明に基づきお支払いします。(外来での治療は「日帰り入院」に該当しません。)

(注2)「入院」が領収書等で確認できる場合に限りです。



補償内容

	25 型	50 型
○疾病の治療を目的として入院した時 疾病入院支援保険金	1月につき、25,000 円	1月につき、50,000 円
○傷害の治療を目的として入院した時 傷害入院支援保険金	1月につき、25,000 円	1月につき、50,000 円

共済組合職員募集のお知らせ

令和6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7年4月1日

◇受験資格

(1) 年齢等要件

区分	年齢等要件
大学卒業程度	平成12年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者で、4年制大学卒業程度の学力を有する者

(2) 次のいずれかに該当する者は、受験できません。

- ア 日本国籍を有しない者
- イ 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ウ 日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

◇試験会場 熊本市東区健軍1丁目5番3号
熊本県市町村自治会館
別館2階「会議室」

第1次試験	令和6年10月20日(日) 教養試験、事務適性検査、職場適応性検査
第2次試験	11月中旬 人物試験(集団討論又は面接による口述試験)等
第3次試験	12月上旬 人物試験(個別面接試験)

◇受験手続

(1) 受付期間

令和6年8月5日(月) から 9月20日(金) までの午前8時30分から午後5時まで(土日・祝日を除く。)

郵送の場合は、9月20日(金) 午後5時までの必着分で、書類が完備しているものに限りです。

(2) 申込用紙の請求

①事務局での配付

申込用紙は、令和6年7月8日(月) から、共済組合事務局(総務課) で配付します。

②電話による請求

令和6年7月8日(月) 以降に(4)の申込み先に連絡してください。

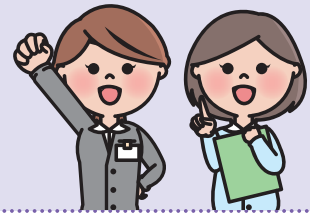
(3) 申込手続

共済組合発行の申込用紙に必要事項(※写真添付)を記入して、持参又は郵送(簡易書留郵便)してください。

(4) 受験の申込み及び問い合わせ先

熊本県市町村職員共済組合 総務課

電話 096-365-1900(内線 311、312)



70歳以上の高齢受給者の皆さま

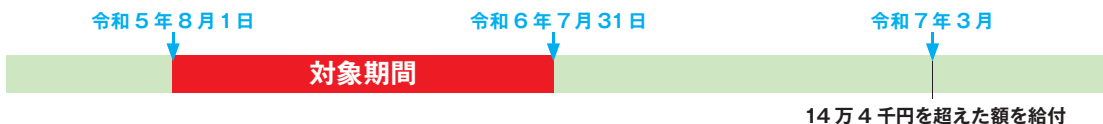
「外来療養に係る年間の高額療養費」をご存知ですか？

当組合から高齢受給者証(自己負担「2割」)を交付されている**70歳以上75歳未満の組合員・被扶養者**のうち、対象期間(前年8月1日～当年7月31日)^{※1}に医療機関等での外来療養に係る窓口での自己負担額^{※2}の合計が「**14万4千円**」を超えた場合、その超えた額を「年間の高額療養費」として翌年3月に給付を行っています。

※1 対象期間中に70歳に到達した方は、高齢受給者証の発効開始月から7月31日までの期間が対象となります。

※2 医科、歯科、調剤及び治療用装具等の外来療養に係る保険適用分の自己負担額をいいます。

<一般的な給付のイメージ>



◎当組合より該当者へ毎年3月に給付を行っておりますので、**原則、当組合への申請手続きは不要です。**

ただし、対象期間中(前年8月1日～当年7月31日)に転職等で医療保険者(共済組合・協会けんぽ・国民健康保険等)が変更となった方は、以下の手続きが必要となりますので、以下の必要書類を所属所共済組合事務局担当課へ提出してください。

(1) 基準日時点(7月31日)で当組合の資格を有している方

- ①高額療養費(外来年間合算)支給申請書兼自己負担額証明書交付申請書
- ②当組合加入前の医療保険者が発行した「自己負担額証明書」
 - ▶取得方法については当組合加入前の医療保険者へお問い合わせください。

(2) 基準日時点(7月31日)で当組合の資格がない方

- ①高額療養費(外来年間合算)支給申請書兼自己負担額証明書交付申請書
 - ▶当組合より「自己負担額証明書」を交付しますので、基準日時点で加入している医療保険者へ提出してください。

きも 肝に銘じる

済生会熊本病院
予防医療センター医師

高尾 祐治



「貴殿の仰せを肝に銘じて、より一層精進いたします。」

テレビのリバイバル時代劇を見ていると、こんなフレーズをよく聞きます。『肝に銘じる』というのは「しっかり心に刻み付けて忘れないようにしておく」という意味ですが、「“こころ”に刻みつける」のに、決して『心に銘じる』とか『脳に銘じる』とか言いません。どうしてでしょうか。きっと、心臓や脳はすぐにごまかしたりウソをついたりする臓器で、しかも忘れっぽいから今一つ信用できないということを先人は知っていたからでしょう。たしかに、“こころ”はいつもどこか移り気で、喉元過ぎればすぐに忘れてしまうもの。その点、肝臓は真面目に黙々と働く臓器だから皆からの信頼が厚く、一度銘じたら本当に一生忘れずに覚えていてくれる感じがします。肝臓は物言わぬ臓器でありながら生命の源の全てを制御するもの…決して裏切ったりしません。そうですよね、それが肝臓ですよね。

昔から『肝腎要』^{かんじんかなめ}と言うように、肝臓の次に信用できてしかも生命維持に重要な臓器は腎臓…循環器内科が専門である私としては『肝心』として腎臓より心臓の方が重要だと言いたいところですが、やはり心臓は“こころ”と書くだけのことはあって、どこか軽い。まあ、それが取り柄なのでしょうけれど、こういうときには二の次、三の次に回されるのもいたしかたありません。

ただ、肝臓も腎臓も生真面目で一途すぎるのが玉に瑕^{きず}です。大したこともないのにすぐに「動悸がする!」とか「めまいがする!」とか大騒ぎする心臓や脳と違って、肝臓や腎臓は滅多なことでは根を上げません。『沈黙の臓器』というキャッチフレーズに恥じないほどに、どんなことがあっても表に出さずにひとり黙々と頑張る頑張り抜きます。そして、その挙句に前触れもなく突然力尽きたりする困った堅物^{かたぶつ}です。症状がないので、健診などで異常を指摘されて精査を指示されてもついつい放置しがちですが、肝臓も腎臓も一定レベルより悪化すると機能が元には戻れなくなる危険性がある臓器。時期を逸すると取り返しのつかない事態になりかねません。最近はマスコミや自治体広報などでも肝臓病や腎臓病の怖さをさかんに告知していますが、あれは決して大げなことではありません。精密検査を指示されたら一度は必ず専門医の元を尋ねてください。

もちろん、「異常だ、異常だ!」と大騒ぎしている心臓や脳もたまに本物のことがあるので無視はできませんが。

夏バテ予防! タオルを使って 自宅で簡単ストレッチ



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

運動指導係長
宮本 裕士

夏バテにみられる不快な症状が続くと、内臓や神経、血管、筋肉などの働きが弱まり、食欲や体力の低下が起こります。また、冷房が効いた部屋で過ごしすぎると、外気温と室温との温度差が大きくなり、体温調節を司る自律神経が乱れてさらに体調不良を招きます。

健康づくりの為に運動を行うことは有効ですが、特に夏に行う運動のキーワードは「リラックス」し、「ムリをしない」ことです。そこで今回は、自宅で出来るタオルを使った簡単なストレッチをご紹介します。

ストレッチをする時のポイント

- ①自然な呼吸を続ける
- ②急に伸ばさず、反動をつけずにゆっくりと圧をかける
- ③痛みを感じるまで伸ばさない
- ④伸ばしている箇所（青色●）を意識して15～20秒程度行う

(2) 肩甲骨

タオルを肩幅に持ち、おへそを覗き込むようにして腕を前方に伸ばす



(1) 背中

タオルを肩幅に持ち、床と平行に左右に捻る



(3) 太もも裏・ふくらはぎ

足裏にタオルをかけ、膝は出来るだけ伸ばし上体へ引き寄せる



(4) 太もも前

写真の姿勢から、足の甲にタオルをかけ、かかとをおしりへ引き寄せる



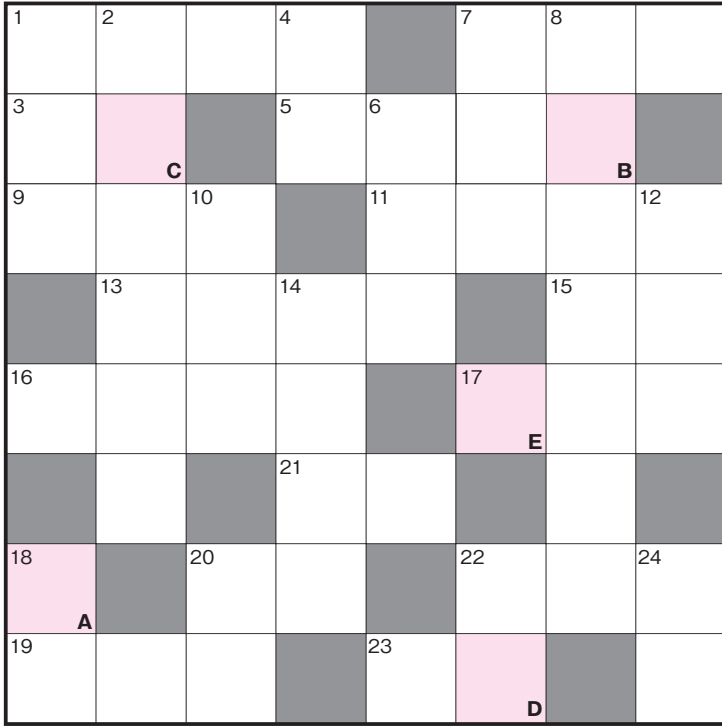
心地良く身体をほぐすタオルストレッチは、時間を見つけて簡単に行うことができます。就寝前やちょっとしたすきま時間に、気軽に取り入れてみてはいかがでしょうか。



当センターの公式 YouTube チャンネルでは、これらのストレッチ以外にも、様々な運動動画を公開しています！

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

タテのカギ

- 北はnorth(ノース)、南は?
- sustain(持続する)とable(～できる)からなる言葉。「持続可能な」社会の実現を!
- 平和の象徴とされている鳥です。「ポッポポポー——ポッポポー」
- 「——が上がない」地位、生活などが良くならない。パツとしない。
- 栗のケーキ。——ケーキ。
- 首都はリヤド。世界最大級の石油産出国。砂漠とラクダのイメージ。
- 文字を書いたり表面に色付けするために使う。油性・水性がある。
- 郷里に帰ること。お盆の——が楽しみ。
- 茹で潰したジャガイモなどの材料を形を整え衣をつけて揚げた料理。昔は三大洋食の一つと言われた。
- あなたと私。——&アイ
- 山あいの比較的小さい渓谷。——登り。
- 水素と酸素の化合物。H2O。
- その事柄にふさわしい価値。値打ち。

ヨコのカギ

- 「——サ～ラサラ～」願い事を書いて飾ります。
- 餅をつくときの道具。杵と一緒に使う。
- 山鹿市の夏の風物詩。約千人の女性が優雅に舞い踊る「千人——踊り」は圧巻です。
- 物をこすり合わせること。
- とどまること。滞在。ショート——。ホーム——。
- 一定の期間、自発的に食物を絶つこと。
- コリコリして美味しい鶏——。串焼きでも、唐揚げでも、おつまみにサイコー!
- 夏の甲子園。今年も手に——握る熱戦を期待します。
- 「好きな人をつかまえたければ——をつかめ!」だそうです。本当ですか?
- 現在、過去、——。
- 「団扇」と書きます。夏の必須アイテム。色々使えます。
- 子どもが大きくなったら、酌み交わすのが夢です。
- 晴れた朝に草の上などに見られる水滴。
- 婚活方法の一つ。第三者の紹介で出会うこと。
- ビジネスを意味する。ショー——、クール——。

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!

ご感想等
組合員証
記号
番号

氏名
住所
〒

答え



共済だより 2024 春号 (191号) クロスワード(答え)

ケツイアラタ

応募総数 208 通 正解数 198 通

1	ア	カ	ツ	キ	カ	ド	デ
2	ケ	イ	リ	ヨ	ウ	ケ	ア
3	ホ	ビ	ン	カ	グ	ワ	シ
4	ノ	ヤ	キ	イ	ラ	カ	
5	ク		ナ	ス	ビ	ゼ	
6	タ	モ	ノ	ヨ	イ	ン	
7	サ	ク	ラ	ハ	シ	ユ	ツ
8	イ	ツ	ル	ナ	デ	コ	ボン

★締切日: 令和6年8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 秋号(193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。

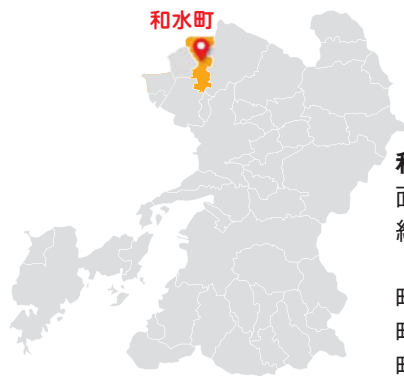
〈各ページの記事に関するお問い合わせ先〉

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

和水町



和水町

面積 98.78 km²

総人口 9,035 人

(令和6年5月末現在)

町の木 桜

町の花 ひまわり

町の鳥 うぐいす



和水町役場
まちづくり課／観光担当
後藤 健二さん



和水町古墳祭

和水町のことを教えてください。

和水町は、熊本県北西部に位置し、九州縦貫自動車道菊水インターチェンジを有するなど、福岡・熊本両都市へのアクセス条件のよい地域です。菊池川と緑の山々などの豊かな自然、江田船山古墳や田中城跡、金栗四三の生家など数多くの歴史的資源に恵まれています。

中でも、金栗四三の生家は、5月1日(水)に公開を再開し、金栗氏の直筆の掛軸やユニフォーム、愛用品などの遺品を無料で観覧することができます。

また、8月3日(土)、4日(日)には、江田船山古墳公園一帯を舞台に、和水町の夏を彩る第51回和水町古墳祭を開催します。メインイベントである炎の宴では、総勢700人での松明行列や祭りのヒロイン火巫女の舞いなど、幻想的な雰囲気に包まれます。



金栗四三の生家



田中城ミニミュージアム

和水町のオススメを教えてください。

オススメは、豊かな自然の中で育まれた農産物です。お米をはじめ、なす、みかん、すいか、ぶどう、いちごなど、四季折々の農産物をご堪能いただけます。町の物産館である菊水ロマン館や緑彩館にてお買い求めいただけます。

また、今年に入り、和水町に焼き菓子屋「komal」とハ

ンバーガーショップ「アンカー」が新たにオープンしました。アンカーでは、火の本豚を使用したメニューや、もち米粉100%の生菓子「なごみの月」も提供されていますので、ぜひご賞味ください。



豊かな自然の中で育まれた農産物



komalの焼き菓子



なごみの月