

# 共済だより Kyosai

vol.193

2024 Autumn

熊本市町村  
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 退職準備研修会開催のご案内
- 3 マイナ保険証をご利用ください
- 4 「資格情報のお知らせ」の送付について  
標準報酬月額の時決定を行いました
- 6 「入学・修学貸付」のご案内
- 8 インフルエンザ予防接種助成のご案内
- 9 「訪問型特定保健指導」を利用して脱メタボ!
- 10 「医療費通知書」をお届けします
- 11 使ってみよう!!「ジェネリック医薬品」
- 12 保険課からのお知らせ  
共済組合のホームページが新しくなりました!
- 13 コラム「リバウンドのこと」
- 14 コラム「脳卒中は認知症や寝たきりの原因にもなります!!」
- 15 クロスワードパズル
- 16 わがまちの名産名物(嘉島町)

浮島(嘉島町)



## 組合員の現況

(令和6年9月30日現在)

●組合員数/31,066人 ●被扶養者数/22,299人 ●所属所数/77

●任意継続組合員数/667人 ●任意継続被扶養者数/353人 ●平均標準報酬月額/306,000円

# 令和6年度 退職準備研修会開催のご案内

令和6年度退職（一般組合員から短期組合員になられる予定の方を含む。）予定の組合員（現在、短期組合員の方を除く。）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6年11月11日（月）	山鹿市、菊池市、合志市、菊池郡内の町 並びにその地域の一部事務組合
令和6年11月18日（月）	八代市、人吉市、八代郡、球磨郡内の町村 並びにその地域の一部事務組合
令和6年11月25日（月）	阿蘇市、玉名市、阿蘇郡、玉名郡内の町村 並びにその地域の一部事務組合
令和7年1月17日（金）	上天草市、宇城市、天草市、荒尾市、宇土市、下益城郡、天草郡内の町 並びにその地域の一部事務組合
令和7年1月22日（水）	水俣市、上益城郡、芦北郡内の町 並びにその地域の一部事務組合
令和7年1月29日（水）	諸事情により対象地域で出席できなかった方

※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

熊本市東区健軍2丁目4番10号  
熊本県市町村自治会館 本館2階講堂

## ● 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）

※退職金や資産運用に関する説明は行いません。ご注意ください。

## ● 研修会への申込み先

市役所、役場及び一部事務組合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

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。





# マイナ保険証をご利用ください

本年12月2日から現行の保険証(組合員証・被扶養者証)の発行は終了します

本年12月2日より現行の保険証(組合員証・被扶養者証)の発行は終了し、マイナンバーカードを保険証として利用することを基本とする仕組みに移行することとされています。

マイナンバーカードを保険証として利用するための登録がお済みでない方は、以下2つ(STEP1・STEP2)の準備をお願いします。

## STEP 1

### マイナンバーカードを申請

◎申請方法は選択可能です

- ・オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ・郵便による申請
- ・まちなかの証明写真機からの申請

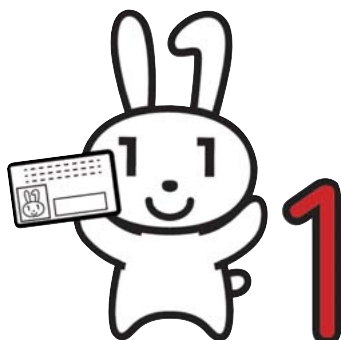
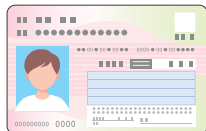
## STEP 2

### マイナンバーカードを保険証として登録

◎利用登録の方法

◎登録方法は3つあります

- ① 医療機関・薬局の受付  
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



### ① 医療機関窓口での利用登録

**1 受付**

マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。

**2 本人確認**

顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。

顔認証

or

**3 同意の確認**

診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。

過去の情報を利用いたします

※過去の診療情報(処方箋・検査結果)を診療に活用させていただきます。

同意しない 同意する

(4桁以上の)過去の情報を利用いたします

※過去の診療情報(処方箋・検査結果)を診療に活用させていただきます。

同意しない(4桁未満) 同意する

※高齢者実質利用でも利用される方は、続けて登録・選択をお願いします。

**4 受付完了**

お呼びするまでお待ちください。

カードを忘れずに!

出典：厚生労働省「マイナ保険証の利用促進に関する説明」を加工して作成  
URL: <https://www.mhlw.go.jp/content/10200000/001240883.pdf>

### ② マイナポータルアプリからの利用登録

アプリのダウンロードはこちらから



登録には利用者証明用パスワード(4桁)が必要です。

### ③ セブン銀行ATMからの利用登録

**セブン銀行ATM**  
マイナンバーカードの健康保険証利用の申込方法

**1 画面が手動で選択**

**2 「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」を選択**

**3 利用規約に同意のうえ「登録」を押す**

**4 マイナンバーカードを挿入**

**5 利用希望暗証番号(パスワード)を入力**

**6 申込完了**

**マイナンバーカードを持ってATMへ! 1分で申込完了!**

※ATM操作に健康保険証は不要です。

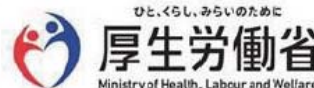
出典：セブン銀行「マイナンバーカードの健康保険証利用の申し込みはセブン銀行ATMで!」  
[https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/pdf/mynumbercard\\_hokensho.pdf](https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/pdf/mynumbercard_hokensho.pdf)

- ・ 本年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、最長1年間（来年12月1日まで）使用可能です。（※ 有効期限が来年12月1日より前に切れる場合はその有効期限まで。）
- ・ 本年12月2日以降、保険証利用登録がされたマイナンバーカードを保有していない方には、発行済み保険証の有効期限が切れる前に、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

詳しくは厚生労働省 Web サイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



福祉課

## 「資格情報のお知らせ」の送付について

本年12月2日より現行の保険証（組合員証・被扶養者証）の発行は終了し、マイナンバーカードを保険証として利用することを基本とする仕組みに移行することとされています。これに伴い医療機関等で皆さまに安心してマイナンバーカードを保険証として利用していただけるよう、共済組合の資格情報とマイナンバーの下4桁を記載した「資格情報のお知らせ」を10月までに所属所共済組合事務担当課を通して送付します。

「資格情報のお知らせ」が届きましたら、内容をご確認いただき、大切に保管してください。

## 標準報酬月額の時決定を行いました

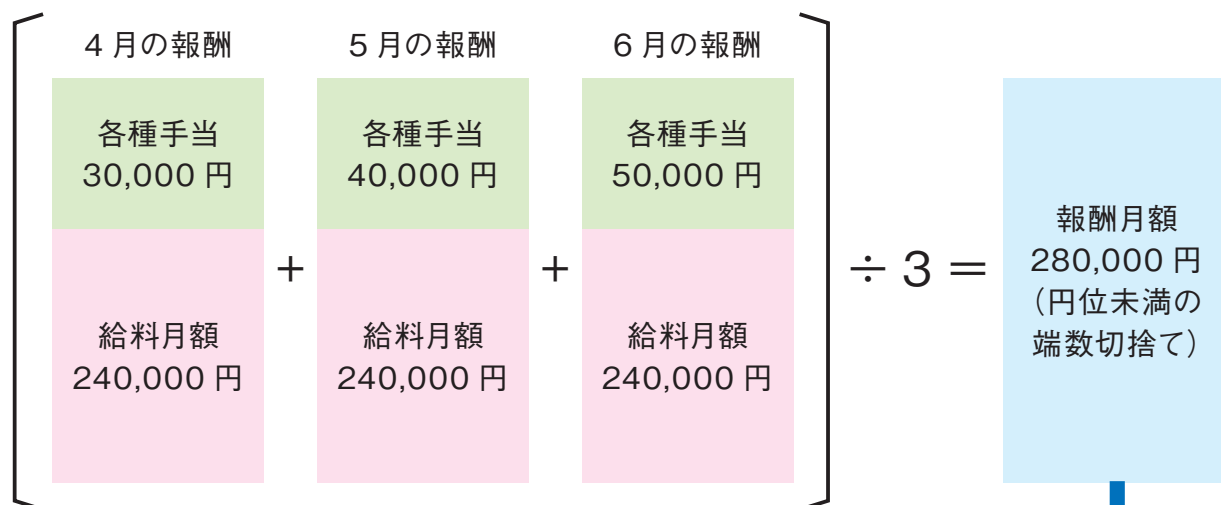
共済組合では、組合員が実際に受けている報酬と、すでに決められている標準報酬月額とが大きくかけ離れないよう、毎年1回、組合員の標準報酬月額を決定しています（＝時決定）。

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さま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。

時決定により決定された標準報酬月額については、「給与支給明細書」、共済組合より所属所の共済組合事務担当課へ送付している「月例報告書明細表」などで確認することができます。

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、その年の時決定の対象とはなりません。

## 定時決定のイメージ



標準報酬等級表に当てはめる

標準報酬				報酬月額
等級			月額	
短期給付 等事務	長期給付 厚生年金	退職等年金		
20	17	17	260,000	250,000 ~ 270,000
21	18	18	280,000	270,000 ~ 290,000
22	19	19	300,000	290,000 ~ 310,000

標準報酬月額

○短期給付等事務

第21級 280,000 円

○厚生年金給付・退職等  
年金給付

第18級 280,000 円

### ○定時決定における年間平均による保険者算定

組合員が従事する業務の性質上、4月から6月の報酬が他の月と比較して大きく変動し、通常の方法による算定結果が著しく不当と認められる場合は、所属所からの申立書と組合員の同意書を提出することで、年間平均により標準報酬月額を決定することができます。

#### 【年間平均による保険者算定が認められる要件】

次の①から③の要件をすべて満たしていることが必要です。

- ①「4月・5月・6月の3ヶ月間の平均より算定した標準報酬月額」と「前年7月から当年6月までの年間の報酬の平均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ていること
- 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年間の報酬平均による保険者算定について、組合員が同意していること

※標準報酬月額は、年金や傷病手当金など、組合員が受ける給付の額にも影響を及ぼすことに留意してください。

★ 元本の据置もできます

# 『入学・修学貸付』のご案内

## お子様の教育資金の準備はお早めに!!

★ 低金利で無理なく返済

共済組合では、組合員またはその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）の高等学校等への入学や修学に必要な教育資金の貸付けを行っていますので、ぜひご活用ください。  
ご希望の方は、お早めに所属所の共済組合事務担当課へお問合せください。

		入学貸付	修学貸付
貸付事由		高等学校等への <b>入学</b> に要する諸費用（入学金・授業料・家賃など）の資金の貸付	高等学校等に <b>在学中の修学</b> に要する諸費用（授業料・家賃など）の資金の貸付
貸付の対象となる費用の区分については、右ページをご覧ください。			
貸付利率		<b>年1.26%</b> （変動金利）※令和6年9月現在	
貸付限度額		<b>給料月額（基本給）の6ヶ月分</b> （最高限度額 200万円）	修業年限の年数に相当する <b>月数分</b> <b>1月当たり最高15万円</b> （年度毎180万円以内） ※年度の中途での申込みは、年度末までの残存月数分 （例）5月申込み、6月貸付けの場合 ⇒ 15万円×10月=150万円以内
償還方法		元利均等償還方式により給与天引き（ボーナス併用償還あり）	以下の2通りから選択できます。 ①修業期間中は元本据置で、利息のみを給与天引き、修業年限終了後に元利均等償還方式により給与天引き（ボーナス併用償還あり） ②元利均等償還方式により給与天引き（ボーナス併用償還あり）
償還回数		貸付金額に応じて20～120回	150回
提出書類	共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>貸付申込書</li> <li>借入状況等申告書</li> <li>他の金融機関等からの借入がある場合、借入状況と償還額が確認できる書類（償還表の写し等）</li> <li>貸付対象が被扶養者でない子の場合、組合員と子との続柄が確認できる戸籍抄本</li> </ul>	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>合格通知書または入学許可書の写し</li> <li>入学案内書など、入学金、授業料等が確認できるものの写し</li> <li>賃借契約書の写しなど、入学に必要な費用が確認できるもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在学証明書（原本） ※入学、進級前の申込みについては、合格通知書の写しなどで借り受けた後、入学、進級後に「在学証明書」を提出していただきます。</li> <li>入学案内書など、授業料、教科書代等が確認できるものの写し</li> <li>賃借契約書の写しなど、修学に必要な費用が確認できるもの</li> </ul>
申込期限		毎月末日（共済組合必着）	
送金日（貸付日）		申込期限の属する月の翌月の末日（末日が土・日曜または祝祭日の場合はその前日） （例）令和6年10月1日～31日までの共済組合受付分 → 令和6年11月29日送金	
その他		<ul style="list-style-type: none"> <li>高等学校等とは、学校教育法に規定されている高校、大学、専門学校などをいいます。</li> <li>入学初年度は入学貸付と修学貸付を同時に借り受けることができますが、同一費用を対象として借り受けることはできません。</li> </ul>	



## ～入学貸付及び修学貸付の対象となる費用の適用基準表～

⇒以下の区分に応じた見積書等を申込み時に添付してください。

○=対象  
△=必要に応じて  
×=対象外

区 分	貸付の種類		区 分	貸付の種類	
	入学貸付	修学貸付		入学貸付	修学貸付
入 学 金	○	○	家 賃・ 下 宿 代	○	○
授 業 料	○	○	引 越 し 代	○	×
寄 附 金	○	×	電 話 加 入 権	○	×
施 設 拡 充 費 等	○	○	家 具・ 電 化 製 品 <sup>※1</sup>	△	×
同 窓 会 費	○	○	部 活 費	○	○
交 友 会 費	○	○	ユ ニ フ ォ ー ム	○	○
父 母 会 費	○	○	通 学 用 バ イ ク <sup>※2</sup>	△	×
制 服	○	○	通 学 用 車 <sup>※2</sup>	△	×
図 書・ 書 籍	○	○	通 学 用 自 転 車	○	×
パ ソ コ ン	○	○	生 活 費	×	×
通 学 用 定 期 券	○	○	在 学 証 明 書 <sup>※3</sup>	-	○
入 寮 費	○	○	確 約 書 (修 学 貸 付 用) <sup>※3</sup>	-	○
敷 金・ 権 利 金	○	○	確 約 書 <sup>※4</sup>	○	○

※1 新生活に必要なものが対象です。

※2 通学事情を確認し判断することになりますが、基本的には公共交通機関がない場合に限られます。

※3 修学貸付は、進級後の在学証明書が必要となります。新学期前に申込みをする場合には、進級後の在学証明書を提出する旨の「確約書」を提出していただき、4月以降に速やかに在学証明書を提出してください。

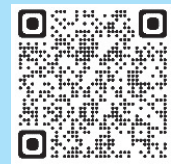
※4 貸付申込みの際、貸付送金日が費用の納付期限を過ぎている場合は、原則として貸付はできませんが、合格通知や納付通知等が届いてから速やかに貸付申込みを行ったものの、貸付送金日が納付期限を過ぎてしまうと判断されるときは、教育資金として利用する旨の「確約書」の提出により貸付けが可能となる場合があります。

具体的な  
償還金額・回数を  
知りたい方は⇒⇒⇒

入学貸付の  
償還金額・回数



修学貸付の  
償還金額・回数



### 貸付申込時の留意点

- ・ 貸付申込み時にすでに支払いが済んでいる費用については、貸付けできません。
- ・ 毎月または年間の償還額が、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%を超える場合は申込みができません。
- ・ 自己破産等を申し立てた方は、ご利用できない場合があります。
- ・ 任期の定めのある組合員（会計年度任用職員、再任用職員等）については、一任用期間内に償還していただくことになります。

# インフルエンザ予防接種助成のご案内

～予防接種費用の一部を共済組合が助成します～

共済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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 75 歳未満の組合員（短期組合員を含む。）</li> <li>◇ 18 歳（※）以上 65 歳未満の被扶養者（短期組合員の被扶養者を含む。）</li> <li>（※）今年度中に 18 歳に到達する方を含む。</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ <b>インフルエンザ予防接種助成金請求書（単独助成用）</b> …裏面に領収書の写しを貼り付けてください。</li> <li>◇ <b>医療機関が発行した領収書の写し（※）</b></li> <li>（※）領収書の写しは、①「接種日」・②「接種者氏名」・③「支払金額」・④「予防接種の種類」・⑤「医療機関名」・⑥「領収印」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）</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">例</p> <p style="text-align: center;">領収書 <span style="float: right;">① 令和〇年〇月〇日</span></p> <p>② 共済 太郎 様</p> <p>③ 金額 <u>          〇,〇〇〇円</u></p> <p>但し、④インフルエンザ予防接種代として上記のとおり領収しました。</p> <p style="text-align: right;">⑤ 〇〇病院 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">印</span> ⑥</p> </div>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○助成金の今年度分の請求は、<b>令和 7 年 3 月末まで</b>に済ませてください。</li> <li>○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。</li> </ul>

## 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⇒





無料です!

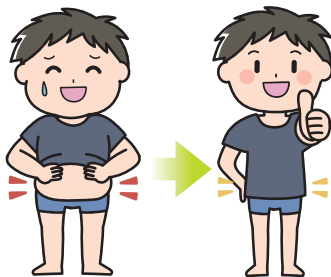
—40歳～74歳の組合員のみなさんへ—

# 「訪問型特定保健指導」を利用して脱メタボ!

対象者には、共済組合より「特定保健指導のご案内」をお送りします。

## 〈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。



## 〈特定保健指導を受けるメリット〉

### ①生活習慣改善のきっかけ

一人ではなかなか難しい生活習慣の改善も、専門家によるご自分に合ったサポートが受けられます。

### ②将来的なお金と時間の節約

生活習慣が改善されれば、将来の医療費や治療にかかる時間を節約できます。

### ③健康寿命が延びる

医療や介護を必要とする時間が減れば、プライベートでの生産性が向上します。

## 〈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。

※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?〉

共済組合では、特定保健指導に該当された組合員（短期組合員を含む。）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。

訪問型特定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。



## 〈特定保健指導の対象者(階層化)〉

第1条件 (腹囲・BMI)	第2条件 追加リスク(注) ア.血糖 イ.脂質 ウ.血圧	第3条件 喫煙歴	判定結果	
			対象	
			40～64歳	65～74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当	あり なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当			
上記以外で BMI ≥ 25	3つ該当	あり なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当			
	1つ該当			

(注) 追加リスクの判定基準

ア.血糖→空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖)が100mg/dℓ以上又はHbA1cが5.6%以上

イ.脂質→空腹時中性脂肪150mg/dℓ以上(やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dℓ以上)又はHDLコレステロール40mg/dℓ未満

ウ.血圧→収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上

# 「医療費通知書」をお届けします

共済組合では、組合員とご家族の皆さまに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、毎年2回、9月と2月に「医療費通知書」を配付しています。

今回、令和6年9月に配付した「医療費通知書」には、令和6年2月から8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（令和5年12月から令和6年6月までの診療分）を記載しています。

共済組合が医療機関等に支払う医療費は、皆さまの大切な掛金や地方公共団体の負担金でまかなわれています。ジェネリック医薬品を積極的に選択するなど、医療費の実情や健康に対する関心をより一層高めていただき、今後の健康管理や医療費の削減にご協力をお願いします。



## 個人情報の利用にあたっての同意について

共済組合では、「医療費通知書」を組合員とその被扶養者の世帯ごとにまとめて通知しています。

個人情報の保護に関する法律では、本人の同意を得ることとされていますが、組合員または被扶養者の方から特段の申し出がない場合、黙示の同意をいただいたものとして、世帯ごとに送付させていただきますので、ご了承くださいませようお願いいたします。

## 「医療費通知書」～Q&A～

### Q. 医療費通知書はいつ頃届きますか？

A. 現在、年2回、9月と2月に配付しています。共済組合から各月中旬頃に共済組合事務担当課へ発送しますので、皆さまのお手元には各月中旬から下旬にお届けすることになります。

なお、医療費通知書を確定申告での医療費控除の手続きの際に利用するにあたり、「配付時期を早めてほしい」との要望や「医療費通知書を紛失」するケースが多く見受けられ、また「マイナポータル」で最新の医療費情報の確認ができることから、令和7年度から年1回、1月中旬の配付への変更を検討しています。



### Q. 再発行はできますか？

A. 所属所共済組合担当者様を通して再発行の依頼をしていただければ可能です。

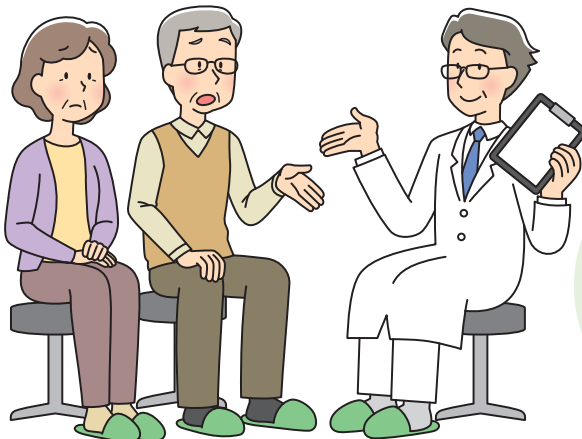
なお、「マイナポータル」で医療費通知書の内容（過去3年分閲覧可）を確認できること、またマイナポータルを経由して医療費控除に使用することができることから、医療費通知書の再発行の対応は令和7年3月31日をもって終了いたしますので、予めご了承ください。

『マイナ保険証』を使ってみませんか!?  
～マイナポータルから医療費通知書の情報が確認できますよ～



# 使ってみよう!! 「ジェネリック医薬品」

ジェネリック医薬品に切り替えたいんですが、いまいち信用できなくて…。



ジェネリック医薬品は、**先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでいて、同等の効能や効果が得られる**おくすりです!

皆さまもどこかで聞いたことがある「ジェネリック医薬品」。

しかし、「ジェネリック医薬品」はどのようなものか、どうして安いのか、効果はあるのか、安全なのか、という不安を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

「ジェネリック医薬品」は、新薬（先発医薬品）の特許期間が満了したあとに後発医薬品として発売され、**先発医薬品と同じ有効成分を使った品質、効き目、安全性が同等で低価格な**おくすりです。家計にやさしく、医療費全体の抑制にもつながることになりますので、「ジェネリック医薬品」を使ってみてはいかがでしょうか？

## 「ジェネリック医薬品」を処方してもらうには？

保険証（組合員証・被扶養者証）に **ジェネリック医薬品を希望します** と印字していますが、令和6年12月2日をもって保険証の発行が終了しますので、「ジェネリック医薬品」を希望する場合には医師や薬剤師にその旨をお伝えください。



## 「ジェネリック医薬品」にはどんな薬があるの？

飲み薬のほか、目薬や塗り薬、湿布薬などがあります。

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？

共済組合での「ジェネリック医薬品」の使用割合は、組合員 90.84%、被扶養者 88.28%（令和6年4月時点）と多くの方が利用されています。

## 「ジェネリック医薬品」に切り替えるのが不安な方は…

「ジェネリック医薬品」を短期間試すことができる**《お試し調剤（分割調剤）》**をお勧めします！

《お試し調剤》とは、短期間だけ「ジェネリック医薬品」を調剤してもらい、体調変化や副作用がなかった場合は、そのまま「ジェネリック医薬品」を続けることもできますし、不都合等があれば元の先発医薬品に戻すこともできます。

《お試し調剤》をするには、医師や薬局の窓口で「ジェネリック医薬品のお試し調剤を希望する」旨を伝えてください。



## 【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ぜひ活用ください。



【保険課からのお知らせ】

◇「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

育児休業手当金給付上限相当額	
給付割合が 67/100 の場合	<b>14,334円</b>
給付割合が 50/100 の場合	<b>10,697円</b>
介護休業手当金給付上限相当額	
給付割合が 67/100 の場合	<b>15,778円</b>



令和6年  
8月から

◇「入院時食事療養費」および「入院時生活療養費」の標準負担額が変更されました

近年の食材費の高騰等を踏まえ、厚生労働省による入院時食事療養費等の見直しが実施されたため、令和6年6月1日から変更されました。

【食事療養費標準負担額】

所得区分	1食につき	
	R6.5.31 以前	R6.6.1 以降
① 一般	460円	<b>490円</b>
② 市町村民税非課税者等の組合員とその被扶養者（※）	210円	<b>230円</b>
③ ②の場合で、過去12月の入院日数が90日を超えている場合	160円	<b>180円</b>
④ ②の場合で、所得が一定基準未満の70歳以上の者	100円	<b>110円</b>

【生活療養費標準負担額】

所得区分	R6.5.31 以前		R6.6.1 以降	
	食費 (1食あたり)	居住費 (1食あたり)	食費 (1食あたり)	居住費 (1食あたり)
① 一般	460円	370円	<b>490円</b>	<b>370円</b>
② 市町村民税非課税者等の組合員とその被扶養者（※）	210円	370円	<b>230円</b>	<b>370円</b>
④ ②の場合で、所得が一定基準未満の70歳以上の者	130円	370円	<b>140円</b>	<b>370円</b>

(※) 市町村民税非課税者の方は、共済組合へ「限度額適用・標準負担額減額認定申請書」の提出が必要ですのでご注意ください。

総務課

共済組合のホームページが新しくなりました!



スマートフォンに  
対応しています



新 URL

<https://kumamoto-kyosai.jp>

## リバウンドのこと

済生会熊本病院  
予防医療センター医師

高尾 祐治



多くの人が“ダイエット”は経験しています。そしてその中の多くは少なくとも一度はダイエットに成功しています。

「あれ、なんかちょっとやせましたよね？」

「え、わかりますか？ まあ、ちょっとがんばりましたからね」

スッキリした体型と晴れ晴れとした表情でそう答えたのに、しばらく見ないうちに元に戻る（あるいは前より大きくなる）なんてことも多くの人を経験していることでしょう。わたしなんか10キロ～15キロレベルで7、8回は体重を上げ下げしてきました。同じ生活を続けていたら当然維持できるはずなのにいつの間にかリバウンドしてしまうのです。だからそんな方々の気持ちはよくわかります。

リバウンドした身体を目の当たりにして、再出発するとなった場合の敵は大きく分けて2つあります。「またあんな苦しい思いをするのはちょっと無理。一度は成功したから、もういいかな」という『逃げ腰パターン』と「またいつでもやる気になればできる自信がある」と言いながらなかなかやらない『言い訳パターン』。どちらも自分の弱みにつけ込んでくる悪魔に耳元で囁かれて負けそうになるヤツです。わたしの場合はどちらかといえば後者…幸い今までは“時”が来たから再びダイエットに成功はしたのですが、体重が乱高下すると「最終的にやせても太っても、ずっと肥満だった人の方が長生きする」というデータを以前見たことがありますから、できればそのままキープしたいものです。

リバウンドは“生き延びる”ための強烈な生体反応ですから、生きていく上ではとても重要な現象ではあります。「ご主人がご乱心で飢餓状態を作り始めたから何としても阻止せねば」という優秀な家来の決死の応戦。だから、再度ダイエットをする場合にはモチベーションの上乗せが要ります。前回はキツかったのなら、過去の栄光にしがみつかずちょっと緩めに目標設定してみるといい結果に繋がる場合があります。緩めすぎて「結局何もしてないのと同じ」ということも起こりえますが、それでも「がんばろうとした事実」は残ります。優秀な家来に自分の真の想いを分かってもらうためには、自分がいかに本気なのかを行動で示す必要がありますから、何度も何度も自分なりに自分と対話してみしてほしいと思います。その時に「何のために戦っているのか」ということだけは明確にして、目的を見失わない様にしましょう。そんな自分との対話は、結果がどうであれ決して無駄に終わることはないと思っています。もっとも、ここ数ヶ月で一気に太った私はあまり偉そうなことが言えません。この文章が公表されるまでには元に戻しておくぞ!とこっそり誓ったところです。

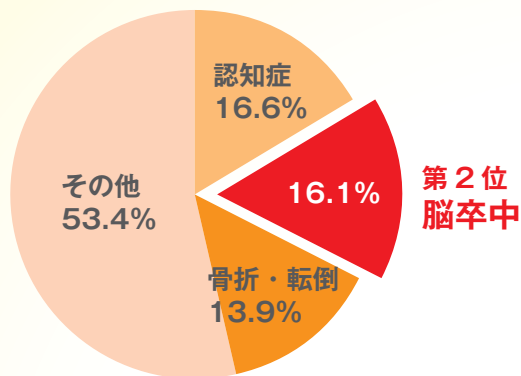
# 脳卒中は認知症や寝たきりの原因にもなります！



日本赤十字社熊本健康管理センター  
診療放射線技師  
大久保 結

## 介護が必要となった主な原因

参考：厚生労働省 2022年国民生活基礎調査より



## 頭部 MRI + MRA 検査を受けてみませんか？

脳卒中は、脳の血管が破れて起こるクモ膜下出血と脳出血、脳の血管が詰まって起こる脳梗塞があり、発症すると重い後遺症が残るなど、命にも関わる重大な病気です。

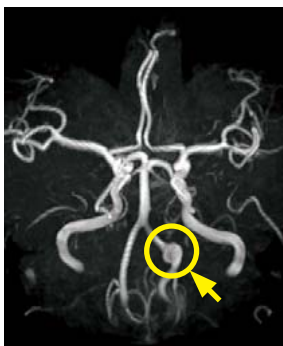
自覚症状のないうちに脳の状態を調べ、生活習慣の改善に努めることで将来の脳疾患のリスクを低減することができます。

## 頭部 MRA (血管撮影) MRI (断面撮影) でわかる病気

脳卒中の原因となる未破裂脳動脈瘤や、リスクとなる無症候性脳梗塞、その他、脳動静脈奇形、脳腫瘍、脳血管の狭窄・閉塞などを事前に発見することができます。

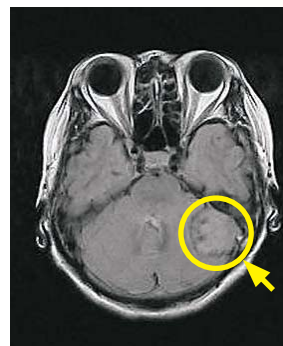
### 未破裂脳動脈瘤

脳の動脈にできる血管のふくらみで、クモ膜下出血の原因になります。破裂する前に見つけ適切な処置を受けることで、脳卒中の発症や後遺症を未然に防ぐことができます。



### 脳腫瘍

頭蓋内にできる腫瘍です。初期にはあまり症状が無いことも多いですが、大きくなると運動や感覚、思考や言語などの機能を障害し、さまざまな症状が出現します。



## 下記に1つでも当てはまる方は、受診をおすすめします

- 30歳以上の方
- 血縁者にクモ膜下出血、脳出血、脳梗塞の方がいる方
- 高血圧・糖尿病・脂質異常症がある方
- 頭痛持ちの方

※病歴によっては検査ができない方もいます







# あが町の 名産・名物

## 嘉島町



嘉島町企画情報課  
水上 愛子さん



### 嘉島町

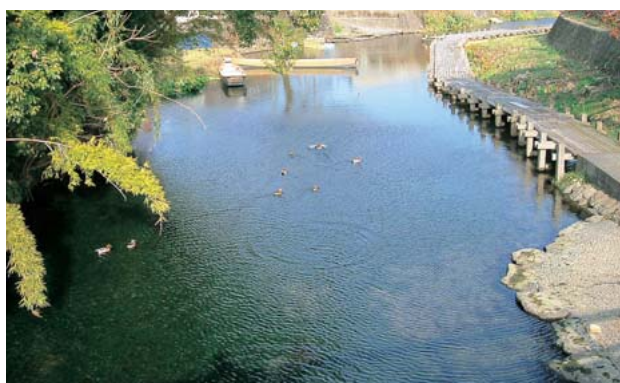
面積 16.65 km<sup>2</sup>  
総人口 10,203 人  
(令和6年8月末時点)  
町の木 もくせい  
町の花 コスモス  
町の鳥 ひばり



田園風景



浮島



下六嘉湧水群

## 嘉島町のことを教えてください。

嘉島町は、熊本県の中心都市熊本市の南東に隣接する都市近郊の町であり、東部の台地と美しい田園風景などの自然環境豊かな平野で構成されています。台地の裾野を中心に阿蘇の伏流水といわれる湧水地が至るところにあり、「六嘉湧水群」と町の観光名所でもある「浮島神社」が平成の名水百選に選ばれるなど、古くから「水の郷」として知られています。

また、近年は人口が増加傾向にあり、企業や商業施設の進出や住宅の整備も進んできており、自然の豊かさと都会の利便性が調和している町となっております。

## 嘉島町のオススメを教えてください。

おすすめは、大豆焼酎「嘉島」です。嘉島町の豊かで清冽な湧水と肥沃な大地で育まれた特産の大豆「フクユタカ」をふんだんに使用した珍しい大豆焼酎です。大豆の旨味と甘味がほのかに漂い、柔らかな口当たりになっています。

また、嘉島町には県の重要無形民俗文化財に指定されている「六嘉の獅子舞」や、国の史跡に指定されている「井寺古墳」などがあり、「六嘉の獅子舞」での、勇壮な獅子舞や、牡丹の花舞うフィナーレのはしご登りは圧巻です。



大豆焼酎



六嘉の獅子舞



井寺古墳