

# 共済だより Kyosai

vol.194

2025 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。

- 2 年頭のごあいさつ
- 3 精密検査は早めに!必ず!受けましょう
- 6 退職後の健康保険制度のご案内
- 8 マイナ保険証移行に伴い保険証の取扱いが変わりました
- 9 共済組合の「物資事業」をご利用ください!!
- 10 老齢年金の繰上げ・繰下げ受給について
- 12 令和6年10月から医薬品の自己負担の仕組みが変わりました!  
「医療費通知書」を送付します
- 13 コラム「ステージA(前)」
- 14 コラム「年のせい?その症状、心臓が原因かもしれません!」
- 15 クロスワードパズル
- 16 わがまちの名産名物(あさぎり町)

航空写真(あさぎり町)



組合員の現況  
(令和6年12月31日現在)

●組合員数/31,102人 ●被扶養者数/22,221人 ●所属所数/77  
●任意継続組合員数/659人 ●任意継続被扶養者数/337人 ●平均標準報酬月額/306,000円



# ～精密検査は **早めに!** **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検時における費用助成を行っています。今回は令和5年度の人間ドック受検結果をお知らせします。精密検査が必要と判定されたら必ず受診し、健康管理に努めましょう。

※グラフは全て日本赤十字社熊本健康管理センター・済生会熊本病院予防医療センターにおけるデータです。

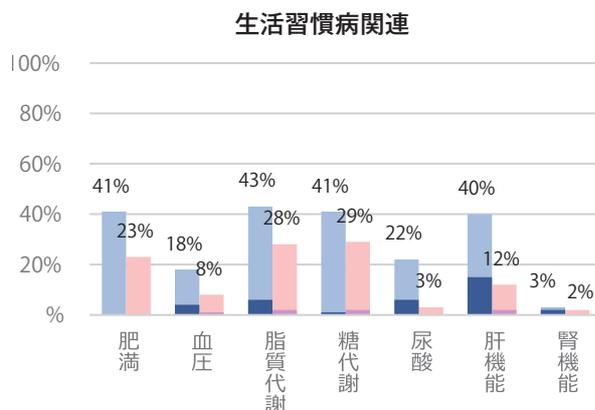
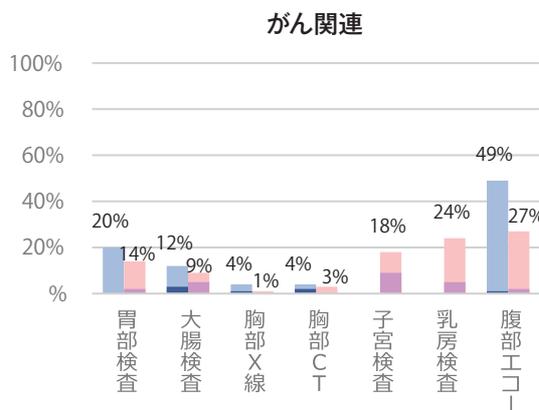
## 1 人間ドック年代別・検査項目別の統計

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。

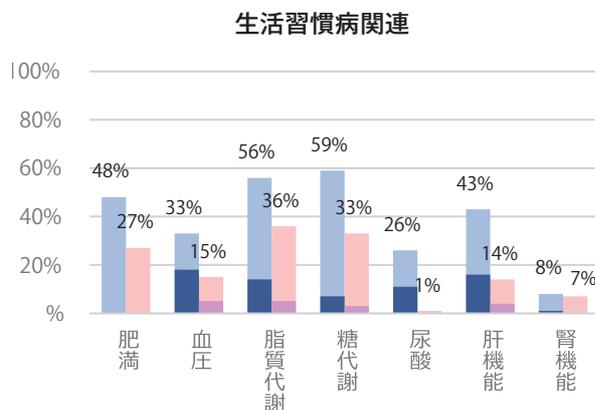
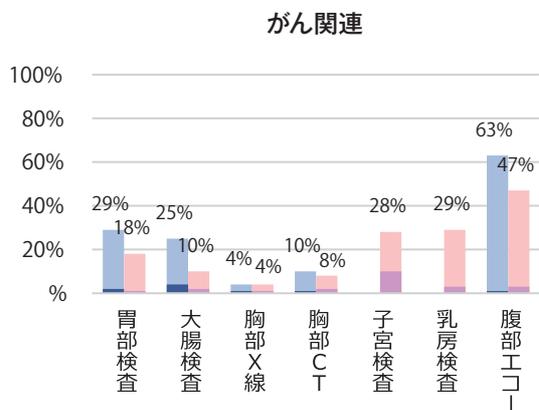
**グラフの見方**

- 経過観察：男性
- 経過観察：女性
- 要精密検査／要治療：男性
- 要精密検査／要治療：女性

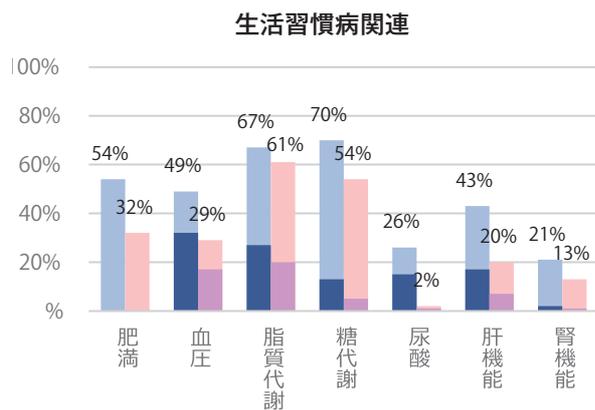
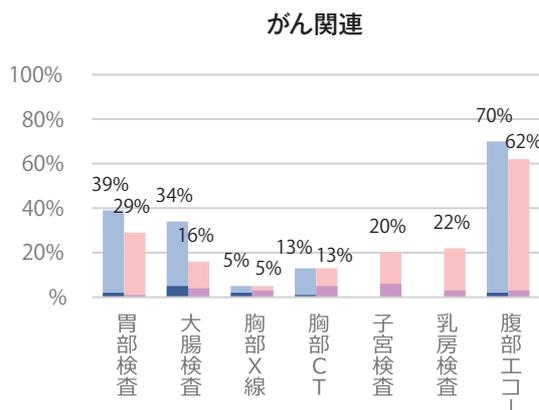
### \*\*\*\*\* 30 歳代 \*\*\*\*\*



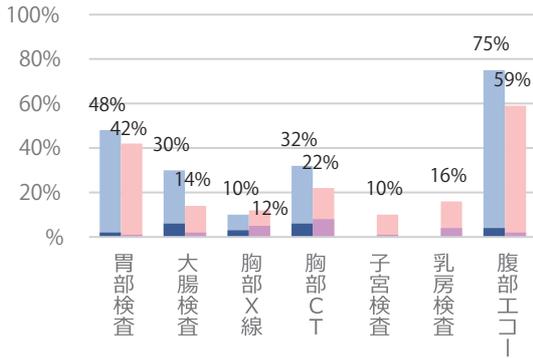
### \*\*\*\*\* 40 歳代 \*\*\*\*\*



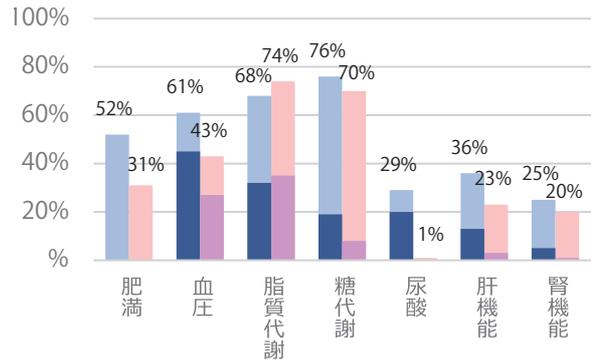
### \*\*\*\*\* 50 歳代 \*\*\*\*\*



がん関連



生活習慣病関連



【がん関連】

子宮検査と乳房検査では 30 ～ 40 歳代で経過観察・要精密検査となる割合が高い状況です。早期発見のためにも若い頃から定期的に検査を受けましょう。

【生活習慣病関連】

血圧の有所見割合は 30 ～ 40 歳代では低い傾向ですが、50 ～ 60 歳代では若いころの 2 ～ 3 倍に上昇しています。高血圧の要因は様々ですが、糖代謝、脂質代謝の影響で血管が変化することもその要因の一つです。検査結果で精密検査・治療の指示がある方は、医療機関を受診し生活習慣を見直す一歩にしませんか。

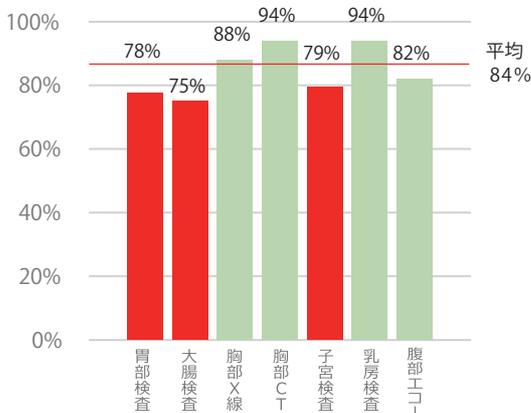
2 精密検査受診率

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。

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

がん関連



生活習慣病関連



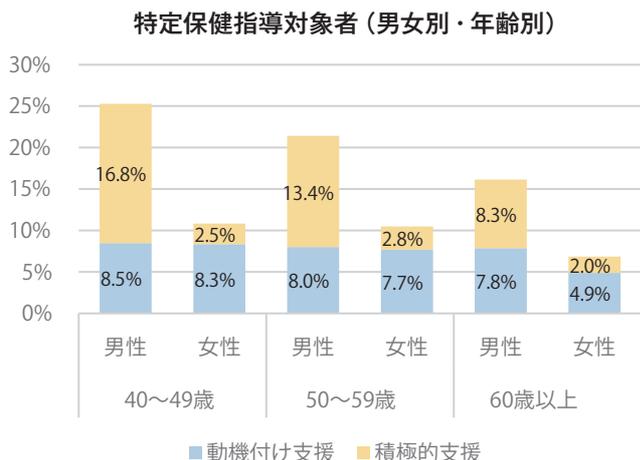
【がん関連】

国の精密検査受診率目標値は 90% 以上とされています。熊本県市町村職員共済組合の結果では胸部 CT、乳房検査は 90% 以上でしたが、他は 90% 未満、特に胃部検査、大腸検査、子宮検査で 80% を下回りました。国の統計では、男性の罹患率 1 位が前立腺、2 位大腸、3 位肺の順で女性は 1 位が乳房、2 位大腸、3 位肺の順 (2020 年国立がん研究センター) でした。また、死亡率は男性の 1 位が肺、2 位大腸、3 位胃で、女性の 1 位が大腸、2 位肺、3 位膵臓の順 (2022 年国立がん研究センター) でした。早期発見の機会を逃さないよう、早めの精密検査受診をお願いします。

【生活習慣病関連】

生活習慣病関連における精密検査受診率はがん関連の精密検査受診率より低い現状です。特に、脂質代謝・糖代謝・尿酸・肝機能は 50% を下回りました。生活習慣病は自覚症状が無いまま進行し、狭心症や心筋梗塞などの「心疾患」、脳梗塞や脳出血などの「脳血管疾患」と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際は、自覚症状がなくても医療機関を受診しましょう。

### 3 特定保健指導対象者の統計



メタボリックシンドロームに着目した特定健診の結果をもとに、40歳以上の生活習慣病発症のリスクが高い方に対して特定保健指導を実施しています。

令和5年度の対象者割合は左のグラフのとおりです。40歳代男性の4人に1人、50歳代男性の5人に1人は対象となっています。メタボリックシンドロームの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。

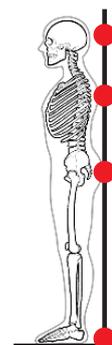
自分の体を知り、病気にならない体を作り、元気に過ごすために、ぜひ特定保健指導をご活用ください。

## スマホ首のセルフケア

社会福祉法人 済生会熊本病院 予防医療センター 健康運動指導士 魚山 尚哉 中山 莉乃

### ▶ スマホ首とは？

スマホ首とは、頭が前傾してしまうことによって首に負荷がかかった状態のことを言います。スマホ首を引き起こす原因は、スマートフォンの画面を操作する際に首や顔が下を向いている姿勢が長時間続くことが原因です。



### ▶ セルフチェックしてみましょう

- ①壁を背に「気をつけ」の姿勢を取る
  - ②かかと、お尻、肩甲骨、後頭部の4カ所が自然につけば正常な姿勢
- 上記の姿勢がとれた場合でも、息苦しい、きつと感じたらスマホ首の可能性あり

スマホ首による主な症状 ・首や肩こり ・めまい ・吐き気 ・眼精疲労 ・手のしびれ

### 解消ストレッチ

#### 胸

- ①背中側で両手を組む
- ②胸を開きながら両肘を伸ばす
- ③肩が上がらないように両手をあげる



ポイント  
・肩甲骨を寄せるイメージで行う

#### 首

- ①背筋を伸ばし、手を後頭部に添える  
※添える手は片手、または両手で行う
- ②頭を前に傾ける



ポイント  
・前に傾ける時は、力を入れず頭の重さで傾ける  
・背中が丸まらないように注意

### ストレッチの注意点

- 1.反動を使わずゆっくり伸ばす
- 2.気持ちいいポイントで静止する
- 3.呼吸をしながら10～15秒保つ

### 効果

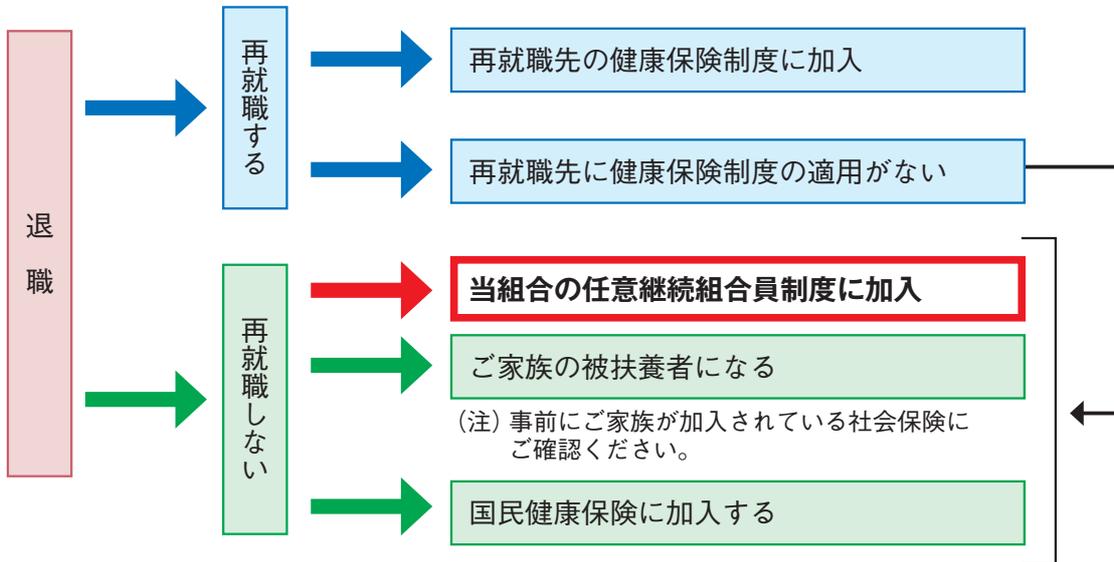
ストレッチを行うことで首や肩周りの筋肉が柔らかくなり、骨や関節への負担を軽減することができます。また、長時間同じ姿勢になることを防ぎ、スマホ首予防に繋がります。

# ～ 退職後の健康保険制度のご案内 ～

組合員の皆さまは退職すると、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。

退職後は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（医療費関係）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、人間ドックやインフルエンザ予防接種助成など、これまで利用できた福祉事業の利用はできません。

※ 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号被保険者などへの加入手続きが必要となりますので、各市町村の国民年金係へご確認ください。

## ○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**、退職後2年間まで加入することができます。

## ○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」を所属所の共済組合事務担当課へ提出してください。

※ ご家族の被扶養者になる予定の方や加入する健康保険の決定に時間がかかる方は、担当者へお伝えいただくと担当者様から共済組合へ「健康保険等並行手続き者リスト」が提出され、資格取得の手続きを一旦保留することができます。

## ○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・負担金は使用者（市町村等）と折半でしたが、任意継続組合員は全額自己負担となり、掛金は次のとおり算定されます。

$$〔掛金の計算式〕 = 標準報酬月額〔注1〕 \times 掛金率〔注2〕$$

〔注1〕 標準報酬月額は、原則として次の①又は②のうちどちらか少ない方の額になります。

- ① 退職時の標準報酬月額
  - ② 前年の9月30日における全共済組合員の平均標準報酬月額
- 〔参考〕 令和6年度の平均標準報酬月額は、300,000円です。

〔注2〕 令和7年度の掛金率は、令和7年3月に決定します。

〔参考〕 令和6年度の掛金率は、短期掛金108.11%・介護掛金16.76%です。

○掛金の払込方法

掛金の払い込み方法は、次の3通りです。

- ①毎月口座引落払い【肥後銀行のみ】    ②半年前納払い    ③1年前納払い

※ ②、③の前納払いについては、保険料の割引が適用されます。

『任意継続掛金早見表（令和6年度分）』で、ご自身の掛金をご確認ください。

（令和7年度の任意継続掛金早見表については、令和7年3月初旬に通知予定です。）

任意継続掛金早見表（令和6年度分）

		一年前納			半年前納			口座引落		
		(年間の掛金額) ※前納割引率適用			(年間の掛金額) ※前納割引率適用			(一ヶ月の掛金額)		
退職時の標準標準月額 (掛金の算定基礎額)		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
等級	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円
1	58,000	73,904	11,457	85,361	74,507	11,551	86,058	6,270	972	7,242
2	68,000	86,646	13,425	100,071	87,353	13,534	100,887	7,351	1,139	8,490
3	78,000	99,388	15,406	114,794	100,198	15,531	115,729	8,432	1,307	9,739
4	88,000	112,129	17,374	129,503	113,044	17,516	130,560	9,513	1,474	10,987
5	98,000	124,871	19,354	144,225	125,890	19,512	145,402	10,594	1,642	12,236
6	104,000	132,521	20,545	153,066	133,602	20,712	154,314	11,243	1,743	12,986
7	110,000	140,171	21,723	161,894	141,314	21,900	163,214	11,892	1,843	13,735
8	118,000	150,355	23,303	173,658	151,581	23,493	175,074	12,756	1,977	14,733
9	126,000	160,550	24,882	185,432	161,860	25,085	186,945	13,621	2,111	15,732
10	134,000	170,746	26,462	197,208	172,139	26,678	198,817	14,486	2,245	16,731
11	142,000	180,942	28,041	208,983	182,418	28,270	210,688	15,351	2,379	17,730
12	150,000	191,137	29,632	220,769	192,697	29,874	222,571	16,216	2,514	18,730
13	160,000	203,879	31,601	235,480	205,542	31,858	237,400	17,297	2,681	19,978
14	170,000	216,621	33,581	250,202	218,387	33,855	252,242	18,378	2,849	21,227
15	180,000	229,363	35,549	264,912	231,234	35,839	267,073	19,459	3,016	22,475
16	190,000	242,104	37,530	279,634	244,079	37,836	281,915	20,540	3,184	23,724
17	200,000	254,858	39,510	294,368	256,936	39,833	296,769	21,622	3,352	24,974
18	220,000	280,341	43,459	323,800	282,628	43,813	326,441	23,784	3,687	27,471
19	240,000	305,825	47,407	353,232	308,320	47,794	356,114	25,946	4,022	29,968
20	260,000	331,308	51,356	382,664	334,010	51,775	385,785	28,108	4,357	32,465
21	280,000	356,791	55,304	412,095	359,702	55,755	415,457	30,270	4,692	34,962
22	300,000	382,287	59,265	441,552	385,405	59,748	445,153	32,433	5,028	37,461
23	320,000	382,287	59,265	441,552	385,405	59,748	445,153	32,433	5,028	37,461
5	5	382,287	59,265	441,552	385,405	59,748	445,153	32,433	5,028	37,461
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6年度の掛金率で計算しております。

令和7年度の掛金率及び平均標準報酬月額（300,000円）は、変更となる場合があります。

# マイナ保険証移行に伴い 保険証の取扱いが変わりました



令和6年12月2日より保険証（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しました。同日以降、医療機関の受診方法は以下のとおりとなります。

## ○ マイナ保険証の利用登録をしている方（※）

**令和6年12月1日までに発行した保険証をお持ちの組合員及び被扶養者（任意継続組合員を含む。）**

・ 共済組合でオンライン資格確認等システムにデータを登録している方は、マイナ保険証で医療機関を受診することが可能です。

また、令和6年12月1日までに発行した保険証は、最長1年間（本年12月1日まで）使用可能です。（有効期限が本年12月1日より前に切れる場合はその有効期限まで。）

**令和6年12月1日までに発行した保険証をお持ちでない組合員及び被扶養者（任意継続組合員を含む。）**

・ 共済組合でオンライン資格確認等システムにデータ登録後、資格に係る情報を通知するため「資格情報通知書」を交付します。データ登録後はマイナ保険証で医療機関を受診することが可能です。



## ○ マイナ保険証の利用登録をしていない方

**令和6年12月1日までに発行した保険証をお持ちの組合員及び被扶養者（任意継続組合員を含む。）**

・ 令和6年12月1日までに発行した保険証は、最長1年間（本年12月1日まで）使用可能です。（有効期限が本年12月1日より前に切れる場合はその有効期限まで。）

また、有効期限が到来する前に共済組合から「資格確認書」を交付します。

**令和6年12月1日までに発行した保険証をお持ちでない組合員及び被扶養者（任意継続組合員を含む。）**

・ 共済組合から「資格確認書」及び「資格情報通知書」を交付します。「資格確認書」で医療機関を受診することが可能です。

（※） 保険証の利用登録をしたマイナンバーカードをお持ちの方。  
利用登録状況はマイナポータルで確認することができます。

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



## 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（以下「物資指定店」という。）から組合員が必要な物資を購入する場合、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。

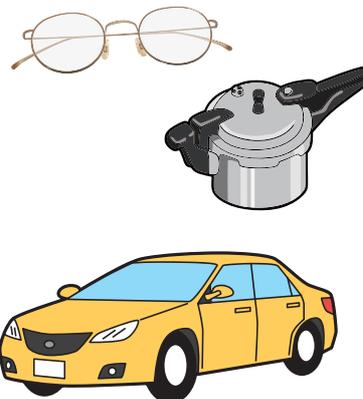
物資事業には、寝具・眼鏡・家庭用調理器具・一般電化製品・シロアリ駆除等を取扱う「一般物資」と自動車を取扱う「自動車物資」があります。一般物資については、手数料が無利子となっており、大変ご利用しやすくなっていますので、ぜひご利用ください。

- ◇利用資格……………組合員の資格を取得したときから
- ◇一般物資手数料……………**無利子**
- ◇自動車物資手数料……………**年利 1.2%**（地共済法第77条第4項の基準利率に伴い変動します。）
- ◇償還方法……………給与からの天引き
  - ※ 償還期間内に全部または一部を繰上償還することができます。
  - （賞与併用償還の方の一部繰上償還は、賞与月（6月・12月）のみ可能）
- ◇償還期間……………一般物資……………**33月以内**  
 自動車物資……………**18月～84月**（ご利用金額により異なります）
- ◇利用金額……………一般物資……………**1万円以上、100万円以下の千円単位**  
 自動車物資……………**20万円以上、300万円以下の5万円単位**
- ◇利用限度額……………一般物資・自動車物資の合計で**300万円**（物資未償還残高を含む）

※ 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。  
 ※ 物資指定店と商談する際には、物資事業を利用することを事前に申し出てください。  
 ※ 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。

## 【一般物資の償還例】

立替金額	償還月数	毎月償還の場合		賞与併用償還の場合	
		初回	2回目以降	初回	2回目以降
16万円	12月	初回	13,700円	初回	9,900円
		2回目以降	13,300円	2回目以降	9,100円
				賞与	25,000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・賞与から償還していただきます。

## 【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	賞与	毎月	賞与	毎月	賞与
300万円	84月	毎月	37,253円	毎月	27,956円	毎月	22,373円
				賞与	55,912円	賞与	89,492円

※無理のない返済計画でご利用ください。

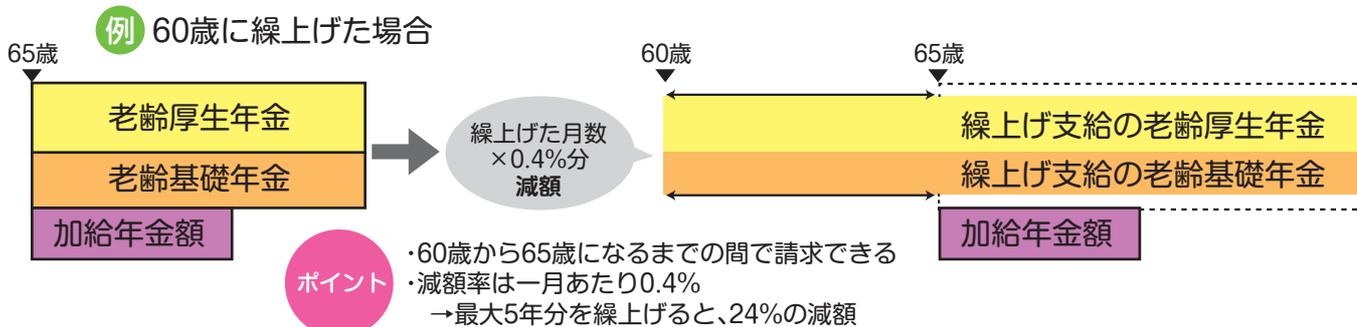
**一般物資は、100万円まで利用可能で分割の金利手数料がかかりません。  
ぜひ、便利でお得な物資事業をご利用ください！**

# 老齢年金の繰上げ・繰下げ受給について

老齢厚生年金は、年齢が65歳以上で、被保険者（組合員）期間等が10年以上ある場合に受給できますが、本人の希望により、年金の受給開始時期を60歳まで繰上げたり、または75歳まで繰下げたりできます。



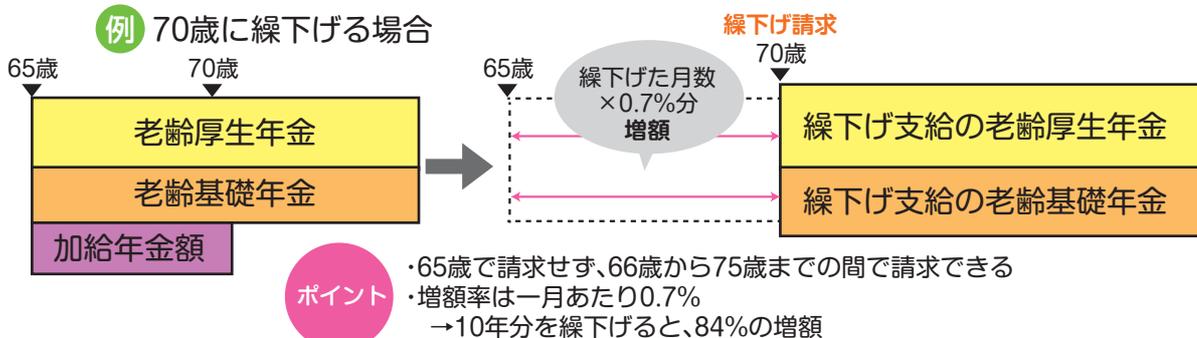
## (1) 繰上げて受給する



### (繰上げ請求するときの注意点)

- ・請求時の年齢に応じて、1月につき0.4%減額されます。（※）
  - ・一度繰上げ請求をすると取消しできません。
  - ・老齢基礎年金も同時に繰上げ請求しなければなりません。
  - ・再就職した場合、給与との調整により年金の一部または全部が支給停止される場合があります（繰上げ支給の老齢基礎年金は全額支給されます）。
  - ・被保険者期間が240月以上ある老齢厚生年金を繰上げて受給すると、配偶者の年金に加給年金額が加算されている場合は、その加算が停止されます。
- ※生年月日が昭和37年4月1日以前の方の減額率は1月あたり0.5%です。

## (2) 繰下げて受給する



### (繰下げ請求するときの注意点)

- ・繰下げ請求は、老齢厚生年金の権利発生から1年以上経ってから可能となります（66歳以後）。
- ・加給年金額は繰下げの対象とならず、繰下げ待機期間中は支給されません。
- ・遺族年金等の他の年金を受給できる場合は繰下げできません。
- ・繰下げ待機期間中に在職老齢年金制度の支給停止となる場合は、支給停止された額を除いて繰下げによる加算額が加算されます。
- ・老齢基礎年金は同時に繰下げ請求する必要はありません。

参考

## 繰上げ・繰下げで、受給できる年金額はどれだけ変わる？

受給開始年齢	受給率
60歳	76.0%
61歳	80.8%
62歳	85.6%
63歳	90.4%
64歳	95.2%
65歳	100.0%
66歳	108.4%
67歳	116.8%
68歳	125.2%
69歳	133.6%
70歳	142.0%
71歳	150.4%
72歳	158.8%
73歳	167.2%
74歳	175.6%
75歳	184.0%

年金が  
月額15万円  
の場合

60歳に繰上げ 年額136.8万円

65歳から受給 年額180万円

70歳に繰下げ 年額255.6万円

75歳に繰下げ 年額331.2万円



※必ずしもこのように推移するとは限りません。

老齢厚生年金は、ご自身のライフプランに応じて、受給時期を決めることができますが、再就職の有無や健康状態、他の年金の受給状況を考慮して判断することが必要です。請求される前に、ご不明な点や具体的な請求方法等については共済組合年金課へお問い合わせください。

お問い合わせ先 年金課 096-368-0900

インターネットで将来の年金見込額を  
閲覧できます

地共済年金情報Webサイトをご利用いただきますと、ご自身の年金見込額等(※)の年金個人情報をご自身で閲覧することができます。是非ご活用ください。

(※) 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。

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ホームページからもアクセスいただけます。  
24時間365日利用可能(サーバーのメンテナンス時を除く。)

## ◆ご利用申込みの簡単な流れ

地共済年金情報Webサイトにアクセス

ご利用申込み

(基礎年金番号・氏名・生年月日等を入力する)

ユーザーID通知書受領

ログイン



地共済年金情報Webサイトは令和7年4月からリニューアル予定です。  
リニューアル後にはあらためてユーザー登録を行う必要があります。

## ●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))

# 令和6年10月から医薬品の自己負担の仕組みが変わりました!

令和6年10月1日から、ジェネリック医薬品（後発医薬品）があるお薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別の料金をお支払いいただくことになります。  
この機会に、ジェネリック医薬品を積極的に利用してみませんか？



- ・ジェネリック医薬品は、先発医薬品と有効成分が同じで、同じように使っていただけるお薬です。
- ・先発医薬品とジェネリック医薬品の薬価の差額の4分の1相当を特別の料金として、医療保険の患者負担と合わせてお支払いいただきます。
- ・先発医薬品を処方・調剤する医療上の必要があると認められる場合等は、特別の料金は要りません。

## 特別の料金の計算方法

先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当を特別の料金としてお支払いいただきます。  
例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、ジェネリック医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1である10円を、通常の3割（または2割）の患者負担とは別にお支払いいただきます。



## Q & A

### Q1. すべての先発医薬品が「特別の料金」を支払う対象となりますか？

A. いわゆる長期収載品と呼ばれる、同じ成分のジェネリック医薬品がある先発医薬品が対象になります。

### Q2. なぜ「特別の料金」を支払わなくてはいけないのですか？

A. みなさまの保険料や税金でまかなわれる医療保険の負担を公平にし、将来にわたり国民皆保険を守っていくため、国は、価格の安いジェネリック医薬品への置き換えを進めています。そのため、医療上の必要性がある場合等を除き、より価格の高い一部の先発医薬品を希望される場合には、「特別の料金」として、ご負担をお願いすることとなりました。これにより、医療機関・薬局の収入が増えるわけではなく、保険給付が減少することにより医療保険財政が改善されますので、ご理解とご協力をお願いします。

### Q3. どのような場合に「特別の料金」を支払うことになりますか？

A. 例えば、使用感や味など、お薬の有効性に関係のない理由で先発医薬品を希望する場合に「特別の料金」をご負担いただきます。過去に当該ジェネリック医薬品において副作用が出たことがある場合等は、医師、歯科医師、薬剤師等にご相談ください。

### Q4. 流通の問題などにより、医療機関や薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合には、「特別の料金」が発生しますか？

A. 流通の問題などにより、医療機関や薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合には、「特別の料金」を支払う必要はありません。

## 「医療費通知書」を送付します

共済組合から、令和7年2月中旬に「医療費通知書」（令和6年7月～11月診療分）を送付します。

また、医療費通知書を医療費控除の申告に使用する際には、令和6年12月診療分は記載されませんので、領収書等により申告してください。

＜ご注意＞ ◎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。

マイナポータルを利用することで、医療費情報はいつでも閲覧できます。また、医療費控除の申告にも使用できます。

◎令和7年度から医療費通知書のお届け時期が変わります！

今年度までは年2回（9月、2月）送付していましたが、令和7年度から年1回、1月下旬の送付に変更します。

## ステージ A (前)

済生会熊本病院  
予防医療センター医師  
高尾 祐治



「血圧 130 を越えたら、専門家に相談だ!」

そんなテレビ CM を見たことがあるでしょう。これをネット検索すると「大げさだ」とか「こんな広告戦略に惑わされるな!」などといった批判ばかり並んでいますから、心配になって調べた人は「良かった」と胸を撫で下ろしているかもしれません。でもこれ、決して間違いではありません。

『血圧』とは“心臓から送り出される血流が血管の壁を押し出す力”です。血圧 130mmHg とはどれほどの力なのか? それは、水銀 (Hg) の柱を 130mm = 13cm 押し上げる力のことです。昔は血圧を水銀柱の血圧計で測っていたからこういう単位なのですが、水銀が使われなくなっても水銀柱を基準にし続けているというのも可笑しいものです。水銀は水より 13.6 倍重いから、これを水柱に置き換えると  $130 \times 13.6 = 1768(\text{mm})$ 、つまり“水を 177cm の高さまで押し上げる力”。血液の比重が 1.05 ですからそれを血液に換算すると約 168cm です。高血圧の基準である 140mmHg なら約 180cm の大男の身長の高さまで血液を吹き上げる力ということになります。そんな強い圧力が全身の動脈の壁にまんべんなくかかり続けているわけですし、その圧力と同じ力が心臓に向かって押し返されるのですから、ものすごいことが体内で粛々と行われていることに驚かされます。

若いうちからこんな力を毎拍動ごとに受け止めている動脈壁には感謝しかありません。血圧が原因で心電図の変化が出てきたり息切れ・動悸症状が出始めたりしたら、それはかなり長い間の負担のなれの果てだということがお分かりでしょう。自覚症状が出るまでほったらかしたら元に戻れないレベルに進行しているかもしれません。自分の血圧を今すぐ見直してみてください。朝の安静時に低くても安心はできません。一日中ぼーとした人生を送ってはいけませんから、仕事でだけ緊張して 180mmHg 以上になる人などザラにいます (かく言う私もその一人でした)。仮面高血圧といわれるこうした血圧変動は、ずっと高値のまま野放しの高血圧の人と同じ脳卒中発症率ですが日ごろを知らない分だけ危険だと言われています。この変動幅が大きいほど脳卒中で亡くなる率が高いことも分かっています。

新年早々から脅すようなことを書きますが、実は今高血圧が問題になっている理由は、脳卒中や心筋梗塞や動脈解離といった急性の合併症のためではなく、真綿を絞めるように静かに襲ってくる“心不全”が急増している原因のひとつだからです。症状がなくても、高血圧症は『ステージ A』という心不全の分類に入っているのです。(次号に続く)

# 年のせい？ その症状、 心臓が原因かもしれません！



日本赤十字社熊本健康管理センター  
臨床検査技師  
水本 里美

息切れや動悸、胸の圧迫感、胸が締め付けられるような痛み…  
そのような症状があっても、「年のせい」と思い込み放置していませんか!?

心疾患は日本人の死因として悪性新生物(がん)に次いで第2位となっています。心疾患が進行すると、心臓のポンプ機能が低下して心不全の状態となります。発見が遅れると治療が難しくなることもあるため早期に見つけることが大切です。

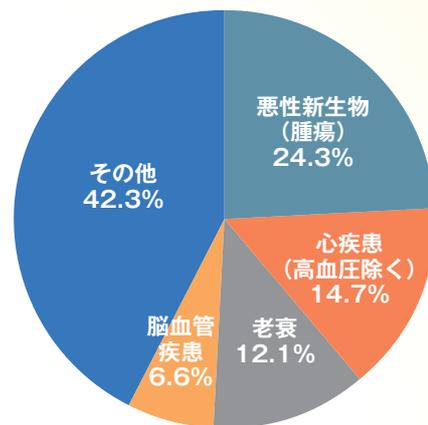
心不全の主な原因は心筋梗塞、心筋症、弁膜症、不整脈、先天性疾患などさまざまです。

心臓超音波検査はこれらの病気を発見・診断するうえでとても有用な検査です。



## 2023年 主な死因の構成割合

参考:「令和5年(2023)人口動態統計(概数)」厚生労働省 2024



## 心臓超音波検査でわかること

心臓の形態(大きさ、厚み、弁の状態)や心臓の動き(ポンプ機能の状態)、さらに心臓内の血液の流れを映し出し、血流や心臓弁の異常を見つけることができます。

### 肥大型心筋症

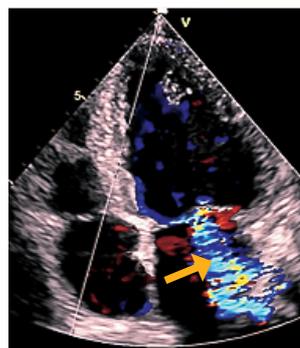
心臓の筋肉(心筋)が肥厚し、動きが障害されることでポンプ機能が低下する病気の総称です。



( ← → 厚くなった心筋 )

### 僧帽弁閉鎖不全症

左心室が収縮するたび僧帽弁で血液が逆向きに流れる(逆流)病気です。重症になると心不全症状が現れることがあります。



( ← → 逆流している部分 )

## このような方に受診をおすすめします

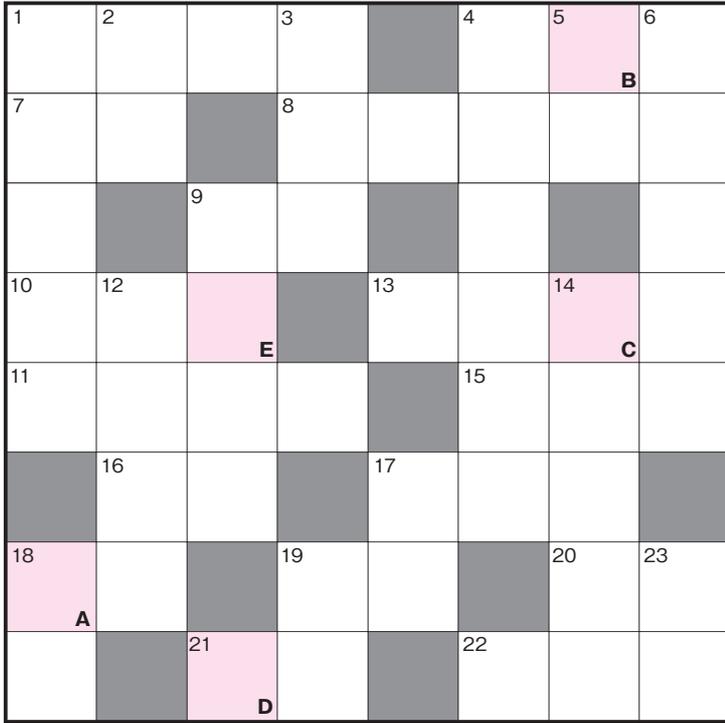
- 胸部の自覚症状がある(動悸などの違和感、階段での息切れなど)
- 足のむくみや疲労感がある
- 心電図や胸部レントゲン写真で心肥大や心拡大の指摘を受けたことがある
- 健康診断の聴診で心雑音の指摘を受けたことがある
- 糖尿病、脂質異常症、高血圧などの内服治療中、または長期放置している方



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

# 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

- 明日、明後日、――。
- 落語や漫才などを興行する演芸場。
- 東京。ジャイアントパンダがいることで有名な動物園やアメ横など観光スポットの多い所。
- さすが“大谷サン”。今年も獲得!
- 腰かけ。座る物。
- 建設現場で高所作業を専門に行う職業。
- 寒い冬にもってこい。芯から体が温まる。熊本県内各地の――めぐり。
- 普通のこと。多くの場合に当てはまること。
- 欧州の昔話の主人公。灰かぶり娘。ガラスの靴が縁で王子と結ばれる。
- 物事をうまく処理する要領、奥義。
- 木をくり抜いて鼻緒をつけた日本特有の履き物。
- 四つの子節。最近日本でも変わり目がわかりづらくなりました。
- ――こそものの上手なれ。好ましいことは熱心に行うから早く上手になるということのたとえ。

## ヨコのカギ

- パリ五輪で銅メダルを獲得した総合馬術団体メンバーの愛称。流行語対象にもノミネートされた―― ジャパン。
- 七はセブン、八は?
- 暑いときや運動したときに体から出る水分。
- 初詣でお願いしました。素敵なお人に出会えますように…。
- マキを割る時などに使う道具。
- ――ルーム。ホテルなどでベッドが2つある部屋。
- 鉄で作ってある製品。フライパンやヤカンなどあります。
- 原稿などをきれいに書き直すこと。
- 赤と白を混ぜて出来る色。
- 朝ごはん。あなたはご飯派?それとも…
- ファッションの分野で、組み合わせの全体のバランスを考えること。その略称。秋冬――。
- ――を担ぐ。縁起。
- 実際の内容。そのものの良否などを決めることになる性質。量より――。
- ジェンダー――。誰もが生きやすい世の中になればいいですね。
- 冬に大気中の水蒸気から氷の結晶が作られ空から落ちてくる白いもの。
- 魚の調理法。その方法によって作った魚の干物。

## 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  
所属  
氏名  
住所

答え

### 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

クロスワードパズル

応募フォームへ

ホームページは  
こちらから!



ここをクリック

★締切日: 令和7年2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2025春号(195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。v  
※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。

## 共済だより 2024 秋号 (193号) クロスワード(答え)

### ツキミザケ

応募総数 263 通 正解数 259 通

1	サ		4	マ	5	イ	コ		10	ヨ	メ
2	コ	3	ネ	ス	コ			9	サ	チ	
		6	ア	コ	ウ	8	ダ	イ		11	ザ
7	カ	ガ	ミ	3		12	シ	ン	13	サ	ツ
14	カ	リ		15	マ	マ		16	ク	ダ	
	シ		17	サ	ツ	キ	ン			ン	
		18	ヤ	カ	タ		19	ト	22	フ	
20	カ	ケ		21	ケ	ン	キ	ヨ	ウ		

## 〈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

# あさぎ町の 名産・名物

## あさぎ町

### あさぎ町

面積 159.5 km<sup>2</sup>

総人口 14,084 人  
(令和6年11月末時点)

町の木 プナ

町の花 リュウキンカ

町の鳥 ヒバリ



あさぎ町役場  
商工観光課  
豊田 大輝 さん



岡留公園 (桜)



球磨川 (向町河川公園)



籠城跡 (紅葉)



朝霧の雫・  
頑固一代  
(球磨焼酎)

## あさぎ町のことを教えてください。

熊本県の南部、人吉球磨地域は、周囲を山にぐるっと覆われた盆地であることから、司馬遼太郎は紀行集「街道をゆく」の中で「日本でもっとも豊かな隠れ里」と記しています。そんな隠れ里の球磨郡で、2003年4月、免田町・上村・岡原村・深田村・須恵村の五町村が合併して生まれたのが「あさぎ町」です。名前の由来は、秋から春にかけて朝方に出る幻想的な霧。昼夜の寒暖差が大きく、良質な水が育む特産品も充実しています。

## あさぎ町のオススメを教えてください。

人吉球磨地方では、おいしい水と豊かな土壌による稲作が昔から盛んに行われてきました。そんなお米を使って作られている代表的な特産品が、約500年の歴史を持つ米焼酎の『球磨焼酎』です。最近では、ユネスコの無形文化遺産に日本の「伝統的酒造り」が登録され、球磨焼酎にも注目が集まっています。

近年、減圧蒸留による飲みやすい焼酎や花の酵母をつかったフルーティーな香りの焼酎、樽仕込みによりウィスキーに近い風味の焼酎なども作られるようになり、多くの方に楽しんでいただけます。

今回紹介する「朝霧の雫<sup>あさぎりしずく</sup>」と「頑固一代<sup>がんこいちだい</sup>」は、町内の圃場でアイガモ農法にこだわって育てたお米を、町内の酒蔵で仕込んだ焼酎です。私のオススメは、焼酎を炭酸水で割って飲む焼酎ハイボール(通称:コメタン)です。町内には焼酎の仕込み体験ができる酒蔵もありますので、ぜひ体験してみてください!



あさぎ駅 (イルミネーション)



高山からの眺め



谷水薬師仁王像