2025
Spring
vol.195

共済だより Kyosai

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７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　共済制度補完事業の更新・新規加入のご案内
7　令和７年度保健事業のご案内について
8　特定健診受診率ランキング
9　健康・こころの相談窓口　禁煙外来助成
10　知っておこう！医療費の支払いのしくみ！
11　令和７年４月から育児休業の給付が拡充されました！
12　「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「ステージＡ（後）」
14　コラム「春から始める体づくり！ペットボトルを使ってお手軽筋トレ」
15　クロスワードパズル
16　わがまちの名産名物（合志市）

妙泉寺公園の桜（合志市）

組合員の現況
（令和7年3月31日現在）

●組合員数／31,067人　●被扶養者数／22,355人　●所属所数／77
●任意継続組合員数／654人　●任意継続被扶養者数／336人　●平均標準報酬月額／311,000円

令和7年度事業計画及び予算

各経理の概要についてお知らせします。

所属所数	市	14
	町村	31
	一部事務組合	32
	計	77

・組合員数	31,520 人
被扶養者数	22,045 人
・任意継続組合員数	651 人
被扶養者数	312 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）	
短 期	305,121 円
長 期	359,131 円

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７年度の掛金率については、前年度比 1.49 ポイント減となったものの、今年度も引き続き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います。

また、介護掛金率も前年度比 0.56 ポイント減となっていますが、医療費の削減は、財源率（掛金・負担金率）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）	51.67	53.51
介護保険	7.82	7.82

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）して取り組みます。

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により、引き続き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

令和7年度短期給付（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７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（前年度比 1.65% 増）することが見込まれ、また、後期高齢者医療制度が出産育児一時金費用の一部を支援する仕組みが導入されていることから、今年度も出産育児交付金の交付が見込まれます。

支出については、医療費などの保健給付の増加（前年度比 14.26% 増）や休業給付の増加（前年度比 30.38% 増）が見込まれます。また、特定保険料においては、前期高齢者納付金は減少しますが、後期高齢者支援金が増加することが見込まれます。（右表参照）

令和７年度の収支では当期短期損失金を生じることになりますが、令和６年度利益余剰金を補てんし、財源率は、107.02‰へ引下げとなります。

なお、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。

令和７年度においては、掛金の負担上限が引き下げられたため、掛金率は、前年度比で 1.49 ポイント減少しました。　＜下図参照＞

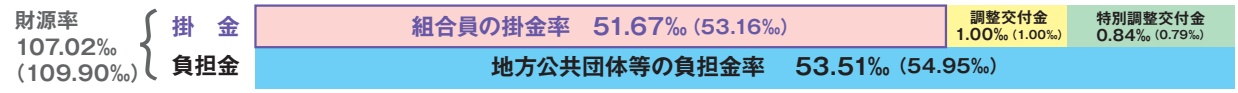
【短期財源率算定イメージ図】

【主な特定保険料】

特定保険料	令和７年度 納付額 対前年度比 増△減
前期高齢者納付金	1,627,183 千円 △ 421,061 千円
後期高齢者支援金	3,478,171 千円 155,377 千円

令和７年度交付額 対前年度比 増△減	
出産育児交付金	9,185 千円 △ 466 千円

＜令和７年度財源率＞　※（　）内は、令和６年度の率。

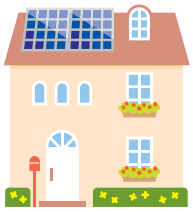


貸付経理

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７年度の貸付金は、普通貸付・住宅貸付・修学貸付を中心に 14 億 2,013 万円を見込んでいます。

普通貸付は、市中金利と比較しても利用しやすい金利となっています。臨時に資金が必要な場合には無理のない返済計画のうえ、ぜひご活用ください。



○貸付条件

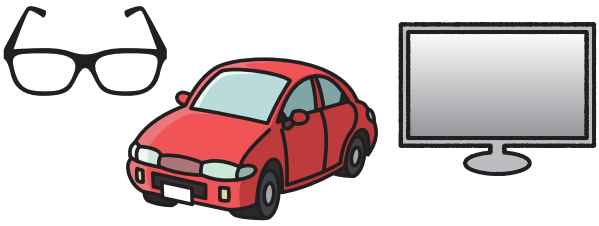
貸付種類		年利率	最高限度額	償還期間
普通貸付		1.26%	200 万円	120 月
住宅貸付			1,800 万円	360 月
在宅介護対応住宅貸付		1.00%	300 万円	250 月
災害貸付	家 財	0.93%	200 万円	180 月
	住 宅		1,800 万円	234 月
	再貸付		1,900 万円	236 月
特別貸付	医 療	1.26%	100 万円	90 月
	入 学		200 万円	120 月
	修 学		1,080 万円	150 月
	結 婚		200 万円	120 月
	葬 祭		200 万円	120 月
高額医療貸付		無利息	高額療養費相当額	高額療養費支給日
出産貸付			出産費・家族出産費相当額	出産費支給日

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７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 3,260 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。

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。

自動車物資の利用方法や指定店は、別冊「令和７年度物資指定店及び契約保養宿泊施設のご案内」にてご確認ください。

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

業務経理

医療や年金に関する事務費、委託費、負担金、職員給与等を扱います。

令和７年度は、上記の費用等に充てるため、地方公共団体負担金や連合会交付金など組合員１人当たり 11,330 円の収入を見込んでいます。

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
0.0939

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。

市町村等に常勤する職員となられた方は、その日から共済組合の組合員となり、また、短時間勤務職員で一定の要件を満たした場合には短期組合員となります。

☆ 共済組合のしくみ ☆

○ 組合員の皆様からの「掛金」と地方公共団体からの「負担金」をもとに運営しています。
○「掛金」は給与・期末手当等から天引きされます。

共済組合 ← 掛金・負担金 ← 組合員（地方公共団体）

共済組合 → 各事業（①短期給付・②長期給付・③福祉） → 組合員（地方公共団体）

○ 組合員になると各事業を受けることができます（短期組合員は②長期給付適用外）。

❶ 短期（医療）給付事業（保険課）

組合員（短期組合員を含む。）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、マイナ保険証等を窓口に提示すると、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。

❷ 長期（年金）給付事業（年金課）

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。

❸ 福祉事業

組合員（短期組合員を含む。）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（保険課）

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（福祉課）

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なときに、低利で貸付を行います。

物資事業（福祉課）

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（福祉課）

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

https://www.kumamoto-kyosai.jp/

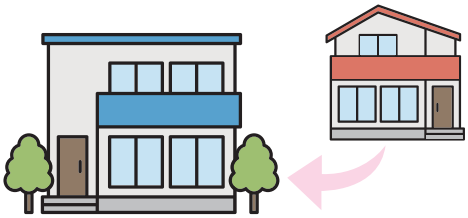
ご確認ください！

組合員・被扶養者の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下記の内容に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・被扶養者が転居した場合には？

組合員・被扶養者が転居し、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）**」の速やかな手続きをお願いします。

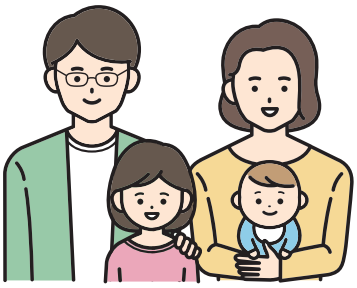


◎新たに被扶養者の要件を満たす親族等がいる場合には？

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、速やかな手続きをお願いします。

【提出書類】　・被扶養者申告書（※1）　・認定時の添付書類（※2）



◎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、共済組合の医療給付を受けることはできません。速やかな手続きをお願いします。

【提出書類】　・被扶養者申告書（※1）・就職先の資格確認書（写）等
・共済組合が発行した資格確認書（カード型）、
組合員被扶養者証（お持ちの方）

（※1）変更届や申告書の様式については、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することができます。
（※2）詳しくは、共済組合ホームページ中の**「被扶養者認定事務取扱基準」**をご参照ください。

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」

認定取消日以降に共済組合の組合員被扶養者証等を使用して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がありますのでご注意ください。

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８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７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』の登録はお済みですか？

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）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。
登録用はがきシー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！！

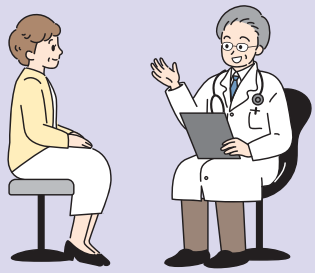
iOSの場合
App Store からダウンロード
みんなのMYポータル

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。

令和7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健康管理や福利厚生を目的として、人間ドックをはじめとした健診、健康相談、予防接種・宿泊の助成などを行っています。是非ご利用ください。

<table>
<tr><th>事業項目</th><th>対象者</th><th>概　　要</th></tr>
<tr><td>人間ドック助成</td><td>75 歳未満の組合員</td><td>
<table>
<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 ー CT</th></tr>
<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>
</table>
◎　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。
※　令和 7 年度の一般組合員の定期募集（定員 8,500 名）は終了しておりますが、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。
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。
</td></tr>
<tr><td>総合健診助成</td><td>18 ～ 75 歳未満の被扶養者</td><td>
<table>
<tr><th>検査区分</th><th>助成金額</th></tr>
<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>
</table>
※　令和 7 年度の一般組合員の被扶養者の定期募集（定員なし）は終了しておりますが、随時申込みが可能です。
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。

</td></tr>
<tr><td>がん検診助成</td><td>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）</td><td>
〔がん検診助成対象となる部位・検査方法〕
<table>
<tr><th>検査部位</th><th>検査方法</th></tr>
<tr><td>胃</td><td>・X 線検査（バリウム）
・内視鏡検査
・ヘリコバクターピロリ抗体検査
・ABC 検診</td></tr>
<tr><td>大腸</td><td>・便潜血検査
・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)
・大腸 CT 検査</td></tr>
<tr><td>肺</td><td>・低線量 CT
・喀痰細胞診</td></tr>
</table>
<table>
<tr><th>検査部位</th><th>検査方法</th></tr>
<tr><td>子宮頚部
子宮体部</td><td>・細胞診
・HPV 検査</td></tr>
<tr><td>乳房</td><td>・マンモグラフィ単独法
・マンモグラフィと視触診の併用法
・視触診単独法
・超音波検査（単独法・マンモグラフィ併用法）</td></tr>
</table>
【助成金額】上限 5,000 円
【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。
</td></tr>
<tr><td>インフルエンザ予防接種助成</td><td>75 歳未満の組合員及び
18 ～ 65 歳未満の被扶養者</td><td>
【助成金額】1 回につき上限 1,000 円
【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。
</td></tr>
<tr><td>保養宿泊助成</td><td>75 歳未満の組合員及び被扶養者</td><td>
【助成金額】1 泊につき上限 1,500 円
【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。
※　利用できる契約保養宿泊施設については、別冊「令和 7 年度物資指定店及び契約保養宿泊施設のご案内」にてご確認ください。
</td></tr>
</table>

※　任意継続組合員については保健事業（特定健診・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５年度の特定健診実施率については組合員 97.5%、被扶養者 46.9%、合計 88.4%で、前年度比 0.3 ポイント増となりました。地方公務員共済組合には令和 11 年度までに合計 90%以上の実施率が求められております。組合員や被扶養者の皆さん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５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。

［単位：%］

区分	順位	所属所名	組合員	扶養者数	合計
市	1	阿蘇市	98.4	63.3	93.7
	2	天草市	99.3	52.3	92.9
	3	人吉市	98.3	51.1	92.8
	4	八代市	99.3	55.4	92.4
	5	山鹿市	99.0	48.4	92.1
	6	合志市	99.3	50.6	91.7
	7	玉名市	99.3	39.3	91.3
	8	宇城市	97.8	49.4	90.1
	9	菊池市	95.9	47.7	88.8
	9	水俣市	96.9	47.4	88.8
	11	宇土市	95.1	51.0	88.0
	12	熊本市	96.7	47.4	86.9
	13	荒尾市	96.5	45.1	86.8
	14	上天草市	96.5	30.1	86.1
消防関係	1	上益城消防組合	100.0	80.0	96.0
	2	人吉下球磨消防組合	100.0	42.9	92.0
	3	阿蘇広域行政事務組合	98.9	47.4	90.1
	4	八代広域行政事務組合	100.0	54.3	88.2
	5	天草広域連合	97.9	40.7	85.5
	6	宇城広域連合	100.0	37.5	84.6
	7	有明広域行政事務組合	98.6	37.8	84.4
	8	上球磨消防組合	95.0	25.0	83.3
	9	菊池広域連合	97.8	47.2	83.2
	10	水俣芦北広域行政事務組合	92.7	35.7	78.2
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	上益城広域連合	100.0	―	100.0
	1	熊本県後期高齢者医療広域連合	100.0	―	100.0
	1	上天草衛生施設組合	100.0	100.0	100.0
	1	上天草・宇城水道企業団	100.0	100.0	100.0
	7	熊本県市町村職員共済組合	100.0	33.3	91.7
	7	御船町甲佐町衛生施設組合	100.0	50.0	91.7
	9	御船地区衛生施設組合	100.0	50.0	90.9
	10	益城嘉島西原環境衛生施設組合	100.0	50.0	88.2
	11	八代生活環境事務組合	100.0	50.0	86.4
	11	大津菊陽水道企業団	100.0	40.0	86.4
	13	人吉球磨広域行政組合	100.0	20.0	83.3

※実施率目標値 90%の達成所属所数：46 所属所（全体の 60.5%）

区分	順位	所属所名	組合員	扶養者数	合計
町村	1	多良木町	100.0	85.7	99.1
	2	五木村	96.2	85.7	94.9
	3	嘉島町	98.8	79.2	94.4
	4	和水町	98.0	61.8	93.6
	5	あさぎり町	98.5	55.6	93.4
	6	錦町	100.0	30.0	93.0
	7	津奈木町	98.7	60.0	92.6
	8	苓北町	97.8	66.7	92.0
	9	山都町	95.1	57.1	91.4
	10	美里町	97.5	47.1	91.3
	11	南関町	97.8	60.0	91.2
	12	氷川町	99.1	47.6	91.0
	12	芦北町	99.6	24.1	91.0
	12	御船町	97.9	37.5	91.0
	15	玉東町	97.3	50.0	90.8
	15	南小国町	96.6	45.5	90.8
	17	大津町	99.6	40.0	90.5
	17	湯前町	98.1	44.4	90.5
	19	益城町	100.0	56.0	90.3
	20	甲佐町	98.3	14.3	89.5
	21	相良村	98.0	28.6	89.3
	22	小国町	93.6	41.7	88.5
	23	高森町	96.0	44.4	88.0
	24	産山村	94.0	61.5	87.3
	25	山江村	98.5	25.0	87.2
	26	球磨村	92.4	53.8	87.0
	27	水上村	88.4	66.7	86.7
	28	長洲町	97.8	28.6	86.2
	29	南阿蘇村	95.2	31.3	85.8
	30	菊陽町	93.6	44.6	85.8
	31	西原村	95.9	29.4	83.3
病院関係	1	菊池養生園保健組合	96.7	50.0	93.8
	2	国保水俣市立総合医療センター	99.2	27.0	92.4
	3	阿蘇医療センター	97.9	40.0	92.3
	4	山鹿市民医療センター	98.9	33.3	92.0
	5	荒尾市立有明医療センター	98.9	35.3	91.8
	6	球磨郡公立多良木病院企業団	95.3	43.5	91.4
	7	くまもと県北病院	98.3	40.3	90.8
	8	小国郷公立病院組合	96.0	25.0	88.3

「－」は対象者なし

～令和5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おります。令和５年度の特定保健指導実施率については、組合員 49.4%、被扶養者 25.3%、合計 48.2%となり、前年度比 1.4 ポイント減となりました。地方公務員共済組合には令和 11 年度までに合計 60%以上の実施率が求められております。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おりますので、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５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（%）	49.4	25.3	48.2
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（%）	16.5	7.4	15.8
メタボリックシンドローム予備群者割合（%）	11.5	6.3	11.1

特定保健指導実施率上位所属所

1 位…上益城消防組合　100%
2 位…菊池広域連合　82.1%
3 位…宇土市　78.8%
※組合員数 50 名未満の所属所を除く

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。

※令和７年４月１日から委託先を変更しました。詳しい利用方法は、挟み込みのチラシでご確認ください。

健康・こころの相談ダイヤル　TEL：0120-475-478

24 時間・年中無休（Web でも 24 時間相談を受け付けます！）

～電話健康相談～

みなさんの健康に関する不安や心配に電話でお応えします。

（相談例）・からだの症状と対処法（症状に応じたケア、応急処置など）
・医師にかかる前に（夜間の小児救急相談など）
・メンタルヘルス（ストレスへの対処法、心の悩みなど）

Web からはコチラ
<ファミリー・ケア・ネットワーク> https://familycare.sociohealth.co.jp/

～メンタルヘルスカウンセリング～

公認心理師・臨床心理士の資格を持つ専門カウンセラーが対応します。

（相談例）・仕事、職場での悩み（職場の人間関係の悩み、休職・復職時の不安など）
・心理的、精神的な悩み（自身の性格についての悩みなど）
・家庭、地域での悩み（夫婦間・家庭の悩み、子育て・いじめ等の悩みなど）

Webからはコチラ
<こころの Web 相談>　https://www.mh-c.jp/

※Webからの利用時のパスワードは、所属所共済組合事務担当者又は当共済組合保険課へお問合せください。
※ブックマークやお気に入り等に登録されている場合は、新しい URL への変更をお願いいたします。

～禁煙外来助成～　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 **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
（令和６年４月１日以降に治療を開始した方に限ります。）

※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、ご自身が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。

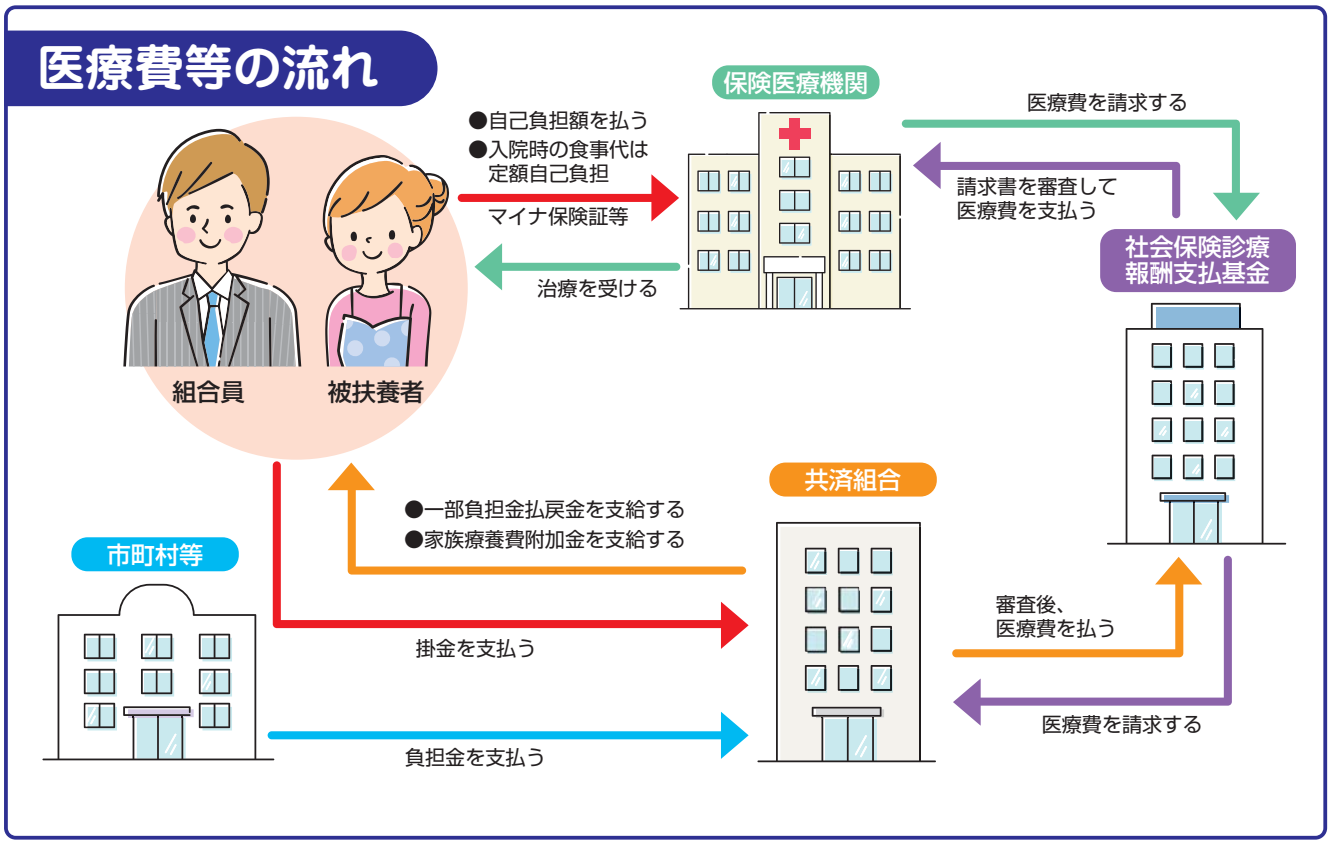
請求方法　禁煙外来治療が終了したら、「禁煙外来助成金請求書」に以下の書類を添えて、所属所の共済組合事務担当課へご提出ください。
・医療機関が発行する領収書の写し（５回分）・診療明細書の写し（５回分）・禁煙成功証明書

※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　当組合でレセプトを確認後（治療終了日から２ヶ月後以降）、組合員の共済組合登録口座へ送金します。

知っておこう！ 医療費の支払いのしくみ！

組合員や被扶養者の皆さんが、病気やケガで病院や薬局などの保険医療機関にかかった場合の「医療費」は共済組合から病院や薬局などへどのように支払われているのでしょうか？
その「しくみ」について知っておきましょう。



組合員や被扶養者の皆さんが保険医療機関(病院・薬局等）でマイナ保険証等を窓口へ提示して受診し、医療費の自己負担額（2割～3割）を支払います。病院・薬局等では共済組合などの保険者に残りの医療費（7割～8割）を請求し、支払を受けることになります。

病院・薬局等は、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、「社会保険診療報酬支払基金」に提出します。

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を審査し、共済組合へ医療費を請求します。

病院・薬局等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金を共済組合から皆さんへ支給します。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、附加給付金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最短で2ヶ月を要します。

なお、これらの給付については、皆さんからの請求手続きは必要ありません。

共済組合では、組合員の皆さん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支払基金を通じて病院・薬局等に支払いを行っています。

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。

そのためには、**病気の早期発見、早期治療に努めたり、ジェネリック医薬品を利用し**、共済組合から医療機関の支払いを節約することが必要になります。

共済組合では、病気の予防・早期発見・早期治療のために人間ドックの助成や特定健診・特定保健指導の実施、各種セミナーの開催などの保健事業も行っています。

令和7年4月～ 育児休業の給付が拡充されました!

育児休業の新しい手当金が創設されました!

子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律により、地方公務員等共済組合法が改正され、令和７年４月１日から育児休業支援手当金と育児時短勤務手当金が創設されました。

新設 育児休業支援手当金

令和７年４月１日以降に育児休業等を開始する方で、夫婦共に育児休業をするなど一定の要件を満たす場合、対象期間のうち最大 28 日間、標準報酬の日額の 100 分の 13 に相当する額が支給されます。

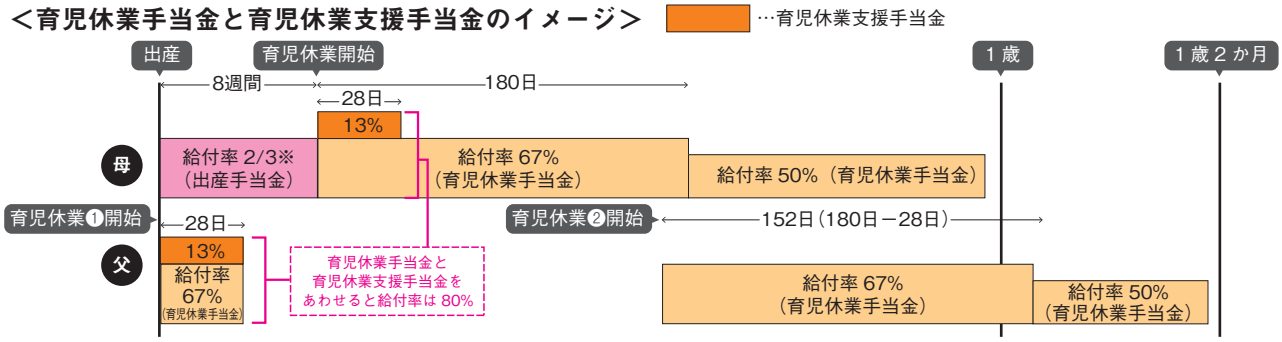
＜支給要件＞

下記①②に該当するとき。または、
配偶者がいないなどの場合は①に該当するとき
①対象期間内に育児休業等をした日数が通算 14 日以上であるとき
②組合員の配偶者が対象期間内に通算 14 日以上の配偶者育児休業等をしたとき
☆同一の育児休業等について、雇用保険法による「出生後休業支援給付金」の支給を受けられる場合等は、支給されません。

＜対象期間＞

男性「子の出生日から８週間以内」
女性「産後休業後*から８週間以内」等
* 産後 56 日までの期間

＜育児休業手当金と育児休業支援手当金のイメージ＞



※報酬の全部もしくは一部が支給されないときに支給されます。

新設 育児時短勤務手当金

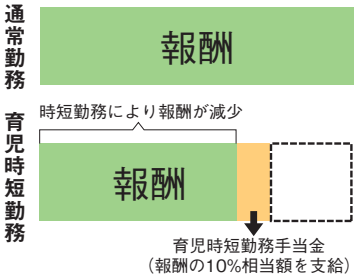
令和７年４月１日以降、２歳未満の子を養育するために育児時短勤務を開始される方を対象に、「育児時短勤務手当金」が支給されます。

＜支給要件＞

２歳に満たさない子を養育するために育児時短勤務をするとき
☆同一の育児時短勤務について、雇用保険法による「育児時短就業給付金」の支給を受けられる場合等は、支給されません。

＜支給額＞

支給対象月に支払われた報酬の額の最大 10%＊に相当する額
＊支給額と報酬の合計が、通常勤務の報酬を超えないように、支給率は調整されます。



＜支給対象月＞

育児時短勤務開始日の属する月から育児時短勤務終了日の属する月まで
☆育児休業手当金の支給の受けられる月は除く。

育児休業手当金の支給期間延長手続きが変わりました!!

令和７年４月１日から地方公務員等共済組合法等が改正されたことにより、保育所等に入れなかったことを理由とする育児休業手当金の支給期間延長の手続きが見直されました。

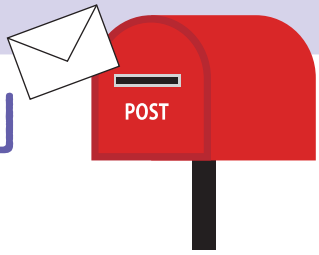
現在の要件		追加された要件
保育所等における保育等の利用を希望し、申し込みを行っているが、１歳（１歳６ヶ月）時点で保育所等に入所できていないこと。	＋	速やかな職場復帰を図るために保育所等における保育の利用を希望しているものであると組合が認める場合に限る。

＜改正後の必要書類＞

○市町村より発行された保育所等における保育が当面行われないことが明らかとなる通知（入所保留通知書等）
○育児休業手当支給対象期間延長事由認定申告書（追加）
○市町村に提出した保育所等の利用申込書の写し（追加）

組合員（短期組合員を除く）の皆さんへ

「給付算定基礎額残高通知書」（はがき）を送付します



※短期組合員の方は、共済組合において長期給付適用外のため、こちらの制度は適用されません。

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７年５月下旬に皆さんのご自宅へ「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、所属所を経由して必ず共済組合まで住所変更届をご提出ください。

なお、退職後に住所を変更された方は、年金待機者異動報告書（ホームページに掲載）を共済組合までご提出ください。

◆通知書の記載内容

見本

給付算定基礎額残高通知書

（令和6年４月～令和7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	給付算定基礎額残高
前年度末				502, 602
4月	410, 000	6, 150	29	508, 781
5月	410, 000	6, 150	30	514, 961
6月	1, 200, 000	18, 000	31	532, 992
7月	410, 000	6, 150	31	539, 173
8月	410, 000	6, 150	31	545, 354
9月	440, 000	6, 600	32	551, 986
10月	440, 000	6, 600	120	558, 706
11月	440, 000	6, 600	122	565, 428
12月	1, 300, 000	19, 500	126	585, 054
1月	440, 000	6, 600	128	591, 782
2月	440, 000	6, 600	129	598, 511
3月	440, 000	6, 600	130	605, 241

※「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	939		
今回通知	605, 241		
給付算定基礎額等合計	605, 241		

年金払い	退職給付加入期間	9年6月
付与率	令和6年4月～令和7年3月	1. 500 %
	年　月～　年　月	%
基準利率（年率）	令和6年4月～令和6年9月	0. 070 %
	令和6年10月～令和7年3月	0. 260 %

作成日　令和7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。

$$利息＝\frac{（前月の給付算定基礎額残高×基準利率）}{銭位未満切捨}＋\frac{（当月の付与額×基準利率）}{銭位未満切捨}$$

※ 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5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6年度の各月の付与額を累計した額です。

○利息額
令和6年度の各月の利息を累計した額です。

○今回通知
令和6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月数です。

○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。

ステージＡ（後）

済生会熊本病院
予防医療センター医師
高尾　祐治

心不全の程度を表すステージはＡからＤまであります。前回ここに書いたステージＡはその入り口にあたる状態で、「高血圧、糖尿病、肥満など心不全に繋がるリスクがあるがまだ心臓の病気や心不全症状がない状態」と定義されています。世間一般の方が“心不全”と認識するのはステージＣからでしょうが、怖いのは、今のステージがどれであれ、心不全のステージは進む方向にしか行かないことです。心不全など全く他人事と思っている人も多いでしょうが、自覚症状がないままに進行していく病気として現代病の中では最も厄介なもののひとつに挙げられています。「健診で血圧以外は何も言われないし息切れも動悸もないから全然無縁のもの」と思っているかもしれませんが、ステージＡは単なる生活習慣病であるにもかかわらずこれが心不全の入り口でありここから進む方向しかないということは、「高血圧を甘く見てはいけない！」ということに他なりません。

私が高血圧症の治療を受け始めてから20年になります。無症状のつもりでしたが服薬を始めたら妙に頭がスッキリして、降圧のおかげなのだなと実感したものです。でもここ数年、毎朝測定する血圧は高めになり、何度か測定すると許容範囲には落ち着くものの、外来受診した時に「先生、血圧180mmHgもありますけど、これで良いんですか」と看護師さんに指摘され、さすがに気になって循環器内科で相談したのが一昨年の暮れ。24時間血圧計を装着したら睡眠中と朝夕以外はほぼずっと高値だと判明し、内服薬を大量に増やされて今に至っています。値が高くても自覚症状はなく、服用量を増やして120/80mmHg以下にコントロールしても自覚症状の変化がありません。これだけ自覚症状がなければ自ら服薬しようとも思わないし、「変わりないから勝手に止めた」という患者さんの気持ちも分からなくはありません。でも、それが如何に危険かと言うことは前回お書きしました。

「血圧は少し高めの方が健康」とか「血圧の薬は飲み始めると止められないから飲まない方がいい」とかいう都市伝説は20年以上前からいまだにまことしやかに言われています。当時の壮年が高齢者になり、そのまま長年放置した結果として今心不全が問題になっている可能性もあります。また、「もう90歳を超えた隣の婆さんは若い頃から血圧が高いけど薬も飲まずに今でも野良仕事している」とか言って、だから自分は大丈夫だと言い張る人もいますが、それは「大谷翔平にできるからオレにもできる」と言っているようなもの。彼らは私たちとは違う極めて特殊な人なのだということも心得た方がよさそうに思います。

春から始める体づくり！

☆ペットボトルを使ってお手軽筋トレ☆

春の陽気が心地よいこの季節は、屋外でも動きやすく、運動習慣を身につけるのに適しています。しかしその反面、寒暖差や職場環境の変化などによって自律神経が乱れやすい時期でもあります。適度に体を動かすことで血液循環の改善や気分のリフレッシュに繋がります。

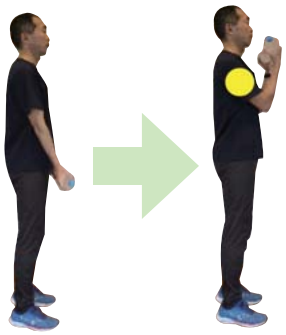
今年こそは、運動を頑張るぞ!!と意気込んでおられる方。お手軽筋トレを春からスタートさせて、冬の運動不足を解消しましょう。今回は、身近にあるペットボトルを使って出来る筋力トレーニングをご紹介します。

日本赤十字社熊本健康管理センター
運動指導士
牧尾　幸美

【ポイント】
★脚を肩幅に開き、姿勢を正す
★動作中は、お腹に力を入れ、使っている筋肉を意識する
★呼吸を止めない、反動を使わないようにする

1ポーズを10回ずつ
2~3セットがおすすめ♪

❶ 上腕（前）



脇をしめ、肘を体側に固定して肩まで巻き上げて、戻す。

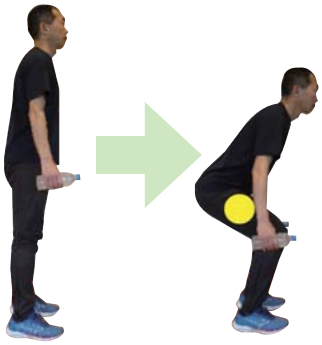
❷肩周り

膝を曲げ上体を前傾させ、肩の高さまで腕を開き、閉じる。

❸お腹周り

片手にペットボトル、反対の手は後頭部に添えて、へそを軸に体を真横に倒し、戻す。
（反対も同様に）

❹太もも



膝がつま先より前に出すぎないように腰を落とし、戻す。

＊ペットボトルは、自身の体力に合わせて重さを選びましょう。（写真：500ml ＝ 500g のペットボトル２本使用）
＊ペットボトルを持って１日 10 ～ 20 分程度のウォーキングもお勧めです。あわせて実践してみましょう♪

厚生労働省では、「週２～３回の筋力トレーニング」の実践を推奨しています。
詳しくは アクティブガイド 2023　プラステン **で** 検索

当センターの公式 YouTube チャンネル

時短・簡単レシピ
筋トレ・ストレッチなど
配信中♪

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

クロスワードパズル

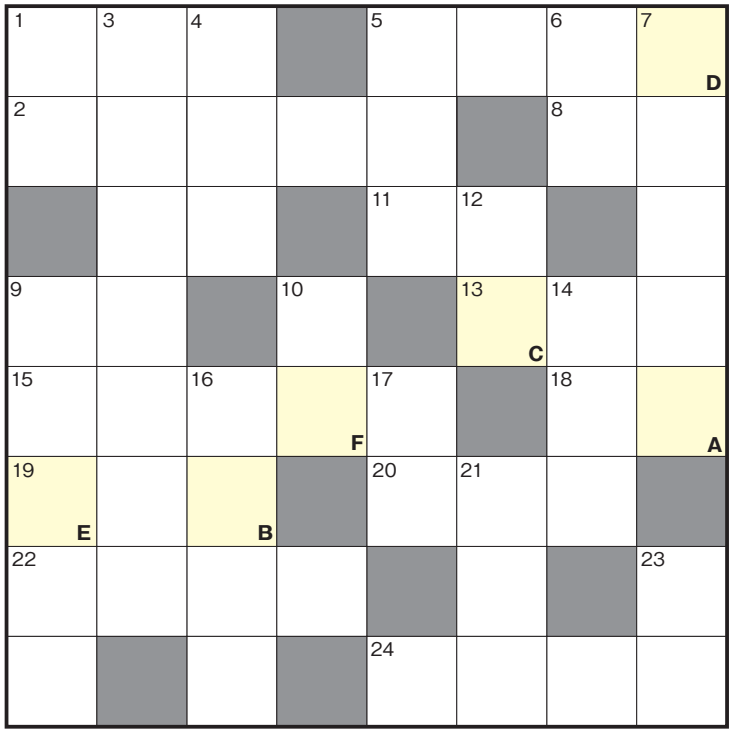
クロスワードを解き、アルファベット順に字を並べると答えが出てきます。
正解者の中から抽選で 10 名の方に、QUO カード 2,000 円を差し上げます。

タテのカギ

1 いちばん後の順位。最下位。
3 ボクシングや将棋などで、チャンピオンや名人に挑むことのできる権利。
4 その場の雰囲気。「――を読む。」「自由な――を吸う。」
5 やる気を起こすこと。勇気、元気をふるい起こすこと。
6 ――も甘いもかみ分けられるようになったら良いですね。
7 味付けした油揚げに、すし飯を詰めたもの。
9 「悪く思わないで、気を悪くしないで」という意味を込めて使う言葉。
10 普通と違って、なかなかおもしろい味わいのあること。「――な事を言う。」
12 品物を並べて売るところ。
14 苦労を気遣い、慰めること。――会
16 老若男女人気のアニメ。機動戦士――。
17 帰り道。――につく。
21 金融機関などから一時的にお金を借りて、毎月返済する金融商品。住宅・教育・マイカーなど。
23 「サクラ――。」「――やこの花。」

ヨコのカギ

1 災害に備えて食料品や飲料水など蓄えること。防災――。
2 百花――。入り乱れる様。花が咲き乱れる様。
5 家を建てる時や、引っ越すときなど参考にする方が多いです。
8 「成人か――かは問わない。」 そうでない。
9 体の体温を調節するのに大事なものです。――をかく。
11 「――がため　おしからざりし命さへ…」
13 図面を作成すること。
15 新しいく始まる学期。学期のはじめ。
18 液体に含まれる沈殿物・不純物などをこすのに使う紙。
19 「科学研究」の略。
20 無駄なことに力を費やすこと。苦労したことが報われないこと。
22 順不同・無作為・適当など順番に決まりがないことの英語。
24 2025 年開催の　大阪・関西――。「いのち輝く未来社会のデザイン」がテーマだとか。



答え

A	B	C	D	E	F

応募方法

①はがきでのご応募

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

答え
〒住所
氏名
所属所名
組合員等記号・番号
ご感想等

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

ここをクリック

ホームページはこちらから！

★締切日：令和 7 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 2025 夏号（196 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。

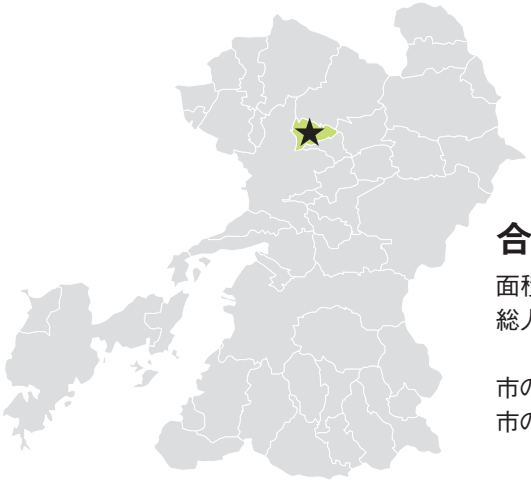
共済だより 2025 冬号（194 号）クロスワード（答え）

ゲイシユン

応募総数 363 通　正解数 361 通

シ	ヨ	ロ	ウ		エ	イ (B)	ト
ア	セ		エ	ン	ム	ス	ビ
サ		オ	ノ		ブ		シ
ツ	イ	ン (E)		セ	イ	シ (C)	ヨ
テ	ツ	セ	イ		ピ	ン	ク
	パ	ン		コ	ー	デ	
ゲ (A)	ン		シ	ツ		レ	ス
タ		ユ (D)	キ		ヒ	ラ	キ

〈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



わが町の 名産・名物

合志市

面積　53.19 km²
総人口　65,227人
（令和７年３月末現在）
市の木　クヌギ
市の花　カスミソウ

合志市役所　産業振興部
商工振興課
樋口　良平 さん

合志市のことを教えてください

熊本県の北部に広がるなだらかな台地に位置する合志市は、主に住宅地と商業地からなる南部と、阿蘇山の火山灰が堆積した黒ボク土に覆われた農地が広がる緑豊かな北部が共生する、住みやすいまちとなっています。特に北部の肥沃な地質は農業生産の基盤となっており、豊かな農産物と多様な特産品が生み出されています。

また、空港や高速道路にもアクセスが良く住みよいまちと評価されており、平成 18 年の合併以降、子育て世代を中心に人口増が続き、昨年７月に 65,000 人を超えました。さらに平成 30 年から取り組む土地区画整理事業による熊本電鉄御代志駅周辺の再開発が進むほか、昨年にはゆめモール合志といった商業施設がオープンしました。

こうした市街地の成長と自然や歴史、農産業の調和を図り、安心して子育てができるまちを目指しています。

カントリーパーク　春のバラまつり

上庄ホタル祭り

合志市のオススメを教えてください

合志の代表的な農作物と言えばスイカです。５月から夏場が旬となる通常のスイカももちろんですが、10 月に出荷される合志ブランド認証品の「ハロウィンスイカ」は、希少性が高い秋スイカで、シャリ感や種の少なさ、味の濃さが特徴となっています。ほかにも畜産や花きも盛んで、「オメガたまご」や「桑の実ワイン」、育てて食べる「わたしの、いちご」など、ユニークな特産品があります。

また、800 年前から続く、毎年７月に行われ県内で最も早い夏祭りとされる「竹迫観音祭」や、マンガに纏わる資料展示やイベントが催される「合志マンガミュージアム」など、こどもから大人まで来て見て楽しめるイベント、スポットもありますので、ぜひ一度お越しください。

竹迫観音祭

ハロウィンスイカ

桑の実ワイン

オメガたまご

2025年3月発行　編集・発行／熊本県市町村職員共済組合
TEL.096-365-1900　FAX.096-365-2121