

# KYOSAI

共済  
だより

Bulletin of the Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture

## WINTER 2011 No. 138

### 熊本県市町村職員共済組合



江津湖の日の出

## INDEX

ご家族のみなさんと一緒にご覧ください。

新年明けましておめでとうございます……………2	人間ドック、受けっぱなしになっていませんか?! ……8・9・10・11
組合会議員が改選されました……………3	退職後の健康保険制度について……………12
あなたの年金情報がパソコンでご覧になれます……………4	Doctor's Essay ……………13
平成22年度リフレッシュセミナーのアンケート結果について ……5	歯周病が全身へ及ぼす影響について……………14
保証人について正しい知識を持ちましょう! ……6・7	クロスワード……………15
	発見! 輝きびとインタビュー……………16



# 新年明けましておめでとうございます。



理事長 前畑 淳治  
(荒尾市長)

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

このたび、昨年12月3日の組合会議員役員選挙におきまして引き続き理事長に推挙され、その重責をお引き受けすることになりました。組合員の皆様並びにご家族の福祉の向上のため、最善の努力をいたす所存でございますのでよろしくお願い申し上げます。

さて、景気低迷による国内の雇用情勢の悪化、急速な少子高齢化のもたらす諸問題など、公的年金制度や医療保険制度に大きな影響を及ぼすのではないかと懸念されるところであります。

まず、医療保険制度につきましては、後期高齢者支援金、前期高齢者納付金等の負担は医療保険者の財政に大きな影響を与えており、掛金・負担金の増高の大きな要因となっております。現在、高齢者医療制度改革会議において議論されている新たな高齢者医療制度につきましては、共済組合にとりましても拠出金負担等非常に影響が大きいことから昨年8月に続き、11月に全国市町村職員共済組合連合会より政府、与党に対し意見書の提出がなされたところであり、今後の動向が注目されるところであります。

また、平成20年度より保険者に義務付けられました生活習慣病等の予防を目的とした40歳以上の組合員・被扶養者を対象とする「特定健診」及び「特定保健指導」につきましては、受診率の一層の向上に向け皆様方のご理解とご協力をお願いします。

一方、年金制度につきましては、少子高齢化が急速に進展し、また、個々人の働き方や、企業の側から見た人材の活用方策が多様化している中、年金制度は、給付と負担の水準を適正で持続可能なものとしつつ、これらに関して公平かつ柔軟に対応できることが求められており、そのためには、制度が分立し複雑化して国民が理解することが困難になっている現在の年金制度を存続させることは困難とされ、簡素で公正な新たな年金制度の創設が求められています。今後年金制度の一元化がどのように議論されていくか引き続き注視していくこととなります。

このような社会情勢の中、共済事業の健全な運営と発展を図るため、組合会議員の皆様と共に、実りある事業づくりに努力を尽くす所存でありますので、皆様方の一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。年頭にあたり、組合員並びにご家族の皆様方のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 〔市町村長側〕

- |          |              |
|----------|--------------|
| 理事長職務代理者 | 田嶋 章二 (苓北町)  |
| 理事       | 荒木 泰臣 (嘉島町)  |
| 監事       | 前田 移津行 (玉東町) |
| 議員       | 幸山 政史 (熊本市)  |
| "        | 川端 祐樹 (上天草市) |
| "        | 後藤 三雄 (菊陽町)  |
| "        | 河津 修司 (南小国町) |
| "        | 竹崎 一成 (芦北町)  |
| "        | 成尾 政紀 (水上村)  |

## 〔職員側〕

- |      |               |
|------|---------------|
| 代表理事 | 田川 仁 (天草市)    |
| 理事   | 境 徳幸 (熊本市)    |
| "    | 高松 信輝 (山都町)   |
| 監事   | 水口 雅晴 (宇城市)   |
| 議員   | 西濱 和博 (八代市)   |
| "    | 田端 昌輝 (荒尾市)   |
| "    | 竹村 昌記 (玉名市)   |
| "    | 古家 祐一 (山鹿市)   |
| "    | 津田 優 (南関町)    |
| "    | 竹下 正男 (あさぎり町) |

## 〔学識経験者〕

- |    |             |
|----|-------------|
| 監事 | 渡邊 哲朗 (税理士) |
|----|-------------|

# 組合会議員が改選されました

平成22年11月、県内を2選挙区に分け、共済組合の組合会議員選挙が行われました。市町村長側・職員側それぞれ10名の組合会議員が当選されましたのでお知らせします。

なお、組合会議員の任期は平成22年12月1日から平成24年11月30日までの2年間で、議員の方々は組合員皆さんの代表として共済組合の運営にあたられます。

選挙区	市町村長側		職員側	
	氏名	所属所名	氏名	所属所名
第1区 熊本市、八代市、 人吉市、荒尾市、 水俣市、玉名市、 山鹿市、菊池市、 宇土市、上天草市、 宇城市、阿蘇市、 天草市及び合志市	幸山 政史	熊本市	境 徳幸	熊本市※1
	前畑 淳治	荒尾市	西濱 和博	八代市※2
	川端 祐樹	上天草市	田端 昌輝	荒尾市
			竹村 昌記	玉名市
			古家 祐一	山鹿市
			水口 雅晴	宇城市
			田川 仁	天草市※1
第2区 下益城郡、玉名郡、 菊池郡、阿蘇郡、 上益城郡、八代郡、 芦北郡、球磨郡及 び天草郡の区域内 の町村	前田 移津行	玉東町	津田 優	南関町
	後藤 三雄	菊陽町	高松 信輝	山都町※1
	河津 修司	南小国町	竹下 正男	あさぎり町
	荒木 泰臣	嘉島町		
	竹崎 一成	芦北町		
	成尾 政紀	水上村		
	田嶋 章二	苓北町		

※1 自治労熊本県本部専従

※2 八代市役所職員組合顧問

## <組合会ってどんな機関?！>

地方自治体に例えると、市・町・村議会にあたる機関で、次のような重要事項を審議し、議決します。

審議・議決事項	例えば!!
○定款 (= 条例に相当) の変更	掛金・負担金率の変更 (長期を除く)
○運営規則の作成及び変更	貸付利率の変更、諸給付の請求・決定・支払方法など
○事業計画並びに予算及び決算	人間ドック助成などの保健事業や事務費など
○重要な財産の処分及び重大な債務の負担	—
○その他組合の業務に関する重要事項	—

# 会員登録しませんか？

～あなたの年金情報がパソコンでご覧になれます～

## 「地共済年金情報Webサイト」へのご登録について

共済だより2010春号（No135）で、インターネットを利用して将来の退職共済年金の見込額などの個人情報をご覧できる「地共済年金情報Webサイト」についてお知らせしましたが、ご登録いただきましたでしょうか？閲覧を希望される方はご登録が必要になりますので、熊本市町村職員共済組合のホームページにアクセスしていただきご登録をお願いします。

熊本市町村職員共済組合 **検索**

熊本市町村職員  
共済組合のホームページ

クリック



クリック

地共済年金情報Webサイト



これからは説明に従いお進みください

### 「地共済年金情報Webサイト」とは・・・

平成21年度に「公務員共済年金のお知らせ」を送付し、年金見込額や加入履歴などの年金個人情報をご確認いただきましたが、平成22年度からは各地方公務員共済組合が共同してホームページを開設し、そのホームページ上でご自身の年金情報がご覧いただけます。

なお、ご登録後ユーザーID・パスワード通知書が発行されるまでには、2～3週間程度かかります。

【利用時間】365日、6時から24時まで。ただし、毎月1回の定期システムメンテナンスがあり、メンテナンス日（原則として毎月最終水曜日）は、終日利用が休止されます。

## インターネットを利用できない方のご登録について

インターネットを利用できる環境をお持ちでない方は、次によりご登録ください。

- ① 熊本市町村職員共済組合年金課へご連絡ください。  
【連絡先】電話096-368-0900
- ② 「地共済年金情報Webサイト利用申込書」を送付します。
- ③ 全国市町村職員共済組合連合会（以下「連合会」）へ利用申込書をご提出ください。
- ④ 連合会よりユーザーID・パスワード通知書が送付されます。
- ⑤ 連合会より年金個人情報（地共済年金情報Webサイトで閲覧できる情報と同様のもの）が送付されます。



地共済年金情報Webサイトに関するお問い合わせ先

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課 電話03-5210-4607

# 平成22年度 リフレッシュセミナー のアンケート結果について

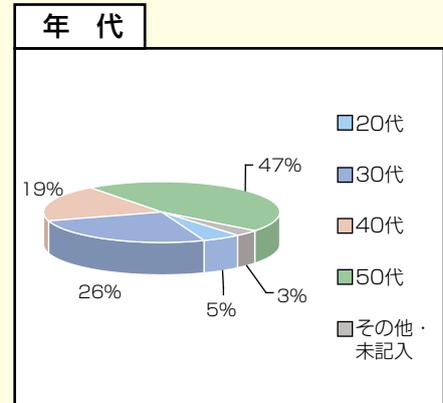
今年度も200名を越える組合員や被扶養者の皆様に参加いただきました。ありがとうございました。

参加いただいた皆様からたくさんのアンケートをいただきました。

紙面の都合上、一部をお知らせします。

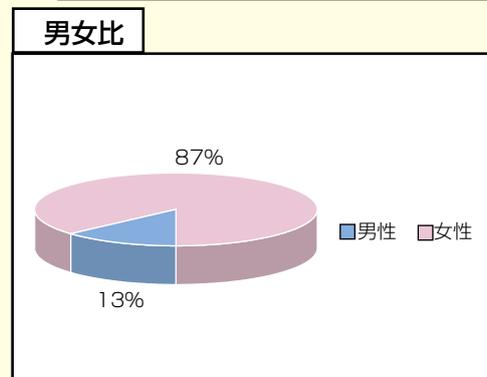
## 1.年代

内容	20代	30代	40代	50代	その他・未記入	計
ヨガ体験初級	0	10	8	8	0	26
陶芸体験①	2	7	3	12	0	24
肩こり腰痛予防	0	2	4	18	1	25
ヨガ体験中級	0	5	2	5	0	12
親子パン作り教室	0	8	4	1	0	13
そば作り体験	1	2	7	7	1	18
革工芸体験	1	6	3	13	2	25
陶芸体験②	5	4	2	13	1	25
薬膳料理教室	1	9	2	12	1	25
健康ウォーキング	1	2	6	8	1	18
	11	55	41	97	7	211



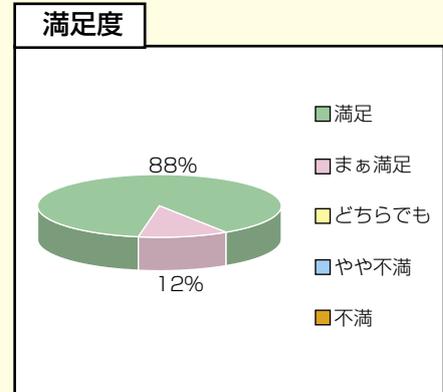
## 2.性別

内容	男性	女性	計
ヨガ体験初級	2	24	26
陶芸体験①	3	21	24
肩こり腰痛予防	6	19	25
ヨガ体験中級	0	12	12
親子パン作り教室	5	8	13
そば作り体験	5	13	18
革工芸体験	2	23	25
陶芸体験②	2	23	25
薬膳料理教室	1	24	25
健康ウォーキング	2	16	18
	28	183	211



## 3.満足度

内容	満足	まあ満足	どちらでも	やや不満	不満	未記入	計
ヨガ体験初級	20	6	0	0	0	0	26
陶芸体験①	19	5	0	0	0	0	24
肩こり腰痛予防	21	4	0	0	0	0	25
ヨガ体験中級	12	0	0	0	0	0	12
親子パン作り教室	11	2	0	0	0	0	13
そば作り体験	17	1	0	0	0	0	18
革工芸体験	22	3	0	0	0	0	25
陶芸体験②	24	1	0	0	0	0	25
薬膳料理教室	22	3	0	0	0	0	25
健康ウォーキング	18	0	0	0	0	0	18
	186	25	0	0	0	0	211



## 参加者の声

- 疲れが年々とれなくなり、ストレスを感じることも多くなってきました。少しでもリフレッシュしたいと思って参加しましたが、思った以上に効果があったと思います。気持ちもやさしくなりました。ありがとうございました。  
今日来られなかった人にも教えてあげたいと思いました。
- 物をつくることに興味が有り、退職後につづけていけるものを探しているところで、色々体験したいと思っていましたので、今回の企画はとて私にとってタイムリーでした。ありがとうございました。
- 子育て中で毎日が忙しいですが、食を大事にしたいと常に思っています。今日の薬膳料理で食の本当の意味がわかりました。
- 自分の体は自分でほぐすことがとても大切であることと、簡単にできる方法を学び、日頃の疲れがいえました。  
自宅にもどってから必ず続けます。ありがとうございました。  
外のウォーキングもとても気持ちがよかったです。

組合員の皆様へ

# 保証人について 正しい知識を持ちましょう!

保証人になってくれと頼まれている方はもちろん、今すぐでなくても保証人を頼まれることは一生に何度か訪れると思います。ただし、保証人と一言でいっても民法上の保証人と身元保証の身元保証人があります。ここでは、金融機関等の債権者と保証契約によってなされる保証人についてお示しします。

この保証人には、単なる「保証人」と「連帯保証人」があり、両者には大きな違いがあります。どちらの保証人になるにせよ、責任が重いことには変わりはありませんが、特に連帯保証人は、取り返しのつかない重い責任を負うことになりかねません。

今後のためにもその違いをよく認識し、正しい知識を身につけることが必要です。

## 保証人

単なる保証人とは、「主たる債務者がその債務を履行しないときに、その履行をする責任を負う者」と民法に規定されています(民法446条)。すなわち、主たる債務者がお金を返済しない場合に、借りた人に代わって、そのお金を返済することを約束した人です。

また、保証人には、以下に掲げる3つの権利が与えられています。

- ① 催告の抗弁権(民法452条)  
債権者が債務者よりも先に保証人に支払い請求してきた場合、自分より先に債務者に請求するように言う権利。
- ② 検索の抗弁権(民法453条)  
債権者から保証人が請求を受けた際に、債務者に財産があることを証明し、その請求を拒否できる権利。
- ③ 分別の利益(民法456条)  
保証人が複数名いる場合、一人が負うべき保証債務は頭数を平等に分けて分担した金額のみとなります。

## 連帯保証人

一般的に、金銭消費貸借契約において保証人といえば、連帯保証人のことを指します。そして、連帯保証人は、単なる保証人と違い、**債務者とともに債務返済の責任を負うこと**となります。

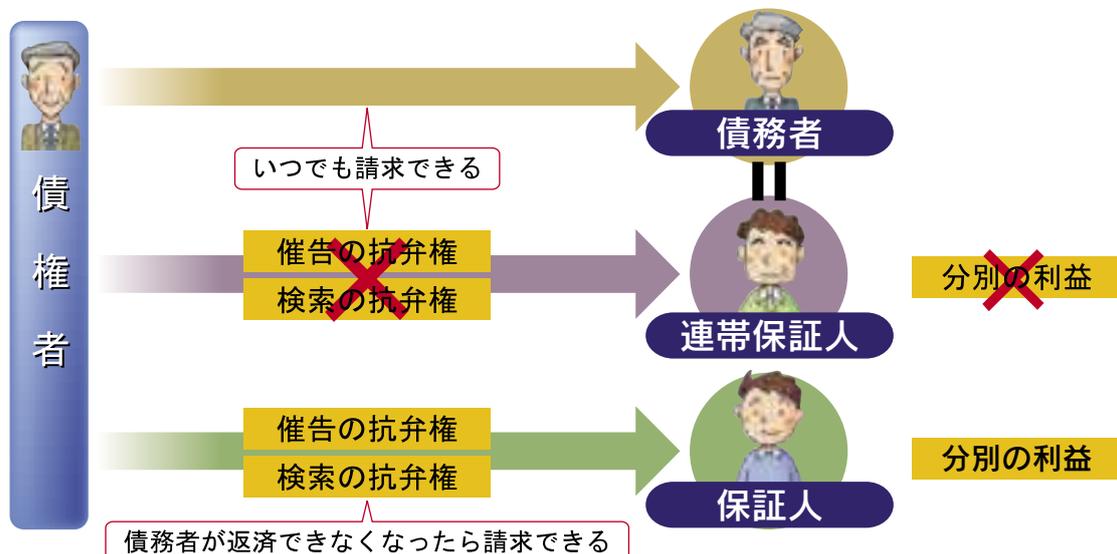
### 連帯保証人＝債務者

連帯保証人には、保証人に与えられている「催告の抗弁権」、「検索の抗弁権」がありませんので、**債権者からいついかなる場合に請求を受けても拒否できません**。また、「分別の利益」もありませんので、連帯保証人一人ひとりが債務者と同様に債務の全額を保証しなければなりません。



債務者と同等の立場で  
重い責任

## 保証人および連帯保証人の契約・権利関係



# 連帯保証契約には十分注意してください

連帯保証人は、法律上債務者と同等の立場、同等の責任を負う存在です。

債権者は、債務者でも連帯保証人でも好きなように支払い請求することができますし、連帯保証人が複数名いる場合は、取りやすい相手に絞って全額請求することもできます。

連帯保証人になったら、常に債権者に支払い請求する機会を与えてしまっているようなものですから、請求されても法的に弱い立場となりたいへん危険です。



## 破産原因の1位は保証人関連

下の表に見られるとおり、平成20年度の破産原因の1位として保証人関連の事故が3割以上をしめており、2位のローンの失敗を大きく引きはなしています。つまり、自らの借金以上に他人の借金が原因で破産に至ったことを数値が示しています。

### 市町村・都市共済における貸付事故原因の統計

◆破産の場合（平成18～20年度）

破産原因	平成18年度		平成19年度		平成20年度	
	延件数	割合	延件数	割合	延件数	割合
保証人関連	64	31.37%	68	45.03%	50	30.30%
ローンの失敗	40	19.61%	25	16.56%	30	18.18%
浪費	15	7.35%	14	9.27%	21	12.73%
生活費	18	8.82%	11	7.28%	22	13.33%
子の養育・教育費用	22	10.78%	4	2.65%	7	4.24%

※1人で複数の原因がある場合は、該当するすべての原因に件数を算入しています。

## 家族や親しい人に保証人を頼まれてもよく検討してください！

昨今、保証人になり、借金の肩代わりをさせられた挙げ句、破産や個人再生の申立てをせざるを得ない状況になってしまう方が少なくありません。

家族、親族、友人等から「絶対に迷惑をかけないから保証人になって欲しい」と言われ、しかたなく保証人になってしまうケースもあると思われませんが、あまりの責任の重さにどうすることもできず「恨む以外に方法がない」ということにもなりかねません。

ご印鑑を押す前に以下のことを自問して、もう一度検討してください。



1 保証人になることの危険性を認識していますか？

2 債務者の借金のために、自己の人生を犠牲にできますか？

3 債務者の借金のために、家族をトラブルに巻き込むことができますか？

最低限度の基礎知識を取り入れておくことで、その時がきても慌てずに落ち着いて行動ができるようにしましょう。

# 人間ドック、受けっぱなしになっていませんか？！

共済組合では、組合員の皆様が、健康で充実した生活を過ごしていただくための疾病予防対策として、人間ドック受検に要した費用の助成事業を行っています。

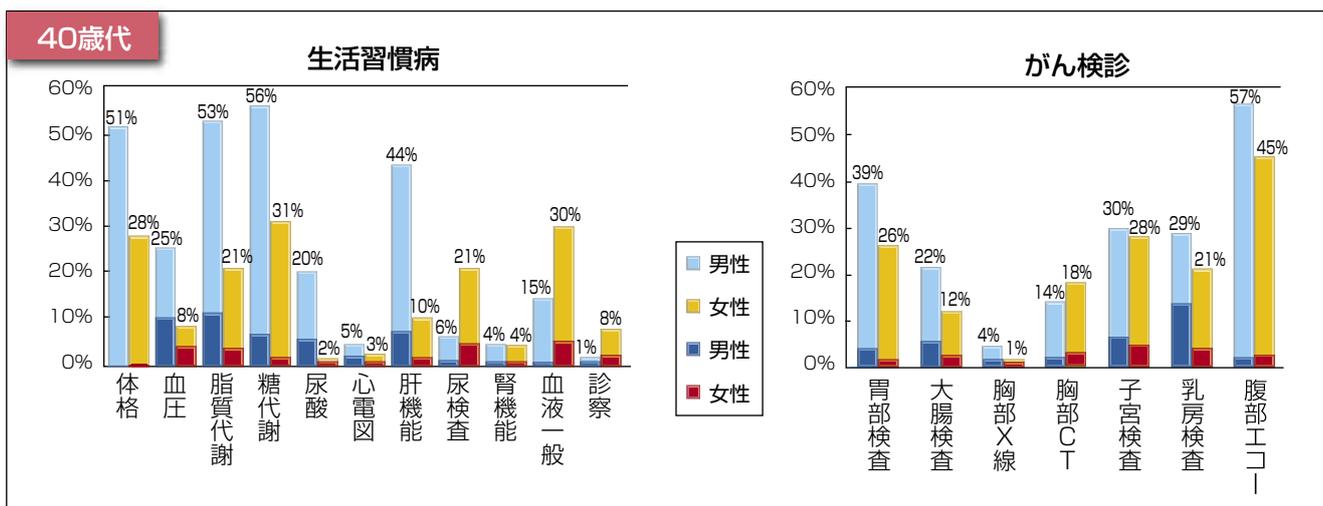
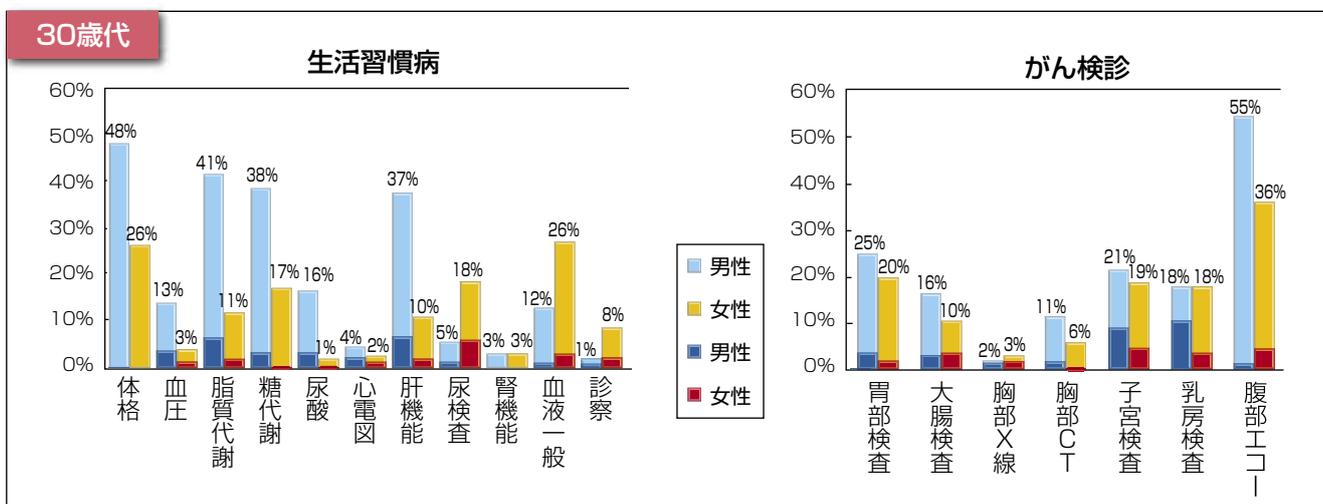
今回、平成21年4月から平成22年3月までの1年間の間に人間ドックを受検された組合員の方を対象として、どのような異常を発見されたかなどを調査しました。

この調査結果を参考に、組合員の皆様が、早期発見・早期治療を心がけていただき、日頃の健康管理に努めていただきますようお願い致します。

## 1. 人間ドック検査項目別統計

下記のグラフでは、検査項目別に何らかの異常が認められた場合の割合を示しています。

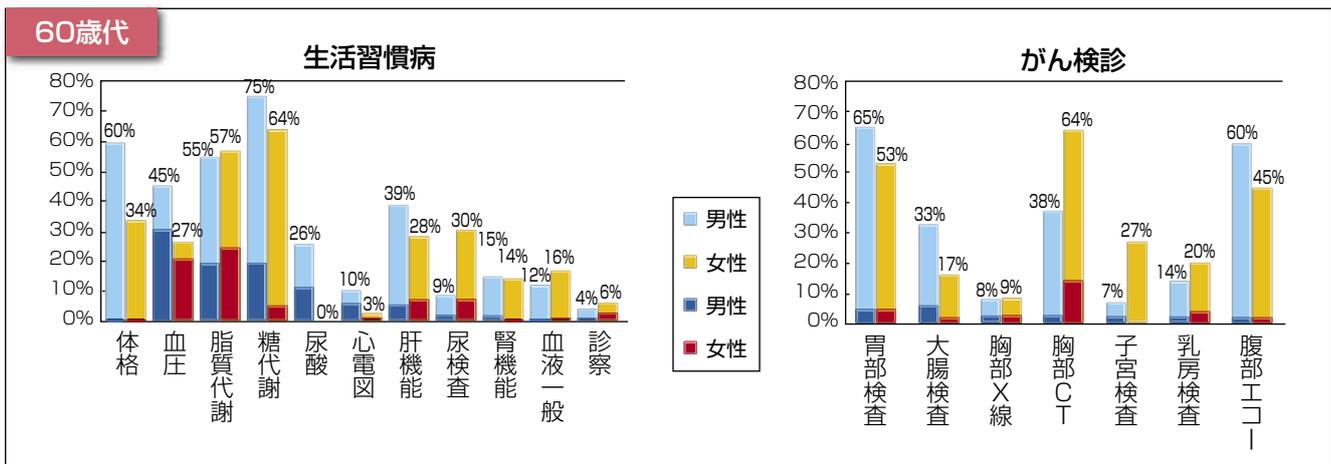
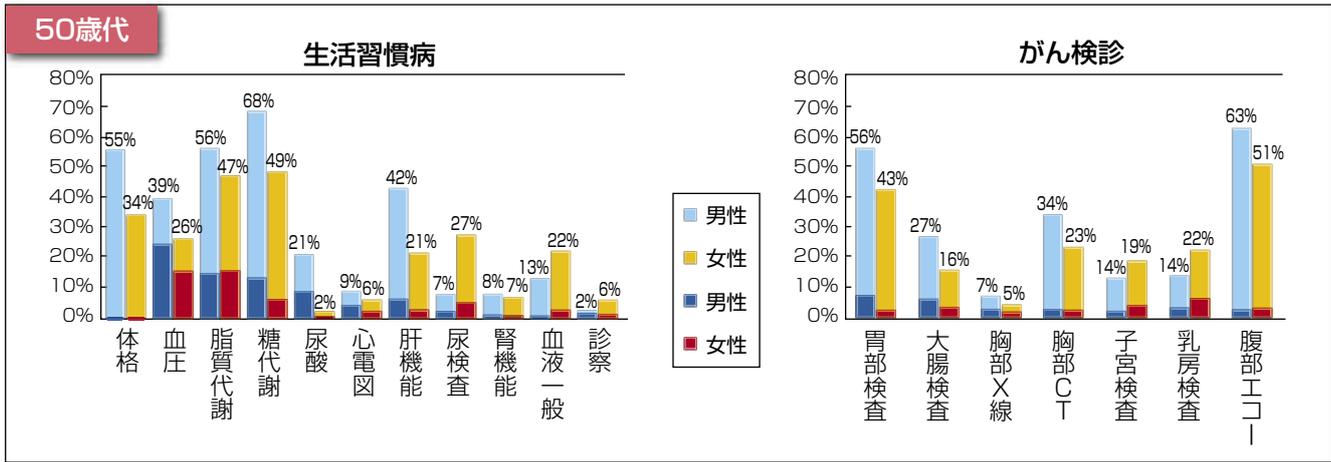
■と■は『経過観察』を含めており、■と■は『要精密検査、要治療、治療中』を含めています。



30歳代・40歳代は、特に男性では、**肥満・脂質代謝・糖代謝・肝機能**といった、生活習慣病の検査項目に問題のある割合が多くなっています。ここ数年間の結果を振り返ってみると、肥満の増加が顕著です。

**生活習慣病のベースは肥満です。**このままでは、着実に生活習慣病になる人が増加していくと考えられます。女性も男性ほどはありませんが、脂質代謝・糖代謝は40歳代を境に異常値を示す方の割合が増えています。

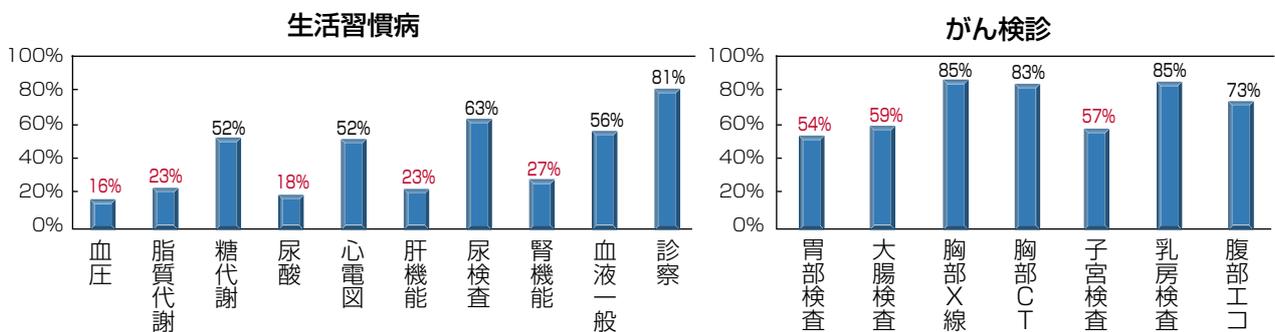
現代におけるライフスタイルの変化とともに、社会的役割の変化や基礎代謝率の低下の影響が出現し始めているようです。



50歳代・60歳代は、より一層、肥満・脂質代謝・糖代謝・血圧の異常値を示す方の割合が増えています。30歳代からの脂質代謝・糖代謝異常の放置に伴い、動脈硬化が進行した結果、血圧が高くなってきていることが考えられます。また、**血圧・脂質代謝・糖代謝の精密検査や治療が必要な方の割合が急激に増加しています**。治療中の方の割合が増えていることも影響していると思いますが、改善努力をせずに悪化していることも考えられます。

がん検診項目でも、所見を有する方の割合が増えています。**生活習慣病健診とともにがん検診も重要な年代です**。

## 2. 精密検査受診率



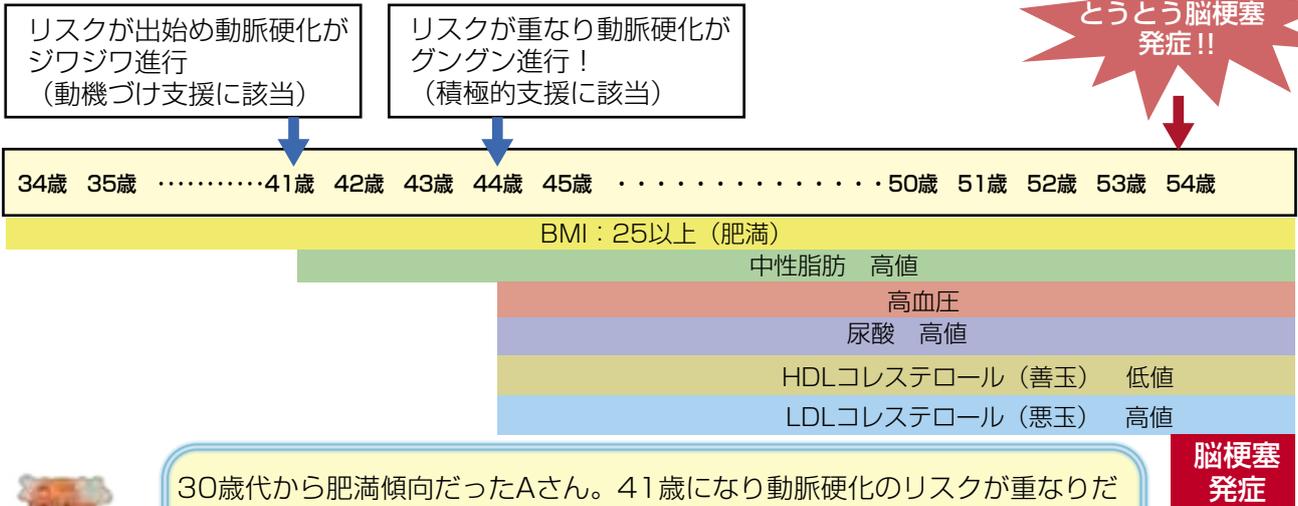
人間ドックの受診率は97.9%と多くの方が受診しています。しかし、精密検査の指示が出ても、医療機関を受診している方は少ないのが現状です。特に**生活習慣病関連の項目は、未受診が目立ちます**。生活習慣病は自覚症状がなく、動脈硬化がジワジワ悪化していくのが特徴です。「自分は大丈夫」と思わず、精密検査の指示がでた場合は、かならず医療機関を受診しましょう。**病気の早期発見・早期治療につなげるまでが、人間ドックなのです**。

次のページで生活習慣病の進行について確認しましょう！！

# 脳梗塞・心筋梗塞になった方の経過をみると…

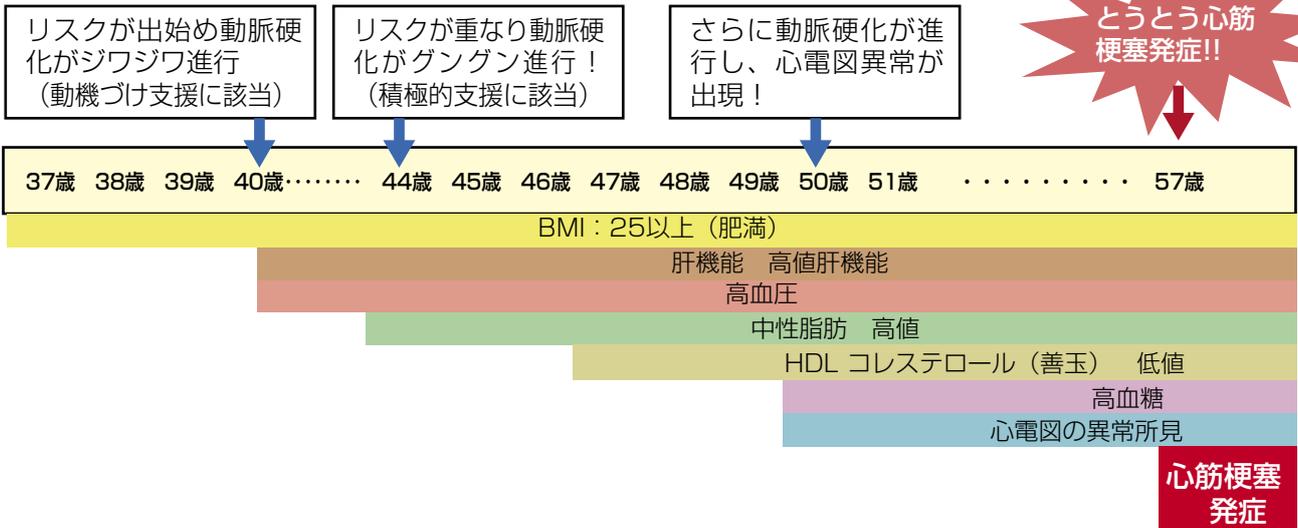


## 54歳で脳梗塞になったA氏の場合



30歳代から肥満傾向だったAさん。41歳になり動脈硬化のリスクが重なりだしました。わずかな異常だったかもしれませんが、油断して放置したことで、44歳にはドンとリスクが重なっていったようです。動機づけ支援に該当した41歳や、積極的支援に該当になった44歳の時点で、できることから生活習慣を改善していたら、脳梗塞にはならなかったかもしれませんね……。

## 57歳で心筋梗塞になったB氏の場合



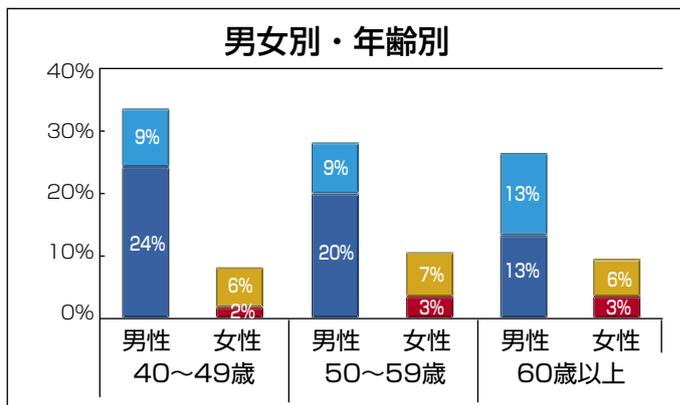
30歳代から肥満傾向だったBさん。40歳に動脈硬化のリスクが重なりだしました。年々データも悪化していき、その間、動脈硬化もジワジワ進行していたと考えられます。動機づけ支援や積極的支援に該当になった時点で、生活習慣を振り返って、改善に向けて何か一つでも取り組んでいたら、結果は違っていただけたかもしれませんね……。

動脈硬化は自覚症状がなく進行していきます!!人間ドックを受けるだけでなく、その結果から今の生活を振り返り、その後、どう行動するかが重要です!生活習慣病やそれに関わる病気になる前に、予防・改善していくことを目的に始まっているのが、『特定健診・特定保健指導』です。この制度を活用して、健康維持・増進に取り組んでいきましょう!



(生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会 尼崎市野口緑氏提出資料より 一部改変)

### 3. 特定保健指導対象者（平成21年度人間ドックデータより）



(動機づけ支援) 男性 女性  
(積極的支援) 男性 女性

平成21年度の人間ドックの結果では、男性では3人に1人が特定保健指導の対象者となっています。特に、『積極的支援』の該当が目立ちます。『積極的支援』は、生活習慣病の危険因子が重なりあい、動脈硬化がグングン進行している状態です。このままでいいのでしょうか？



### 4. 改善に向けてのポイント ～改善のカギは、『体重コントロール』～

体重は健康のバロメーターです。  
体重がコントロールできれば、生活習慣病に関連する項目も自ずとコントロールできていきます。

- Point 1 : 取り組みやすい減量としては、現在の体重の5%減です！
- Point 2 : 目標達成期間は3~6ヶ月が目安です！
- Point 3 : 脂肪量1kgを減らすためには7,000kcalの消費が必要です！（脂肪1kg=腹囲1cm）

①目標となる減量の量を調べてみましょう！

現在の体重  kg × 0.05 =  ① kg

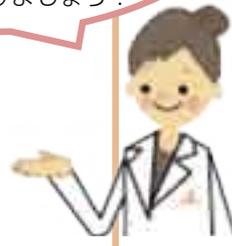
②次に、1日あたりに減らすエネルギー量を求めてみましょう！

① kg × 7,000 kcal =  ② kcal

② kcal ÷  ヶ月 ÷ 30日 =  ★ kcal

(3~6ヶ月)

★を達成するためには何ができそうですか？  
下の表を参考に考えてみましょう！



kcal	摂取エネルギーを減らすには・・・
47	ドレッシングをノンオイルへ（大さじ1杯分）
50	鶏モモの皮を外す(60g分)
50	餃子を1コ残す（1コ=50kcal）
50	からあげを1コ残す（1コ=50Kcal）
60	ビールを500mlから350mlへ
80	ご飯をにぎり寿司2コ分（50g分）減らす
80	缶コーヒー（砂糖・ミルク入り）をブラックへ
88	焼酎お湯割りを1杯減らす（180ml：25度の焼酎を5:5で割り合にした量）
130	スポーツドリンクをお茶へ（500ml分）
140	ビールを1本（350ml分）減らす

kcal	消費エネルギーを増やすには・・・
20	筋力トレーニング（軽・中等度）
20	ゴルフ（打ちっぱなし）
30	ウォーキング（時速6km程度）
30	水中運動
35	バドミントン
50	スイミング
65	テニス
75	サイクリング（時速20km程度）
75	ジョギング（時速8km程度）

体重60kgの人が、10分間運動した場合の消費エネルギー



これならできそう！というものを、まずは1つ実践してみましょう♪

# 退職後の健康保険制度について

組合員が退職すると、その翌日から組合員の資格がなくなり、次のいずれかの健康保険制度に加入することになります。

区 分	再就職をする	再就職をしない 又は 再就職先の健康保険に加入しない		
	再就職先の健康保険	家族の健康保険の被扶養者	共済組合の任意継続組合員	国民健康保険
加入要件	再就職先の健康保険組合等に確認してください。	ご家族が加入している健康保険組合等に確認してください。	退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった人（後期高齢者医療の被保険者を除きます。）	左記のいずれにも該当しない人
医療費の自己負担割合	・70歳未満：3割 ・70歳～74歳：2割（現役並み所得者は3割） ※70歳～74歳の2割について、平成23年3月31日までは自己負担割合が1割になっています。			
附加給付	各健康保険組合等により取扱いが異なります。		あり	なし
掛金(保険料)	あり	なし	あり	あり
手続き先	再就職先	ご家族の勤務先	退職時の所属所	住民登録している市区町村役場

## ○ 共済組合の任意継続組合員制度

任意継続組合員とは、退職後も在職中と同じ医療給付を受けることができる制度です。ただし、人間ドックの助成など福祉事業の適用はありませんのでご注意ください。

### (加入期間)

任意継続組合員の資格取得をした日から2年間

### (加入手続き)

退職の日から起算して20日以内に「任意継続組合員資格取得申出書」を提出してください。

### (掛金)

在職時の掛金は組合員と使用者が折半で負担していましたが、任意継続組合員は全額個人負担になります。なお、40歳以上65歳未満の人は介護掛金を併せて徴収します。

### (掛金の計算式)

次の①、②のうちいずれか少ない額 × 掛金率

①退職した月の1日時点の給料月額

(ただし、退職時の年齢が55歳以上で初めて退職する者で、かつ、組合員期間が15年以上ある場合は、この額の8割に相当する額)

②各年度の前年度1月1日時点における全組合員の平均給料月額

<参考> 平成22年度の平均給料月額は322,000円、短期掛金率は111.075%、介護掛金率は8.5%です。平成23年度の平均給料月額、短期及び介護の掛金率は平成23年3月上旬に決定の予定です。

### (掛金の払込方法)

毎月振込払い、毎月口座引き落とし払い、半年分前納払い、1年分前納払いの4通りがあり、半年分前納払い、1年分前納払いには掛金の割引があります。

### (被扶養者)

退職の日に組合員の被扶養者であった人は、原則、被扶養者としての資格を継続することができます。ただし、組合員の被扶養配偶者（60歳未満）については、国民年金第3号被保険者から第1号被保険者へ種別変更になり、国民年金保険料を被扶養配偶者ご自身で納付することになります。詳しくは住民登録している市区町村役場へお尋ねください。

## 臓器提供に関する意思表示について

臓器の移植医療に関する啓発及び知識の普及のため、組合員証及び組合員被扶養者証については平成22年12月1日交付分より証の裏面に臓器提供に関する意思表示シールを貼り付けた形式で交付していただいております。

なお、既に交付している証についてはこれまでどおり使用していただいて差し支えありませんが、臓器提供に関する意思表示を希望される方は所属所共済組合事務担当者又は共済組合保険課までご連絡ください。

## 落葉樹と常緑樹

済生会熊本病院健診センター 医師  
高尾 祐治



いつまでも暑かった昨年の秋は例年と少々様相が違いました。それでもこの原稿を書いている頃には我が家の庭のハナミズキの紅い葉は一気に落ちていきました。来る日も来る日も落ち葉を掃き集めるのが大変ですと舌打ちをしていましたが、なくなってしまうと途端に寂しくなりました。街路樹の銀杏も公園の紅葉も今季は色づきに足並みが揃いませんでしたが、それでも普通に落葉しました。『落葉樹』～日本に四季があるのと同じように(四季があるために)、落葉樹の一年はとても華やかです。その大きな葉は、光合成を行う重要な部分であるにもかかわらず、華々しく色づいたら辛い寒さを乗り切るためにさっさと切り離されます。冬眠の季節になって寒さにじっと耐える姿もまた健気です。

それに対して、華やかさはないけれど年間を通していつも青々とした葉をつけているのが『常緑樹』。秋の頃、職場から見える小学校の校庭には紅葉した見事な街路樹が何本もあり、その手前の空き地では緑の葉をたわわに付けた大きな常緑樹が元気に繁っていました。その不思議なコントラストを眺めながら、落葉樹と常緑樹の違いを考えてみました。若い頃、常に青々としている木の方が優れていると思っていました。自分も常に若く活気に満ちている常緑樹のようでありたいと願っていました。でも、ふと、落葉樹の方が生き方に余裕があるのではないかと思い始めました。環境に

合わせるかのように姿を変えながら、でも華やかな時をきちんとアピールする落葉樹は、与える印象もその生き方もとても鮮烈で魅力的に見えたからです。そう考えると、落葉樹にも常緑樹にも、違った形で各々に逞しく生きていく姿が見て取れます。

人間はどうでしょう。人間のカラダにも環境に合わせて各々の持って生まれた体質というものがあります。痩せ型(エネルギー消費型)と小太り型(エネルギー蓄積型)の各々はそれが

その人に適している最適の体質なのではないかしらと思います。

小太りが長生きだからといって痩せ型の人が必死に太る努力をするのはナンセンスですし、小太りは長生きできないといって何十年も同じ体

型のおばさんが突然断食を試みてもメリットがあるとは思えません。それを平均点

の統計学に当てはめて、BMI22が理想だとか24が良いとか、あるいは内臓脂肪はどれくらいが良いとか、何でもひとつにまとめようと

するから無理が出てくる。もしかしたら各々の体質が一律ではないからこそ、人類は生き延びてこられたのかもしれませんが。飽食の時代にはエネルギー消費型が生き延び、飢餓の時代にはエネルギー蓄積型が力を発揮する…それは人類にとって最大の優先事項である『種の保存』のために初めから備わっている秩序なのではないでしょうか。



# 歯周病が全身へ及ぼす影響について



日本赤十字社 熊本健康管理センター  
歯科医師 田中 俊一

## (1) 全身への影響

歯周病は歯周組織（局所）から歯周病原菌が体内に侵入することにより始まる感染症です。細菌の体内侵入と生体細胞や組織の破壊が引き金になって、免疫系を中心とする生体防御システムが起動し、傷害を受けた局所で炎症反応が生じます。この過程で歯周病原菌やこの細菌の毒素、傷害を受けた細胞・組織から放出される内因性物質、免疫応答で動員・活性化された細胞によって産生された液性因子が血液やリンパ液を介して全身に運ばれます（図1）。これらの物質には生理的活性があるため、たどり着いた標的臓器・組織を直接傷害したり、新たな生理活性物質を誘導し、それが更なる傷害を起こしたりすると考えられていて、糖代謝異常・脂質代謝異常・肥満・動脈硬化症・脳梗塞・心筋梗塞・早産・糸球体腎炎・関節リウマチなどの成因や進展の一部に関与していると考えられています。歯周病によって引き起こされる全身への影響は、咀嚼障害が消化機能に負担をかけることによる栄養障害と考える人が多いと思います。確かに、重症の歯周病では噛めなくなるという機能障害に目が奪われがちですが、通常の歯周病は発病から重症化まで実に数十年の経過が必要で、その間に生体は歯周病に起因する大量の傷害因子の曝露を受け続けることとなります。歯周病による生体の影響を少なくするには早期発見・早期治療と予防が必要です。

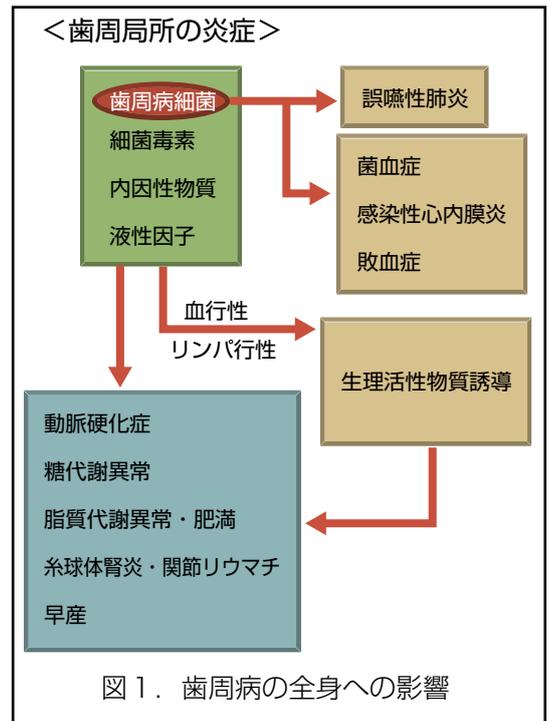


図1. 歯周病の全身への影響

## (2) 治療と予防

大部分の歯周病では、歯磨きでは除去できない歯肉溝や歯周ポケット内（歯肉縁下）歯垢のコントロールが問題になります。歯垢には薬剤や抗体は作用しないので、歯周病治療ではこの隠れた歯垢を機械的に取り除き、安定した歯周組織にすることが必要です。また、侵入した細菌の量や質だけでなく、免疫に関与する遺伝的要因、糖尿病や肥満、血液疾患、喫煙や過度のストレスは歯周病の発病や進行に深くかかわる因子です。そのため、必要に応じて生活習慣の指導を行うとともに、医科との連携のもとに治療を行う必要があります（図2）。再発が多いので、治療終了後は定期的に維持管理を継続することも必要です。

歯周病予防は就寝前の歯磨き・デンタルフロス（糸楊子）や歯間ブラシの使用などのセルフケアと、年に数回の歯石除去などのプロフェッショナルケアによるプラークコントロールです。同時に、生体防御システムは全身の健康状態や生活習慣などの影響を受けるので、健康管理に注意を必要とすることは言うまでもありません。

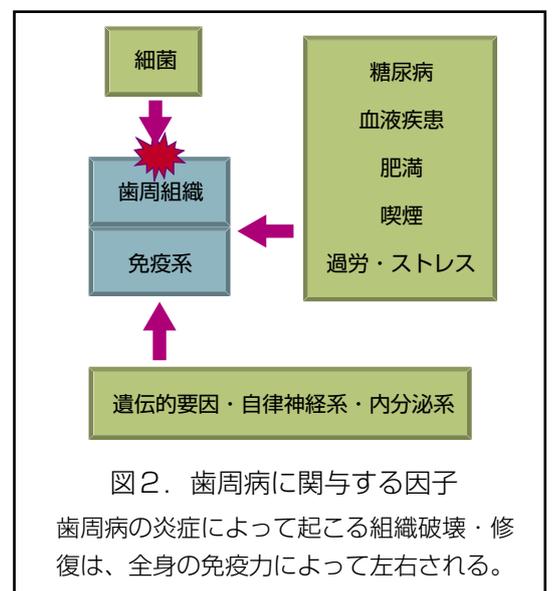
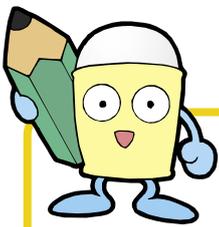


図2. 歯周病に関する因子  
歯周病の炎症によって起こる組織破壊・修復は、全身の免疫力によって左右される。



# クロスワードパズル

パズルのマス全部埋めたら、A～Eの文字を並べて、あることばを作って下さい。

## たてのかぎ

- ① まだあと一日休めます。
- ② これをすると熱が出ます。乾布——。
- ③ 「入れ歯」とも言います。
- ④ マツコデラックスはいつもこれをしています。
- ⑤ 漬物にする葉もの野菜。白菜など。
- ⑦ 仕事や勉強には、時々これも必要です。
- ⑨ 手紙を早く届けたいなら、これにしましょう。
- ⑪ これで焼いた魚はおいしいですよ。
- ⑭ 柑橘類の中では最小かな？
- ⑯ 昔は主婦達のいこいの場でした。
- ⑰ この日から見ると、今日は明後日です。
- ⑲ お父さん、太ったので穴をひとつ開けました。
- ㉑ 冬に気取ってこんな服装をすると、カゼひくよ。
- ㉓ 温室でこの花を栽培している人もいます。

## よこのかぎ

- ① バラエティと並んでテレビの主な番組です。
- ③ 最先端の——を持つ日本。でも、油断は禁物。
- ⑥ ものごとの一番はじめ。——はグー。
- ⑧ オオカミ少年はこれでした。
- ⑩ 記念の品の箱などによく書かれています。
- ⑫ 釣った魚はこれに入れます。クーラーじゃないよ。
- ⑬ ——テストだなんて、先生、ひどいよ。
- ⑮ これを持ち歩くのはあぶないですよ。
- ⑰ ブラジルの大都市の略称。——のカーニバル。
- ⑲ ダブル、シングル、セミダブルなどがあります。
- ㉑ 10まで数えるとノックアウト負けです。
- ㉒ 平均台を渡るには、この感覚が大事。
- ㉔ 端っこのことです。
- ㉕ 市長とこれの対立って、最近多いですね。

①	ウ	イ	ル	③	ス	④	シ	⑤	ワ	ケ
	⑥	ク	ス	⑦	リ	ユ	ビ			
⑧	⑨	ケ	ス	⑩	スト			⑪	シ	
	⑫	ス	ン	⑬	ミ	ボ	ウ	⑭	ジン	
	⑮	バ	イ	⑯	オ	リ	ン		⑰	ビ
	⑱	リ		⑲	カ	オ		㉑	ム	カ
		㉒	コ	㉓	モ	㉔	ン	㉕	ジ	ヨ
㉖	㉗	㉘	シ	㉙	キ	チ		㉚	ミ	ク
										㉛
										㉜

①		②		③	④		⑤
		⑥	⑦	C			
⑧	⑨				⑩	⑪	
⑫			⑬	⑭			
	⑮	⑯				⑰	⑱
⑲		D		⑳	㉑		
		㉒	㉓				
㉔					㉕		

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。

答え OOOOO

正解者のなかから抽選で10名の方に、図書カードを差し上げます。

### 応募方法

- ★ 共済組合のホームページから応募する場合  
トップページの「クロスワードクイズ応募のご案内」からご応募ください。
- ★ 官製はがきで応募する場合  
官製はがきに、キーワード・住所・氏名・所属所名・組合員証記号番号を明記の上、ご応募ください。
- ★ 締切日：平成23年2月7日(当日消印有効)
- ★ 正解発表は、次号「共済だより」に掲載します。
- ★ 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。
- ★ 宛先：〒862-0911  
熊本市健軍2丁目4番10号(自治会館内)  
熊本県市町村職員共済組合 総務課

※この懸賞にご応募いただいた方の個人情報、他の目的では、一切使用しません。

(はがき)

キーワード  
〒住所  
氏名  
所属所名  
組合員証記号番号

## おしらせ

個人情報保護に伴い、当選者10名の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募ありがとうございました。

共済だより2010秋号(137号)  
クロスワード(答え) イワシグモ

応募総数119通 正解数119通

### 共済だよりNo.137の訂正について

前号(No.137)に掲載しました「育児休業手当金制度が改正になりました(P3)」の中で、「出産後8週間以内に父が育児休業を取得した場合」の事例3について、母の育児休業手当金(Aの期間)が1歳を越えた表示になっていますが、正しくは1歳の前日までとなります。お詫びして訂正いたします。

発見!

# 輝きびと インタビュー

仕事も大事だけど、仕事ばかりじゃ人生おもしろくない！  
OFFタイムも充実している“輝きびと”をご紹介します！  
今回は、五木村役場 福原 博信さん 山本 真也さん  
にお話を伺いました。



## 歌好きが高じて大舞台で優勝！五木の「コブクロ」

五木村役場 福原 博信さん 山本 真也さん

昨年5月に行われたNHKのど自慢でチャンピオンになられたそうですが、お二人で歌うことになったきっかけは何ですか？

私たち二人は、今は別々の部署ですが以前は同じ部署でした。もともと二人とも歌が好きで、カラオケなどでよく歌っていたのですが、実は、NHKのど自慢に応募したのは、共通の知人なんです。私たち二人はまったく知らなくて、後で応募したと聞かされて、「さあ、何を歌おう」から始まりました。



ましたよ。会場の人吉カルチャーパレスは、1,300人強入る大きなホールですが、そこで歌うのは、緊張するというよりも、ものすごく気持ち良かったですね。（山本さん）

私は、会場に家族が応援しに来てくれていたので、チャンピオンになった時はとても喜んでもらえました。（福原さん）私は家族に内緒で出場していたのですが、家族は放映を見て驚いたようです。いいサプライズになりました。

今後の活動の予定などありますか？

（福原さん）もともと歌好きな仲間と、チャリティーコンサートを球磨地方を中心に行っていました。このようなチャリティーコンサートのほか、イベント等でも歌うチャンスがあれば、ぜひ「のど自慢チャンピオン」として二人で歌を披露していきたいですね。



何を選曲されたのですか？

二人で歌うものですから、いくつか候補をあげて、最終的にハーモニーがきれいなコブクロの「蒼く 優しく」を選びました。それからは、二人で人吉まで行ってカラオケで練習を重ねましたね。

本番でのご感想をお聞かせください。

生放送ですので、朝早くから会場の人吉に行って、リハーサルを何度もして、正直疲れ

共済だよりに掲載希望の方（組合員）を募集しています。色々な趣味・特技をお持ちの方、私の自慢、元気の源、どんなことでも結構です。詳しくは共済組合総務課までお問合せください。