

ご家族のみなさんと一緒にご覧ください。

共済だより

KYOSAI

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



市房山神宮参道の大杉

INDEX

平成24年度 事業計画及び予算	2
新しく組合員になられた方へ	3
貸付種類の変更と遺族附加年金事業について	4
国民年金第3号被保険者の手続きについて	5
遺族共済年金についてのおはなし	6
平成24年度 保健事業のお知らせ	8
Doctor's Essay「月曜日が好き」	9
メンタルヘルス ～セルフコントロールのすすめ～	10
クロスワードパズル	11
ここが自慢！わがまちの名産・名物「水上村」	12



熊本県市町村職員共済組合

事業計画及び予算

平成24年3月2日に開催されました第129回組合会において、平成24年度事業計画及び予算が議決されましたので、各事業の概要についてお知らせします。

平成24年度推計

所属所数	市	14
	町村	31
	一部事務組合	28
	計	73

●組合員数	20,691人
(被扶養者数)	23,834人
●任意継続組合員数	481人
(被扶養者数)	351人

1人当たりの平均給料月額 (任意継続組合員を除く)	
(短期)	322,034円
(長期)	321,082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。

平成24年度は依然として厳しい状況にあり、全国市町村職員共済組合連合会が行う財政調整事業の調整交付金等を受けて事業運営を行うことになります。

また、掛金・負担金率のうち、特定保険料率(高齢者医療制度への拠出金・納付金等)が約46.4%を占めています。

■平成24年度の掛金率

[単位: %]

	一般・特定消防		特別職・市町村長	
	給料	期末手当等	給料	期末手当等
医療費等(短期)	59.5625 (+1.8625)	47.65 (+1.49)	47.65 (+1.49)	47.65 (+1.49)
介護保険	8.15 (+1.8)	6.52 (+1.44)	6.52 (+1.44)	6.52 (+1.44)

※()内は昨年度比

長期経理

組合員の退職・障害または死亡に対して年金等の給付を行うために掛金や負担金を徴収し、全国市町村職員共済組合連合会へ送金することを取り扱う経理です。

全国市町村職員共済組合連合会が年金の決定と支給を行い、当共済組合では、年金請求書等の受理、審査、年金相談などを行っています。

なお、平成25年9月から掛金率が引き上げられることになっています。

■平成24年度の掛金率

[単位: %]

掛金率(%)	一般・特定消防		特別職・市町村長	
	給料	期末手当等	給料	期末手当等
現行	99.1375	79.31	79.31	79.31
9月から	101.35	81.08	81.08	81.08

保健経理

組合員及び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。

平成24年度から、40歳以上の被扶養配偶者を対象とした総合健康診査を実施します。また、従来の乳がん・子宮がん検診を充実させ、「がん検診」として助成を行います(詳しくは8ページをご覧ください)。

なお、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、特定健康診査・特定保健指導、リフレッシュセミナーなども行います。

■平成24年度の掛金率

[単位: %]

一般・特定消防		特別職・市町村長	
給料	期末手当等	給料	期末手当等
1.8875	1.51	1.51	1.51

貸付経理

住宅の建築・購入や入学・修学・医療・災害等で必要な資金を預託金管理経理等からの借入金をもって低利で融資する事業を行っています。

平成24年度末の貸付金は、住宅貸付を中心として4,320件、59億2,507万円を見込んでいます。臨時に資金が必要な際には、無理のない返済計画を立てて、是非ご利用ください。

■貸付条件

貸付種類	年利率	最高限度額	償還期間
普通貸付	2.72%	200万円	72月
住宅貸付(※)	2.66%	1,800万円	244月
在宅介護対応住宅貸付(※)	2.40%	300万円	250月
災害貸付	家財	2.28%	200万円 180月
	住宅(※)	2.22%	1,800万円 234月
	再貸付(※)	2.22%	1,900万円 236月
特別貸付	医療	2.66%	100万円 90月
	入学	2.66%	200万円 120月
	修学	2.66%	720万円 150月
	結婚	2.66%	200万円 120月
	葬祭	2.66%	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	無利息	出産費・家族出産費相当額	出産費支給日

※については、抵当権を設定しない場合には一部負担金(年利率0.06%)が加算されます。

物資経理

自動車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し、組合員から月賦償還していただく事業を行っています。

平成24年度の売上は、一般物資と自動車物資を合わせ、2億5,400万円を見込んでいます。組合員手数料率は、下記のとおり低利です。是非ご利用ください。

■組合員手数料率

物資の種類	取扱品目	年利率	限度額
一般物資	眼鏡、書籍、健康器具等	無利息	100万円
自動車物資	自動車	2.6%	200万円

※立替金の限度額は、利用者一人につき200万円までとなります。

業務経理

短期給付事業と長期給付事業を行うために必要な事務費等を賄う経理です。

本年度の組合員1人当たりの事務費は、年額11,538円を見込んでいます。

新しく組合員になられた方へ

はじめまして共済組合です



新しく市町村等の職員となられた皆さんへ、共済組合のあらましについてご紹介します。

共済組合制度は、相互救済によって組合員及び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、組合員が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皆さんは、その日から共済組合の組合員となります。



組合員になると…

組合員証(健康保険証)が 交付されます

病気やケガ等、医療機関で診療を受けるときに必要です。大切に保管してください。



掛金を納めます

各事業に係る掛金をいただきます。掛金は毎月の給料と6月・12月の期末手当等から天引され、共済組合に納められます。



各種給付が受けられます

共済組合では、大きく分けて3つの事業を行っています。

- ①短期給付事業
- ②長期給付事業
- ③福祉事業です。

これらの事業に必要な費用は、組合員が負担する「掛金」と地方公共団体が負担する「負担金」によって、運営されています。組合員になると、この事業の給付を受けることができます。

事業内容は、下記のとおりです。

各種給付内容

1 短期(医療) 給付事業

組合員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助け、組合員の生活を守る事業です。

病気やケガ(公務を除く)で医療機関で診療を受けるとき、組合員証を窓口に表示すると、医療費の3割で診療を受けることができます。残りの7割は共済組合が医療機関に支払います。

2 長期(年金) 給付事業

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支えとして、年金や一時金を支給する事業です。

共済組合では、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、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っています。

3 福祉事業

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です。

- 保健事業…人間ドック助成、契約宿泊施設・契約健康増進施設利用助成などの福利厚生事業、40歳から74歳までの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っています。
- 貸付事業…住宅の取得、生活必需品の購入、教育資金等、組合員が臨時に資金を必要とするときに、低利での貸付を行っています。
- 物資事業…自動車など、日常生活に必要な物資を組合員が購入するときに、共済組合が立替払いをして、組合員の給料から償還していただく事業です。

福祉課からのお知らせ

平成24年度から貸付事故者に係る貸付債権共同保全事業が自家保険から民間損害保険へ移行することに伴い貸付規則及び細則が一部改正となりましたのでお知らせします。
なお、平成24年4月1日申込分から変更となります。

貸付種類の変更について



災害貸付の種類が変更されました。

1 災害家財貸付(新設)

組合員の家財に係る水震火災、その他の非常災害(共済組合法の災害給付の支給を受ける程度の損害)・盗難等で損害を受けたとき

貸付資格	組合員の資格を取得したときから
貸付限度額	給料月額×6月分(5万円単位で最低10万円から最高200万円)
貸付金利率	年利 2.22 %
一部負担金	年利 0.06 %

2 災害住宅貸付

組合員の住宅、敷地がその他の非常災害(共済組合法の災害給付の支給を受ける程度の損害)で損害を受けたとき

3 災害再貸付

住宅貸付又は災害住宅貸付を受けている組合員が居住する住宅、敷地に係るその他の非常災害(共済組合法の災害給付の支給を受ける程度の損害)で損害を受けたとき

遺族附加年金事業について



遺族附加年金事業の新規加入と更新手続きについて

本年度も平成25年の新規加入及び更新(変更)等の手続きを5月下旬から6月にかけて行います。皆様の職場に訪問させていただき手続きをとらせていただきますので、お忙しい中大変申し訳ありませんがご理解のほどよろしくお願いいたします。

また、平成25年1月1日より遺族附加年金事業の給付期間等について、従来は年齢区分の変わり目で自動的に保険金額・給付期間が逓減していましたが、近年の生活環境の変化等により組合員の皆様の必要給付期間等が年齢と比例しないことが増えてきています。ご希望により同じ保険金額・給付期間を継続することが可能となりますので、ご検討いただきますよう併せてよろしくお願いいたします。

ご確認ください!!

国民年金第3号被保険者の手続きについて

昭和61年4月に基礎年金制度が導入されたことにより、組合員の被扶養配偶者も国民年金制度の被保険者となりました。この国民年金制度の被保険者には、以下の3種類があります。

第1号被保険者…日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の者であって、第2号および第3号被保険者でない者。(自営業者・農業者・学生等)

第2号被保険者…厚生年金保険の被保険者、共済組合の組合員または加入者。(原則、65歳未満の者)

第3号被保険者…第2号被保険者の配偶者で、その第2号被保険者に生計維持されている20歳以上60歳未満の者。

国民年金に保険料を直接納めるのは、第1号被保険者のみです。第2号被保険者は厚生年金・共済年金の保険料に国民年金(基礎年金)分が含まれており、第3号被保険者は本人の保険料負担はなく、配偶者の加入している被用者年金制度の保険者が第2号被保険者の分とともに基礎年金拠出金として負担しています。

第3号被保険者の認定に関しては、各健康保険制度(共済組合等)の被扶養者認定事務と密接な関係にあることから、当共済組合の組合員の被扶養者たる第3号被保険者に関する手続きの一部について、表1に記載のとおり共済組合が代行することになっています。

《表1》国民年金第3号被保険者の届出一覧表

届出種別	届出代行の対象となる異動区分	上段=提出書類	備 考
		下段=提出時期	
① 資格取得	無資格→第3号	資格取得届 配偶者が20歳に到達したとき	配偶者が認定時点において20歳未満であった場合は、第3号被保険者の届出は不要ですが、その後20歳に到達したときはこの届出が必要です。
② 種別変更	第1号→第3号	種別変更届 被扶養者申告書と同時提出	第3号→第1号は配偶者本人が市区町村の国民年金担当課で加入手続きを行ってください。
	第2号→第3号	種別変更届 被扶養者申告書と同時提出	第3号→第2号は事業主が届出ます。
③ 種別確認	第3号→第3号	種別確認(第3号)届 被扶養者申告書と同時提出	組合員が被用者年金制度を異動したとき (例：公立学校共済→市町村共済)
④ 資格喪失	第3号→無資格	資格喪失届 被扶養者申告書と同時提出	国外に居住する第3号被保険者が組合員の被扶養者でなくなったとき
死 亡	第3号→死 亡	死亡届 被扶養者申告書と同時提出	第3号被保険者が死亡したとき
⑤ 氏名・生年月日 性別変更等		氏名・生年月日届 氏名等変更届(共済組合様式)と 同時提出	第3号被保険者の氏名・生年月日・性別に変更 又は訂正があったとき
⑥ 住所変更		住所変更届 住所変更届(共済組合様式)と 同時提出	第3号被保険者の住所に変更があったとき

※上記①～⑤に掲げる事項を届出するための様式(上段=提出書類)は、すべて同一です。

国民年金第3号被保険者の未届出期間の取り扱いについて

過去(昭和61年4月以降)に第3号被保険者の届出もれにより未加入や未納扱いとなっていた方は、特例届出によりさかのぼって保険料納付済期間とする措置が講じられています。

第3号被保険者の特例届出に関することは、まず最寄りの年金事務所でご相談ください。また、当共済組合では第3号被保険者の未届出期間において、**被扶養配偶者の資格要件を満たしている場合は**、さかのぼって第3号被保険者に該当する旨の証明を行なっています。

皆様の配偶者の年金加入期間について、一度状況を確認し、未加入等となっている場合には、所要の手続きをされることをお勧めします。

遺族共済年金についてのおはなし



もし組合員が在職中に死亡したときは？

支給要件

遺族共済年金は、組合員または組合員であった者が次のいずれかに該当したときに、その者によって生計を維持していた遺族に支給されます。

なお、遺族共済年金を受給している子のある妻または子の場合には、原則として国民年金の遺族基礎年金が併せて支給されます。

短期要件

- ①組合員が在職中に死亡したとき
- ②組合員であった者が退職後に組合員であった間の傷病が原因で、初診日から5年以内に死亡したとき
- ③障害等級が1級または2級の障害共済年金若しくは障害年金の受給権者が死亡したとき

長期要件

- ④退職共済年金の受給権者またはその受給資格を満たした者が死亡したとき

短期要件と長期要件の特徴

	短 期 要 件	長 期 要 件
算定基礎期間	遺族共済年金の算定期間を組合員期間が25年未満である場合に25年として計算します。	遺族共済年金の算定期間を実際に加入していた組合員期間で計算します。
併給調整	組合員または組合員であった者が加入していた他の被用者年金の遺族給付を同時に受給することはできません。	組合員または組合員であった者が加入していた他の被用者年金の遺族給付(長期要件)と併給することができます。

※死亡した組合員または組合員であった者が、短期要件に該当し、かつ、長期要件にも該当するときは、申し出がない限り、長期要件の年金額が高くて短期要件の年金額を給付することになります。

支給される遺族

次のいずれかに該当する者で組合員または組合員であった者の死亡当時、その者と生計を共にし、かつ、恒常的な収入が近い将来にわたって年額850万円(所得で年額655万5千円)未満と認められる者が遺族共済年金の受給権者となります。

①配偶者と子(子の場合は18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある未婚の子、または障害等級が1級若しくは2級の障害状態にある子に限ります。)

②父母

③孫(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある未婚の孫、または障害等級が1級若しくは2級の障害状態にある孫に限ります。)

④祖父母

※組合員または組合員であった者の死亡の当時、胎児であった子が出生した場合には、その子は、これらの者の死亡の当時その者によって生計を維持していたものとみなされます。

※孫については、その親と生計を共にしている場合は、遺族に該当しません。

※遺族が2人以上いる場合には、①から④の順序で遺族共済年金を支給することとされています。

また、同順位者が2人以上いる場合には、その人数によって等分して支給することとされています。



中高齢寡婦加算

算定の基礎となる組合員期間が20年以上ある遺族共済年金を受給している妻で、国民年金の遺族基礎年金を受給することができないときは、妻が40歳から65歳になるまでの間、遺族共済年金に中高齢寡婦加算(老齢基礎年金の満額の4分の3相当額)が支給されます。

なお、中高齢寡婦加算を受けている妻が65歳に到達すると中高齢寡婦加算はなくなりますが、生年月日が昭和31年4月1日以前に生まれた妻には65歳以降も生年月日に応じて中高齢寡婦加算の一部が引き続き支給されます。

支給停止

(1)年齢による支給の停止

遺族共済年金の受給権者である夫、父母または祖父母が60歳未満であるとき(障害等級が1級または2級の障害の状態にある者を除きます。)は、60歳に達するまで、その遺族共済年金の支給が停止になります。

(2)同順位者である配偶者と子の間の支給の停止等

①子に対する遺族共済年金は、同順位者である妻が遺族共済年金を受ける権利を有するときは、その支給が停止になり、停止された遺族共済年金は妻に支給されます。

②妻に対する遺族共済年金は、組合員または組合員であった者の死亡につきその妻が遺族基礎年金の受給権を有しない場合で、かつ、同順位者である子が当該遺族基礎年金の受給権を有するときは、その支給が停止になり、停止された遺族共済年金は子に支給されます。

③夫に対する遺族共済年金は、同順位者である子が遺族基礎年金の受給権を有するときは、その支給が停止になり、停止された遺族共済年金は子に支給されます。

(3)中高齢寡婦加算の額の支給の停止

遺族共済年金に加算されている中高齢寡婦加算額に相当する金額が加算された遺族厚生年金を併せて受けることができるときは、その間、遺族共済年金の中高齢寡婦加算額の支給は停止になります。

それから…

遺族共済年金を受けている者が、死亡や婚姻をしたときはその権利を失うこととなりますが、次の場合は有期給付になります。

(1)遺族共済年金の受給権を取得した当時において30歳未満である妻が、当該遺族共済年金と同一の給付事由に基づく遺族基礎年金の受給権を取得しないときは、当該遺族共済年金の受給権を取得した日から起算して5年を経過したとき

(2)遺族共済年金と当該遺族共済年金と同一の給付事由に基づく遺族基礎年金の受給権を有する妻が、30歳に到達する日前に当該遺族基礎年金の受給権が消滅したときは、当該遺族基礎年金の受給権が消滅した日から起算して5年を経過したとき

九州新幹線全線開業1周年記念事業

第18回

九州国際スリーデーマーチ2012



日本三急流のひとつである球磨川や、火の国発祥となった清流氷川に育まれる八代市・氷川町を舞台に自然と親しむコースを設定し、ウォーカーと八代圏域の人々が触れ合う「歩く祭典」が開催されます。あなたも、心と体の健康づくりをしてみませんか。

と き 平成24年5月11日(金)～13日(日)

と ころ 球磨川河川緑地(八代市渡町)

参加資格 どなたでも参加できます。

参 加 費 一般参加者 1,800円(当日2,000円)

八代市郡参加者 500円(当日 700円)

☆高校生以下は無料です。

申込期間 事前申込:4月20日締切
(締切以降は当日申込)

「来て、見て、触れて! 丸ごとやつしろ“遊歩祭”」

5/11(金)

40km 八代海・郡築干拓コース
20km アコウの樹コース
10km 八代亜紀絵画コース
10km 秘境五家荘コース

5/12(土)

40km 新緑球磨川コース
20km 水島・万葉の里コース
20km 氷川コース
10km さわやかコース
5km 晩白柚コース

5/13(日)

30km 火の君コース
20km い草の里コース
10km 新八代駅周遊コース
5km 緑の回廊ハーモニコース

お問い合わせ
参加申込み

九州国際スリーデーマーチ実行委員会事務局 (八代広域行政事務組合事務局内)

八代市大村町970番地 TEL.0965(33)6319 <http://3day.yatsushiro.jp/>

平成24年度 保健事業のお知らせ

組合員のみなさまとその被扶養者の方が、健康で充実した生活を過ごせるように次のとおり実施します。

事業項目	概 要																																																									
人間ドック助成	[対 象 者] 30歳以上の組合員及び40歳以上の被扶養配偶者(平成24年 4 月 1 日現在) [助 成 額] 定額制 1日ドック 27,000円 2日ドック 37,000円																																																									
総合健康診査助成	[対 象 者] 40歳以上の被扶養配偶者(平成24年 4 月 1 日現在) [助 成 額] 8,000円(一人 1 回限り)	※後日、各所属所共済組合事務担当課へ通知します。																																																								
がん検診助成	<table><tr><th colspan="2">区 分</th><th>乳がん・子宮がん</th><th>その他のがん</th><th>実施人数</th><th>助成額</th></tr><tr><td rowspan="4">組合員</td><td>30歳未満</td><td>男</td><td>—</td><td>○</td><td>60人</td><td rowspan="6">5,000円</td></tr><tr><td></td><td>女</td><td>○</td><td>○</td><td>141人</td></tr><tr><td>30歳以上</td><td>男</td><td>—</td><td>×</td><td>—</td></tr><tr><td></td><td>女</td><td>○</td><td>×</td><td>588人</td></tr><tr><td rowspan="4">被扶養配偶者</td><td>40歳未満</td><td>男</td><td>—</td><td>×</td><td>—</td></tr><tr><td></td><td>女</td><td>○</td><td>×</td><td>200人</td></tr><tr><td>40歳以上</td><td>男</td><td>—</td><td>○</td><td>25人</td></tr><tr><td></td><td>女</td><td>○</td><td>○</td><td>1,108人</td></tr><tr><td colspan="5">合 計</td><td>2,122人</td><td></td></tr></table>	区 分		乳がん・子宮がん	その他のがん	実施人数	助成額	組合員	30歳未満	男	—	○	60人	5,000円		女	○	○	141人	30歳以上	男	—	×	—		女	○	×	588人	被扶養配偶者	40歳未満	男	—	×	—		女	○	×	200人	40歳以上	男	—	○	25人		女	○	○	1,108人	合 計					2,122人		※組合員及び被扶養配偶者(○印の部分が助成対象) 《留意事項》 ●人間ドック助成(コース中「がん検査」に当たる部分)との重複助成は行いません。 ただし、人間ドック中、「乳がん・子宮がん検査」に当たる部分については、助成の対象になります。 ●総合健診や通常の特健診(受診券利用)時のオプション検査(各種がん検診)も対象になります。 ●検査費用が助成額に満たない場合は、当該検査費用を助成額とします。 ●複数のがん検診を受検できます。(上限5,000円)
区 分		乳がん・子宮がん	その他のがん	実施人数	助成額																																																					
組合員	30歳未満	男	—	○	60人	5,000円																																																				
		女	○	○	141人																																																					
	30歳以上	男	—	×	—																																																					
		女	○	×	588人																																																					
被扶養配偶者	40歳未満	男	—	×	—																																																					
		女	○	×	200人																																																					
	40歳以上	男	—	○	25人																																																					
		女	○	○	1,108人																																																					
合 計					2,122人																																																					
インフルエンザ予防接種助成	[対 象 者] 組合員及び18才以上かつ65歳未満の被扶養者(平成24年 4 月 1 日現在) [助 成 額] 1,000円(一人 1 回限り)																																																									
健康電話相談	電話及び面接による相談 (24時間専用フリーダイヤル 0120-475-478) 「健康・こころのオンライン」共済組合ホームページよりアクセス																																																									
禁煙促進助成	[対 象 者] 組合員及び被扶養配偶者 [利用方法] 通信制の禁煙プログラムを用いて禁煙支援「らくらく禁煙コンテスト」 [開催期間] 平成24年 7 月18日～ 8 月28日、平成24年12月18日～平成25年 1 月28日(予定)	※後日、各所属所共済組合事務担当課へ通知します。																																																								
宿泊施設利用助成	[利 用 者] 組合員及び被扶養者 [助 成 額] 契約宿泊施設利用 一人 1 泊につき 2,000円	※組合員一人当たり 5 枚(被扶養者利用分を含む。)を限度																																																								
健康増進施設利用助成	[対 象 者] 組合員及び被扶養者 [助 成 額] 契約健康増進施設利用 一人 1 回につき 500円																																																									
健康管理活動助成	[対 象] 健康管理に関する諸行事を実施した所属所 [助 成 額] 組合員一人当たり 800円																																																									
ウォーキング応援サイト利用助成	[対 象 者] 組合員及び被扶養配偶者 [利用方法] パソコン・携帯電話より専用サイト「あるろく」に登録 キャンペーン期間(平成24年10月頃予定)中の利用(3ヶ月)	※後日、各所属所共済組合事務担当課へ通知します。																																																								
リフレッシュセミナー	[対 象 者] 組合員及び被扶養者(※親子を対象としたセミナーは小学生以上。) [内 容] 陶芸・ヨガ・そば作り・ピラティス・カラーコーディネイト・親子パン作り体験など 6月下旬から11月にかけて計15回開催 [参 加 費] 一人当たり1,000円(※親子を対象としたセミナーの場合は、小学生無料。)	※後日、各所属所共済組合事務担当課へ通知します。																																																								
ライフプランセミナー	[対 象 者] 40歳代、50歳代及び女性組合員 [内 容] ライフプランの必要性・健康づくりについての講話	※後日、各所属所共済組合事務担当課へ通知します。																																																								
特定健康診査	[対 象 者] 40歳以上75歳未満の組合員(任意継続組合員を含む。)及び被扶養者(平成24年 4 月 1 日現在で組合員及び被扶養者の資格がある者。) [組 合 員] 所属所が行う事業主健診並びに人間ドックによる検診 [被扶養者] 5月末までに受診券(自己負担なし)を所属所と組合員を経由して送付																																																									
特定保健指導	[対 象 者] 保健指導に該当した者に、保健指導の案内(利用券・実施機関一覧表)を送付(※人間ドック当日、保健指導の初回面接を受けた者を除く。) [費 用] ①動機付け支援 自己負担なし ②積極的支援 契約料金の1割(初回面接終了後支払)																																																									

保険課 より お知らせ



高額療養費制度が改正されました。(平成24年4月より)

★限度額適用認定証等を提示することにより、従来の入院に加え、外来診療及び指定訪問看護についても、窓口負担軽減の仕組みが導入されました。

入院した場合と同様に外来診療や指定訪問看護を受け、医療費が高額となった場合、限度額適用認定証等を提示することにより、医療機関等の窓口支払を自己負担限度額までにとどめる仕組みが導入されました。

※ご不明な点がございましたら共済組合保険課までお問合せください。



月曜日が好き

「お魚」 くわえたドラ猫、追っかけて～♪」…日曜の夕方といえば『サザエさん』。この楽しいはずの番組が始まると、急にうら寂しくなる。何か見ている面白くない。下らないと思う…そう感じることはありませんか？ これが『サザエさん症候群』です。以前から問題になっていましたが最近またさらに増えてきているようです。もう日曜も終わり。明日の朝にはまた仕事に行かなければならない。また一週間が始まるのか、憂鬱だなあ。…そう思うひとは少なくありませんが、それを「そんなことではいけない。せっかくやり甲斐のある仕事をしているのだから、きついで頑張らなければ！」と自ら鼓舞しているひとで、この『サザエさん症候群』の症状がある場合は要注意です。本人は気づいていないかもしれないけれど、「うつ状態」がかなり進んでいる可能性があるからです。

わたし は月曜日が好きです。週末はいつも遊び回っていてじっとしていませんが、日曜の夜に疲れが溜まった感じになることはまずありません(好きなことをしているのだから当たり前ですが)。『サザエさん』を見終わったら、「さ、明日からまた一週間が始まるぞ！」という気分です。ウキウキはしませんし、間違っても“仕事が好き”とは思いませんが、月曜がイヤという感覚になることもありません。そんな自分を見ていると、仕事のしがらみでうつ状態になることがしばしばある割には心の健康度はそう悪くはないのだろうな、と判断しています。もっとも、最近は月曜の朝だけちょっと周りのスタッフとリズムのズレを感じます。完全オフモードがオンモードに移るのに時間がかかるようになったのは歳のせいでしょうか。

自分 の周りに“ちょっと元気がなくなっている”っぽいひとはいませんか？ 職場には気軽に話せる同僚や上司はいますか？ 『サザエさん症候群』は自分がそれかもしれないということに気づくことから始まり、休みの日に十分休むことが基本です。それはボーっと一日を過ごすことではなく、面倒くさくても動くこと。とにかく、仕事を忘れてオフモードになれるように努力してみることです。でもわたしは、職場全体の空気がいつも柔らかくて優しいことが何よりも重要ではないか、と思います。和気藹々(わきあいあい)とかアットホームとかいうのとはちょっと違います。自分の悩みを打ち明けるほど心を許したひとが職場にいないと、空気が優しいと居心地は決して悪くありません。皆が互いを見守ってあげられる『気運づくり』～ちゃんと自分を見てくれている人が職場にいと実感できると、それだけで楽になります。

新年度 この時期、新しい人間関係づくりをしなければならない重要な時期です。月曜日の朝に、皆が優しく「おはよう」と声を掛け合える、柔らかい空気づくりができる絶好の機会ではないでしょうか。



済生会熊本病院予防医療センター
(旧 済生会熊本病院健診センター)

医師

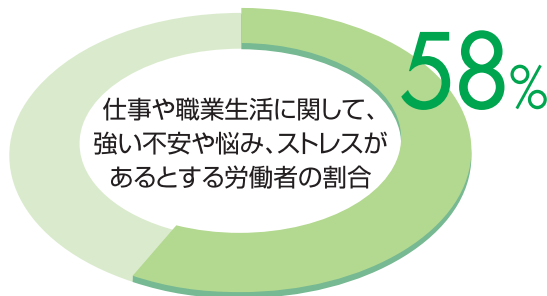
高尾 祐治

セルフコントロールのすすめ

「ストレス社会」の世の中、ストレスは、溜め込んでしまうと生活習慣病やうつ病、心身症などの引き金になります。そのため、「メンタルヘルス」への取り組みは、職場にとっては欠かせないものとなっています。

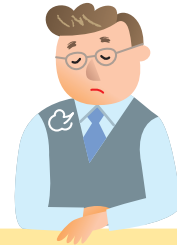
職場のメンタルヘルスケアの中で最も大事なのが、『セルフケア』です。ストレスは生きていく上で遠ざけることはできないため、このストレスと上手く付き合うことが大切です。

メンタルヘルスの現状



内容として多かったのは、

- 職場の人間関係
- 仕事の質の問題
- 仕事の量の問題



過去1年間にメンタルヘルス上の理由により連続1ヵ月以上休業または退職した労働者がいるとする事業所の割合

約8%

(参考資料：平成19年労働者健康状況調査より)

あなたのストレス状態をチェック

ストレス状態が続けば、心も体も蝕まれていきます。

(ココロの元気を取り戻す メンタルヘルスのススメより引用)

心疲れていませんか？

1	寝つきが悪い	☐
2	朝早く目覚めてしまう	☐
3	寝起きが悪くなった	☐
4	頭痛がある・頭が重い	☐
5	やる気が起こらない	☐
6	妙にあせる気持ちになることがある	☐
7	肩こりや目の疲れがある	☐
8	何にも感動しない	☐
9	ささいなことで腹がたつ	☐
10	根気がない	☐
11	うつ状態がつづく	☐
12	飲酒量が増えた	☐
13	仕事の量のわりに疲れが大きい	☐
14	何事も失敗するような気がする	☐
15	義務感や責任感ばかりが先行してしまう	☐

身体疲れていませんか？

1	首や肩がこる	☐
2	腰痛がある・腰が重い	☐
3	手足が重く感じる	☐
4	食欲がない	☐
5	人と話すのがおっくうになった	☐
6	食べ物の味に鈍感になった	☐
7	朝スッキリ起きられない	☐
8	目がよく疲れる	☐
9	原因不明の下痢や便秘がつづく	☐
10	仕事の量のわりに疲れが大きい	☐
11	荷物が妙に重く感じる	☐
12	運動をしていない	☐
13	1本電車を遅らせてでも座りたい	☐
14	お酒を飲んだ次の日は、不快感が残る	☐
15	暑さ・寒さに弱くなった	☐



0～4 ストレス解消の上手な人です。このままの調子で頑張りましょう。

5～10 少し疲労がたまっています。ストレス解消法を身につけましょう。

11～15 疲労がたまっています。医師に相談してみましょう。

ストレスに気づいたら…自分なりに上手に解消しましょう

STRESS

S …… スポーツ (楽しみ)

T …… トラベル (旅行・自然満喫)

R …… レスト (休息・レクリエーション)

E …… イート (美味しく・楽しく)

S …… スマイル (お喋り・笑顔)

S …… スリーピング (よい眠り)

- ★好きなこと楽しむ
- ★体動かす
- ★自然と触れ合う
- ★リラクゼーション法を行う
- ★相談相手、愚痴を言える人を作る

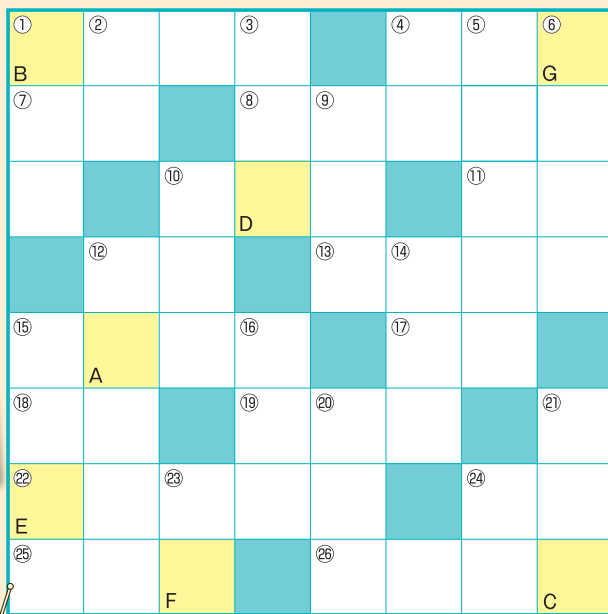


(引用「職場のメンタルヘルス」山本晴義)

クロスワード



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 A B C イ D E イ F G

クイズのキー

- ①熊本県が県をあげて開発した品種「ひのしすく」とは何のこと
- ②バレンタインといえば、友チョコ、○○チョコ、本命チョコ
- ③偽造防止の為、お札などに施される加工
- ④○○カー、○○生活など数年前から使われるようになった言葉
- ⑤通称力こぶと呼ばれている筋肉 上腕○○○○○
- ⑥日本犬の代表格
- ⑦人の言葉を喋る鳥
- ⑧少年を英語でいうと
- ⑨背骨、あるいは脊椎を持たない動物の総称○○○○○動物
- ⑩自転車に乗っている時に右手を水平に出すのは何の合図
- ⑪長崎のおみやげの定番といえば
- ⑫コンピュータで、処理の条件判定結果を保持するレジスタまたは変数のこと
- ⑬馬の背筋のような長く連なった高地
- ⑭「一が行き届く」「よく一された庭」
- ⑮丘陵地が浸食されて形成された谷状の地形
- ⑯虎穴に入らずんば虎子を○○

謎のキー

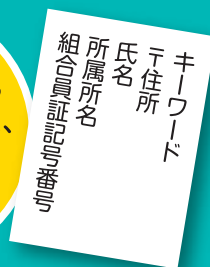
- ①昨年ご結婚されたウィリアム王子の出身国
- ②えん、ゆかり、○○○、漢字で書くとどれも縁
- ③2010年8月に起きた○○の落盤事故。奇跡の救出劇は記憶に新しい
- ④売り言葉に・・・
- ⑤日本史上国内最大の内戦 ○○戦争
- ⑥柔道でこれができないと大変 ○○身
- ⑦イースター島やハワイ周辺にあったとされる。伝説の○○大陸
- ⑧インフルエンザの予防に○○○○マスク
- ⑨昨年のドラマで最高視聴率を記録した○○○○のミタ
- ⑩宮崎駿監督の作品 ○○と千尋の神隠し
- ⑪鍋の定番といえば ○○焼き
- ⑫仏教の十二天に属する西南の護法善神 ○○○天
- ⑬様々なイベントにおいて徹夜をしてまで会場入口などに並ぶ人達
- ⑭違う生物だと誤解されるがマンタは世界最大の○○の別名
- ⑮世界初の飛行機パイロット ○○○兄弟
- ⑯商品の価格が急激に下がること

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・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24年5月14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。



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。



- ★宛先：〒862-0911
熊本市東区健軍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。

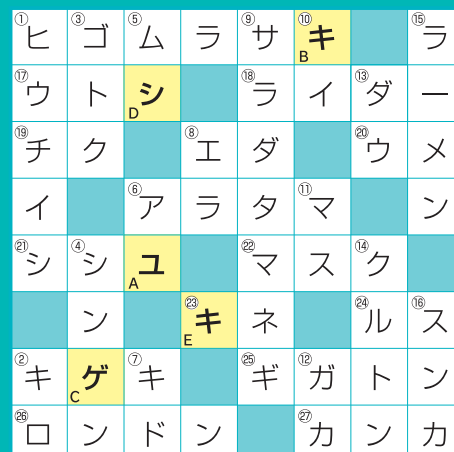
※個人情報保護のため、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

前号の答え

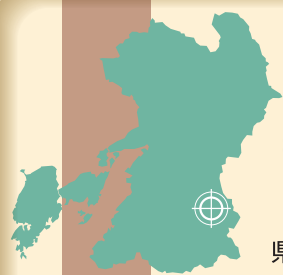
共済だより 2012 冬(142号)

★(答え) ヲキゲシキ ★

応募総数 170 通 正解数 170 通



ご応募ありがとうございました



ここが自慢!

わがまちの

名産

名物

県内各市町村の気候風土が育んだ特産品や、魅力あふれるスポット、施設などを紹介します。今回は、水上村役場の西本係長にお話を伺いました。

【水上村編】

心和む

癒やしの森

と、圧巻の

万本桜

水上村は県内初の「森林セラピー基地」に認定されたそうですね。

森林セラピー基地とは、特定非営利法人「森林セラピーソサエティ」が、科学的な実験を行って森林の持つ癒やし効果を検証し、「効果がある」とお墨付きを与えた森のことなんです。

これまでも村では、市房山のトレッキングツアーなど自然を生かした体験型ツーリズムを提供してきましたが、今夏からはそれに「癒やし」や「心の健康」をプラスした保養メニューを充実させますので、ぜひ水上村に癒やされに来ていただきたいですね。

水上村では、大自然を「学校」、村人を「先生」に見立てたツーリズム「水の上の学校」も好評ですね。

もう15年続いています。村にある自然の恵みや生活を大切にするのはもちろん、住んでいる私たちも楽しみながら、村のありのままの姿を体験してもらおうと始まったものです。

さまざまな農産物の収穫や工芸品作り体験など、親子で楽しめるメニューが中心ですが、最近は4泊5日のログハウスづくりも人気なんです。地元の杉を使い、参加者で1棟のログハウスを協力して作るんですが、中には完成後に買い取って移築する方もいらっしゃいます。



ログビルダーが指導する本格的なログハウスづくり

水上村役場 企画観光課

にしもと かつゆき
係長 西本 克幸さん



市房山の4合目にある市房山神宮参道の大杉

水上村と言えば、何と言っても市房ダム湖周辺の「一万本桜」が有名ですね。

やはり水上村は「桜の里」と言われるぐらいですから、一万本桜は私たちにとっても自慢であり財産です。ほとんどがソメイヨシノで、ダム湖をぐるりと取り囲むように咲く姿は何度見ても感動的です。村内には他にもいくつかの桜の名所があるので、ぜひ足を延ばしてみてください。また、樹齢千年を越えるとも言われる市房山の大きな大杉や、秋の彼岸花・紅葉など、水上村には自然豊かな見どころがいっぱいです。



市房ダム湖の桜と大噴水

汗の原親水公園の桜吹雪

