

共済だより KYOSAI

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

2013
No.147
SPRING



薩軍の軍人、篠原国幹が銃弾に倒れた地に咲く1本桜（玉東町）

INDEX

平成25年度 事業計画及び予算	2	平成25年度 保健事業のお知らせ	8
新しく組合員になられた方へ	3	Doctor's Essay「腹八分め」	9
年金課からのお知らせ	4	春から始める、夏に向けてのBODY改革!	10
福祉課からのお知らせ／被扶養者の異動手続き	6	クロスワードパズル	11
保険課からのお知らせ	7	ここが自慢! わがまちの名産・名物 [玉東町]	12

熊本県市町村職員共済組合

平成25年度 事業計画及び予算

平成25年3月6日に開催しました第132回組合会において、平成25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25年度推計

所属所数	市	14	組合員数	20,725人	1人当たりの平均給料月額 (任意継続組合員を除く)	
	町村	31	(被扶養者数)	23,454人		
	一部事務組合	28	任意継続組合員数	428人	(短期)	320,626円
	計	73	(被扶養者数)	289人	(長期)	319,649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25年度も依然として厳しい財源状況にあり、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、財源率102.00/1000の内、特定保険料率(高齢者医療制度への拠出金・納付金等)は、49.12/1000となります。

平成25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)	60.90 (+1.3375)	48.72 (+1.07)	48.72 (+1.07)	48.72 (+1.07)
介護保険	6.60 (-1.55)	5.28 (-1.24)	5.28 (-1.24)	5.28 (-1.24)

※()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及び支給を行い、共済組合では、年金請求書等の受理、審査、年金相談等を行っています。

なお、厚生年金との一元化により段階的に保険料の引き上げが進められております。

平成25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	101.3500	81.08	81.08	81.08
9月から	103.5625	82.85	82.85	82.85

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25年度から、事業内容の見直しを行っており、変更点が幾つかございます。特に人間ドックにつきましては、対象者の年齢制限がなくなりました。

また、保養宿泊助成、Webサイト参加支援などの健康保持・増進事業や各種講座、セミナーなどにも力を入れておりますので、是非ご利用ください。

平成25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原資として融資する事業を行っています。

平成25年度末の貸付金は、住宅貸付を中心として4,001件、51億6,710万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		2.66%	200万円	72月
住宅貸付			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	2.22%	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	2.66%	100万円	90月
	入学		200万円	120月
	修学		720万円	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

※高額医療貸付及び出産貸付を除く貸付で、抵当権の設定を要しない場合には、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25年度の売上は、一般物資と自動車物資を合わせ、2億6,300万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、利用者一人当たり一般・自動車物資を合わせて200万円までとなります。



新しく組合員に なられた方へ



共済組合について紹介します

共済組合制度とは、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、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様は、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…

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。



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。



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、運営されます。

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補助し、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。

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生計の支えとして、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……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、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、教育資金など組合員が臨時に資金が必要なときに、低金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。

遺族附加年金事業……組合員及び配偶者が死亡または高度障害になった場合、遺族の生活の安定に寄与することを目的とし、遺族共済年金を補完する形で一定期間年金を支給します。

特例による退職共済年金の 支給開始年齢が引き上げられます

特例による退職共済年金(65歳になるまでの年金)は、昭和28年4月1日以前生まれの一般組合員には60歳から支給されていました。

しかし、昭和28年4月2日から昭和30年4月1日生まれの一般組合員より、支給開始年齢が61歳となり、それ以降生まれの方についても下表のとおり生年月日に応じて段階的に支給年齢が引き上げられ、昭和36年4月2日以降生まれの一般組合員には特例による退職共済年金はなくなります。

なお、特定消防組合員^(注)には支給開始年齢の特例があり、一般組合員よりも6年遅れで支給開始年齢が引き上げられます。

特例による 退職共済年金の支給開始年齢	生年月日	
	一般組合員	特定消防組合員
60歳	S28.4.1以前生まれ	S34.4.1以前生まれ
61歳	S28.4.2～S30.4.1	S34.4.2～S36.4.1
62歳	S30.4.2～S32.4.1	S36.4.2～S38.4.1
63歳	S32.4.2～S34.4.1	S38.4.2～S40.4.1
64歳	S34.4.2～S36.4.1	S40.4.2～S42.4.1

(注)

特定消防組合員とは、消防司令以下の消防職員であった方で組合員期間等(組合員期間のほか、厚生年金保険や国民年金等の公的年金制度の加入期間)が25年以上(生年月日により経過措置あり)、かつ、退職時または受給権発生時点まで引き続き20年以上当該消防職員として在職していた組合員をいいます。

※65歳になると、「本来支給の退職共済年金」と国民年金の「老齢基礎年金」の受給権が発生します。

特例による退職共済年金の繰上げ請求について

前述のように特例による退職共済年金の支給開始年齢は引き上げられますが、60歳から特例による退職共済年金の支給開始年齢になるまでの間、特例による退職共済年金の支給の繰り上げを請求することができます。支給要件を満たせば、60歳からでも年金を受給できます。しかし、本来なら65歳から支給される老齢基礎年金(国民年金)の繰り上げ請求を同時に行い、支給年金額が減額される等注意する必要があります。

支給要件

- ① 60歳以上であること
- ② 1年以上の組合員期間があること
- ③ 組合員期間等が25年以上あること

繰上げ請求の 相談窓口について

退職共済年金の繰上げ請求をする際は、老齢基礎年金の繰上げ請求ができる場合は老齢基礎年金の繰上げ請求と併せて行う必要がありますので、共済組合または日本年金機構にご相談ください。受付窓口等をご案内します。

繰上げ請求を 行う時の注意事項

- 退職共済年金、老齢基礎年金を繰上げて請求すると、年金は生涯減額されます。このため、受け取る期間の長短により、繰上げ請求しない場合よりも受け取る総額が減少する場合があります。
- 請求後は、事後重症による障害共済(基礎)年金、寡婦年金の請求はできません。また、すでに寡婦年金を受けられている方については、寡婦年金の権利がなくなります。
- 請求後は、退職共済年金等の長期在職者特例や障害者特例を受けられない場合があります。
- 遺族共済(厚生)年金が支給されると、併給調整により受給中の繰上げ支給の老齢基礎年金は65歳まで支給停止されます。
- 公務員に在職中で退職共済年金を繰上げ請求されますと、原則として全額停止になります。

※繰上げ請求は、請求者本人の事情(退職後の収入、資産、再就職の有無、健康状態等)を考慮して判断することが大切です。

職域年金部分が廃止されます

「地方公務員等共済組合法及び被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律の一部を改正する法律」(平成24年11月16日成立、平成24年11月26日公布)により、平成27年10月1日より現行の共済年金の2階部分である厚生年金相当部分を、厚生年金に統一し、共済年金の3階部分である「職域年金部分」が廃止され、「退職等年金給付(年金払い退職給付)」を設けるなど、所要の措置を講ずることが決まりました。その主な概要は以下のとおりです。

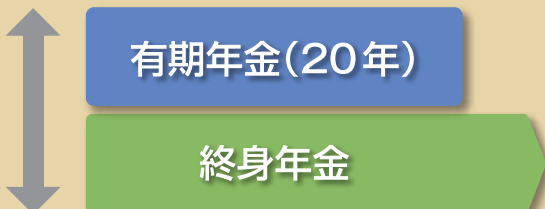
- 退職等年金給付(年金払い退職給付)の半分は有期年金、半分は終身年金(支給開始年齢は65歳、60歳までの繰上げ可能)。
- 有期年金の期間は、10年又は20年支給を選択(年金に代えて一時金の選択が可能)。
- 本人死亡の場合は、終身年金部分は終了。有期年金の残余部分は遺族に一時金として支給。
- 財政運営は、積立方式。給付設計はキャッシュバランス方式とし、保険料の追加拠出リスクを抑制したうえで、保険料率の上限を法定(労使あわせて1.5%)とする。
※キャッシュバランス方式：年金の給付水準を国債利回りや予想死亡率に連動させることにより給付債務と積立金との乖離を抑制する仕組み。
- 公務に基づく負傷又は病気により障害の状態になった場合や死亡した場合に、公務上障害・遺族年金を支給。
- 服務規律維持の観点から現役時から退職後までを通じた信用失墜行為等に対する支給制限措置を導入。
- 旧職域部分の未裁定者について、経過措置を規定(平成27年10月以降の退職者に対し、職域部分の加入期間に応じて支給)。

年金支給イメージ

退職等年金給付(年金払い退職給付)

積立方式^(注1)

モデル年金月額
約1.8万円/月(想定)



現行の職域年金部分

賦課方式^(注2)

モデル年金月額
約2万円/月(想定)



※モデル年金月額は、標準報酬月額36万円、40年加入等一定の前提をおいて試算。

(注1) 積立方式：将来の年金給付に必要な原資を予め保険料で積み立てる方式

(注2) 賦課方式：現役世代の保険料収入で受給者の給付を賄う世代間扶養の方式



福祉課からのお知らせ

貸付事業 について

部分休業者（育児短時間勤務、育児部分休業、修学部分休業、高齢者部分休業、その他病気休暇等により、条例の規定に基づき給料の一部が減額されている方）への貸付限度額の確認方法について、次のとおり変更となりましたのでお知らせします。

貸付申込書

平成25年4月申込分から変更となりました。旧様式で提出された場合は、再提出していただくことになります。

借入状況等申告書（部分休業者用）

減額後の給料月額に対する毎月の償還額の割合と併せて減額後の年収額に対する年間償還額の割合を確認するために変更となりました。（割合が30%を超える場合は、貸付できません。）

※部分休業をされていない方は、今までどおりの借入状況等申告書で提出をお願いします。

様式については、共済組合ホームページにより確認をお願いします。

遺族附加 年金事業 について

平成26年の新規加入及び更新（変更）等の手続きについて、今年も5月から6月にかけて行います。皆様の職場に訪問のうえ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します。

被扶養者の異動による手続きはお済みですか？

年度末・新年度は、退職・就職・進学などご家族の異動が多くなります。ご家族が下記の内容に該当された場合は、各所属所の共済組合事務担当課（係）を経由して速やかに被扶養者の認定・取消の手続きをお願いします。



認定

- 退職に伴い新たに被扶養者の要件を備えている場合は、被扶養者になることができます。ただし、認定要件を備えた日から30日以内に「被扶養者申告書（認定）」を提出されないと、各所属所の共済組合事務担当課（係）で「被扶養者申告書（認定）」を受付けた日からの認定となりますのでご注意ください。

取消

- 就職先で健康保険に加入したとき
- 就職先で健康保険に加入していなくても、給与収入が月額108,334円を超える見込みであるとき
- 同居要件である者が別居したとき
- 別居の被扶養者に、被扶養者の前年収入の50%÷12ヶ月（ただし、25,000円に満たないときは25,000円）の金銭援助を行っていないとき

取消日以降に被扶養者証を使って医療機関で受診されますと、後日共済組合へ医療費の返還をしていただくことになりますので、くれぐれもご注意くださいようお願いします。

保険課からのお知らせ

短期給付に係る附加給付水準等が見直されました。 (平成25年4月より)

短期給付は、法律で定められた法定給付と共済組合が独自給付として定款で定めている附加給付を行っていますが、この附加給付の水準等については、短期給付財政の厳しい状況等を踏まえて見直しを行うことにより、他の医療保険制度との均衡を十分勘案して適正に定めるよう、総務省より事業運営の基本方針において示されています。

当共済組合におきましても、平成25年4月より見直しを行うことになりましたので、お知らせします。

1 上位所得者(給料月額 424,000円^(注1)以上)の組合員及びその被扶養者について、医療費に係る一部負担金払戻等(家族療養費附加金及び家族訪問看護療養費附加金を含む)の基礎控除額が段階的に引上げになります。

一部負担金払戻金 等

平成25年4月1日から平成26年3月31日まで …… 33,000円
平成26年4月1日から平成27年3月31日まで …… 41,000円
平成27年4月1日から …… 50,000円

合算高額療養費附加金

平成25年4月1日から平成26年3月31日まで …… 66,000円
平成26年4月1日から平成27年3月31日まで …… 82,000円
平成27年4月1日から …… 100,000円

※一部負担金払戻金とは、組合員^(注2)が一月に同一医療機関等に支払った医療費の自己負担額(原則3割)が基礎控除額を上回った場合、上回った金額が払い戻される制度です。

※合算高額療養費附加金とは、組合員又は被扶養者が同一の月に複数の医療機関等を受診し、医療費の自己負担分を合算して高額療養費が支給される場合に基礎控除額を上回る場合に給付される制度です。

※一部負担金払戻金及び合算高額療養費附加金は、100円未満切捨て、1,000円未満不支給です。

※424,000円^(注1)未満の組合員及びその被扶養者については、現行のままです。

注1：特別職の場合、530,000円

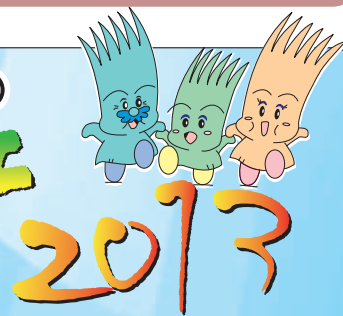
注2：被扶養者の場合は、家族療養費附加金、家族訪問看護療養費附加金が支給されます。

2 災害見舞金附加金の廃止(平成25年4月1日以降の災害より適用)

みんなで参加しよう!(団体参加も大歓迎!)

第19回

九州国際フリーデーマーチ



[大会テーマ] きなっせ! やつしろ 笑顔で元気ウオーク

と き 平成25年5月10日(金)~12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 (事前申込 1,800円・当日2,000円)
八代地域参加者 (事前申込 500円・当日700円)
☆高校生以下無料
ウェルカムパーティ(10日)1,000円(事前申込のみ)

申し込み 事前申込: 4月19日(金)17時締切
期 間 (締切以降は当日申込)

同時開催 イベント 「肥薩おれんじ鉄道 不知火浪漫 セっかくウオーク」
(5/13)

★公認コース

日 程	コース	出発時間
5/10 (金)	40km 新緑球磨川コース	7:30
	20km 水島・万葉の里コース	8:30
	10km 八代垂紀絵画コース	10:00
	10km 秘境五家荘コース	後日通知
5/11 (土)	40km 火の君コース	7:30
	20km い草の里コース	8:30
	10km 新八代駅周遊コース	10:00
	5km 妙見コース	10:10
5/12 (日)	30km 干拓地遊歩コース	7:30
	20km アコウの樹コース	8:30
	10km パノラマコース	10:00
	5km 彦一コース	10:10

申込み及び・問い合わせ先

九州国際スリーデーマーチ実行委員会事務局(八代市観光振興課内)
八代市松江城町1-25 TEL.0965(33)4132 FAX.0965(32)8944
ホームページ URL <http://3day.yatsushiro.jp/>

平成25年度 保健事業のお知らせ

共済組合では、組合員とその被扶養者の健康の保持増進のために次の事業を実施します。

事業項目		概 要								
人 間 ド ャ ッ 助 成		[対 象 者] 組合員及び被扶養者 ※受検日当日、組合員又は被扶養者の資格がある方	人間ドック助成金額							
			検査区分	1日ドック	2日ドック	レディースSドック		がん特化ドック	PET-CTドック	
						1日コース	2日コース			
			助成金額	27,000円	37,000円	37,000円	47,000円	30,000円	47,000円	
総 合 健 診 助 成		[対 象 者] 18歳以上75歳未満の被扶養者 ※受検日当日、被扶養者の資格がある方 ※基本検査＋オプション検査には、がん検診助成を含んでいます。	総合健診助成金額							
			受検区分		助成金額		備 考			
			基本検査		10,000円		※オプション検査は、契約検査機関別総合健診検査項目表に掲げる項目(がん検診対象検査等)です。			
基本検査＋オプション検査		15,000円								
が ん 検 診 助 成		[対 象 者] 組合員及び18歳以上75歳未満の被扶養者 ※受検日当日、資格がある方 [助 成 額] 一人当たり5,000円(上限) 助成の対象とならない検査 ●右表以外の検査 ●事業主健診の検査項目に含まれる検査 ●人間ドック及び総合健診に含まれる検査項目	がん検診の助成対象となる検査							
			検査部位		検査項目		検査部位		検査項目	
			肺		喀痰細胞診、胸部CT		胃		胃透視、胃内視鏡	
		子 宮	視診、内診 子宮頸がん検査 子宮体がん検査		大 腸		大腸ファイバー 大腸CT			
									その他	
乳 房		視診、触診、乳腺X線 マンモグラフィ 乳房超音波(エコー)								
			※複数検査の場合も、助成額の上限は5,000円です。							
リフレッシュセミナー		[対 象 者] 組合員及び小学生以上の被扶養者 ※小・中学生の参加は、親子対象セミナーに限ります。 [内 容] 熊本城散策・陶芸・薬膳料理・革工芸・皿絵付け・親子ピザ・親子パン・親子陶芸・親子きじ馬花手箱・健康ウォーキング・カラーコーディネート・パエリア作り・みかん狩り・ノルディックウォーキング・ピラティス・創作手巻き寿司作り体験など6月中旬から12月にかけて計20回開催 [参 加 費] 一人1,000円(※親子対象セミナー(4回)に参加する小・中学生は無料です。)	※後日、所属所共済組合事務担当課を通じて募集します。							
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、自分に合ったライフプランの作り方や安定した生活を送るための家庭経済設計、医師等による健康管理についての講話	※後日、所属所共済組合事務担当課を通じて募集します。							
糖尿病予防セミナー		[対 象 者] 糖尿病の罹患のリスクが高い組合員 [内 容] 医師・管理栄養士等による講話	※後日、所属所共済組合事務担当課を通じて対象者へご案内します。							
歯 科 講 座 メンタルヘルス講座 生活習慣病講座		[対 象 者] 組合員 [内 容] 所属所からの申し出や共済組合の指定に基づき、講座を開催する所属所を決定し、講師を派遣します。 講師の講演料は、共済組合が負担します。								
健 康 相 談		[対 象 者] 組合員及び被扶養者 [内 容] 電話による健康相談、メンタルヘルスカウンセリング(24時間専用フリーダイヤル 0120-475-478) 面接によるメンタルヘルスカウンセリング(5回まで無料/予約制) 共済組合ホームページ「健康・こころのオンライン」からもアクセスできます。								
育 児 書 配 布		[対 象 者] 出産した組合員及び被扶養者(希望者) [内 容] 月間「赤ちゃん和妈妈」1年間・「お医者さんにかかるまで」1冊・「子どもの事故防止」1冊を無料で郵送します。								
インフルエンザ 予 防 接 種 助 成		[対 象 者] 組合員及び18歳以上65歳未満の被扶養者 [助 成 額] 一人当たり1,000円が上限です。(1回限り)								
保 養 宿 泊 助 成		[対 象 者] 組合員及び被扶養者 [助 成 額] 所属所共済組合担当課への申し出により助成券(一人1泊につき2,000円)を交付します。 組合員一人当たり5枚が上限です。(被扶養者利用分を含む。) [内 容] 契約保養宿泊施設に助成券を提出(同時に組合員証等提示)し、宿泊料金から控除して精算してください。 金額が2,000円未満の場合でも、使用できます。その場合、訂正した金額欄に 当該施設の訂正印 が必要です。 公務出張の宿泊には、使用できません。								
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] 所属所共済組合担当課への申し出により施設利用券(一人1回につき500円)を交付します。 [内 容] 契約健康増進施設に施設利用券を提出(同時に組合員証等提示)し、施設利用料金から控除した額をお支払いください。 金額が500円未満の場合でも、利用できます。その場合、訂正した金額欄に 当該施設の訂正印 が必要です。								
Web サイト 参加 支援	ウォーキング 応援サイト・ あ る ろ く	[対 象 者] 組合員及び被扶養者 [内 容] 毎日の歩数や歩いた時間をパソコン・携帯電話から専用サイト「あるろく」に登録し、ウォーキングのきっかけ作りとしてご利用ください。(実施期間は、10月～12月の3ヵ月間) [参 加 費] 無料。ただし、通信費は自己負担になります。	※後日、所属所共済組合事務担当課を通じて募集します。							
	らくらく禁煙 コンテスト	[対 象 者] 組合員及び被扶養者 [内 容] 専用サイト「らくらく禁煙コンテスト」の6週間禁煙プログラム(通信制)による禁煙支援(年間2回開催) 実施期間／7月18日～8月28日(第31回)・12月18日～H26年1月28日(第32回) [参 加 費] 無料。ただし、通信費は自己負担になります。	※後日、所属所共済組合事務担当課を通じて募集します。							
健康 管 理 活 動 助 成		[対 象 者] 所属所の健康管理委員会の決定に基づき、組合員の健康管理に関する諸活動を実施した所属所 [助 成 額] 組合員一人当たり 800円								
特 定 健 診		[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25年4月1日の組合員及び被扶養者資格のある方。) [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月中旬までに受診券(自己負担なし)を所属所と組合員を経由して送付します。								
特 定 保 健 指 導		[対 象 者] 保健指導に該当した方 [内 容] 保健指導の案内(利用券・保健指導実施一覧表)を送付(※人間ドック当日、保健指導の初回面接を受けた方には発行しません。) [費 用] ①動機付け支援／自己負担なし ②積極的支援／自己負担1割(2,000円上限)、初回面接終了後に支払。								



腹八分め

ねえ、ちょっといいかな。

そろそろ、「腹八分め」ということばを世の中から完全追放できないものかな？ 人間ドックの受診者さんが言うのよ。「やっぱり、腹八分めが大切なんですよ」って。違うんだってば。「八分めなんかで止めないで全部食べてください」って答えたんだけどさ。「八分め」で止めようとするとなりの「二分め」を“がまん”しちゃうわけでしょ。このことばが存在する限りこの世の食卓から“がまん”がなくなるのよ。食事は“楽しむもの”なのに、“がまん”の数だけ溜息が出ちゃう。このままじゃ、地球が溜息で押し潰されちゃうよ。「8」を忘れて「10」全部を食べ尽くそうよ。いつも「20」も作ってるから、残すかどうか悩むんだ。最初から「10」だけしか作らない勇気を持とう。それがきっと世間で言うところの「腹八分め」なのだから、そこんところが分かれば、みんなもっと食事の時間が楽しくなると思うよ。「好きなモノほど少なく作れ！」は大原則。人間、目の前にないと分かったら、勿体ないから簡単には飲み込まないものさ。そうすれば、「残す」とか「腹八分め」とかいうことばそのものがこの世から簡単になくなってしまうと思うよ。

「バイキング」に行くとダメですね。元を取ろうとつい食べ過ぎちゃう」…くだんの受診者さんが、まだこんな懺悔を繰り返してた。バイキングに行って「腹八分め」なんて考えちゃダメでしょ。食べ放題に行ってダイエットを考えちゃ本末転倒でしょ。そりゃ行かないなら行かないでも良いけどさ、行ったらダイエットなんか考えないでとことん食べなきゃ！後悔するくらいしっかり食べて、翌日から修行僧に戻ればそれでチャラよ。そのことは、昔、観光バスの若いガイドさんに教わりましたよ。「観光旅行に来て、ダイエットのことなんか考えたらイカンですよ！ご当地の名物はきちんと食べるのが礼儀です！それをがまんするくらいなら来ない方がまし！」…10年前に心臓病患者の会のメンバーさんたちと旅行に行ったときに乗った観光バスのガイドさんのことば。たしかに、ご当地の名物が精進料理のことは少なく、せっかく来たのに「ダイエット中だから」という理由で食べるの制限したんじゃ旅の楽しみは半減だわ。どうせ最後は言い訳しながら食べるんだもの、そんなことに罪の意識を感じたら勿体ないっちゃ。

目指せ、完食！

「この世から「腹八分め」を撲滅させる運動」
実行委員会会長 高尾 祐治



済生会熊本病院予防医療センター
医師
高尾 祐治

★ 春から始める、夏に向けてのBODY改革! ★

春の季節は、体も目覚めて冬の間に溜め込んだ老廃物を追い出す時期になります。半身浴、足湯・腕湯などで老廃物を流し、ストレッチで身体をリセットし、夏に向けて体幹筋トレを行いましょう!! 体幹を鍛えると、姿勢も良くなりぽっこりお腹も凹んできますよ。

身体リセット ストレッチ

長時間同じ作業を続けたり、過剰なストレス、普段の姿勢の悪さ、運動不足等がコリとなり、身体のゆがみとなっていきます。起床時や就寝前に次の体操を行いましょう。

骨盤から突き出すように動かす



仰向けの姿勢になり、足首を立て、かかとを交互につきだしていく。
左右20回行いましょう。

出来るだけ、親指・小指を
床に近付けるように行う



仰向けの姿勢になり、足首を左右に倒していく。
左右20回行いましょう。

体幹筋トレ

お腹やお尻がつきでてないシャキッとした美しい姿勢を保つためには、腹筋と背筋をバランスよく鍛えることが理想的です。腰がだんだん落ちてきたりしないように下腹部にぐっと力を入れて、行いましょう!!



うつぶせになり、両肘を直角に曲げて床につける。
脚は腰幅に開く。



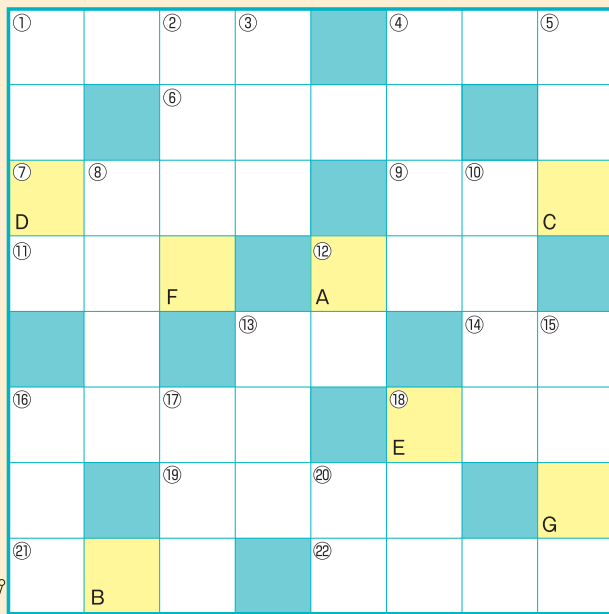
肩・背中・腰を一直線に保つように体を持ち上げ、そのまま15~30秒キープする。



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 D E F G

タテのキー

- ① 独身男女が結婚するために行う活動
- ② ものまねが上手な鳥「○○○○インコ」
- ③ 2時間ドラマなどで活躍する女優○○○ナナ
- ④ 関東地方を北から東へ流れる流域面積日本最大の河川
- ⑤ 「郡」に属する地域の呼び名
- ⑧ 威張っているさまや勝手に振舞うさま。「○○○○顔」
- ⑩ 忙しいときほど、これが必要
- ⑫ 畑に作物の種をまいたり苗を植えるために土を細長く盛ったもの
- ⑬ 田んぼなどで見かける淡水産の巻き貝
- ⑮ 竹の先端を斜めに切り尖らせて作った武器
- ⑯ 北海道に生息し、日本では最大の哺乳類
- ⑰ カレーなどインド料理に欠かせないスパイスの一つ
- ⑱ 昔の距離の単位「1里」の半分。現在の距離で約2km
- ⑳ 八代妙見祭に登場する巨大な亀蛇(きだ)の通称は？

ヨコのキー

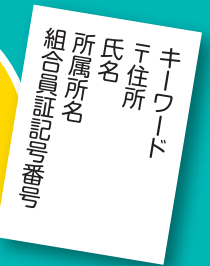
- ① 国民としての資格や身分のこと
- ④ 大皿に盛られた料理を取り分ける時などに使うピンセット状の道具
- ⑥ 十二支の「子(ね)」に当たる年。甲子園球場の名前はこれに由来
- ⑦ 水辺に生息し、「溪流の宝石」などと呼ばれる美しい鳥
- ⑨ 物の外側。内部の反対
- ⑪ 漢字では「番い」と書きます。動物の雄と雌の一組のこと
- ⑫ 「男は○○○する生き物」とよく言われます…
- ⑬ 草木の発芽のもとになるもの
- ⑭ 酢と味噌を合わせた調味料で和えた料理。「なます」ともいいます
- ⑯ 熊本県の通称
- ⑱ インフルエンザなどの症状の一つ。医学用語では「悪心(おしん)」
- ⑲ アメリカ中西部の州で、五大湖に面しています
- ㉑ 英語で「機械」のこと
- ㉒ 女性の願望「○○○○のあるボディを手に入れたい」

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25年5月15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。



正解者のなかから
抽選で10名の方に、
**図書カード
2,000円**
を差し上げます。



- ★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(146号)

★(答え)フユアカリ★

応募総数128通 正解数126通 無効0通

① ア	② ネ	③ モ	④ ネ	⑤ ギ	⑥ ル	⑦ ド
⑧ ロ	⑨ ン	⑩ ド	⑪ シ	⑫ ユ	⑬ リ	⑭ ン
⑮ ワ	⑯ キ	⑰ チ	⑱ ウ	⑲ コ		
⑳ ナ	㉑ ギ	㉒ ヤ	㉓ マ	㉔ ヒ	㉕ ダ	
㉖ ス	㉗ テ	㉘ フ	㉙ ダ	㉚ リ	㉛ ロ	
㉜ ト	㉝ イ	㉞ ラ	㉟ メ	㊱ ウ		
㊲ リ	㊳ ユ	㊴ ジ	㊵ ユ	㊶ ロ	㊷ カ	
㊸ イ	㊹ カ	㊺ ル	㊻ キ	㊼ ン	㊽ ム	㊾ ク

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

玉東町編

小さいながらも 特徴ある町づくりで存在感



子育て世代が多く暮らす
オレンジタウン

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、玉東町役場・総務課の上村圭二さんにお話を伺いました。

玉東町役場 総務課
主査 上村 健二さん



玉東町では生産量日本一を誇るハニーローザという果物が栽培されていますね。

平成15年から町で栽培を始め、現在では栽培面積・生産量ともに日本一です。ハニーローザはスモモの一種で、糖度が抜群に高いのが特徴。酸味が少なく、柔らかい果肉と滑らかでスッキリした味わいが、消費者から高く評価されています。

ただ、生果で食べられる期間が6月中旬から下旬と非常に短いため、皆さんに食べていただく機会が少ないのが悩みでした。そこで、ハニーローザを使ったアイスクリームを作ったところ、平成22年度優良新商品表彰事業(県物産振興協会主催)・食品部門で最高賞の金賞を受賞しました。

6月にはハニーローザの
収穫祭も行われる



贈答品としても人気の
ハニーローザアイスクリーム▶

玉東町の立地を活かした定住促進事業が注目されていますね。

玉東町は、熊本市へ約20分、玉名市へは約10分という恵まれた立地であるため、住宅地として魅力溢れる町です。こうした特性を活かし、JR木葉駅の南側に整備した「オレンジタウン」の分譲を平成17年から進めてきましたが、さまざまな奨励金や助成金が受けられることに加え、移住後の子育て支援に魅力があるため、分譲区画も残りわずかです。

ここ数年で町の人口減少に歯止めがなかったのも、オレンジタウンの事業が功を奏したのだと思います。

隣接する熊本市北区植木町と並び、西南戦争の史跡が数多く残っているとか。

西南戦争の激戦地といえば植木町(現熊本市)の田原坂が有名ですが、玉東町には“三大激戦地”のうちの2つ(横平山戦跡、吉次峠戦跡)があります。ほかにもさまざまな西南戦争の遺跡があり、熊本市と連携して発掘調査などに取り組んだ結果、国史跡の指定を受けました。

また、日本赤十字社の前身「博愛社」が最初に活動した正念寺と徳成寺があり、玉東町は「日本赤十字社発祥の地」と言われています。こうした貴重な史跡を活かして、今後の町のPRや活性化につなげていければと思います。



官軍と薩軍が壮絶な
争奪戦を繰り広げた
横平山戦跡▶



日本赤十字社発祥の地の
一つといわれる徳成寺▶