

共済だより

ご家族のみなさんとご一緒にご覧ください。  
熊本県市町村職員共済組合

Bulletin of Cooperative Association of the  
Local Governments of Kumamoto Prefecture

# KYOSAI

2016  
WINTER  
No. 158

## INDEX

年頭のごあいさつ .....2  
標準報酬制への移行に伴う傷病手当金と報酬等との調整について .....3  
平成28年3月末退職予定の皆様へ～福祉係からのお知らせ～ .....4  
遺族附加年金事業「退職後制度のご案内」 .....4  
退職後の健康保険制度について .....6  
被扶養者の収入金額を確認しましょう!! .....7

ねんきん定期便の発送について .....8  
精密検査は必ず受診しましょう .....10  
「一口に“癌（がん）”と申しまして」というお話 .....13  
「受動喫煙～タバコ煙のない社会をめざして～」 .....14  
クロスワードパズル .....15  
わがまちの名産名物（球磨村） .....16

球磨村・JR肥薩線の一勝地駅

(※モデルは左から、同村役場の上郁準也さん、高沢絵利奈さん)



**期間限定！ 一勝地駅から「合格祈願ノ旅」へ！**

組合員の現況  
(平成27年11月30日現在)

組合員数／20,516人 被扶養者数／22,989人 所属所数／73 任意継続組合員数／336人  
任意継続被扶養者数／256人 平均標準報酬月額／379,090円

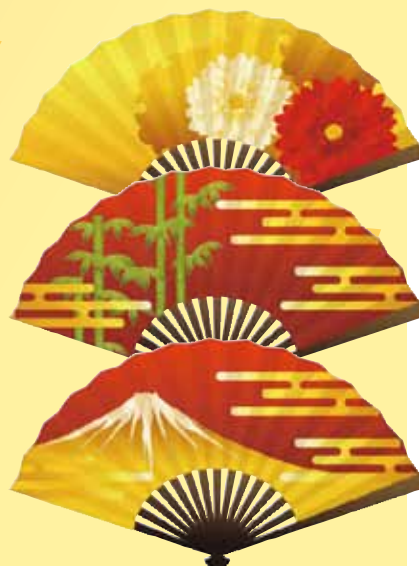
※平均給料月額を平均標準報酬月額に変更



理事長

田嶋 章二

新年明けまして  
おめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、旧年中は、格別のご支援、ご協力を賜り心からお礼申し上げます。

昨年は、厚生年金制度への一元化という大きな変革の年でした。昭和61年の基礎年金制度の導入に伴い共済年金は厚生年金制度に準じた仕組みに改められていたとはいえ、今回の一元化により、名実ともに厚生年金へとその姿を変えることになりました。しかしながら、年金制度の一元化はまだ始まったばかりでございます。公務員の年金事務処理につきましては、これからも引き続き私ども共済組合が行うこととされており、共済年金受給者並びに組合員の皆様に適切な説明、適正な事務処理を提供させていただくべく研鑽を重ねてまいり所存でございますので、何卒、よろしくお願い申し上げます。

さて、今年からいわゆる「マイナンバー制度」が施行され、私たちの共済組合は「個人番号利用事務実施者」という位置付けで、皆様の個人番号を取り扱わせていただくことになります。個人情報の保護につきましては、これまでも住民基本台帳ネットワークシステム等において十分に対処してきたところでございますが、今回のマイナンバーにつきましては、これまでとは異なり国民生活における様々な局面で利用されるものになりますので、より厳正に取り扱う必要があります。そのため、従来の規定とは別に、個人番号及び特定個人情報の適正な取扱いに関する規程等を定め、皆様方の大切な個人情報の保護に努めてまいります。

短期給付におきましては、急速な少子高齢化などわが国の社会構造上の問題もあり、引き続き財政状況は厳しく、今後の医療費の抑制に向けては、従来から取り組んできましたジェネリック医薬品の普及促進や疾病予防の観点から人間ドックをはじめとする保健事業の更なる充実に努めてまいります。組合員各位におかれましても、疾病予防のための特定健康診査及び特定保健指導を是非ご利用いただき、共済組合の医療費抑制に、そして何より皆様方の健康維持・増進のため、ご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

わが国の社会保障制度はますます厳しい時代を迎えています。そのような中で、共済組合の役割を十分に認識し、役職員一同、共済事業の健全な運営と実りある事業づくりに尽くす所存でございますので、なお一層のご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。

## [市町村長側]

理 事 長 田嶋 章二（苓北町）  
理 事 荒木 泰臣（嘉島町）  
理 事 佐藤 義興（阿蘇市）  
監 事 前田移津行（玉東町）  
議 員 山下慶一郎（荒尾市）  
議 員 松岡 隼人（人吉市）  
議 員 後藤 三雄（菊陽町）  
議 員 北里 耕亮（小国町）  
議 員 竹崎 一成（芦北町）  
議 員 森本 完一（錦 町）

## [職員側]

代表理事 境 徳幸（熊本市）  
理 事 藤川 勝利（上天草市）  
理 事 有馬 博士（湯前町）  
監 事 古家 祐一（山鹿市）  
議 員 生駒 和美（水俣市）  
議 員 山本 友子（玉名市）  
議 員 内富 裕登（宇城市）  
議 員 塚本 栄治（阿蘇市）  
議 員 大本 由加（美里町）  
議 員 川端 慎一（菊陽町）

# 標準報酬制への移行に伴う傷病手当金と報酬等との調整について

## ○調整方法の変更点

平成27年10月1日以後、休業給付との調整を「給料」ではなく「報酬」と行うよう改正されました。

調整は、報酬を日額になおし、当該報酬の日額（報酬日額）と標準報酬日額に支給割合（2/3）を乗じて得た日額（給付日額）を比較することにより行います。

## 傷病手当金と報酬との調整

これまでは休職給（8割）が支給されている間は傷病手当金の支給が停止され、無給となってから傷病手当金の支給が開始される例がほとんどでしたが、平成27年10月以後は、給料が全額支給されていても（10割の病気休暇期間中等）傷病手当金が支給される場合があります。

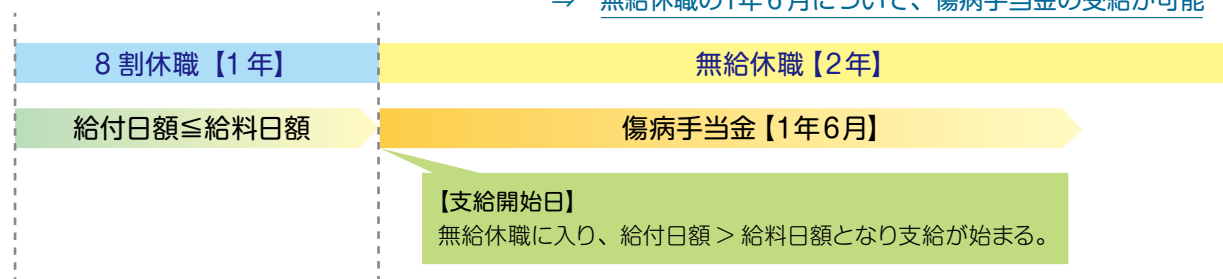
なお、一度支給が始まると、以後の期間については報酬日額が給付日額を上回ったとしても支給期間が延長されることはありません。（※復職期間がある場合を除く）

### 《支給期間の比較イメージ》

平成27年9月まで

例えば、病気休職（8割支給）期間中の場合、傷病手当金が発生しなかった。

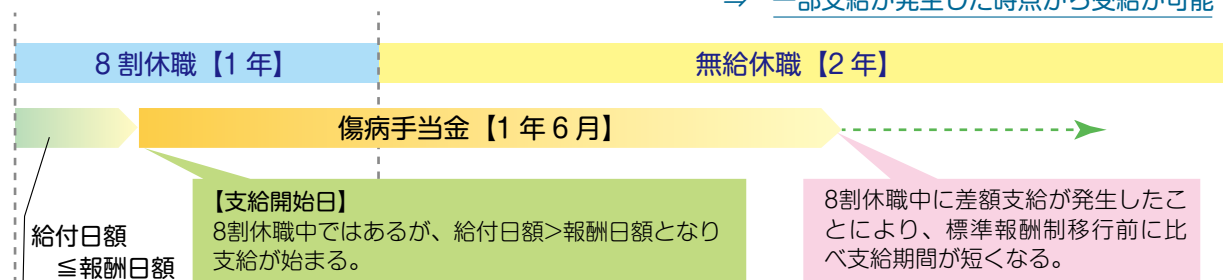
⇒ 無給休職の1年6月について、傷病手当金の受給が可能



平成27年10月から

例えば、病気休職（8割支給）期間中であっても、傷病手当金の一部支給が発生する場合がある。

⇒ 一部支給が発生した時点から受給が可能



## 傷病手当金と障害を事由とする年金等との調整

平成27年9月までは、組合員として在職中の場合には障害共済年金が原則支給停止となるため、傷病手当金と障害共済年金等との調整を行うケースはほとんどありませんでしたが、平成27年10月からは、組合員として在職中の場合でも障害共済年金の受給が可能となり、傷病手当金と同一傷病の障害を事由とする障害共済年金等を受給する場合には、傷病手当金が調整されます。

# 平成28年3月末退職予定の皆様へ

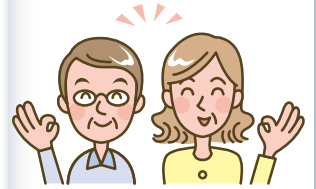
## ～ 福祉係からのお知らせ ～

### 《 貸付事業・物資事業をご利用の方へ 》

今年度末で退職される方のうち、組合員貸付金・物資立替金の未償還金がある方は、全額償還していただくことになりますので、各所属所の共済組合事務担当者様へ早めにお申し出ください。

なお、3月中に全額償還できない方については、所属所からの異動報告をもとに**退職金から控除**されることになります（手続きは不要です。）。

また、償還が4月以降になる場合には利息が付きますのでご了承ください。



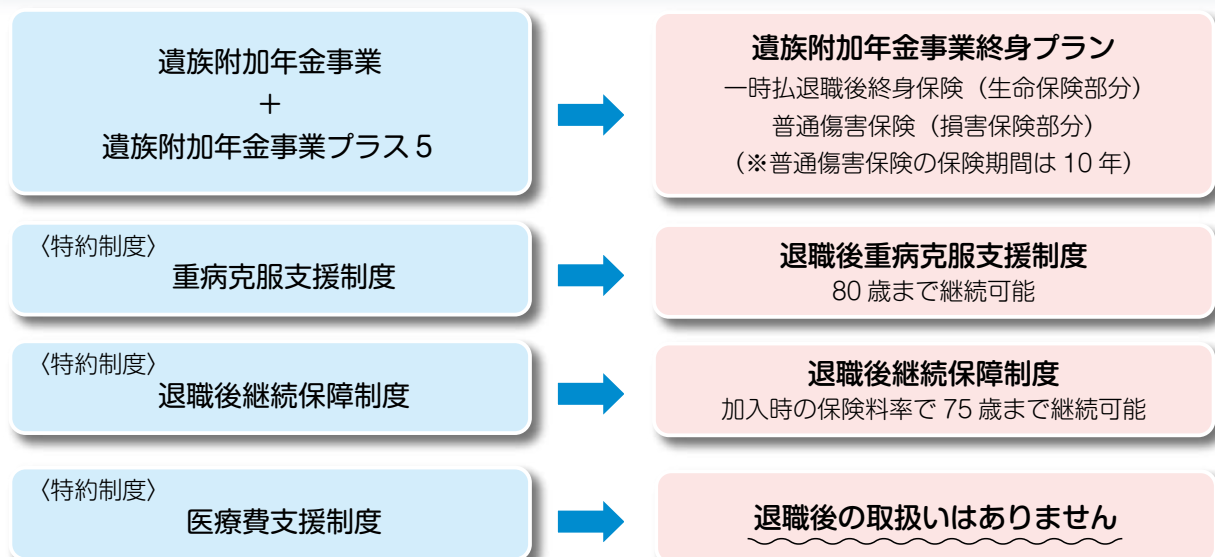
## 《 遺族附加年金事業「退職後制度のご案内」 》

遺族附加年金事業の団体契約は退職時点で終了しますが、現職中、遺族附加年金事業等に参加されている場合、現職時の保険金額以下であれば、健康状態に関係なく退職後の制度に参加できます。

※ただし、遺族附加年金事業終身プランは退職日直前まで継続して2年以上の加入がある45歳以上75歳までの方に限ります。

平成28年2月頃に皆様の職場に出向き、退職後の制度と手続きについて説明いたします。

加入の機会は退職時のみとなりますので、加入されている配偶者の方と併せて、手続きをお取りいただきますようお願いいたします。



### 【お問い合わせ先】

熊本県市町村職員共済組合 福祉課 TEL096-365-1900（内線 343～346）

### 【遺族附加年金事業】

熊本県市町村職員共済組合ホームページ  
明治安田生命保険相互会社

「遺族附加年金事業オフィシャルサイト」  
フリーダイヤル 0120-25-7754

# 入学・修学貸付のご案内

高校・大学などへの入学、修学について  
ご利用ください。

共済組合では、組合員またはその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）の入学や修学に必要な費用の貸付を行っています。

借入れをご希望の方は、所属所の共済組合事務担当課へお申込みください。

|        | 入学貸付                                                                                                                                                                                                      | 修学貸付                                                                                                                                                                                                  |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 貸付事由   | 高等学校等への <b>入学</b> に要する諸費用（入学金・授業料・家賃など）の資金の貸付                                                                                                                                                             | 高等学校等に <b>在学中の修学</b> に要する諸費用（授業料・家賃など）の資金の貸付                                                                                                                                                          |
| 貸付年利率  | 年 2.66%（財政融資資金預託金利率の変動に伴う変動型）                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |
| 貸付限度額  | 給料月額 <b>の6ヶ月分</b><br>（最高限度額 200万円）                                                                                                                                                                        | 修業年限の年数に相当する月数分（ひと月あたり最高15万円）で、 <b>年度ごとに180万円以内</b><br>※年度の中途での申込みは年度末までの残存月数分                                                                                                                        |
| 償還方法   | 元利均等償還方式により <b>給与天引き</b><br>（ボーナス併用償還あり）                                                                                                                                                                  | 修業年限終了後、元利均等償還方式により <b>給与天引き</b> （ボーナス併用償還あり）<br>※ただし、修業期間中は据置き（据え置かないことも選択可能）となり、利息分のみの償還となります。                                                                                                      |
| 提出書類   | 貸付申込書、借用証書、印鑑登録証明書、借入状況等申告書など<br>※貸付対象が被扶養者でない子の場合、続柄確認のため戸籍抄本などが必要です。                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・合格通知書または入学許可書の写し</li> <li>・入学案内書など、入学金、授業料等が確認できるものの写し</li> <li>・賃借契約書の写しなど、入学に必要な経費が確認できるもの</li> </ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・在学証明書（原本）<br/>※入学前、進級前の申込みについては、合格通知書の写しなどで借り受けた後、「在学証明書」を提出していただきます。</li> <li>・入学案内書など、授業料、教科書代等が確認できるものの写し</li> <li>・賃借契約書の写しなど、修学に必要な経費が確認できるもの</li> </ul> |
| 申込期限   | 毎月末日（共済組合必着）                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       |
| 貸付金送金日 | 申込期限の属する月の翌月の末日（末日が土・日曜または祝祭日の場合はその前日）<br><b>〈例〉平成28年1月1日～31日までの共済組合到着分 → 平成28年2月29日(月)送金</b>                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |
| その他    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・高等学校等とは、学校教育法に規定されている高校、大学、専門学校などをいいます。</li> <li>・入学初年度は入学貸付と修学貸付を同時に借り受けることができますが、同一経費を対象として借り受けることはできません。</li> <li>・貸付申込み時に、すでに支払いが済んでいる場合には貸付できません。</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                       |

貸付事業に関する詳細については、共済組合ホームページをご覧ください。

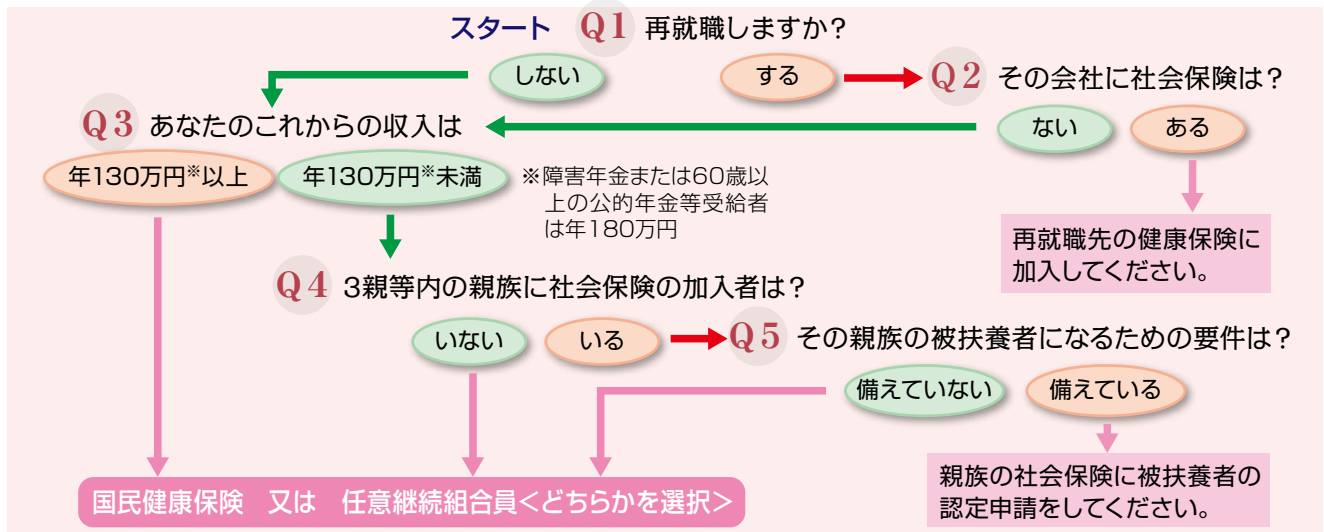
また、お問い合わせについては、所属所の共済組合事務担当課または共済組合福祉課までおたずねください。

## 【お問い合わせ先】

熊本県市町村職員共済組合 福祉課 TEL096-365-1900（内線 343～346）

# 退職後の健康保険制度について

公務員を退職した場合、翌日から健康保険の被保険者資格がなくなります。そのため、新たな健康保険に加入する必要がありますが、どの健康保険に加入したらよいのかを下記の図表でご確認ください。



## 共済組合の任意継続組合員制度について

共済組合には、退職後も在職中と同じ短期給付（医療費等）の法定給付及び附加給付を受けることができる任意継続組合員制度があります。ただし、任意継続組合員に人間ドック等の福祉事業の適用はありません。そのため福祉事業に係る保険料の徴収もありません。この制度の概要は次のとおりです。

### ■ 加入資格及び手続き

- ① 退職の日の前日まで引き続き1年以上の組合員期間がある方（後期高齢者医療の被保険者を除きます。）は、どなたでも加入できます。ご本人のほか、退職時の被扶養者もそのまま資格を継続することができます。加入期間は退職後2年間です。ただし、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号被保険者の加入手続きが必要となります。
- ② 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」を所属所経由で共済組合へ提出してください。

### ■ 任意継続組合員の掛金

短期掛金と介護掛金（40歳以上65歳未満）を徴収します。在職当時の掛金は使用者（市町村等）と折半負担でしたが、任意継続組合員の場合は全額自己負担になります。また、平成27年10月から標準報酬制が導入され算定基礎額が変更となり、掛金は次のとおり算定されます。

$$\text{掛金の計算式} = \text{標準報酬月額（注1）} \times \text{掛金率（注2）}$$

（注1） 標準報酬月額は、次のうちどちらか少ない方の額になります。

#### ① 退職した月の1日時点の標準報酬月額

（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 全共済組合員の平均標準報酬月額（平成27年度平均標準報酬月額＝410,000円）

（注2） 平成27年度の掛金率は、短期掛金**103.54%** 及び介護掛金**11.28%** です。

（平成28年度の掛金率は若干変更になります。）

### 平成27年度任意継続掛金

短期掛金 月額（平均標準報酬月額適用者の場合）＝ 410,000円 × 103.54% ＝ 42,451円

介護掛金 月額（平均標準報酬月額適用者の場合）＝ 410,000円 × 11.28% ＝ 4,624円

### ■ 掛金の払い込み方法

掛金の払い込み方法は、次の4通りがあります。

- ① 1年前分納払い ② 半年分前納払い ③ 毎月振込払い ④ 毎月口座引落払い（肥後銀行のみ）

例）平均標準報酬月額適用者の場合 ● 毎月振込払い（短期）509,412円（介護）55,488円（合計）564,900円

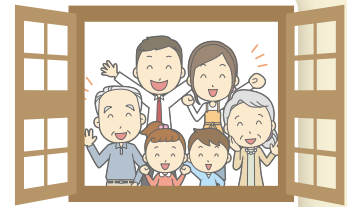
● 1年前分納払い（短期）500,368円（介護）54,503円（合計）554,871円

★1年前分納払いの方が、毎月振込払いに比べて10,029円安くなります。

### ■ 保険証交付

初回掛金の払い込みの確認ができてから保険証を自宅へ送付しますので、振込用紙が届きましたらお早めに払込みをお願いします。

# 被扶養者の収入金額を確認しましょう！！



被扶養者の認定基準は、家族構成・同居別居など様々な状況に応じて細かく定められています。  
なかでも重要なのは被扶養者の恒常的な収入であり、今回は被扶養者として認定できる収入基準額に関して説明しますので、扶養手続きの参考にしてください。

## ●収入基準額の換算について

被扶養者の収入基準額は年額130万円未満です。ただし、障害年金受給者または60歳以上の公的年金等受給者は年額180万円未満です。

基本的には年額単位で判定を行います。被扶養者が給与収入または雇用保険の基本手当等のように、月単位または日単位で収入を得ている者については、生活実態に即した判定を行うため、収入基準である年額130万円及び180万円を月額または日額単位に換算して審査を行います。収入基準額の月額及び日額への換算額は表1に記載のとおりです。

表1 【収入基準額換算表】

| 収入基準額 | 月額換算                   | 日額換算                       |
|-------|------------------------|----------------------------|
| 130万円 | 108,334円 (130万円 ÷ 12月) | 3,612円 (130万円 ÷ 12月 ÷ 30日) |
| 180万円 | 150,000円 (180万円 ÷ 12月) | 5,000円 (180万円 ÷ 12月 ÷ 30日) |

## ●公的年金等受給者に関する収入基準

基本的に公的年金等は年額で判定します。年齢や受給する年金の種類により、表2の基準額になります。

なお、受給する年金額が増額して基準額以上となった場合は、年金改定証書の交付日から被扶養者の認定取消となります。

表2 【年金収入基準額】

| 年齢    | 種類     | 基準額     |
|-------|--------|---------|
| 60歳以上 | 年金受給   | 180万円未満 |
|       | 年金受給なし | 130万円未満 |
| 60歳未満 | 障害年金   | 180万円未満 |
|       | 遺族年金   | 130万円未満 |

## ●パート・アルバイトなどの給与に関する収入基準

被扶養者にパート・アルバイトによる給与収入者で毎月の収入が一定でない場合は、審査基準日(各年1月1日、4月1日、7月1日、10月1日を審査基準日といいます。)において、各審査基準日前3ヶ月間の平均給与額【(各審査基準日前3ヶ月分収入月額の合計 ÷ 3) + (各審査基準日前1年分の賞与の合計 ÷ 12)】が認定基準額 108,334円 未満となるかどうかで判定します。

ただし、雇用時点で明らかに認定基準額108,334円を超える収入が見込まれる場合は、その時点で扶養認定できません。

【給与収入の内訳】

| 給料支給額      | H27年1月           | H27年2月 | H27年3月 | H27年4月           | H27年5月 | H27年6月 | H27年7月            | H27年8月 | H27年9月 | H27年10月           | H27年11月 | H27年12月 |
|------------|------------------|--------|--------|------------------|--------|--------|-------------------|--------|--------|-------------------|---------|---------|
| A 各月単位の給料  | 9万               | 9万     | 9万     | 9万               | 8万     | 7万     | 9万                | 10万    | 11万    | 10万               | 9万      | 8万      |
| 3ヶ月平均額     | 9万               |        |        | 8万               |        |        | 10万               |        |        | 9万                |         |         |
| 賞与支給額      | H26年4月～H27年3月の賞与 |        |        | H26年7月～H27年6月の賞与 |        |        | H26年10月～H27年9月の賞与 |        |        | H27年1月～H27年12月の賞与 |         |         |
| B 過去1年間の総額 | 24万              |        |        | 24万              |        |        | 18万               |        |        | 18万               |         |         |
| 月平均(総額÷12) | 2万               |        |        | 2万               |        |        | 1.5万              |        |        | 1.5万              |         |         |
| 平均給与額(A+B) | 110,000円         |        |        | 100,000円         |        |        | 115,000円          |        |        | 105,000円          |         |         |
| 判定         | —                |        |        | 取消               |        |        | 認定                |        |        | 取消                |         |         |
|            | 審査基準日(H27年4月1日)  |        |        | 審査基準日(H27年7月1日)  |        |        | 審査基準日(H27年10月1日)  |        |        | 審査基準日(H28年1月1日)   |         |         |

## ●雇用保険受給者に関する収入基準

雇用保険の基本手当は日額で決定されますので、日額3,612円を基準として判定します。基準額以上の基本手当日額を受給している間は、認定できません。

なお、離職後の待機期間、給付制限期間及び受給期間延長は、基本手当は支給されないこの期間は認定可能です。

| 日付 | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8                   | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18    | 19 | 20 | 21 | 22 |
|----|------|---|---|---|---|---|---|---------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|
| 区分 | 待機期間 |   |   |   |   |   |   | 基本手当受給期間(日額 5,000円) |   |    |    |    |    |    |    |    |    | 受給終了後 |    |    |    |    |
| 判定 | 認定   |   |   |   |   |   |   | 取消                  |   |    |    |    |    |    |    |    |    | 認定    |    |    |    |    |

被扶養者の収入がどの判定方法に該当するのかわからないときは、所属所の共済組合事務担当者または共済組合福祉課までご相談ください。

なお、被扶養者の恒常的な収入が基準額以上になったときは、すみやかに「被扶養者申告書(取消)」を所属所の共済組合事務担当者を経由して共済組合へ提出してください。被扶養者が、認定基準額を超えたことにより認定取消になった場合、組合員被扶養者証を使用することはできません。認定取消日以後に組合員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。お願いします。

また、被扶養者の恒常的な収入が基準内であり、かつ扶養認定における資格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、所属所の共済組合事務担当課(係)での受付日が認定日となりますのでご注意ください。

「任意継続組合員」及び「被扶養者の認定基準」についての問い合わせ先

熊本県市町村職員共済組合福祉課 TEL 096-365-1900(内線341~346)

# ～ねんきん定期便の発送について～



平成27年10月1日に、「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」が施行され、被用者年金制度は一元化されました。

この被用者年金制度の一元化後は、現に加入している（または最後に加入していた）公的年金制度とその被保険者種別に応じて、各実施機関から「ねんきん定期便」を送ることとなりました。（一元化後の被保険者の種別と実施機関については、共済だよりの前号（157号）をご覧ください。）

なお、この「ねんきん定期便」は毎年誕生月に送付されます。初回は、昨年12月に12月生まれの方に送付しました。（50歳未満の方につきましては、プログラムの不具合により2月に発送を予定しておりますので、ご了承願います。）

◎通知する内容や送付物については次のとおりです。

## 1 通知内容

### (1) 50歳未満の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② これまでの加入実績に応じた年金額
- ③ （参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ 最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況

### (2) 50歳以上の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② 老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）
- ③ （参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ 最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況

### (3) 35歳、45歳の者

- ① これまでの年金加入期間

- ② これまでの加入実績に応じた年金額（年額）

- ③ （参考）これまでの保険料納付額（累計額）

- ④ これまでの年金加入履歴

- ⑤ これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況

- ⑥ これまでの国民年金保険料の納付状況

### (4) 59歳の者

- ① これまでの年金加入期間

- ② 老齢年金の見込額

- ③ （参考）これまでの保険料納付額（累計額）

- ④ これまでの年金加入履歴

- ⑤ これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況

- ⑥ これまでの国民年金保険料の納付状況

|                                      | 50歳未満の者 | 50歳以上の者 | 35歳、45歳の者 | 59歳の者 |
|--------------------------------------|---------|---------|-----------|-------|
| これまでの年金加入期間                          | ○       | ○       | ○         | ○     |
| これまでの加入実績に応じた年金額                     | ○       |         | ○         |       |
| 老齢年金の種類と見込額<br>（1年間の受取見込額）           |         | ○       |           | ○     |
| （参考）これまでの保険料納付額（累計額）                 | ○       | ○       | ○         | ○     |
| 最近の国民年金（第1号・第3号）<br>納付状況・厚生年金保険の月別状況 | ○       | ○       |           |       |
| これまでの年金加入履歴                          |         |         | ○         | ○     |
| これまでの厚生年金保険における<br>標準報酬月額などの月別状況     |         |         | ○         | ○     |
| これまでの国民年金保険料の納付状況                    |         |         | ○         | ○     |

## 2 送付物・送付方法・スケジュール

### (1) 送付物

- ① 50歳未満の者………圧着ハガキ
- ② 50歳以上の者………圧着ハガキ
- ③ 35歳、45歳の者………封書（通知・パンフレットを同封しています。）
- ④ 59歳の者………封書（通知・パンフレットを同封しています。）

### (2) 送付方法とスケジュール

毎年、誕生月の16日頃（16日が休日の場合は翌営業日）に（1）の①から④の区分ごとに、全国市町村職員共済組合連合会から直送されます。

### <イメージ>

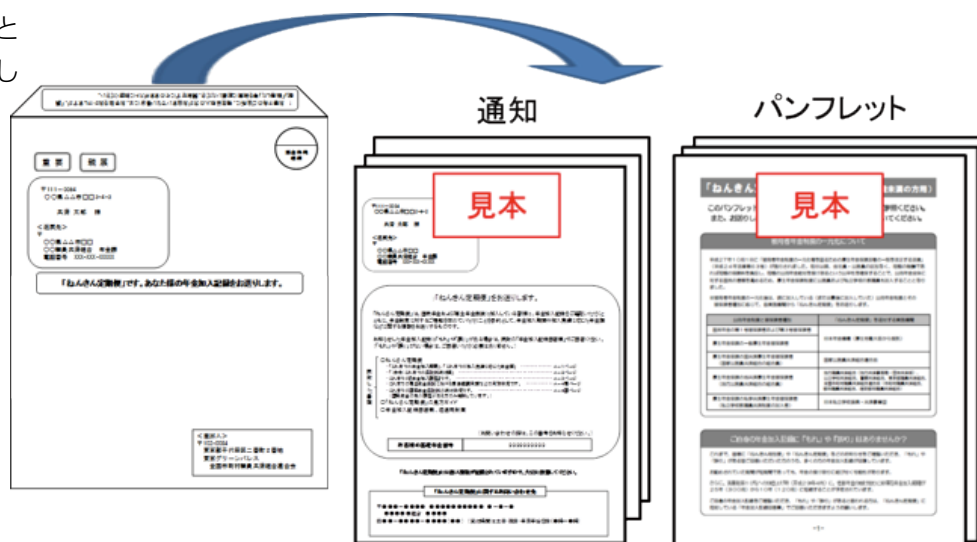
#### 50歳未満の者、50歳以上の者

圧着ハガキを送付します。



#### 35歳、45歳の者、59歳の者

封筒（角2）に通知とパンフレットを同封して送付します。



## 3 相談について

通知された内容について相談がある場合は、共済組合年金課までお問い合わせください。

<連絡先> ☎ 096-368-0900（年金課直通）  
☎ 096-365-1900（内線 320～330）

# ～ 精密検査は必ず受診しましょう！ ～

共済組合では、疾病の早期発見・早期治療を目的として、人間ドック受診における費用助成を行っています。

今回は2014年4月から2015年3月の人間ドック受診結果等をお知らせします。この結果を参考に生活習慣の改善や日頃の健康管理に努め、精密検査が必要とされた場合には必ず受診しましょう。

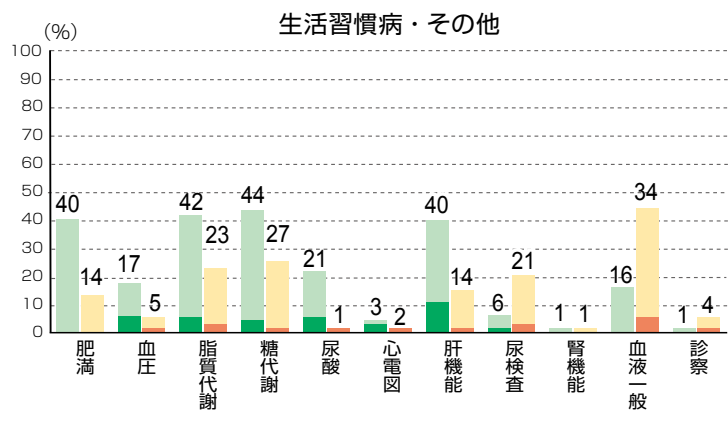
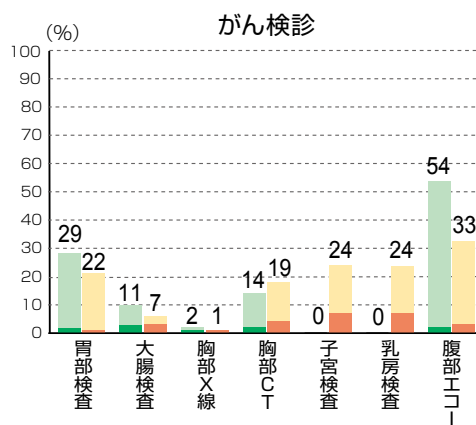
## 1. 人間ドック検査項目別統計

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。

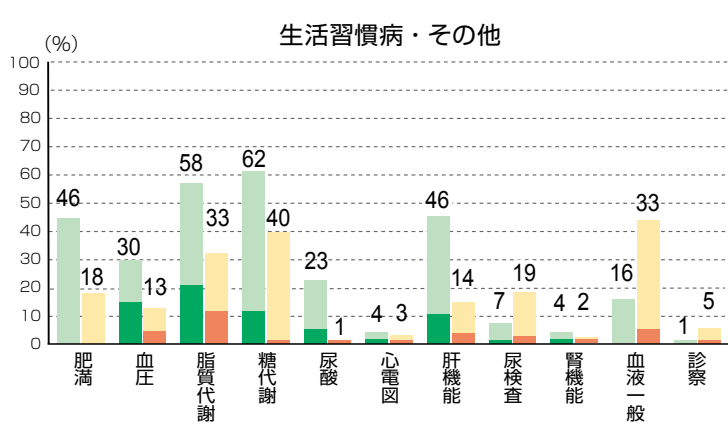
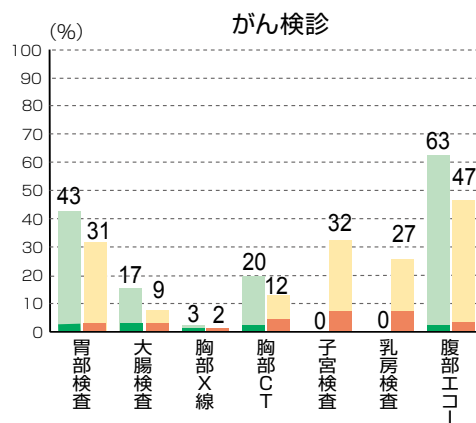
グラフの見方

|            |            |
|------------|------------|
| ■ 経過観察：男性  | ■ 経過観察：女性  |
| ■ 精密・治療：男性 | ■ 精密・治療：女性 |

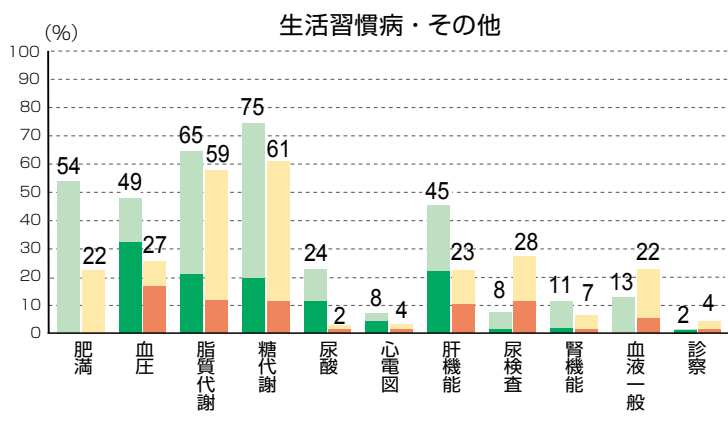
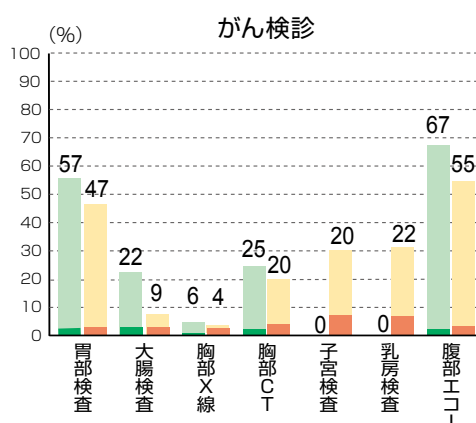
### 30歳代



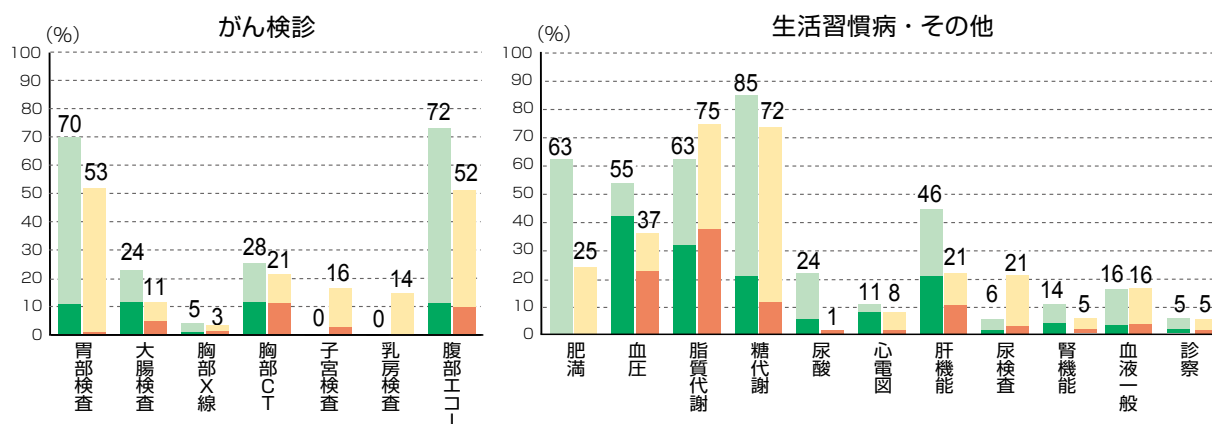
### 40歳代



### 50歳代



## 60歳代

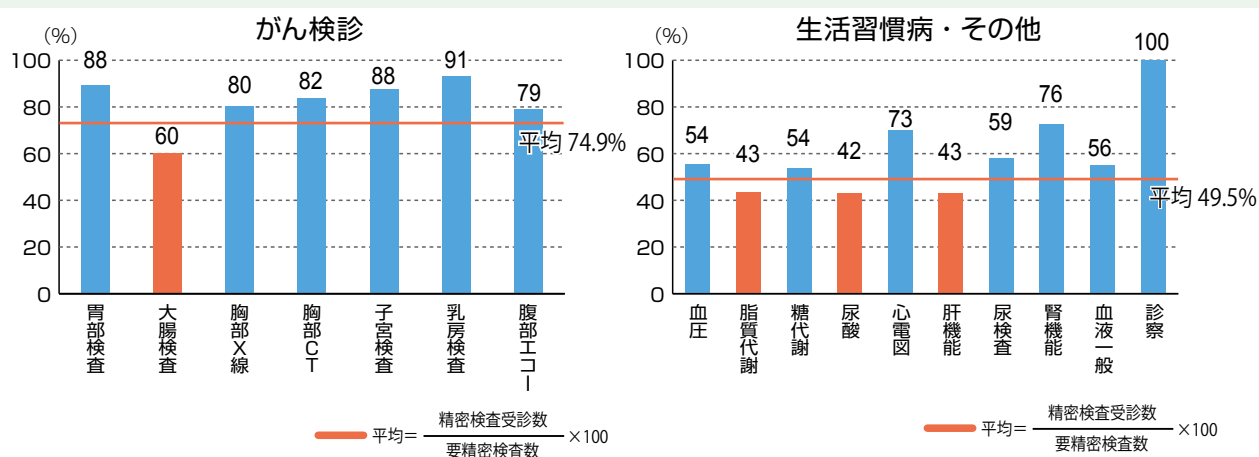


日本人の死因割合は、悪性新生物（がん）と動脈硬化性疾患（脳梗塞・心筋梗塞・狭心症など）がそれぞれ全体の 30%ほどを占めています。今回の結果を見ると、年代が上がるにつれて肥満の割合が増加し、それに伴い生活習慣病項目である血圧・脂質代謝・糖代謝の精密・治療対象者の割合が増加しています。生活習慣病は、自覚症状が無いまま動脈硬化（血管が硬く変化したり、もろく破れやすくなる状態）を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞・狭心症などの重大な病気を引き起こします。若い世代のうちから生活習慣を整え、食事・運動・休養のバランスを保ち、生活習慣病を予防しましょう。

また、がんの罹患数も年齢とともに増えていく傾向があります。がん検診を毎年受けて、がんの早期発見・早期治療に努めましょう。

## 2. 精密検査受診率

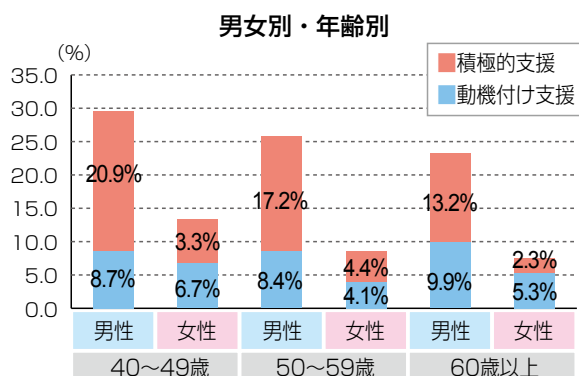
下記のグラフでは、検査項目別の精密検査受診率の割合を示しています。当共済組合の精密検査受診率の平均より低いものを■で示しています。



精密検査受診率は、がん検診項目では平均 74.9%（昨年平均 80.2%）、生活習慣病・その他の項目では平均 49.5%（昨年平均 53.1%）でした。がん検診項目では、特に大腸検査（主に便潜血検査）の精密検査受診率が低い現状です。現在、がんの罹患数の第一位は大腸がんです。定期的な検診はもちろんのこと、精密検査指示がでたら大腸内視鏡検査をしっかり受けましょう。

また、生活習慣病は自覚症状が出にくく気付きにくい疾病です。動脈硬化性疾患の予防のためにも、必ず精密検査を受けましょう。

### 3. 特定保健指導対象者



2008年4月から糖尿病など生活習慣病のリスクがある方を対象に特定健診・特定保健指導を実施しています。この制度では医療費の抑制を目的として、特定健診の結果をもとに指導対象者の階層化・保健指導を行っています。

左のグラフは年齢別の特定保健指導対象者の割合です。年齢とともに該当者の割合が減少していますが、これは生活習慣病で内服治療が開始されると制度の対象外となるためです。

将来、生活習慣病を引き起こし、治療が必要にならないためにも、指摘を受けた早い段階で生活習慣改善の取り組みを開始していきましょう！

### 4. メタボリックシンドロームと運動

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群：通称メタボ）を予防するために、または改善するために、どの程度体を動かせば良いか知っていますか？自身の生活習慣に合わせて少しずつ活動量を増やしましょう。

#### ◆どのくらい動けばいいの？

※生活活動  
※運動

仕事中の活動、日常歩行、犬の散歩、子供と遊ぶ、釣りをする、洗車をする など  
ウォーキング、サイクリング、ストレッチ、筋力トレーニング、球技スポーツ など

メタボを予防するためには！

生活活動  
7日間 × 1日 60分 (約 8000 歩)  
運動  
1 週間  
合計 60分

メタボを改善するためには！

生活活動  
7日間 × 1日 60分 (約 8000 歩)  
運動  
1 回 30分～60分を  
週 3 回以上



食生活の改善を  
合わせて行いましょう！

#### ◆活動を増やすために一歩を踏み出そう

日頃からこまめに体を動かせば、活動量は上げられます。最初から張り切らず、これくらいなら出来る！と少し余裕を持って始めることが長く続けられるコツです。

##### 目標 -1 現状を知ろう！

体を動かす機会や環境は身の周りにたくさんあります。自身の1日を振り返りましょう。万歩計や携帯アプリの活用もオススメです。

##### 目標 -2 できることから始めよう！

目標は1日10分活動量を増やすことです！  
できるだけ活発に動きましょう。

例：「階段を利用する」「早歩きをする」

「ちょっと遠いトイレに行く」

「立っている時間を増やす」

「背筋を伸ばして座る」「運動する日を決める」

「リフレッシュを兼ねて筋力トレーニングを行う」

##### 脚の筋トレ



- ①椅子に座り、両足を肩幅に開きます。手は胸の前で組みます。
- ②ゆっくり立ち上がります。
- ③元の姿勢に戻します。

- トイレから出る前に
- 仕事場のイスで

##### 胸の筋トレ



- ①手は胸の前につきます。
- ②息を吐きながらゆっくり肘を曲げます。
- ③元の姿勢に戻します。

- 休憩時間に
- 顔を洗った後に

# 「一口に“癌(がん)”と申しまして」

というお話

済生会熊本病院 予防医療センター 医師 坂本 祐二



突然ですが、もしある日医者から「あなたは癌です」と告げられたら、あなたはどう感じるでしょう。その直後は頭が真っ白になるかもしれません。そんなはずはないと思うかもしれません。やがて、今後の治療のこと、家族や仕事のこと、いろいろなことへの心配や不安で頭の中はいっぱいになるかもしれません。でも心が少し落ち着いたら、それ以上はひとりで悩まないでください。医師に自分の病気のことを詳しく聞いてください。不安は戦う相手が見えない時に、極度に増長されます。まずは相手の性質をはっきり知ることです。

いきなり重い話をしてしまいました。確かに癌は私たちの命や生活を奪うかもしれない病気です。ところで“潜在癌”というものをご存知ですが、老衰や別の病気で亡くなった方のご遺体を解剖して、たまたま発見される癌のことですが、これが結構多いことに驚かされます。例えば70歳以上で亡くなった男性を調べると、多くの人（40%以上とも言われています）に前立腺癌が認められるといえます。甲状腺もまた潜在癌の多いところとして知られています。これらの人たちは生前、癌を持っていたても何ら症状もなく、それをまったく意識することもなく生活していたわけです。

そしてもう一つ、最近になって癌診療で大きく取り上げられてきている話題があります。近年、癌の診断技術は格段の進歩があり、とても小さな癌やおとなしい性質の癌を見つけてしまうことがあります。このような癌の中には治療しなくても一生、何も問題を起こさないものがあり、先に紹介した潜在癌に相当します。このような癌を検査、治療してしまうことは“過剰診断”と呼ばれています。医療が進歩したがゆえの新たな悩みが始まったわけです。先に潜在癌でご紹介した前立腺癌、甲状腺癌に加えて、肺癌や乳癌などでも大きく取り上げられるようになりました。しかし残念ながら現在の医療では、その癌を放置しても、それが100%大丈夫と言い当てるだけの十分な方法や知見が得られていないのも事実です。

医療者は今後益々、病気のことを率直に患者さんにお話しする必要がありますし、医療を受ける側も、このような情報をもとにご自身で考え、判断していく場面に直面する機会も増えることでしょう。一口に癌と申しまして、その性質は本当に千差万別。勝手な思い込みによる自己判断は禁物。その時がきたら、医師によく話を聞いて、状況に応じたベストの選択ができるように、心の準備ができたらいいですね。

# 「受動喫煙

～タバコ煙のない社会をめざして～

\*

日本赤十字社熊本健康管理センター

保健看護課 保健師 河野富美香



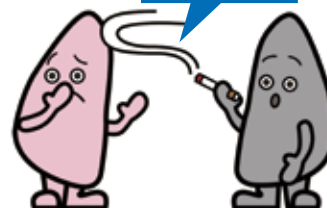
## ◆受動喫煙とは

タバコの害は喫煙者ばかりでなく、吸わない人へも影響があります。

自らは喫煙しないにも関わらず、他人のタバコの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言います。喫煙を強制されるという意味で「強制喫煙」と呼ぶ人もいます。

タバコの煙には、アンモニア・ホルムアルデヒド・一酸化炭素・ダイオキシンなど**4700種類の化学物質**（うち**70種類は発がん物質**）が含まれています。

副流煙



\*1 吸わん肺

吸う肺

## ◆受動喫煙の害と疾患

短時間の受動喫煙でも頭痛・咳・痰・息切れなどが起こりやすくなります。

また、受動喫煙環境は、乳幼児、妊婦はもちろん、健康な人にも大変危険です。受動喫煙によって、がん、虚血性心疾患、脳卒中、呼吸器疾患など様々な疾患が発生します。国立がん研究センターの調べでは、肺がん、虚血性心疾患に限っても**1年間に6800人は、受動喫煙が原因で死亡している**と推計されています。

\* 受動喫煙起因 年間死亡数

| 疾患名    | 受動喫煙への曝露機会 | 男性   | 女性   |
|--------|------------|------|------|
| 肺がん    | 家庭         | 201  | 1131 |
|        | 職場         | 448  | 340  |
| 虚血性心疾患 | 家庭         | 206  | 1640 |
|        | 職場         | 1366 | 1471 |

単位：人

## ◆「正しい」受動喫煙防止とは・・・

\*空気清浄機や分煙機器は「無効」です。

\*換気扇下の喫煙やベランダ喫煙では、受動喫煙の防止にはなりません。

※家族に喫煙者がいる子の尿中の発がん性物質量



\*2 すわんけん

**100%完全禁煙**

以外の方策では受動喫煙を防止できないわん。

呼気中には色んな物質が**2時間**残っています！

## ◆労働安全衛生法改正 企業におけるタバコ対策！ 平成27年6月1日から

労働者の健康の保持増進のため、職場の「**受動喫煙防止対策**」が事業者の努力義務となりました。＜職場の受動喫煙防止対策の進め方＞については厚生労働省ホームページをご覧ください。

### サードハンド・スモキング（三次喫煙）って知っていますか？

いかに換気をして喫煙が行われた部屋や車内にはタバコ臭が残り喫煙者の衣服、頭髮、呼気からタバコ臭が発散します。タバコ臭により、病弱者や感受性の高い非喫煙者では心身の健康を損なうことが懸念されます。このような状態をサードハンド・スモキングといいます。

あなたは大丈夫ですか？

\*1,2 くまもと禁煙推進フォーラムキャラクター



# 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。

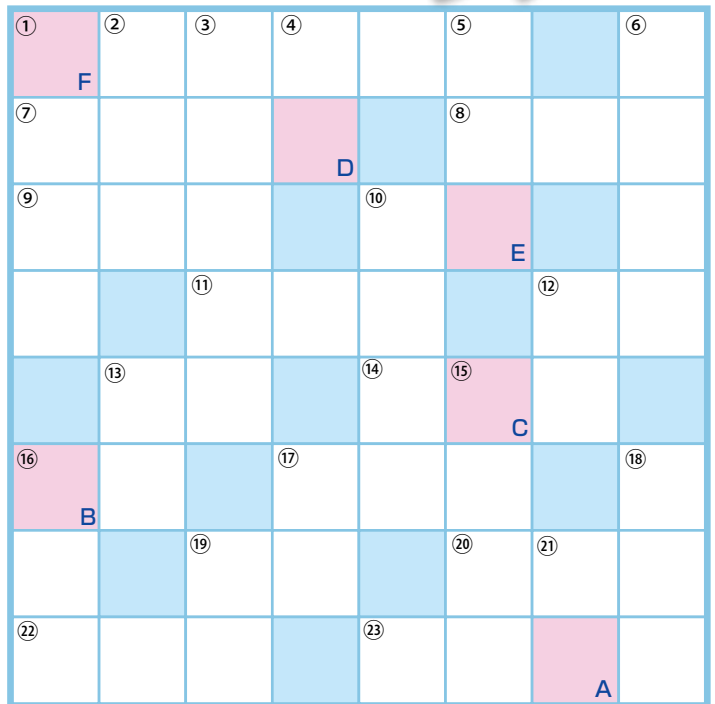
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F |
|---|---|---|---|---|---|



## タテのカギ

- 料理の腕はバツグン!
- 椅子とセットです。
- 植物性の油脂。美肌になれると話題に。
- 『冬のソナタ』で一躍日本で有名になった俳優は、〇〇様
- 七五三の定番「〇〇〇飴」は、長寿を願って長いとか。
- マフラーより少し大きめです。
- この『共済だより』の発行元は、共済〇〇〇〇。
- 鉄が酸化すると、赤いこれができます。
- ヨコ⑬の所有格。
- 熊本県で言えば、八代や球磨、天草など。
- 「重箱読み」と逆の「〇〇〇読み」。
- 領収書の宛名で登場することもあります。
- 生命〇〇〇、火災〇〇〇など各種あります。
- その土地の値段。
- 医者に投げられると困ります。

## ヨコのカギ

- 受験生が殺到する、球磨郡の駅(裏表紙参照)
- この食べ物の考案者である和尚さんの名前がつかしました。
- 八代平野の名産だから、八と平で「はちべえ〇〇〇」。
- 奥歯とは違います。
- お殿様が「〇〇者じゃ、出合え!」
- これの原料イグサは、八代が生産量日本一。
- 桃太郎の家来は、犬、キジと「〇〇」。
- 彼女ではありません。
- ムベは開きませんが、〇〇〇は開きます。
- 汁物に〇〇ゴシヨウを入れると体がポカポカに。
- お互いに得をする、〇〇〇&〇〇〇の関係。
- 「〇〇熱」とは、生後半年～1年くらいの乳児の発熱。
- 「〇〇〇は人の為ならず」は、「相手の為にならない」ではなく、「後で自分の為になる」の意味です。
- アユの内臓を加工した塩辛です。
- ヨコ⑫との違いは、直立二足歩行をするかどうか。

## 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28年2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。

### ■宛先：〒862-0911 熊本市東区健軍1丁目5番3号(自治会館別館内)

熊本市東区健軍1丁目5番3号(自治会館別館内)

熊本市東区健軍1丁目5番3号(自治会館別館内)

※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。

キーワード  
住所  
氏名  
所属所  
組合員証記号番号

共済だより2015秋号(157号)  
クロスワード(答え)

タイイクノヒ

応募総数170通 正解数169通



# わがまちの名産名物

球磨村

球磨村 面積 207.58km<sup>2</sup>  
総人口 3,999人  
村の木 スギ  
村の花 山桜  
※平成27年10月1日現在

球泉洞を夜間開放。真っ暗な中を行くと、新たな楽しみが！

## JR一勝地駅が受験生に大人気！ 3月までの「合格祈願ノ旅」もスタート

球磨村の鍾乳洞「球泉洞」は、総延長4800mで九州本土最長だそうですね。

公開されているのは約800mで、一般観光コースと、スリル満点の探検コースがあります。11月～2月の金・土曜のみ、完全予約制で夜間開放しています。照明をすべて消して、懐中電灯の光だけを頼りに進むのでワクワクしますよ。館内では、地元のお母さん達が作った「梨むすめ」ブランドの万能タレ・ジャムや地元のしいたけ・たけのこ・きくらげを使った餡を詰めた山菜パン等も販売しています。3月5日までの期間限定で200gのビッグカツが乗った「必勝!!森の勝つカレー」「必勝!!森の勝つ丼」も味わえます。

必勝と言えば、JR肥薩線の一勝地(いっしょうち)駅は、受験生に大人気ですね。

「地に足をつけ一勝を！」と願う受験生やスポーツ選手などに好評で、お守り型の入場券だけで毎年2万枚を売り上げています。駅では無料で学生服を貸し出しますから、ぜひ「一勝地」の駅名をバックに写真撮影してください。また、「必勝!合格祈願ノ旅」キャンペーンの一環で、列車のすべり止め砂を合格電報「サクラサク」にかけて「砂ita(さいた)」と名付け、無料配布しています。期間は11月1日(いい日)～3月5日(みな合格)です。球磨村には、一勝地駅以外に



球磨村役場 企画振興課  
主事 高沢 絵利奈さん

も一勝地阿蘇神社、一勝地温泉かわせみ、一勝茶屋など「勝」にまつわる縁起ものがありますが、期間中は限定メニューなども登場しますよ。

その近くに「鬼ノ口棚田」もありますが、球磨村の棚田は見事です。

「鬼ノ口棚田」と、下の写真「松谷棚田」は、共に農林水産省の「日本の棚田百選」に選定されました。球磨村には棚田がたくさんありますが、集落ごとに地形や石の種類も異なるんですよ。機械もない時代、険しい山や谷を切り開いて、一つひとつ石垣を積み上げたのかと思うと、昔の人の知恵と努力に感動しますね。その風景なども評価され、球磨村は「日本で最も美しい村連合」に加盟しています。



「梨むすめ」ブランドの商品や、山菜パン



お守り型の一勝地駅入場券



線路のすべり止め砂「砂ita(さいた)」は無料配布(期間限定)



松谷棚田  
(撮影：小川一弥さん  
球磨村フォトコンテスト2015)