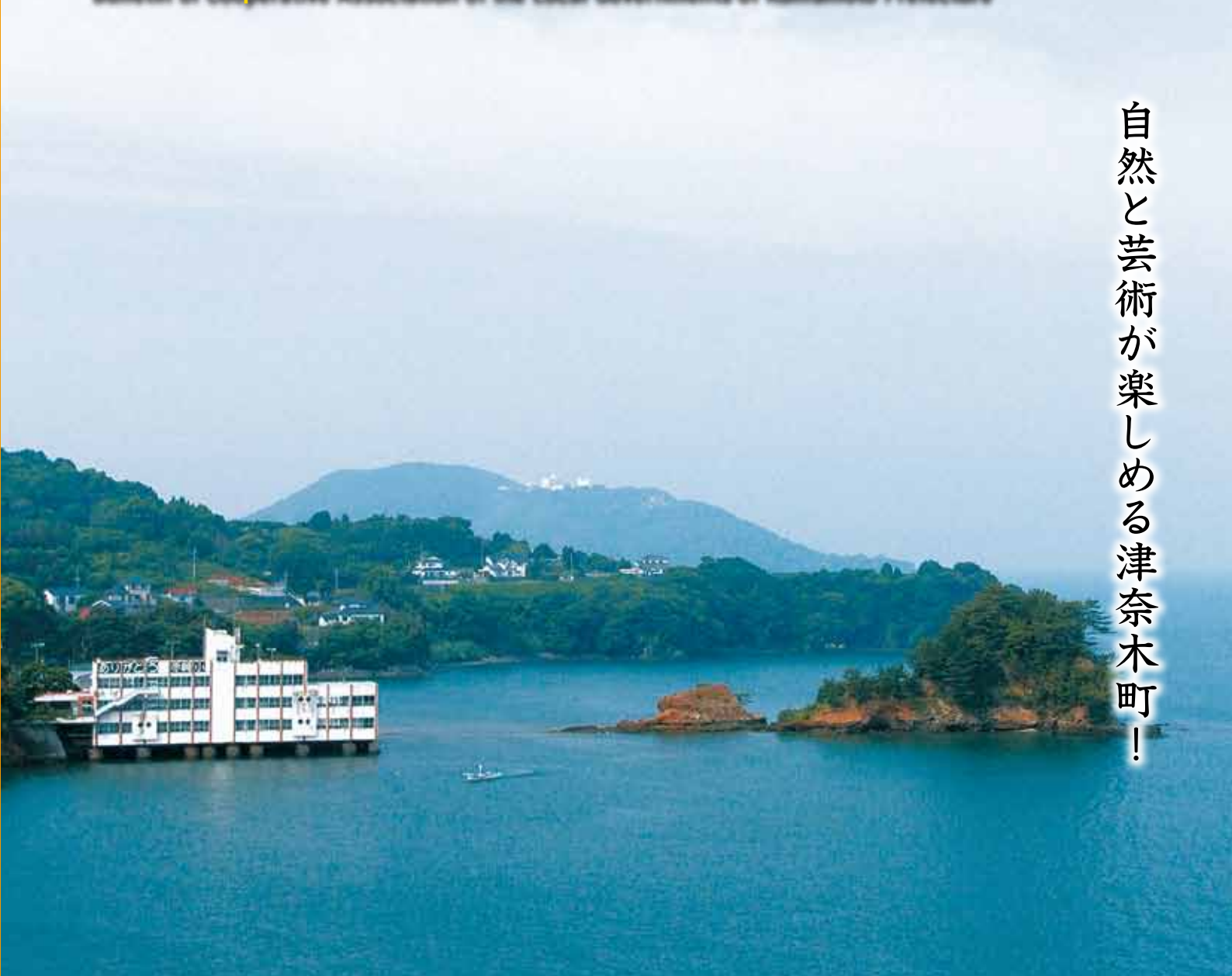


共済だより KYOSAI

No.161
2016
AUTUMN

Bulletin of Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture

自然と芸術が楽しめる津奈木町！



津奈木町 海の上の小学校「旧赤崎小学校」

CONTENTS

被扶養者資格確認調査の結果について	2	老齢年金の支給開始年齢について	7
兄・姉の扶養認定における「同居要件」がなくなります	3	リフレッシュセミナー	8
パート・アルバイト（学生は除く）など短時間労働者に 対する厚生年金保険・社会保険の適用拡大について	3	インフルエンザ対策のお手伝いをします！	9
厚生年金保険の標準報酬月額の下限に新たな等級が追加されます	4	秋の謝恩宿泊プラン	9
「年末残高等証明書」の発行について	4	短期給付の一部が改正されました	10
「共済制度補完事業」二次募集（中途加入）の実施について	5	自褒めのススメ	11
平成28年度退職準備研修会を開催しました	6	経膈超音波検査でわかる病気	12
平成28年度「退職準備研修会（後期）」のご案内	6	クロスワードパズル	13
		わがまちの名産名物＜津奈木町＞	14

組合員の現況
(平成28年9月30日現在)

●組合員数／20,369人 ●被扶養者数／22,525人 ●所属所数／73 ●任意継続組合員数／293人
●任意継続被扶養者数／215人 ●平均標準報酬月額／373,000円

※平均給料月額を平均標準報酬月額に変更



被扶養者資格確認調査の結果について

平成28年度の被扶養者資格確認調査を実施しましたが、組合員の皆様にはお忙しい中ご協力いただきありがとうございました。

調査の結果、被扶養者の認定要件に該当しない事例がありました。被扶養者の認定取消しは、その事実の生じた日まで遡りますので、その間に医療機関等で受診していた場合、共済組合が負担した医療費は返還していただくことになります。

今回の調査により被扶養者の認定取消しになった事例をいくつか紹介します。

●被扶養者がパート等による給与収入者で認定基準額を超えているケース

被扶養者にパート等による給与収入がある場合、定期判定日（各年1月1日、4月1日、7月1日、10月1日を定期判定日といいます。）前3ヶ月における平均月額が108,334円（130万円÷12月）未満となるかどうかで判定します。

※ 給与収入とは、通勤手当等の諸手当を含めた所得控除前の総収入額です。また、各定期判定日前1年分の賞与の合計額を12で除して、給与月額に加算します。

		H27年7月	H27年8月	H27年9月	H27年10月	H27年11月	H27年12月	H28年1月	H28年2月	H28年3月	H28年4月	H28年5月	H28年6月
		9万	9万	9万	9万	8万	7万	9万	10万	11万	10万	9万	8万
A	給料支給額	9万			8万			10万			9万		
	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		
B	賞与支給額	H26年10月～H27年9月の賞与			H27年1月～H27年12月の賞与			H27年4月～H28年3月の賞与			H27年7月～H28年6月の賞与		
	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		
		定期判定日（H27年10月1日）			定期判定日（H28年1月1日）			定期判定日（H28年4月1日）			定期判定日（H28年7月1日）		

●60歳以上の被扶養者がパート等による給与収入と年金収入を同時に得ているケース

それぞれ単独で基準額を超えるかどうかをまず確認します。単独で超える場合はそれぞれの方法により扶養取消しを行います。単独で超えない場合は、給与収入の定期判定日前3ヶ月における平均月額に年金額の12分の1を加え、150,000円（180万円÷12月）を超えるかどうかにより判定します。

	H27年 7月	H27年 8月	H27年 9月	H27年 10月	H27年 11月	H27年 12月	H28年 1月	H28年 2月	H28年 3月	H28年 4月	H28年 5月	H28年 6月			
平均年金額(A)	0円			66,666円(800,000円÷12月)											
3ヶ月平均給与額(B)	98,000円			100,000円			80,000円			90,000円					
合 計 (A+B)	98,000円			166,666円			146,666円			156,666円					
判 定	—			認定			取消			認定					
				定期判定日 (H27年10月1日)			定期判定日 (H28年1月1日)			定期判定日 (H28年4月1日)			定期判定日 (H28年7月1日)		

●父母の合計収入年額が基準額を超えているケース

父母の合計収入年額の基準額は年額288万円です。父母の一方が認定基準額未満であっても、もう一方の収入が増加したことにより、父母の合計収入年額が認定基準額である288万円以上となった場合は扶養取消しとなります。

※ 扶養調査においては、父母の一方のみが扶養認定されている場合であっても、もう一方の収入額を確認させていただきます。

兄・姉の扶養認定における「同居要件」がなくなります。

これまで、組合員の兄・姉を被扶養者とする場合には、組合員と同居していることが必要でしたが、平成28年10月1日より所要の要件(※)を満たしていれば、別居の場合でも扶養認定が可能となります。

※ 所要の要件について

★ 別居者の場合は組合員からの金銭援助が必要となり、金銭援助の条件は下表のとおりです。

金銭援助額(月当たり)	【(被扶養者の前年収入額 × 50%) ÷ 12ヵ月】 又は25,000円のうちどちらか多い方の金額
-------------	---

金銭援助の確認は、預貯金通帳写し・振込領収書写し・カード利用明細書写し・その他の送金事実が確認できる書類等で行います。なお、現金の手渡しでの援助は原則認められません。

『被扶養者認定基準』に関する問合せ先

熊本県市町村職員共済組合・福祉課 096-365-1900 (内線341~345)

パート・アルバイト（学生は除く）など短時間労働者に対する 厚生年金保険・社会保険の適用拡大について

平成28年10月から法改正により、厚生年金保険・社会保険の適用が拡大されます。

具体的には、これまでは1週間の所定労働時間が30時間以上であることが厚生年金保険・社会保険の加入の目安でしたが、法改正後は加入要件が緩和され、以下の要件をすべて満たした場合は厚生年金保険・社会保険に加入することとなります。

要 件

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 月額賃金8.8万円以上(年額に換算すると約106万円以上)
- ③ 勤務期間1年以上見込み
- ④ 従業員501人以上の企業
- ⑤ 学生は適用除外

これにより、今まで共済組合の被扶養者として認定されていた方が、社会保険に加入するケースが発生するものと見込まれます。この場合、共済組合へ被扶養者の認定取消の手続きをお願いします。

申告書は共済組合ホームページより
ダウンロードできます

[トップページ](#)

[各種様式ダウンロード](#)

[被扶養者申告書](#)

厚生年金保険の標準報酬月額の下限に 新たな等級が追加されます。

平成28年10月1日より、厚生年金保険の標準報酬月額等級表に新たな等級（第1等級：88,000円）が追加されます。

厚生年金保険の標準報酬月額等級表

改定前

標準報酬		報酬月額	
等級	月額	円以上	円未満
1	98,000		～101,000
2	104,000	101,000～107,000	
3	110,000	107,000～114,000	
⋮			
30	620,000	605,000～	



改定後

標準報酬		報酬月額	
等級	月額	円以上	円未満
1	88,000		～93,000
2	98,000	93,000～101,000	
3	104,000	101,000～107,000	
4	110,000	107,000～114,000	
⋮			
31	620,000	605,000～	

※短期給付及び退職等年金給付に係る標準報酬月額等級表は従来どおりで変更がありません。



貸付事業からのお知らせ

「年末残高等証明書」の発行について

昨年までは、住宅控除を希望される方に残高証明書を発行させていただいておりましたが、今年度から次のように変更させていただきます。

共済組合から住宅貸付、災害貸付及び住宅介護対応住宅貸付を借受けている方で、住宅控除をされる方に対して、年末残高等証明書の発行を11月中旬に予定しています。

勤務されている市役所、役場及び一部事務組合の共済組合担当者の方を通して、お渡しすることになりますので、確定申告または年末調整の際にご利用ください。

《お問合せ先》 熊本県市町村職員共済組合 福祉課

TEL 096-365-1900 【内線：343～345】

～「共済制度補完事業」二次募集(中途加入)の実施について～

平成29年1月更新にかかる加入推進訪問については、熊本地震の影響により、組合員の皆様のところへ十分なPRができませんでしたので、下記の対象組合員の方には、今年度に限り二次募集(中途加入)を実施します。

【対象組合員】：未加入者(全所属所)

【所属所訪問】：PR時未訪問所属所

【加入対象制度】：遺族附加年金制度、遺族附加年金プラス制度、重病克服支援制度、医療費支援制度

※コースの変更(増額・脱退・減額)はできません。

【推進期間】：平成28年12月6日～22日

【申込締切日】：平成28年12月26日(月)

【加入日】：平成29年5月1日

【保険期間】：平成29年5月1日～平成29年12月31日

※平成28年1月1日現在
本人・配偶者・子ども加入者

19,320名

加入者が増えると事業の
安定運営が可能です

「共済制度補完事業」の位置づけ

共済組合では、長期給付事業・短期給付事業を行っており、この二つの事業を補完する制度が「共済制度補完事業」です。

長期給付事業

(老後の厚生年金など)

共済組合員の退職・障害または死亡に対して、必要な給付をおこないます。

長期給付の
補完

遺族附加年金制度
遺族附加年金プラス制度
退職後継続保障制度

短期給付事業

(健康保険など)

共済組合員とその家族の病気・ケガに対して給付を行います。

短期給付の
補完

医療費支援制度
重病克服支援制度

《お問い合わせ先》

- ・熊本市町村職員共済組合福祉課 TEL096-365-1900【内線343～345】
 - ・熊本市町村職員共済組合ホームページ 「共済制度補完事業オフィシャルサイト」
 - ・専用フリーダイヤル TEL0120-25-7754 (平日9:00～18:00)
- 明治安田生命保険相互会社 九州・沖縄公法人部南九州法人営業部



平成28年度退職準備研修会を開催しました

前号の共済だより（NO.160号）では「平成28年度退職準備研修会」の開催を地震の影響により未定としておりましたが、次のとおり開催しましたのでお知らせします。

なお、前期にご出席できなかった方は、後期にご出席することができます。

ただし、会場の都合により、お断りする場合がございますので、ご了承ください。

（前期）

開催日	対象所属所	開催場所
平成28年 8月23日（火）	荒尾市、玉名市、玉名郡内の町 及びその地域の一部事務組合	玉名市民会館 第1会議室
8月30日（火）	人吉市、球磨郡内の町村 及びその地域の一部事務組合	あさぎり町商工コミュニティセンター 「ポッポー館」 第1・2ホール
9月29日（木）	上天草市、天草市、苓北町 及びその地域の一部事務組合	天草市民センター 大会議室

～平成28年度『退職準備研修会（後期）』のご案内～

10月以降は次のとおり開催を予定しておりますので、平成28年度中に退職を予定されている組合員の方は、ぜひご出席ください。

開催日	対象所属所	開催場所
平成28年 10月12日（水）	山鹿市、菊池市、合志市、菊池郡 及びその地域の一部事務組合	山鹿市消防本部 2階 多目的ホール
10月20日（木）	八代市、氷川町、水俣市、葦北郡 及びその地域の一部事務組合	やつしろハーモニーホール 大会議室A
10月25日（火）	宇城市、宇土市、下益城郡、上益城郡 及びその地域の一部事務組合	宇城市役所 新館1階第2会議室
11月 9日（水）	阿蘇市、阿蘇郡 及びその地域の一部事務組合	阿蘇市役所 北側別館大会議室
平成29年 1月25日（水）	諸事情により対象地域に出席できなかった組合員	熊本県市町村自治会館別館 2階 中会議室

※熊本市役所は、別途、退職準備説明会が1月から2月に開催される予定です。

・研修内容【開始時間 13:30 終了予定 16:00頃】

退職後の年金、健康保険制度及び共済制度補完事業についての説明
（個別相談も行います。）

・研修会への申込み方法

市役所、役場及び一部事務組合の共済組合事務担当課（総務、人事課等）へお申込みください。

・研修会への問い合わせ先

共済組合年金課 TEL 096-365-1900（内線 323・324）

老齢年金の受給開始年齢について

前述の退職準備研修会では、たくさんの組合員のご出席をいただいておりますが、老齢年金の説明の一部を次にご紹介します。老齢年金の受給開始年齢についてです。

老齢年金を受給するためには、共済組合期間も含めた厚生年金保険や国民年金などの公的年金制度に合計で25年加入していることが必要ですが、生年月日によりある一定の年齢に達していることも必要です。

受給開始年齢は、生年月日により段階的に引き上げられていき、昭和36年4月2日以降生まれの一般組合員及び昭和42年4月2日以降生まれの特定消防組合員※からは、65歳からになります。

次の表からご自身の老齢年金の受給開始年齢をご確認ください。



☆受給開始年齢と受けられる年金

◎一般組合員

生年月日	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳
昭和24.4.2～ 昭和28.4.1	報酬比例部分					老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和28.4.2～ 昭和30.4.1		報酬比例部分				老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和30.4.2～ 昭和32.4.1			報酬比例部分			老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和32.4.2～ 昭和34.4.1				報酬比例部分		老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和34.4.2～ 昭和36.4.1					報酬比例部分	老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和36.4.2以降						老齢厚生年金 老齢基礎年金

◎特定消防組合員

生年月日	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳
昭和30.4.2～ 昭和34.4.1		報酬比例部分				老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和34.4.2～ 昭和36.4.1			報酬比例部分			老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和36.4.2～ 昭和38.4.1				報酬比例部分		老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和38.4.2～ 昭和40.4.1					報酬比例部分	老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和40.4.2～ 昭和42.4.1						老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和42.4.2以降						老齢厚生年金 老齢基礎年金

※特定消防組合員とは

消防司令以下の消防職員であった者で被保険者期間等が25年以上あり、かつ、退職時または60歳時点まで引き続き20年以上消防職員として在職していた組合員をいいます。

◎老齢厚生年金女子（民間期間分）の受給開始年齢

また、右の図は、民間企業にお勤めされていた女性の老齢年金受給開始年齢のスケジュールです。民間企業にお勤めされていた女性の場合、受給開始年齢の特例があります。

なお、民間企業にお勤めされていた男性の場合は、公務員の一般組合員と同じスケジュールです。

生年月日	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳
昭和29.4.2～ 昭和33.4.1		報酬比例部分				老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和33.4.2～ 昭和35.4.1			報酬比例部分			老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和35.4.2～ 昭和37.4.1				報酬比例部分		老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和37.4.2～ 昭和39.4.1					報酬比例部分	老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和39.4.2～ 昭和41.4.1						老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和41.4.2以降						老齢厚生年金 老齢基礎年金

リフレッシュセミナー

ヨガで楽しく
骨盤調整しましょう



smile yoggi
渡邊圭子先生

▶ボールを両ヒザで挟みます



身も心もほぐれました♡



▲あさぎり町役場 高田由佳さん、
山口宏子さん、中村美奈子さん



▲ゆがんだ骨盤を正しい位置に戻していく

骨盤調整ヨガ

8月5日(金)
山都町 通潤山荘にて



▲アロママッサージでリラックス



こういうカップを
土で作りますよ



いしの窯
高場英二先生



▼正しい歯磨きを学びました



▲吹き矢で遊びながら
口輪筋を鍛えます

吹き矢で金メダル
取ったよ!



▲田島美桜ちゃんと、
お母さん
(八代市 田島麗子さん)



▲まずは土を平たく
伸ばして



▲自分で形をつくり、
絵も描きます

焼き上がるのが
楽しみだね



▲品田暖月ちゃんと
品田祥さん(山都町)



インフルエンザ対策のお手伝いをします!

～インフルエンザ予防接種助成のご案内～



共済組合では、経済的負担の軽減を図ることでインフルエンザ予防接種の接種率を高め、冬場に流行するインフルエンザの予防・重症化を抑制し、呼吸器系疾患にかかる医療費を削減することを目的として、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。

	内 容
対象者	☐ 組合員 ☐ 18歳(※1)以上65歳未満の被扶養者 ※1 18歳＝(平成10年4月2日生～平成11年4月1日生)
助成金	1回1,000円(接種費用が1,000円未満の場合には、当該自己負担した額)
請求書類	◇インフルエンザ予防接種助成金請求書(単独助成用)…裏面に領収書貼付 ◇医療機関が発行した領収書原本(レシートは不可)※2 ※2 領収書原本は、「接種者氏名」、「支払金額」、「接種日」及び「予防接種の種類」の4項目すべて明記されているもの
提出先	各市町村役場・一部事務組合等の人事課・総務課などの共済組合事務担当課
送金方法	共済組合に登録してある組合員の金融機関口座(被扶養者分も含む。)
注意事項	○自己負担のないインフルエンザ予防接種は助成対象外です。 ○インフルエンザ予防接種助成金請求書(単独助成用)は、下記よりダウンロードできます。 「共済組合ホームページ」→「各種様式ダウンロード」→「保険課」→「保健事業」



おかげさまで
20周年
東京グリーンパレス

組合員限定 平成 28 年 **9/1**～**10/31**

秋の謝恩宿泊プラン

ご利用特典

- 朝食チケット**
翌朝 7:00～9:30 に約 30 種類の和洋バイキングをお召し上がりいただけます。
- ルームシアター**
約 150 タイトルの豊富なルームシアター (VOD) が見放題!
- ワンドリンクチケット**
館内レストランにてお好きなお飲み物をお召し上がりいただけます。
- ミネラルウォーター**
チェックイン時にお一人様1本プレゼントいたします。

東京グリーンパレスのホームページからの
オンライン予約限定プラン

<http://www.tokyogp.com/>

上記よりインターネットでお申し込みください

シングル 1名様

7,800 円～

ツイン 2名様

14,600 円～

※宿泊料金はお日にちにより変動します。

他にも各旅行会社のきつと宿泊がパックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がパックになった JAL または ANA の **ダイナミックパッケージ** も当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。
また、一部の旅行代理店 (JTB や KNT など) でも当ホテルの商品を取り扱っている店舗がございます。お近くの旅行会社に直接お問合せください。

アクセス便利

当ホテルは山の手の中心に位置し、
移動拠点として最適です。

東京メトロ有楽町線「麹町」駅(番町方面出口5)より徒歩1分
東京メトロ半蔵門線「半蔵門」駅(出口5)より徒歩5分
JRまたは東京メトロ南北線「四ッ谷」駅より徒歩7分
JRまたは都営地下鉄新宿線、東京メトロ南北線「市ヶ谷」駅より徒歩7分

おかげさまで 20 周年



東京グリーンパレス

全国市町村職員共済組合連合会

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

お問合せは

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644
<http://www.tokyogp.com/>

●ご予約方法●

●まず、東京グリーンパレスオフィシャルホームページをご覧ください。
<http://www.tokyogp.com/>

●トップページの「組合員様のご案内はこちら」をクリックしてください。

組合員様の
ご予約はこちら

●プラン一覧より【組合員限定】秋の謝恩宿泊プランをご選択頂き、お申し込み手続きをしてください。
(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

～短期給付の一部が改正されました～

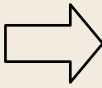
◇平成28年4月から、海外療養費に係る申請時の添付書類が追加されました

<海外療養費>

海外で急な病気やけがなどによりやむを得ず現地の医療機関で診療等を受けた場合、申請により一部医療費の払い戻しを受けることができます。

(原則として、日本で医療を受けた場合の診療報酬点数に換算して算定)

- 算定した額が海外で実際に支払った額(日本円に換算した額)を下回る場合には、算定した額から自己負担分(原則3割)を控除した額が払い戻されます。
- 算定した額が海外で実際に支払った額(日本円に換算した額)を上回る場合には、実際に支払った額から自己負担分(原則3割)を控除した額が払い戻されます。

(例)	実際に支払った額	12万円		7万円(10万円の7割)が 海外療養費として払い戻されます
	日本で換算した額	10万円		

(海外療養費申請時の提出書類)

- 療養費・家族療養費請求書(様式HP掲載)
- 診療内容明細書(様式HP掲載)
- 領収書(原本)
- パスポート等の海外に渡航した事実が確認できる書類の写し (追加分)
- 保険者が海外の医療機関等に対し、療養内容等について照会することに対する療養を受けた者の同意書 (追加分)

◇平成28年8月より、介護休業手当金の給付割合が40%から67%に上げられました

<介護休業手当金>

組合員が要介護状態にある配偶者、子、父母および配偶者の父母などを介護するために、一括して2週間以上の介護休暇を取得した場合、勤務に服さなかった期間について支給されます。

○支給期間

組合員の介護を必要とする一つの継続する状態ごとに、介護休業の開始の日から起算して3月を超えない期間について支給されます。

○支給額

給付日額＝標準報酬日額(標準報酬月額÷22)×給付割合		
平成28年7月31日以前	…	1日につき、標準報酬日額×40/100
平成28年8月 1日以後	…	1日につき、標準報酬日額×67/100

※ 報酬の全部または一部が支給されているときは、介護休業手当金との差額のみ支給されます。

○支給月額＝給付日額×休業日数

- ※ 週休日は含まず、介護休暇として承認されている日のみ該当
- ※ 半日や時間単位ではなく丸1日介護休暇を取得した日が対象になります。

自褒めのススメ

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



体温をはるかに超えた夏の猛暑にいじめられた後、大地震から半年を耐え抜いた疲労感が一気に押し寄せていることと思います。わたしも今年は疲れ果てました。こんな時は、ココロもカラダもバランスを壊してイライラしがちです。健康管理も仕事も思うようにいかないことがたくさんあります。わたしは、そういう時にはとことん自分を褒めることにしています。

自分なりに生活の見直しをして自分なりに頑張っているのだけれど、健診結果は今ひとつ良くない。医者からも保健師からも「まだ努力が足りない」「やったうちに入らない」と言われて打ちひしがれている人、たくさんいるでしょ？ ゴルフで、ヘタなりに練習をして、バンカーから一度でリカバリーできたとか初めてパーが取れたとか大はしゃぎしたら、「で、結局スコアはいくつだったの？」「まだまだだな」と鼻で笑われて凹んでしまう状況に似ています。そんな雑音にへこたれることはありません。いつも挫折していた自分が今回は頑張れたのだから、自分を素直に褒めてやってください。“日々の空腹感が楽しみになってきた自分” “動かずにはおれなくなってしまった自分” に対して「オレって、すごいぞ!」とこっそり自褒めしてやれば、それだけで相当すっきりします。

例年にも増して忙しい毎日。ふと気付けば、なんか自分だけ他人よりたくさん仕事を押し付けられている気がしないでもない。ぎっちり詰め込まれたスケジュールにため息をつきながら粛々と仕事をこなしていると、アテンダントのお嬢さんが申し訳なさげに診察室のドアを開けることがあります。これは、予定になかった仕事をさらに頼まれることを意味します。以前はそれだけで腹が立っていました。「担当者が決まっているのに何故そのしわ寄せをオレがしなきゃいけないの？」…苛立ちの空気に気圧されてそっとドアを閉めるお嬢さん方、本当に申し訳ありませんでした。今は、ちょっと迷惑そうなポーズは取ってみますが、可能な限り引き受けます。昼休みを少し削ることもたまにはありますが、そんな時にはしっかり自褒めすることにしています。「人一倍働いて文句ひとつ言わないオレって、カッコいいよね。みんな、オレに惚れるなよ!」みたいな。このセルフケアはとても大事です。むかしは夕方になると深いため息で萎れた顔をしていましたが、最近は「今日も良く働いた。エライぞ、オレ!」と最後に褒め殺して締めくくるので、疲れは残しません。

他人に評価してもらおうとすると思うようにいきませんが、自分で自分を褒める分にはどこまででもつけ上げられます。自惚（うぬぼ）れるって、とても大事な处世術だと思います。

経膣超音波検査でわかる病気



日本赤十字社熊本健康管理センター

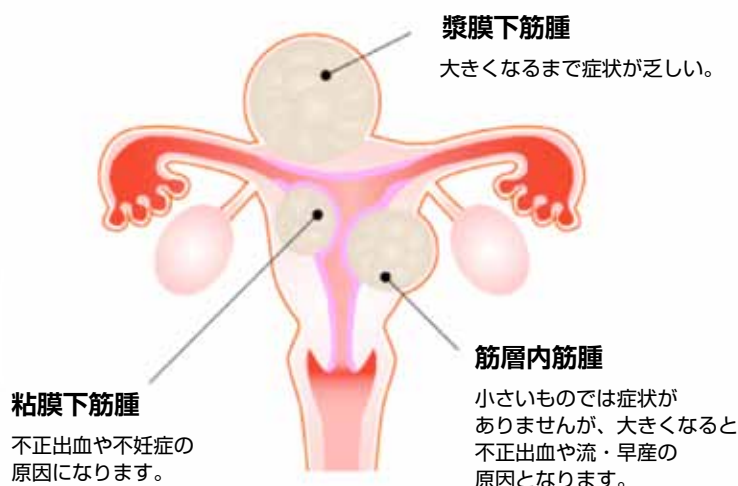
健診部副部長 婦人科 医師

川野 俊昭

今回は前回お話しした子宮体がんを除く経膣超音波で発見できる疾患についてお話しします。婦人科の検診では通常は内診のみで子宮や卵巣の腫大の有無を診察しますが、経膣超音波だと、内診ではわからないような子宮筋腫や卵巣腫瘍を見つけることができます。

◎子宮筋腫

30歳以上の女性の20～30%にみられる良性腫瘍で、人間にできる腫瘍の中で最も頻度が高いとも言われています。過多月経による貧血や下腹部痛など症状がなければ経過観察としますが、症状が強い場合は手術や薬物による治療が必要となります。発生する場所によって下記の三つに分けられます。



◎子宮内膜症

子宮内膜が本来の場所と違うところに発生する疾患で、子宮筋層にできれば子宮腺筋症、卵巣にできればチョコレート嚢胞となります。どちらも症状は月経痛や下腹部痛で不妊症の原因ともなります。

◎卵巣腫瘍

卵巣腫瘍は全年齢で発症する可能性があり、良性、境界悪性、悪性の3種類に分けられます。超音波で良性と考えられる場合は、経過観察としますが、直径が6cmを超えると茎捻転を起こす可能性が高くなるため、手術になることが多いです。最も多い良性の腫瘍は成熟奇形腫で、中身は毛髪、脂肪、軟骨や歯などが含まれますが、1～2%の確率で悪性転化することがあるため、手術が必要となります。

これらのように、経膣超音波検査では、内診だけではわかりにくい疾患や、経腹超音波に比べてさらに細かく観察することができるので、検診に経膣超音波検査のオプションがあれば、是非受診してみてください。



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。

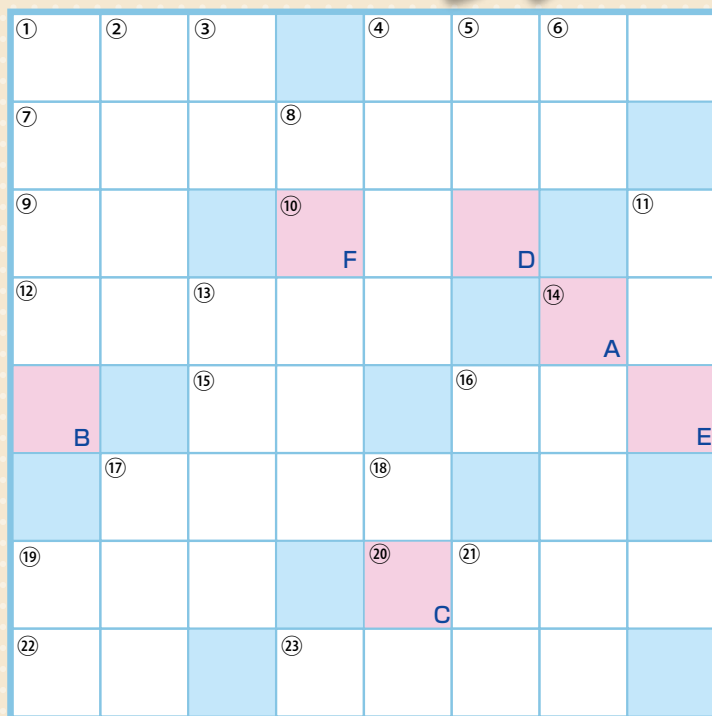
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

- ①11月半ばにお宮参りします。
- ②いわゆる一般ピープルです。
- ③平成3年まであった飽託郡と、熊本市を合わせて「〇〇ほう地区」と呼んでいました。
- ④イギリス原産の牛肉の品種です。
- ⑤東儀秀樹さんは、〇〇〇の演奏家です。
- ⑥「〇〇は剣よりも強し」
- ⑦阿蘇や球磨など九州脊梁山地14町村からなる「九州〇〇〇〇」
- ⑧山都町に隣接する宮崎県の町です。
- ⑨〇〇〇〇アップして、さらに良くなります。
- ⑩銀行には必ずあります。
- ⑪小国町〇〇〇温泉は、温度が低いのに温まります。
- ⑫北海道の地名。海岸線「日本海オロロンライン」で有名です。
- ⑬広く世間一般に知られることです。
- ⑭熊本弁の「〇〇ばんぎゃー」は漢字では「大番外」。

ヨコのカギ

- ①同点にならないよう、この1点を〇〇〇するぞ!
- ②ギリシャ語で「愛」を意味します。
- ③「奇岩百景」に選ばれた津奈木町の大岩(裏表紙参照)
- ④水俣市では、21種類に分別します。
- ⑤医師をめざす人が進学するのは、〇〇〇部です。
- ⑥太陽がまぶしい時に使用します。
- ⑦数学の一種で、ピタゴラスの定理などは?
- ⑧からし〇〇根は、細川のお殿様の滋養食です。
- ⑨戦争や暴動など、平穏ではない時代のことです。
- ⑩ラーメン・つけ麺など麺類を英語で言うと?
- ⑪天草市の大江天主堂に、「〇〇〇の泉」を模した洞窟があります。
- ⑫今年の夏も、〇〇〇〇でした。
- ⑬寒い季節です。
- ⑭ケーキ、プリン、チョコレートなどの総称です。

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・組合員証記号番号を明記の上、ご応募ください。

■締切日：28年11月17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2016夏号(160号)
クロスワード(答え)

セキランウン

応募総数141通 正解数140通





「日本の奇岩百景」に選定された重盤岩(ちょうはんがん)

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、津奈木町役場振興課にお邪魔しました。

津奈木町は、町のいたるところに設置された彫刻や海の上の小学校のアートイベントなど芸術で有名ですが、自然でも評価されましたね。「熊本百景」の重盤岩(ちょうはんがん)が、2015年、「日本の奇岩百景」に選ばれたそうですが……。

大昔、地中の割れ目に沿ってマグマが上昇し、固まってできた巨岩で、ふもとから頂上まで約80mあります。14世紀に築城された津奈木城があった場所が、今では舞鶴城公園です。遊歩道もありますが、つなぎ美術館から有料モノレールでも登れますよ(片道5分)。

ふもとには、県指定文化財の「重盤岩眼鏡橋(ちょうはんがんめがねばし)」もありますね。

つなぎ温泉四季彩に渡る、長さ18m、幅4.5mの眼鏡橋です。築造は江戸時代末期の1849年で、これを造った名工・岩永三平にまつわる伝承があります。三平は、石工の岩永三五郎と共に薩摩藩に招かれ、多くの石橋を手がけました。しかし完成後「機密保持のために石工は全員暗殺」という噂が流れ、石工たちは逃げ出しました。途中で襲わ

大岩が、「日本の奇岩百景」に選定！ 優しさが生んだ石橋文化も残る

津奈木町役場 振興課 自立振興班
あきら
坂口 輝さん(左)、福田 大作さん

れた三平は重傷を負いますが、津奈木の人々の手厚い看護で一命を取りとめます。恩返しに、眼鏡橋を架けたそうです。津奈木町内の9つの石橋のうち2つが三平作と記録が残り、他5つも同時代なので三平作と推定されます。

津奈木の方々の優しさのおかげで橋ができたんですね。現代でも、人に優しい自然栽培に力を入れておられますね。

農薬や化学肥料を極力使わず、植物の力を活かす自然栽培を目指してできたのが、『つなぎFARM』です。おすすめは、スイートスプリング。緑色ですっぽうに見えますが、酸味が少なく上品な甘さで、“幻の青みかん”と呼ばれています。12月初旬から2月半ばくらいまで出荷しますので、ぜひ味わってください。



面積 34.09㎡
総人口 4,785人
村の木 スギ
村の花 ツツブキ
※平成28年8月31日現在

青くても甘い
スイートスプリング

重盤岩の上の舞鶴城公園



津奈木川にかかる重盤岩眼鏡橋