

KYOSAI

共済だより

Bulletin of Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture

ご家族のみなさんと一緒にご覧ください。

No.169
2018 AUTUMN

熊本県市町村
職員共済組合

CONTENTS

インフルエンザ予防接種・保養宿泊助成のご案内	2
訪問型特定保健指導の実施	3
育児休業手当金及び介護休業手当金の給付上限日額の引き上げについて	4
ジェネリック医薬品利用について	5
メンタルヘルス電話相談	
平成30年度 退職準備研修会〔後期〕開催のご案内	6
障害年金の請求について	7
物資事業からお知らせ	8

随時改定における『年間平均額による保険者算定』について	10
被扶養者資格確認調査について	12
コラム「ヘルシーメニュー」	13
コラム「乳がん～40歳以上は定期&併用検診を～パート2」	14
クロスワードパズル	15
わがまちな産物名物～大津町～	16

世界かんがい施設遺産に登録された水路

11月11日(日)に

「からいもフェスティバル in 大津」が開催!

「白川流域かんがい用水群」が

世界かんがい施設遺産に登録されました!

組合員の現況
(平成30年9月30日現在)

●組合員数/20,830人 ●被扶養者数/22,216人 ●所属所数/76 ●任意継続組合員数/218人
●任意継続被扶養者数/151人 ●平均標準報酬月額/371,000円

インフルエンザへの備えをお手伝いをします！

～インフルエンザ予防接種助成のご案内～



組合員の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12年4月2日生～平成13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のコピー(※2) ※2 領収書のコピーは、「接種者氏名」、「支払金額」、「接種日」、「領収印」及び「予防接種の種類」の5項目すべて明記されているもの (レシートは上記5項目の記載がないため不可)
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	○市町村からの助成などにより自己負担のないインフルエンザ予防接種は、助成の対象外です。 ○助成金の請求は、平成31年3月末(必着)までに済ませてください。 ○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。 熊本県市町村職員共済組合 検索 →  各種様式ダウンロード → 「保険課」→「保健事業」

家族4人なら6,000円お得です！

～保養宿泊助成のご案内～

共済組合では、余暇の充実によるリフレッシュを目的として、全国各地にある契約保養宿泊施設に宿泊をされた場合、一人1泊あたり1,500円の助成を行っています。

例えば？組合員と被扶養者3名の計4名で契約保養宿泊施設を利用された場合、1泊あたり6,000円が節約できますのでぜひご利用ください。

	内 容
対象者	組合員及び被扶養者
助成金	一人1泊あたり1,500円
利用方法	①「宿泊助成券」を発行しますので、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に「必要枚数」をお申し出ください。 ②契約宿泊施設での精算時に「宿泊助成券」及び「組合員証等」を提示し、宿泊料金から助成金額を控除した額をお支払いください。

<利用できる宿泊施設は???>

熊本県市町村職員共済組合
検索



宿泊施設検索

全国地図から各地区の
契約宿泊施設がご覧になります。



詳しくはこちら

40歳～74歳の
組合員のみなさんへ

お忙しい方の生活習慣改善に向けて ～訪問型特定保健指導を実施します～

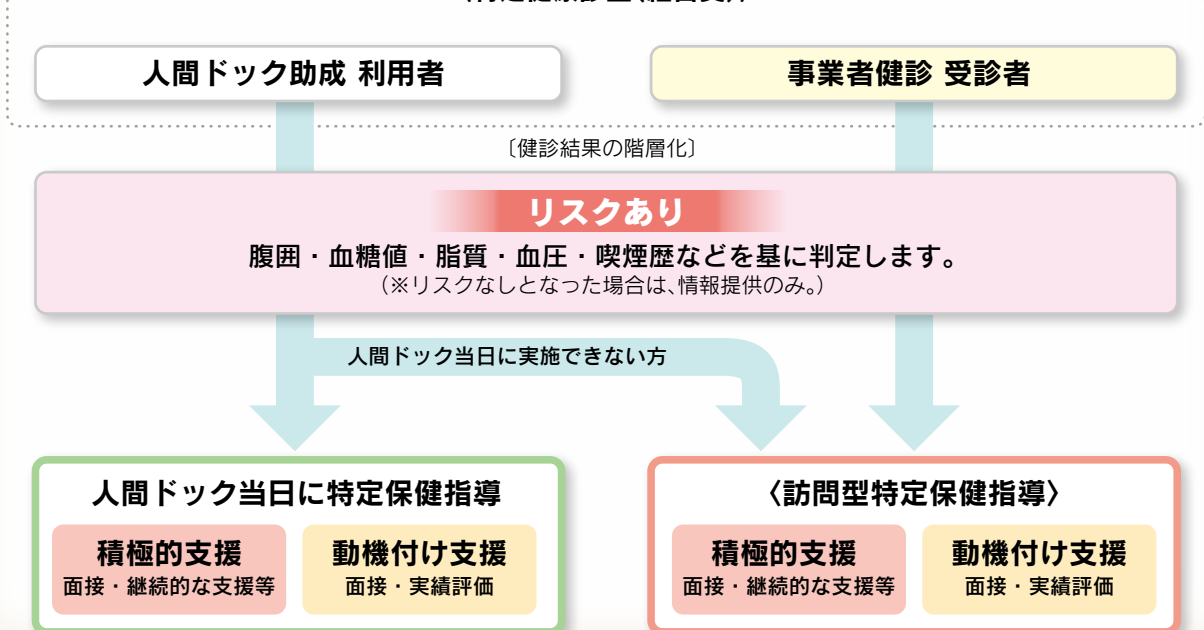
メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防・改善には、特定健康診査（人間ドック・事業者健診）を受診し、自己の健康状況を把握した上で自らの健康状態の改善をすることが重要です。

共済組合では、本年度から特定健康診査の結果、特定保健指導に該当した組合員を対象として、「訪問型特定保健指導」を積極的に実施します。

「訪問型特定保健指導」では、各市町村役場等に保健師・管理栄養士等が直接出向いて面談し、個別に生活習慣変容のための支援などを行うことで、対象者自らの生活習慣の改善点・継続すべき行動に気づいてもらい実際の行動に移すサポートをします。

なお、訪問型特定保健指導をご利用いただく方へは、各市町村役場等の総務課・人事課から、面談日程・面談場所等についてのご案内がありますので、必ずご利用ください。

〈特定健康診査（組合員）〉



◎積極的支援・動機付け支援ともに無料です。

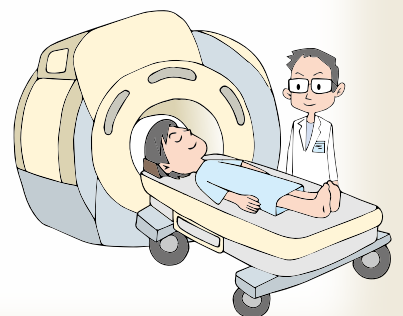
人間ドック助成を受けられる方へ ～何のために人間ドックを受けていますか？～

本年度より人間ドック助成の実施にあたって40歳以上の組合員で人間ドック受診時に特定保健指導に該当した方は、人間ドック当日に特定保健指導を受けていただくことに同意いただいています。

人間ドック等を受診するだけで、日常の忙しさのあまり治療を放置したり、生活習慣・健康に対する意識を改善せず、ただ受けっぱなしでは、せっかく費やした健診費用・助成金も無駄となり、加齢とともに健康状態が悪化することが考えられます。

「自分で改善できる。」などの理由で医師の判断等によらず、人間ドック当日に特定保健指導を受けておられない方は、訪問型特定保健指導の対象となりますので、あらかじめお知らせいたします。

人間ドック受検結果を踏まえ、生活習慣病の早期改善や疾病の早期治療を行い、将来にわたる自分らしい生活の質及び健康の質の保持・向上へと繋げましょう。



平成30年8月より

育児休業手当金及び介護休業手当金の 給付上限日額が引き上げになりました。



【育児休業手当金】

組合員が組合員の3歳に満たない子を養育するため育児休業をするときは、育児休業に係る子が原則として1歳に達する日まで育児休業手当金が支給されます。

【介護休業手当金】

組合員が要介護状態にある家族の介護を行うため、介護休業をするときは、介護休業手当金が支給されます。

この育児休業手当金や介護給付手当金の給付日額は、標準報酬日額（標準報酬月額 $\div$ 22の額）に給付率を乗じて算出されます。

育児休業手当金給付上限相当額（※1）		
	給付割合が67/100の場合（最初の180日）	13,695円
	給付割合が50/100の場合（180日経過後）	10,220円
介護休業手当金給付上限相当額（※2）		
	給付割合が67/100の場合	15,075円

<給付日額の上限が適用される場合>

（※1）育児休業手当金は、標準報酬月額が470,000円（第25級）以上の者が適用されます。

（※2）介護休業手当金は、標準報酬月額が500,000円（第26級）以上の者が適用されます。

ご自身の健康状態…知ってますか？

毎年2回、10月と2月に組合員のみなさんへ医療費通知書を配付しています。

これは、組合員ご自身やご家族の方がどのくらい医療機関にかかっているかご確認いただき、医療費に対する認識と理解を深めていただくとともに、ご自身の健康管理に役立てていただくことを目的としています。

平成30年10月送付分 → 平成29年12月～平成30年 6月診療分

平成31年 2月送付分 → 平成30年 7月～平成30年11月診療分

～ 医療費通知書は申告手続きに活用できます～

平成30年の所得税等の確定申告をされる際の医療費控除の手続きにおいて、医療費等の領収書の添付の代わりに「医療費通知書」を使用できるようになりました。

今回発送しました医療費通知書は、大切に保管しましょう！！

※実際に医療機関等の窓口で支払った金額と医療費通知書が異なる場合（公費に該当する場合や医療費が訂正された場合等）がありますので、医療機関で交付された領収書は今までどおり大切に保管ください。

ジェネリック医薬品利用者が増えています！

～安全性は新薬と同じです～

短期給付（健康保険）に要する費用（医療費）については、組合員の掛金と地方公共団体の負担金で賄われており、平成30年度の短期財源率（健康保険料率）は、薬剤費を含む医療費の減少等により前年度と比較して低くなりました。

自己負担の軽減・医療費の抑制を目的としたジェネリック医薬品の利用状況をみると、平成30年6月診療分のジェネリック医薬品の使用割合は、76.19%となり、前年度同月と比較して5.04ポイント増加し、全体として利用される方が着実に増えている一方、45～64歳の階層の組合員については、使用割合が低い状況にあります。

ジェネリック医薬品は、特許期間が終了した先発医薬品（新薬）と同じ有効成分で安く製造販売されており、厚生労働省が新薬と同等と認めた医薬品です。

平成29年7月に交付しました組合員証・被扶養者証には、あらかじめ「**ジェネリック医薬品を希望します**」の表示をしております。

自己負担軽減のためにも医師や薬剤師と相談して、積極的にジェネリック医薬品を活用しましょう。

〔短期財源率算定イメージ〕

短期財源率
(健康保険料率)

=

医療費・高齢者
医療への拠出金

標準報酬総額
(掛金・負担金)

〔組合員証（サンプル）〕

熊本県市町村職員共済組合	本人	平成29年 7月 1日交付
組合員証	(組合員)	
記号 9098	番号 90100	
氏名 共済 太郎	性別 男	
生年月日 昭和60年12月31日		
資格取得年月日 平成29年 4月 1日		
発行機関所在地 熊本県熊本市東区東郷		
保険者番号 3243041		
名 称 熊本県市町村職員共済組合	発行番号 0160316	

ジェネリック医薬品に関する Q&A

<ジェネリック医薬品って?>

厚生労働省が新薬と同等と認めた医薬品で、新薬の特許期間満了後に、有効成分・用法・用量・効能等が同等の医薬品として新たに承認審査され、製造・発売される安価な医薬品です。

<ジェネリック医薬品が安いわけ?>

新薬の開発・研究・製造には、長い年月と莫大な費用を要することになりますが、ジェネリック医薬品は、新薬で確立された有効成分を基に数年で開発・研究・製造を行うことができ、費用も抑えることができるため、価格は新薬の2～5割に抑えることが可能となっています。

<ジェネリック医薬品の安全性は?>

新薬にて積み上げられた実績が成分の有効性や安全性を証明しており、「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」等による品質基準をクリアし、また、「後発医薬品品質確保対策事業」により品質確認がされていますので安心です。

<こんな方へオススメします!>

ジェネリック医薬品は、新薬よりも安価で発売されています。そのため、治療期間が長い生活習慣病（糖尿病・高血圧症・脂質異常症など）の方がご利用いただくと、将来にわたって薬代を節約することができます。

自分のことも、家族のことも、24時間365日、安心してご相談ください。

組合員やご家族の病気、症状、高齢者ケア、妊娠、出産、育児、メンタルヘルスについて、いつでもお気軽にご利用いただける、電話によるサービスや面談でのメンタルヘルスカウンセリングを実施しています。



365日24時間対応（メンタルヘルスを除きます。）

0120-475-478

メンタルヘルス電話相談時間 / 平日：9時～22時（日・祝日、1/1～3休み）

メンタルヘルス面談先が3箇所
増えて利用しやすくなりました！

面談予約 / 月～土：9時～21時（土曜は16時まで）

平成30年度 退職準備研修会〔後期〕開催のご案内

平成30年度退職予定の組合員を対象とした研修会〔後期〕を下記のとおり開催します。
なお、前期に出席できなかった方は、後期に出席することも可能です。

○開催日程〔後期〕

開催日	対象所属所	開催場所	所在地
10月11日 (木)	荒尾市、玉名市、玉名郡 及びその地域の一部事務 組合	玉名市民会館 第2会議室	玉名市岩崎 152-2 TEL 0968-73-5107
10月24日 (水)	上天草市、天草市、天草 郡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	天草市東町3 TEL 0969-22-4125
11月1日 (木)	人吉市、球磨郡及びその 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	球磨郡あさぎり町 免田東 1482-2 TEL 0966-49-9211
平成31年 1月23日 (水)	諸事情により対象地域で 出席できなかった方	熊本市青年会館 第1会議室	熊本市中央区 出水2-7-1 TEL 096-385-1010

* 熊本市については、別途、熊本市役所主催の説明会が開催される予定です。

○研修内容【開始時間 13:30 終了時間 16:10 (予定)】

- ・退職後の健康保険制度、共済制度補完事業について
- ・年金制度の概要、請求手続等について
- ・閉会後に個別相談会（年金・健康保険・共済制度補完事業等）

○研修会の申込み先

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

○研修会に関する問合せ先

熊本県市町村職員共済組合 年金課 TEL：096-365-1900（内線 323・321）

※会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

本年10月に年金払い退職給付（退職等年金給付）に係る基準利率 及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/>（地方公務員共済組合連合会トップページ）

トップページの、「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

障害年金の請求について

請求もれは
ありませんか？

障害年金とは？ ～障害厚生年金及び障害基礎年金について～

一定の保険料納付要件を満たした方が厚生年金の被保険者（組合員）である間に初診日（障害の原因となった傷病により最初に医師の診療を受けた日）のある傷病が原因となって、年金法上の障害等級3級以上に該当する程度の障害の状態になった時に支給される年金です。

また、障害等級が2級以上となった場合は、共済組合から支給される障害厚生年金と併せて、障害基礎年金が日本年金機構から支給されます。

なお、障害厚生年金及び障害基礎年金は在職中でも受給することができます。

請求にあたって ～障害厚生年金及び障害基礎年金のポイント～

- 初診日から1年6か月経過日（障害認定日）の状態では障害等級に該当するかどうかを確認します。
- 障害認定日時点では障害等級に該当しなかったが、その後65歳に到達する日の前日までの間に症状が悪化し障害等級に該当した場合は、「事後重症制度」が適用され、請求日時点から障害厚生年金を受給できます。
- 初診日から1年6か月経過する前でも、症状が治った、または症状が固定し治療の効果が期待できない状態に至った場合は、その日（以下（例）参照）が障害認定日となります。

（例）人工骨頭または人工関節を挿入置換した日

人工透析を初めて受けた日から3か月経過した日

人工弁やペースメーカー、植込型除細動器を装着した日

人工肛門または尿路変更術の施術日から6か月が経過した日

※他にも該当となる場合があります。

※精神の障害については、症状固定として取り扱うことはありません。



- 身体障害者手帳等の障害等級と、障害年金の障害等級は認定基準が異なります。
- 公務による病気または負傷により障害等級3級以上に該当する障害の状態となった場合は、退職等年金給付（新3階部分）から公務障害年金が支給されます。
- 同一の病気やケガにより傷病手当金を受給した場合、障害厚生年金との調整が生じることがあります。

実際にあった、気を付けたいケース

- 在職中は障害厚生年金が受給できないと思っていたため、請求していなかった。
- 持病が悪化して数年経ってから事後重症請求で障害厚生年金の請求を行った。実際は数年前から障害の状態にあったが、事後重症請求のため請求日時点からしか年金が支給されなかった。
- 障害厚生年金の請求ができるとは知らず、障害認定日から数年経過してから請求しようとしたが、当時受診していた病院で障害認定日時点のカルテが破棄されていたため診断書を書いてもらえず、障害認定日での請求ができなかった。

最後に

障害年金を請求するには、まず初診日と障害認定日を確定することが重要です。`あとで請求しよう、請求できるか分からなかった、と請求を遅らせてしまうと、病院から必要な書類が取得できなくなる場合があります。

また、年金を受け取る権利（基本権）は、その権利が発生してから5年を経過した場合、時効により消滅し、障害年金を請求できなくなります。

詳しくは、共済組合年金課（TEL096-368-0900【年金課直通】）までお問い合わせください。

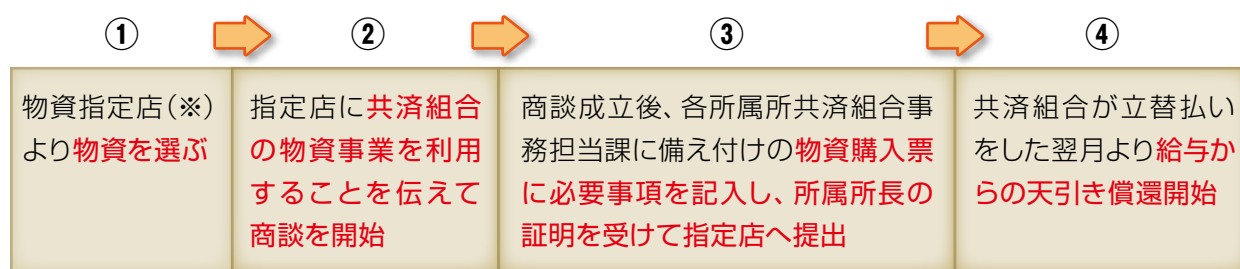
平成30年10月から自動車物資の 手数料利率を年1.2%と大幅に引下げました!!

物資事業とは、共済組合が契約する指定業者から組合員が必要な物資（**自動車・一般電化製品・寝具・眼鏡・健康器具・家庭用調理器具・シロアリ駆除等**）を購入する場合、共済組合が代金を指定業者に立替払いし、**組合員は給与等からの天引きによって分割して償還**していただく事業です。

貸付事業については、平成30年1月1日より、経過的長期経理（旧3階年金）の資金を活用することから退職等年金経理（新3階年金）の資金を活用することへ移行することとなり、地方公務員等共済組合法第77条第4項に規定する退職等年金給付の基準利率に応じて、貸付利率を年2.66%から年1.26%に引下げました。

一方、物資事業については、財源である退職等年金経理（新3階年金）の資金不足により利率引下げを見送っていましたが、この度、資金不足が解消され、自動車を購入する物資利用者が償還の際に納付する手数料の利率を平成30年10月1日より、年2.6%から年1.2%に引き下げることとなりました。

【物資事業の利用方法】



※ 物資指定店、償還表などについては共済組合ホームページをご確認ください。

- ◇**利用金額** …………… 一般物資…………… 1万円以上、100万円以下の1,000円単位
自動車物資…………… 20万円以上、300万円以下の5万円単位
- ◇**利用限度額** …………… 一般・自動車物資を合わせて300万円（物資未償還残高を含む）
- ◇**自動車物資手数料** …… **年利1.2%（平成30年10月～）**
- ◇**一般物資手数料** …… **無利子（変更なし）**
- ◇**償還方法** …………… 給与等からの天引き
（毎月償還または賞与併用償還（2倍・4倍）のいずれかを選択）
償還期間内に全部または一部を繰上償還可能
（ボーナス併用償還の方は賞与月（6月・12月）のみ）
- ◇**償還期間** …………… 18月～84月（利用金額により異なります）



【自動車物資の償還例】

例えば……300万円の自動車物資を利用した場合

《改正前》 年利2.6%

立替金額	償還月数	毎月償還 の場合		賞与併用償還・2倍型 の場合		賞与併用償還・4倍型 の場合	
300万円	84月	毎月	39,100円	毎月	29,361円	毎月	23,506円
				賞与	58,722円	賞与	94,024円



《改正後》 年利1.2%

平成30年10月から

立替金額	償還月数	毎月償還 の場合		賞与併用償還・2倍型 の場合		賞与併用償還・4倍型 の場合	
300万円	84月	毎月	37,253円	毎月	27,956円	毎月	22,373円
				賞与	55,912円	賞与	89,492円

～その差は～

毎月償還の場合 …………… 毎月1,847円

賞与併用償還（2倍型）の場合 …… 毎月1,405円・賞与1回につき2,810円

賞与併用償還（4倍型）の場合 …… 毎月1,133円・賞与1回につき4,532円

なんと年間で2万2千円以上もお得になります!!

これから自動車のご購入をお考えの方は、ぜひ、便利でお得な自動車物資をご利用ください。

◎既自動車物資利用者についても、平成30年10月償還分から変更後の利率を適用します。

（変更後の改定通知書及び個別償還明細表については、9月下旬に送付しています）

◎皆様の大切な年金資金ですので、余裕をもった資金計画でご利用ください。

「年末残高等証明書」の発行について

貸付事業からお知らせ

共済組合から住宅貸付、災害貸付及び在宅介護対応住宅貸付を借受けている組合員に、確定申告または年末調整の際にご利用の「住宅資金に係る借入金の年末残高等証明書」を所属所宛て送付します。

なお、年末残高等証明書の発行については、11月初旬を予定しています。

《お問い合わせ先》 熊本県市町村職員共済組合 福祉課
TEL 096-365-1900（内線341 ～ 346）



平成30年10月から適用されます

随時改定における年間平均額による 保険者算定について

◆ 標準報酬月額の設定及び改定について

掛金・負担金の算定基礎である標準報酬月額は、所属所が組合員へ支払った報酬月額を標準報酬等級表に当てはめて決定します。また、決定した標準報酬月額と現在の報酬月額との間に大きなズレが生じないように改定が行われます。

標準報酬月額の決定・改定の種類は以下のとおりです。

- 資格取得時決定……………採用時に決められる。
- 定時決定……………毎年決まった時期に見直される。
- 随時改定……………報酬が大幅に変動した場合に改定される。
- 育児休業等終了時改定……育児休業者が職場復帰した際に改定される。
- 産前産後終了時改定……産前産後休業を終了し職場復帰した際に改定される。

◆ 随時改定の年間平均額による保険者算定について

定時決定においては、年間平均額による保険者算定が適用されていましたが、今回の法改正により、標準報酬月額の随時改定においても、『通常の随時改定による報酬の月平均額^(※1)』と『年間の報酬の月平均額^(※2)』が著しく乖離する場合に配慮し、平成30年10月改定以降から年間平均額による保険者算定が適用されることになります。

※1 通常の随時改定

昇給（降給）月以後の継続した3か月間の報酬の平均から算出した標準報酬月額

※2 年間平均額による保険者算定

昇給（降給）月以後の継続した3か月の間に受けた固定的賃金の月平均額に、昇給（降給）月前の継続した9か月間と昇給（降給）月以後の継続した3か月の間に受けた非固定的賃金の月平均額を加えた額から算出した標準報酬月額

次の3つの条件を満たした場合に、平成30年10月以降、随時改定の年間平均額による保険者算定の対象となります。

- (1) 『通常の随時改定^(※1)』と『年間の報酬の月平均額^(※2)』との間に2等級以上の差があること。
- (2) 上記(1)の差が業務の性質上、例年発生することが見込まれること。
- (3) 現在の標準報酬月額と年間平均額から算出した標準報酬月額との間に1等級以上の差があること。

組合員の同意に基づき、随時改定における年間平均額による保険者算定を行うことができます。なお、組合員の同意等【例】は以下のとおりです。

この【例】において年間平均額による保険者算定を適用した場合、平成30年10月1日から標準報酬月額 320,000 円となります。

【例】 標準報酬随時改定届・保険者算定申立に係る例年の状況、標準報酬の月額と比較及び組合員の同意等(随時改定用)

組合員証記番号	組合員氏名	生年月日	性別	部署名称
101-90001	共済 太郎	昭和60年7月1日	男	福祉課

【昇給月又は降給月以後の継続した3か月の間に受けた固定的給与についての欄】

算定基礎月の報酬支払基礎日数	固定的給与
H 30 年 7 月 22 日	260,000 円
H 30 年 8 月 23 日	260,000 円
H 30 年 9 月 20 日	260,000 円
昇給月又は降給月以後の継続した3か月	①合計額 780,000 円 ②平均額 260,000 円

【昇給月又は降給月前の継続した9か月及び昇給月又は降給月以後の継続した3か月の間に受けた非固定的給与についての欄】

算定基礎月の報酬支払基礎日数	非固定的給与
H 29 年 10 月 22 日	0 円
H 29 年 11 月 23 日	0 円
H 29 年 12 月 20 日	0 円
H 30 年 1 月 23 日	0 円
H 30 年 2 月 22 日	0 円
H 30 年 3 月 21 日	0 円
H 30 年 4 月 23 日	0 円
H 30 年 5 月 20 日	0 円
H 30 年 6 月 21 日	0 円
H 30 年 7 月 22 日	200,000 円
H 30 年 8 月 23 日	200,000 円
H 30 年 9 月 20 日	200,000 円
昇給月又は降給月前の継続した9か月	③合計額 0 円
昇給月又は降給月以後の継続した3か月	④合計額 600,000 円 ⑤平均額 200,000 円
昇給月又は降給月前の継続した9か月及び昇給月又は降給月以後の継続した3か月	③+④ 600,000 円 ⑥平均額 50,000 円

【標準報酬の月額の比較欄】※全て給与支給機関が記載してください。

標準報酬の月額の比較欄(公式と給与支給額欄が記載されています。)		平均額							
従前									
昇給月又は降給月以後の継続した3か月の平均	②+⑤	460,000	円						
年間平均	②+⑥	310,000	円						
		等級表に当てはめる							
		短期給付標準報酬		厚生年金標準報酬		退職等年金標準報酬			
		等級月額		等級月額		等級月額			
従前	a	16	260 千円	b	17	260 千円	c	16	260 千円
昇給月又は降給月以後の継続した3か月の平均	②+⑤	d	25 千円	e	26	470 千円	f	25	470 千円
年間平均	②+⑥	g	19 千円	h	20	320 千円	i	19	320 千円
		aとd、bとe又はcとfが2等級差以上		dとg、eとh又はfとiが2等級差以上		aとg、bとh又はcとiが1等級差以上			
○又は×		○		○		○			

【組合員の同意欄】

私は今回の随時改定にあたり、年間報酬額の平均で決定することを希望しますので、当所属所が申立てすることに同意します。

組合員氏名

共済 太郎

共済 印

被扶養者資格確認調査について

平成30年度の被扶養者資格確認調査について、組合員のみなさまにはお忙しいなかご協力いただき誠にありがとうございました。

現在、みなさまに提出いただきました被扶養者申告書を調査しており、概ね引き続き認定されることを確認しておりますが、なかには被扶養者の認定要件に該当しない事例も生じております。その場合、被扶養者の認定をその事実の生じた日まで遡って取り消し、その間に医療機関等で受診されていれば、共済組合が負担している医療費を返還していただくことになります。

普段から被扶養者の収入金額等は確実に把握いただき、被扶養者の異動及び認定取消しに該当する場合は、速やかに手続きをお取りくださるようお願いいたします。

また、共済組合では、被扶養者資格確認調査において調査対象となる過去の期間における書類※の提出をお願いすることになりますので、大切に保管をお願いします。

※年金証書・改定通知書・支払通知書・確定申告書・収支内訳書・別居の時は送金事実が確認できる書類など



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。

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が、被扶養者が給与収入のように毎月定期的に収入を得ている場合は、月額で判定する方がより実態に即していると考えられるので月額単位で判定します。

また、雇用保険の基本手当を受給している場合は日額で判定します。収入基準額の月額及び日額への換算額は下表のとおりです。

表 【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)

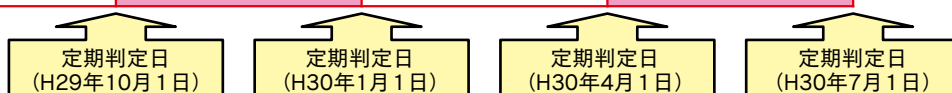
◎パート・アルバイトなどの給与に関する収入基準（認定基準額が年額130万円の場合）

今回の被扶養資格確認調査で認定取消しが最も多い事例です。

被扶養者がパート・アルバイトによる給与所得者で毎月の収入が一定でない場合は、定期判定日（各年1月1日、4月1日、7月1日、10月1日。）において、各定期判定日前3ヶ月間の3ヶ月平均額【（各定期判定日前3ヶ月分収入月額の合計 ÷ 3） + （各定期判定日前1年分の賞与の合計 ÷ 12）】が認定基準額108,334円以上の場合、各定期判定日から被扶養者の認定を取消します。

【給与収入の内訳】

給料支給額	H29年7月	H29年8月	H29年9月	H29年10月	H29年11月	H29年12月	H30年1月	H30年2月	H30年3月	H30年4月	H30年5月	H30年6月
A 各月単位の給料	9万円	10万円	11万円	9万円	8万円	7万円	10万円	10万円	10万円	11万円	7万円	9万円
3ヶ月平均額	10万円			8万円			10万円			9万円		
賞与支給額	H28年10月～H29年9月の賞与			H29年1月～H29年12月の賞与			H29年4月～H30年3月の賞与			H29年7月～H30年6月の賞与		
B 過去1年間の総額	18万円			24万円			24万円			18万円		
月平均（総額 ÷ 12）	1.5万円			2万円			2万円			1.5万円		
平均給与額（A+B）	115,000円			100,000円			120,000円			105,000円		
判定	—			取消			認定			取消		



ヘルシーメニュー

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



あちこちの食堂の入口に『ヘルシーメニュー始めました!』の文字が踊り、「今日はヘルシーランチ!」というコメントと一緒にアップされるInstagramの写真。今や“ヘルシー”は最強のトレンドです。健康志向の風潮の中で現代人は“ヘルシー”の単語に減法弱い。健康を扱う仕事の私たちもついこの呪文に負けてしまいがち。先日そんな『ヘルシーメニュー』とやらを食べてみました…想像以上でも以下でもない。野菜中心で、あっさりした味付け、量もカロリーも抑え目で、煮物や湯通し食材や鶏肉に雑穀米。「まあ、こんなものでしょ」と思いながら美味しくいただきましたが、これを「物足りない」と感じる人は少なくないでしょう。地味な見た目にため息をつきながら、「これは“ヘルシーメニュー”だから。健康のためにがまんするのは当たり前だから」と自分を納得させようとした人が絶対にいると思います。

“ヘルシー(=健康的な)”って何だろう? 私の考える“健康”の定義は、「幸せを感じること」です。私は「がまんの向こう側に健康はない」と信じていますから、健康的かどうかは、楽しいかどうかで評価します。だから、料理を目の前にしてワクワクした気持ちになれないものはヘルシーとは言えない。カロリーもバランスも大事だけれど、“ヘルシーメニュー”は見るだけで思わずヨダレを垂らしそうなものであるのが必須条件であり、脂こってりボリュームメニューやファストフードに“ヘルシー”の称号は与えられないとしても、少なくとも作る人自身が心から「食べたい」「食べさせたい」と思う料理にしか“ヘルシーメニュー”の名を付けてはなりません。

以前読んだ本に、「糖質を抑えるための代用品である人工甘味料をどれだけ食べてもヒトは絶対に満足感を得ない」と書いてありました。人間の身体は血糖値が一定値を超えた時に初めて「食べた」と認識する様に作られているから、血糖値を上げない人工甘味料ではその代わりは務まらないのだそうです。つまり、気持ちをこまかすために偽物をたくさん食べるくらいなら、本物の砂糖を少量口にした方がはるかにヘルシーだということです。一方、糖尿病治療食の記事で、有名な管理栄養士さんが『高血糖を起こさない料理』を提示し、「工夫さえすれば治療食でもそれなりにおいしく食べられる」と言い、「これこそが健康食だ!」と結論づけていましたが…それはおかしい。だから、「ヘルシーメニューの割においしいね」とかいう間違った使い方がまかり通るのだと思いました。

食べる時間が一日の中で一番楽しいトキであってほしい。目の前に並んだ料理をみて「こんなの食べたらダメになる」と罪悪感に苛まれるのではなく、食べる前から幸せ気分に浸れるような究極のヘルシーメニューをいただきたいものです。



乳がん

～40 歳以上は定期&併用検診を～パート 2

*

日本赤十字社熊本健康管理センター

臨床検査技師 末川 祐美子



生涯に乳がんを患う日本人女性は、現在、11人に1人と言われ、身近な病気となりました。乳がん患者の年齢別分布は40代以降が約95%であり高い割合を占めていますが、若い世代からも発見されています。

【表1】前回は、マンモグラフィ検査についてご紹介しましたが、今回は乳房超音波検査についてご紹介します。

【表1】乳がん（2013年：全国統計）

年齢	罹患数
0-19	5 (0%)
20-29	323 (0.42%)
30-39	3,620 (4.71%)
40-49	15,150 (19.72%)
50-59	15,341 (19.97%)
60-69	20,171 (26.25%)
70-79	13,822 (17.99%)
80-	8,407 (10.94%)
合計	76,839

データ：国立がん研究センターがん対策情報センター
がん情報サービスより

乳房超音波検査（乳腺エコー）とは？

人体に害や苦痛のない「超音波」を利用して、乳腺の状態を調べる検査です。手で触れないようなしこりの発見も可能で、検査時間は5分から10分です。

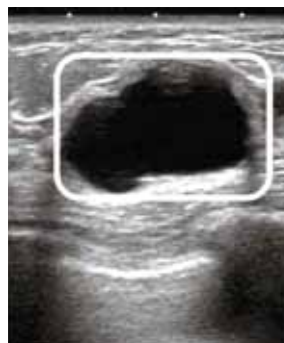
乳腺の発達している若い方、妊娠中、授乳中、豊胸術（シリコンバッグ・ヒアルロン酸注入・脂肪注入等）を受けた方、ペースメーカー等医療器具の埋め込みがある方にお勧めする検査です。

乳房超音波検査でよく見つかる良性腫瘍（のう胞）

乳腺から分泌された液体が乳管内に溜まり袋状になった良性の腫瘍のがのう胞です。【図1】30-50歳代の方に多く、閉経し60歳を過ぎるとほとんどみられなくなります。片側の乳房にできたり、両側にいくつもできたりと状態も様々ですが、基本的には経過観察となります。

【図1】乳房の超音波画像

※白枠内黒い部分がのう胞



乳房超音波検査とマンモグラフィ検査の併用検診のすすめ

乳房超音波とマンモグラフィはそれぞれ検査方法に長所、短所があるため併用することで乳がん発見率が上がることが分かっています。

また、マンモグラフィでしこりをみつけにくい高濃度乳腺（デンスブレスト）はアジア人に多く、日本女性の約70%はこれに当たるともいわれており、乳房超音波検査とマンモグラフィ検査の併用検診を当センターでは推奨しています。

【マンモグラフィと乳房超音波の特徴】

	乳房超音波（乳腺エコー）	マンモグラフィ
おすすめしたい方	若い方や授乳中の方 乳房に痛みがあり、圧迫に耐えられない方	乳房が大きい方 閉経後で乳腺が萎縮している方
画像化できる範囲	△ 部分的な情報しか得られない	○ 全体の状態を把握できる
微細石灰化の検出	△ 検出は困難	○ 0.1～0.5mm の検出が可能
しこりの検出	○ 乳腺と乳がんのしこりの判別が容易	△ 若い方や授乳経験のない方は、しこりの検出が難しいことがある

早期に見つかった乳がんの90%は完全に治すことができるため、早期発見は非常に重要です。20代から自己検診を行い、40歳を迎えたら自己検診と年1回の乳がん検診を受けるよう心がけましょう。



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。

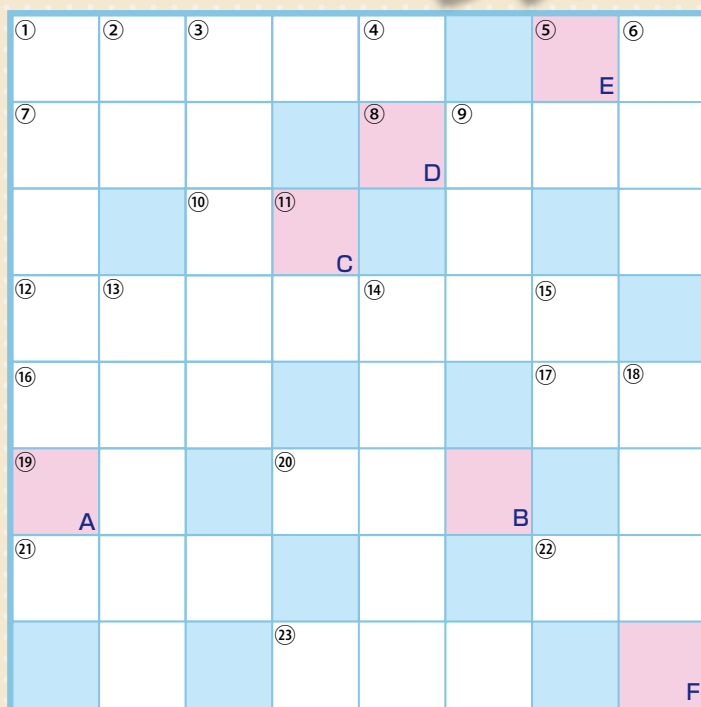
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

- ①大津町運動公園は「〇〇〇〇〇〇〇・大津」です(裏表紙参照)。
- ②アットホームとは、〇〇にいるような雰囲気のこと。
- ③元の地位に返り咲くことです。
- ④実生活が充実している人は「〇〇充」です。
- ⑤深夜のコンビニなど1人だけの仕事は「ワン〇〇」。
- ⑥アメリカ合衆国の前大統領〇〇〇・オバマ氏。
- ⑦〇〇〇競争になると、利潤が薄くなります。
- ⑧芯の1本通った、〇〇のブレない人。
- ⑨昔は、駅や繁華街にたくさんいました。
- ⑩細い穴を地面にあける〇〇〇〇機械。
- ⑪明言せずに、それとなくほのめかすことです。
- ⑫8月、熊本県内の〇〇〇〇施設が世界で認定(裏表紙参照)。

ヨコのカギ

- ①夏の浜辺の風物詩です。
- ⑤親の姉妹は？
- ⑦フランス語で「詩」のことです。
- ⑧伴奏なしで、みんなで歌う「〇・〇〇〇」。
- ⑩忠告を聞かず反省しないことは、「〇〇東風」。
- ⑫鳴き声が名前になった、セミの一種です。
- ⑬野球の練習の一つ、千本〇〇〇。
- ⑭司馬遼太郎の歴史小説「〇〇〇の上の雲」。
- ⑮クリスマスツリーに使うのは〇〇の木です。
- ⑯魚一匹まるごとではなく、〇〇〇で販売。
- ⑰損得のことです。「〇〇〇が一致する」。
- ⑱甲賀忍者ではない方です。
- ⑲県内で解体ショーが開催されることもあります。

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・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30年11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) 総務課

※この懸賞にご応募いただいた方の個人情報は、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2018夏号(168号)
クロスワード(答え)

カレーライス

応募総数187通 正解数187通





▲天然芝のグラウンドで、Jリーグのキャンプにも利用される
「スポーツの森・大津 大津町運動公園」



Data

面積 99.10km²
総人口 33,965人
町の木 スギ
町の花 ツツジ

※平成30年4月1日現在



大津町役場 経済部
商業観光課 商業観光係
主査 樋口 謙吾さん

スポーツ・水車・焼肉と新しい 魅力満載の歴史ある町

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、大津町商業観光課の樋口謙吾主査にお話を伺いました。

約400年前に加藤清正公がてがけた大津町の上井手（うわいで）などが、今年8月、「世界かんがい施設遺産」として登録されましたね。

菊陽町や熊本市ともつながる「白川流域かんがい用水群」で、国際かんがい排水委員会（ICID）から、歴史的価値のある農業水利施設として認められました。桜も美しい瀬田妙見神社の前を流れる上井手は、地元の人が大事にしてきたもので、世界に評価されるのは嬉しいですね。上井手沿いの県道207号線には、かつて水車が20基以上あったそうです。フットパスコースもあるので、歩いてみてください。

「水車の町 大津」もいいですが、「スポーツの町 大津」として、運動公園などを整備されているそうですね。

大津町は空港から近く、ビジネスホテルが多い

など利便性が高いんです。特に「スポーツの森・大津 大津町運動公園」は、グラウンドの天然芝の質がすばらしく、Jリーグのキャンプ地としても利用されています。またメイン・サブのアリーナ・弓道場・トレーニングルーム・バリアフリーの体育館、夜間照明付き人工芝コート等も整備しています。

大津と言えば、サツマイモの名産地ですね。毎年11月の「からいもフェスティバル」が楽しみです。

今年は11月11日(日)で、本田技研工業のグラウンドやからいも畑などで開催され、多くの人でにぎわいます。また町内各地で、からいもを使ったスイーツも色々、販売されていますよ。貯蔵・熟成して、より甘くおいしくなったからいもを使ったお菓子や、道の駅大津限定の、口にいれるととろけるクッキーなどが人気です。さらに大津町は、「焼肉街道」があるほど焼き肉店が多いんですよ。ぜひ、ご家族で訪れていただきたいですね。



▲からいもフェスティバルは、毎年11月第2日曜



▲カライモ畑で収穫体験！



▲道の駅大津など各所で、カライモスイーツを販売



▲うまい肉が味わえる「焼肉街道」の各店舗