

2025
Summer

vol.196

共済だより

Kyosai

熊本県市町村
職員共済組合

ご家族のみなさんと
一緒にご覧ください。

- | | |
|---|--|
| <p>2 令和6年度 決算の概要</p> <p>5 年金情報をインターネットで提供しています</p> <p>6 被扶養者の資格確認調査を実施します！</p> <p>8 ～「共済制度補完事業」のご案内～</p> <p>10 特定健康診査を受けて健康状態を確認しましょう！
メタボ解消のきっかけに！～RIZAP セミナーを開催します～</p> <p>11 一被扶養者の資格がさかのぼって取消しになったらー
医療費の返還が必要になることがあります！</p> | <p>12 「入院時食事療養費」および「入院時生活療養費」の
標準負担額が変更されました
安心安全お得ジェネリック医薬品</p> <p>13 コラム「〈理屈〉で食う」</p> <p>14 コラム「心と体の夏バテ予防」</p> <p>15 クロスワードパズル</p> <p>16 わがまちの名産名物（上天草市）</p> |
|---|--|



ジップライン（上天草市）

組合員の現況
（令和7年6月30日現在）

●組合員数／31,340人 ●被扶養者数／21,879人 ●所属所数／78
●任意継続組合員数／743人 ●任意継続被扶養者数／371人 ●平均標準報酬月額／311,000円

令和6年度 決算の概要

令和 7 年 6 月 20 日に開催された第 166 回組合会において、令和 6 年度の決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

総 括

共済組合の決算（令和 7 年 3 月 31 日）における所属所数、組合員数等は次のとおりです。

○ 所属所数

区 分	所属所数
市	14
町	23
村	8
一部事務組合等	32
計	77

○ 組合員数、被扶養者数及び平均標準報酬の月額

（単位：人、円）

		令和 6 年度	令和 5 年度	比較増△減
組 合 員 数		31,067	30,897	170
被 扶 養 者 数		22,361	22,912	△ 551
平 均 標 準 報 酬 の 月 額	長期	370,113	365,736	4,377
	短期	313,295	306,519	6,776

（注）任意継続組合員を除く。

短期経理

組合員とその家族（被扶養者）の病気やケガ、出産、死亡、休業、災害などに対する給付、高齢者医療制度への支援、介護保険制度への納付を行う経理です。

◆短期給付

掛金・負担金等による短期収入総額 195 億 8,947 万円に対し、支出総額は 196 億 3,673 万円となり、収支の結果 4,726 万円の当期短期損失金を生じたので、前年度より繰り越した短期積立金 4 億 4,217 万円を取り崩して補てんしました。また、短期積立金からさらに 1 億 2,568 万円を欠損補てん積立金へ積み立てました。

その結果、翌年度へ繰り越す欠損金補てん積立金は 8 億 8,610 万円、短期積立金は 2 億 6,923 万円となりました。

なお、全国市町村職員共済組合連合会（以下「市町村連合会」という。）より交付を受けました財政調整・特別調整交付金の全額を市町村連合会へ返還することとなりますので、引き続き財政調整・特別財政調整事業の適用を受けて事業運営を行う厳しい状況となります。

皆さまには、より一層の健康管理に心がけていただくとともに、健康診断等の受検による病気の早期発見やジェネリック医薬品の活用などにご協力くださいますようお願いいたします。

◆介護保険

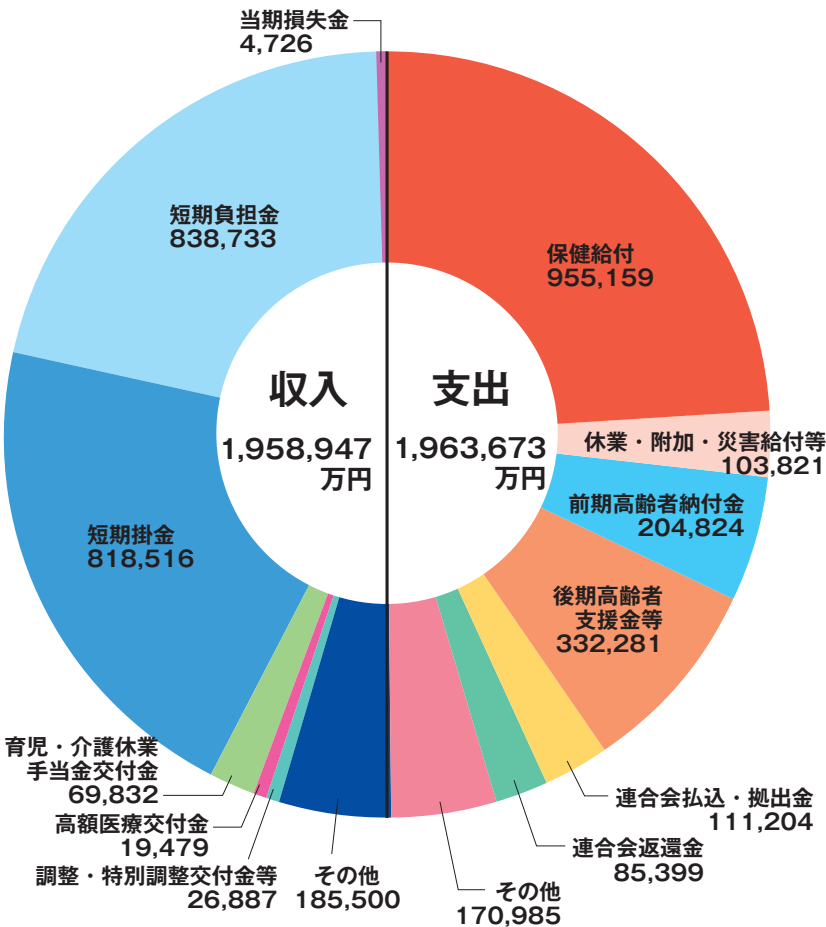
主な収入は掛金と負担金（40 歳以上 65 歳未満の組合員が対象）で、収入総額 16 億 6,018 万円に対し、支出は介護納付金などで、支出総額 16 億 1,948 万円となりました。

収支の結果、4,070 万円の利益金が生じたので、前年度より繰り越した介護積立金 1,881 万円に全額積み立てました。

その結果、翌年度へ繰り越す介護積立金は 5,951 万円となります。

○ 短期給付に係る収支グラフ（介護保険を除く）

（単位：万円）



厚生年金保険経理

厚生年金保険の給付を行うための組合員保険料と負担金を市町村連合会へ払い込む経理です。

○ 収支状況 (単位: 万円)

科 目	収入額	科 目	支出額
組合員保険料	1,122,609	組合員保険料 払 込 金	1,122,609
負 担 金	1,634,630	負 担 金 払 込 金	1,634,630
合 計	2,757,239	合 計	2,757,239

退職等年金経理

退職等年金給付の給付を行うための掛金と負担金を市町村連合会へ払い込む経理です。

○ 収支状況 (単位: 万円)

科 目	収入額	科 目	支出額
掛 金	92,305	掛金払込金	92,305
負 担 金	92,306	負 担 金 払 込 金	92,306
合 計	184,611	合 計	184,611

経過的長期経理

旧職域年金相当部分や平成 27 年 9 月以前に決定された公務障害・公務遺族年金などの給付を行うための負担金を市町村連合会へ払い込む経理です。

○ 収支状況 (単位: 万円)

科 目	収入額	科 目	支出額
負 担 金	11,867	負担金払込金	11,867



退職等年金 預託金管理経理

市町村連合会の退職等年金給付積立金の一部について預託を受け、組合員への貸付や物資事業を行う資金として管理・運用する経理です。

運用収入は、貸付経理と物資経理への貸付金による利息で、6 年度は 943 万円となりました。
この経理の資産は、貸付金が 9 億 7,000 万円、預金等が 7,880 万円で総額 10 億 4,880 万円となります。

経過的長期 預託金管理経理

市町村連合会の経過的長期給付積立金の一部について預託を受け、市町村等へ行う貸付（縁故地方債の取得）に必要な資金として管理・運用する経理です。

運用収入は、縁故地方債の引受けなどによる利息で、6 年度は 1,016 万円となりました。
この経理の資産は、縁故地方債が 45 億 9,645 万円、預金等が 8,450 万円で総額 46 億 8,095 万円となります。

業務経理

共済組合の業務運営を行う経理です。

短期給付と長期給付事業を行うために、所属所より組合員 1 人あたり年間 12,290 円の事務費を負担していただきました。
収入は、所属所からの負担金、短期経理からの繰入金及び市町村連合会からの交付金によるもので、収入総額は 4 億 2,467 万円となりました。これに対して、支出総額は 4 億 2,416 万円となりました。
収支の結果、51 万円の利益金を生じましたので、全額積立金へ積み立てました。

保健経理

組合員とその被扶養者の疾病予防、健康保持増進に関する事業を行う経理です。

第3期データヘルス計画に基づく特定健康診査、特定保健指導や人間ドック、総合健診、がん検診、インフルエンザ予防接種等の助成を行い、多くの皆さまにご利用いただきました。

主な収入は、掛金と負担金で、収入総額は4億5,872万円となりました。これに対して、支出は下表に掲載の保健事業の費用などで、支出総額は3億8,969万円となりました。

収支の結果、6,903万円の利益金を生じたので、前年度より繰り越した積立金4億117万円と合わせて翌年度へ繰り越す積立金は4億7,020万円となりました。

保健事業を積極的に活用していただき、病気の早期発見や健康の保持増進に努めてください。

○ 保健事業の概要 (単位：万円)

項 目	決 算 額	概 要
人 間 ド ッ ク 助 成	26,907	組合員 8,735 人
総 合 健 診 助 成	1,373	被扶養者 1 人当たり 15,000 円（上限）× 934 人
が ん 検 診 助 成	364	組合員 1 人当たり 5,000 円（上限）× 895 人
インフルエンザ予防接種助成	870	組合員及び 18 歳以上 65 歳未満の被扶養者 1 回につき 1,000 円（上限）× 8,704 人
禁 煙 外 来 助 成	3	組合員 3 人
健康相談・カウンセリング	283	電話・面接による健康相談 健康相談 333 件、メンタルヘルス相談 229 件、面接 22 件
保 養 宿 泊 助 成	92	組合員及び被扶養者 611 人
育 児 書 配 付 等	97	出産した組合員、被扶養者又は被扶養者でない配偶者が出産した組合員に 配布（希望者のみ）
講 座 関 係	190	健康管理・監督者セミナー、ライフプランセミナー、健康フォローアップ セミナー、ライザップセミナー、メンタルヘルス講座
特 定 健 康 診 査	1,549	特定健康診査 1,346 人、詳細検査 1,662 人
特 定 保 健 指 導	3,331	動機付け支援 1,003 人、積極的支援 910 人
そ の 他	213	レセプト審査等
合 計	35,272	

貸付経理

組合員の臨時の支出や住宅取得のために必要な資金の貸付けを行う経理です。

組合員貸付金は退職等年金預託金管理経理からの借入金（市町村連合会の年金原資）が財源となっております。

組合員貸付金利息等の収入1,831万円に対し、支出は1,741万円となり、90万円の利益金を生じたので、前年度より繰り越した積立金へ全額積み立てました。

その結果、翌年度へ繰り越す積立金は11億7,473万円となりました。組合員貸付金は利用の減少が続いており、残高は14億5,771万円で前年度から5,722万円減少しています。

住宅の取得や増改築、お子さまの入学や修学、結婚、医療、災害など臨時の支出が必要となる際はぜひ組合員貸付金をご利用ください。

物資経理

組合員が自動車などを購入したとき、購入代金の立替えを行う事業や共済制度補完事業を行う経理です。

受託商品手数料等の収入6,657万円に対し、支出は6,605万円となり、52万円の利益金を生じたので、全額積立金へ積み立てました。

その結果、翌年度へ繰り越す積立金は1億5,961万円となりました。

自動車やメガネなどの購入の際にはぜひ物資事業をご利用ください。

年金情報をインターネットで提供しています (マイナ手続きポータル)

「マイナ手続きポータル」では、マイナンバーカードとスマートフォン等を利用して、組合員の皆さまそれぞれの公務員共済期間に係る以下の情報を取得することができます。

ただし、すでに老齢又は退職の年金を受給されている方、及び老齢厚生年金の支給開始年齢に到達されている方は、当該情報を取得できません。

●取得できる内容

- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●「マイナ手続きポータル」を利用可能な方

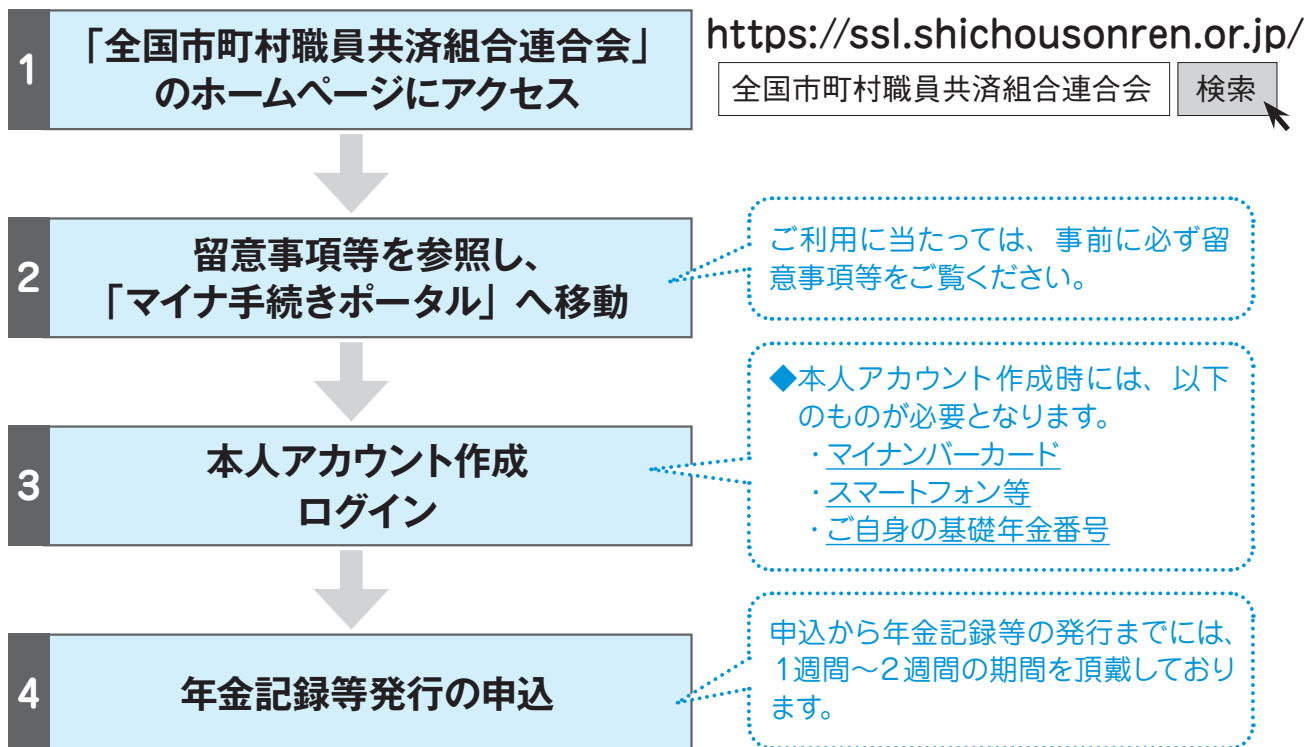
- ①組合員
- ②組合員であった方

●ご利用時間

24 時間 365 日（サーバーのメンテナンス時を除く。）

※ 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

◆ご利用手順



●相談窓口（E-mail のみ）

全国市町村職員共済組合連合会年金部年金企画課 Mail : mypo_kiroku@shichousonren.or.jp

※ 名前や住所を変更およびマイナンバーを変更された方は、年金情報を閲覧できない場合がありますので、ご自身に異動があった場合は共済組合へ届出をお願いします。

被扶養者の資格確認調査を実施します!

共済組合では、組合員の被扶養者を対象に、その資格要件を引き続き満たしているかを確認するため、毎年7月に被扶養者の資格確認調査（以下「扶養調査」といいます。）を実施しています。

調査対象者がいる組合員の皆さまに「被扶養者申告書〔扶養調査用〕」をお送りしますので、必要事項を記入のうえ、必要な書類を添えて令和7年8月15日（金）までに所属所の共済組合事務担当課へ提出していただきますようお願いします。



☆扶養調査の要領

		摘 要
調 査 対 象 者		令和7年4月1日時点の年齢が18歳以上である被扶養者全員 (令和7年4月1日以降に認定した被扶養者を除きます。)
調 査 対 象 期 間		令和6年7月から令和7年6月までの1年間
提 出 書 類		①被扶養者申告書〔扶養調査用〕(共済組合事務担当課から調査対象者が印字されたものが配付されます。) ②確認書類(被扶養者申告書〔扶養調査用〕の裏面に記載しています。)
確 認 事 項	同居要件	組合員と同一世帯に属していることが必要条件である者について、その事実確認
	収入要件	事業、不動産、株式、配当、給与、報酬、年金などの収入の有無及びその金額の確認
	援助金額	別居している被扶養者(組合員の配偶者を除く。)への金銭援助の確認
	そ の 他	学生である者についての事実確認 (修学貸付において令和7年度の在学証明書を提出している場合は省略できます。)

収入基準は？

被扶養者の認定基準である収入額は、年額130万円未満(障害年金受給者又は60歳以上の者は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又は雇用保険の基本手当等のように、月単位又は日単位で収入を得ている場合は、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180万円を月額又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【認定基準額換算表】

換算単位	130万円未満 の換算額	180万円未満 の換算額	換算の対象となる収入
月 額	108,334円未満	150,000円未満	毎月定期的に得られる給与収入等
日 額	3,612円未満	5,000円未満	雇用保険の基本手当、傷病手当金等

※異なる換算単位の収入を同時に得ている場合は、実情に応じて判定します。

○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(日額判定)。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、基本手当が支給されない離職後の待機期間及び給付制限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 3,612 円以上）										受給終了後				
判定	認 定							取 消										(再) 認 定 (※)				

※ (再)認定は、雇用保険受給終了日の翌日から30日以内(初日不算入)に扶養申請がなかった場合は、届出日から認定となります。

○パートなどの給与に関する収入基準

被扶養者がパートなど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ヶ月分の収入月額の合計÷3）+（各審査基準日前1年分の賞与の合計÷12）】が認定基準額未満となるかどうかで判定します（月額判定）。

ただし、雇用時点で明らかに認定基準額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】

		審査基準日 (R6.10.1)			審査基準日 (R7.1.1)			審査基準日 (R7.4.1)			審査基準日 (R7.7.1)		
A	給料支給額	R6年7月	R6年8月	R6年9月	R6年10月	R6年11月	R6年12月	R7年1月	R7年2月	R7年3月	R7年4月	R7年5月	R7年6月
	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	R5年10月～R6年9月の賞与			R6年1月～R6年12月の賞与			R6年4月～R7年3月の賞与			R6年7月～R7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		

○公的年金等受給者に関する収入基準

①公的年金等収入のみ

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認定基準額以上となった場合は、年金額改定通知書の発行日から被扶養者の認定取消となります。

②公的年金等収入と給与収入

60歳以上で公的年金等を受給しながらパートなどによる給与収入がある場合は、年金年額の12分の1に給与収入の3ヶ月平均額を加え、月額15万円を基準として判定します。

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
60歳未満	障害年金	180万円未満
	遺族年金	130万円未満

【公的年金等収入と給与収入の内訳】

【公的年金等収入と給与収入の内訳】				審査基準日 (R6.10.1)		審査基準日 (R7.1.1)		審査基準日 (R7.4.1)		審査基準日 (R7.7.1)		
	R6年 7月	R6年 8月	R6年 9月	R6年 10月	R6年 11月	R6年 12月	R7年 1月	R7年 2月	R7年 3月	R7年 4月	R7年 5月	R7年 6月
平均年金額 (A)	100,000 円 (年金年額：120万円 ÷ 12月)											
3ヶ月平均給与額 (B)	55,000 円			45,000 円			60,000 円			45,000 円		
合 計 (A + B)	155,000 円			145,000 円			160,000 円			145,000 円		
判 定	-			取消			認定			取消		

扶養調査において被扶養者の資格要件を満たさないことが判明したときは？

扶養調査により被扶養者の資格要件を満たさないことが判明したときは、被扶養者資格の取消申告をしていただく必要がありますので、被扶養者申告書の提出に併せて被扶養者証（資格確認書）を返納してください。

また、この調査に関わらず、被扶養者の資格要件を満たさないことが判明した場合には、すみやかに取消申告をしてください。

期限内に扶養調査の必要書類が提出されなかったときは？

共済組合が定める日までに、組合員から扶養調査の必要書類が提出されなかったときは、調査対象期間の初日（令和6年7月1日）に遡って調査対象者の資格を取り消しますのでご注意ください。

「令和8年1月1日更新」です！

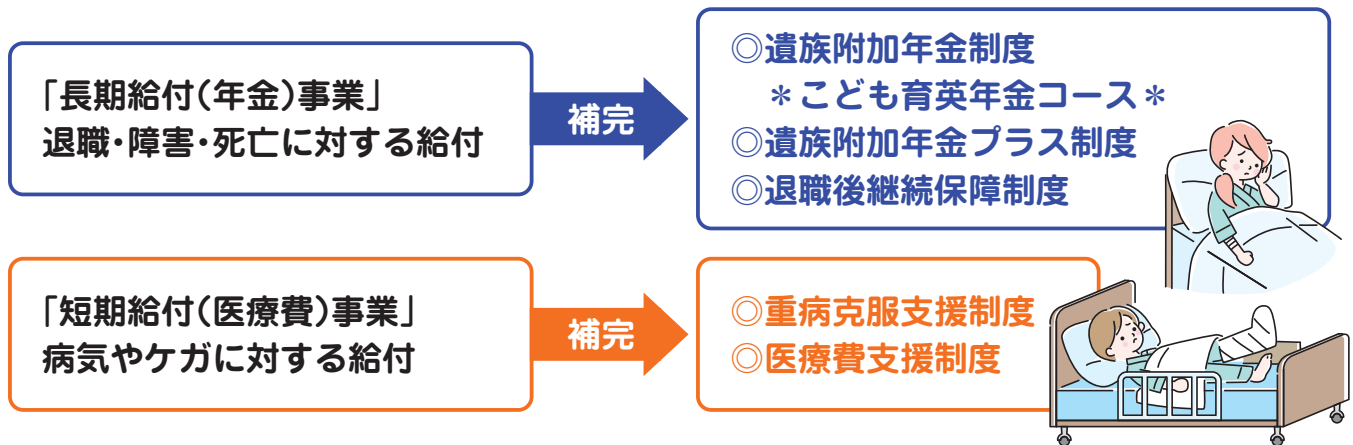
～「共済制度補完事業」のご案内～

共済組合では、福祉事業の一環として「共済制度補完事業」を行っています。

共済制度補完事業とは、組合員やそのご家族が死亡または高度障害等になった場合、長期給付事業及び短期給付事業を補完し、皆さまの生活の安定と福祉の向上に寄与することを目的としています。

そこで、令和8年1月1日更新にかかる新規加入の申込み、コースの見直しや受取人の変更手続きなど、令和7年6月下旬から8月初旬にかけて皆さまの職場を訪問いたしますので、この機会にご検討、ご相談くださいますようよろしくお願いします。

なお、「共済制度補完事業」に加入されていない短期組合員の方については、「共済制度補完事業」への加入非加入に関わらず、加入の意思確認のため、申込書の提出にご協力くださいますようお願いいたします。



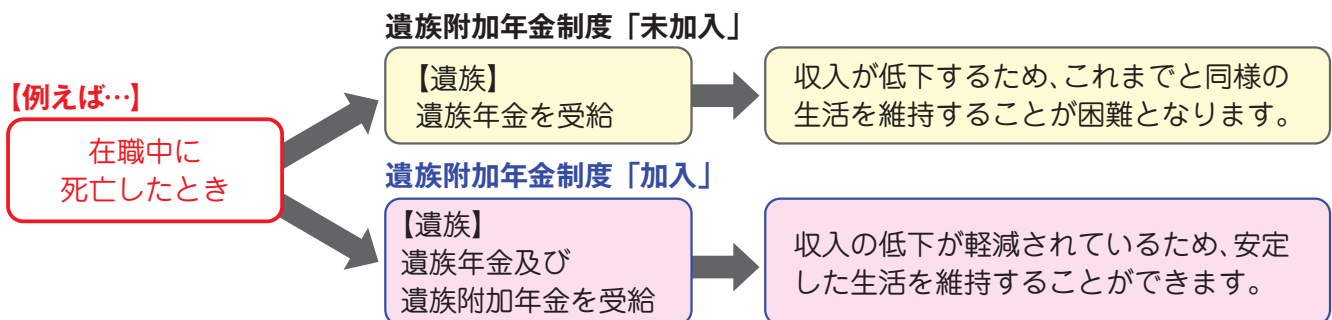
◎遺族附加年金制度・遺族附加年金プラス制度

(対象者：組合員本人、組合員の配偶者、組合員が扶養している子)

組合員やその配偶者が死亡したときに、ご遺族に対して一定期間年金を支払うことにより、遺族厚生年金を補完する制度です（こどもが死亡したときは一時金で受取）。

また、組合員やその配偶者、こどもが所定の高度障害状態となったときには、被保険者に対して一定期間年金を支払います。

遺族附加年金制度・遺族附加年金プラス制度は、1年ごとに収支計算を行い、余剰金が生じた場合は、配当金としてお返しします（年の途中で脱退したときは、配当金の還付はありません。）。



遺族附加年金制度のご加入例 ～43歳男性がS型（月額掛金 2,173 円）に加入していた場合～

「死亡」または「高度障害」となったとき…

年金原資16,460,000円（月額約96,000円 → 15年間）が給付されます。

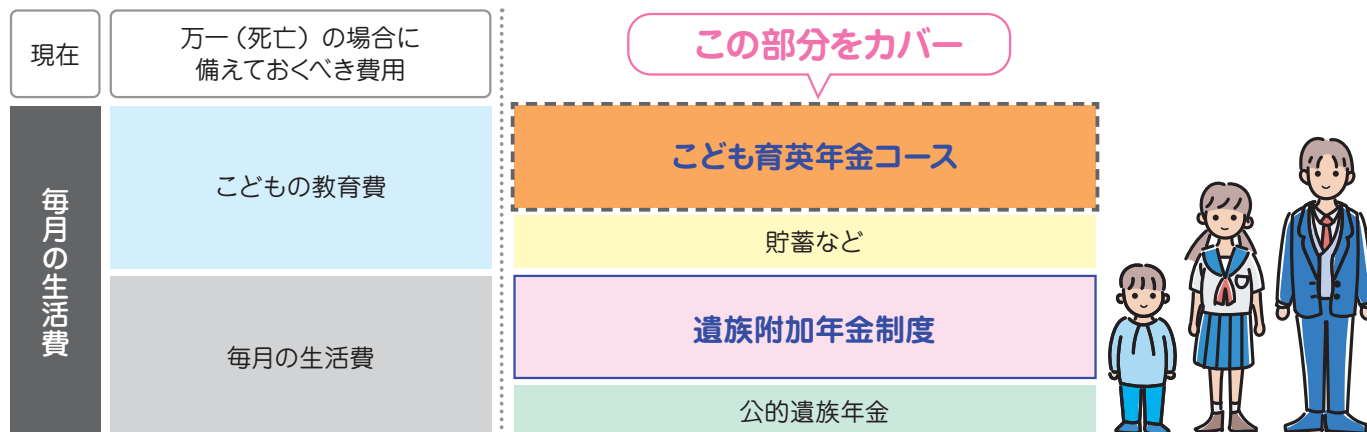
改定 組合員の配偶者のコースに、新たに「1/2 口（129万円）」コースを設置しました

こども育英年金コース

遺族附加年金制度に、受取人をお子さまとし、お子さまの教育資金を補完する「こども育英年金コース」が付加できます。

万一（死亡）の際、「遺族附加年金制度」の保険金にて、毎月の生活費を補うことができます。さらに、「こども育英年金コース」に加入いただくことで、「こどもの教育費」と「毎月の生活費」を明確にして準備することが可能となります。

改定 「年金原資 300 万円」コースに加え、新たに「年金原資 600 万円」コースを設置しました



※「こども育英年金コース」にご加入いただく場合は「遺族附加年金制度」への加入が必要です。

◎退職後継続保障制度（対象者：組合員本人、組合員の配偶者）

在職中からこの制度にご加入することにより、退職後も 75 歳まで万一の場合の保障を準備できる制度です。

◎重病克服支援制度（対象者：組合員本人、組合員の配偶者）

特定疾病（悪性新生物（がん）・急性心筋梗塞・脳卒中）の罹患時に診療費・入院費に備えるための制度です。

※主契約に加え、特約部分（7 大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約）に加入の場合は、特定疾病に加えて 4 疾病（重度の糖尿病・重度の高血圧性疾患（高血圧性網膜症）慢性腎不全・肝硬変）と上皮内新生物も保障されます。

※保険年齢 41 歳以上の組合員本人で健康診断結果データの提出に同意した方は、提出いただく健康診断結果によって最大 1 か月分の保険料相当額がキャッシュバックされます。

改定 退職後継続可能年齢を 75 歳まで延長しました（70 歳→75 歳）

◎医療費支援制度（対象者：組合員本人、組合員の配偶者、組合員が扶養している子）

病気やケガにより入院した場合に自己負担相当額を補完する（1 月につき 2.5 万円・5 万円を給付）制度です。

ポイント 1：入院時の保障を準備できます！

ポイント 2：日帰り入院（注 1）でも 2.5 万円・5 万円が給付されます。

ポイント 3：診断書は原則不要です。（注 2）

（注 1）「日帰り入院」とは入院日と退院日が同一の入院で、かつ入院料等が算定された入院をいいます。

病院による入院の証明に基づきお支払いします（外来での治療は「日帰り入院」に該当しません。）。

（注 2）「入院」が領収書等で確認できる場合に限りです。

【補償内容】		
25 型	疾病・傷害の治療を目的として入院したとき…『1 月につき、25,000 円』	
50 型	疾病・傷害の治療を目的として入院したとき…『1 月につき、50,000 円』	

共済制度補完事業内容等の詳細については、パンフレットを参照ください。

（業務委託会社）明治安田生命保険相互会社

検査費用は
無料です!

特定健康診査を受けて 健康状態を確認しましょう!

～令和7年度 特定健康診査受診券を送付しました～



5月下旬、対象者のご自宅あてに特定健康診査のご案内と受診券を送付しました。
ご自身の健康や大切なご家族のためにも、特定健康診査を受診しましょう!
特定健康診査の対象者等は下表のとおりとなります。

	特定健康診査
対象者	40歳から74歳の被扶養者、市町村長、特別職及び短期組合員の一部（※1）
検査項目	身長・体重・腹囲・BMI・血圧・肝機能検査・血中脂質検査・血糖検査・尿検査など17項目
申込方法	受診券送付時に同封している実施機関一覧表に記載のある実施機関（※2）へ直接お申し込みください。

（※1）共済組合が助成する人間ドック・総合健診の申込者は除きます。

また、短期組合員の方については、所属所で事業者健診の実施対象者となっている方は除きます。

（※2）実施機関一覧表は共済組合ホームページにも掲載していますのでご覧ください。

【注】共済組合が助成する人間ドック・総合健診と特定健康診査の重複利用はできませんのでご注意ください。
人間ドック・総合健診の申し込みを希望される方は各自で医療機関に予約をし、共済組合事務担当課を通して共済組合へ申込書をご提出いただきますようお願いいたします。



共済組合 HP

メタボ解消へのきっかけに! ～RIZAPセミナーを開催します～

メタボリックシンドローム解消へ向けたきっかけ作り、健康意識の高揚及び生活習慣改善の動機付けを通じて、将来の生活習慣病疾患リスクを低減することを目的として、RIZAP セミナーを開催します。

開催形態	日時	対象者	備考
対面	9月2日（火） 3日（水） 午後1時から 午後3時20分まで	全組合員 （BMI25以上の 方優先）	開催場所は阿蘇熊本空港ホテルエミナース（益城町）です。7月上旬に共済組合事務担当課へ開催通知を送付しましたので、参加を希望する方は共済組合事務担当課を通じてお申し込みください。 定員は各回60名程度です。参加希望者多数の場合は抽選となる場合がございますので、予めご了承ください。
オンデマンド	9月2日（火）から 10月1日（水）まで 期間中はいつでも 視聴できます。	全組合員 ・ 被扶養者	対面セミナーと同じ内容のオンデマンド動画を共済組合ホームページに掲載します。 対面セミナーの参加の有無にかかわらず視聴可能です。セミナーの復習や健康意識の向上に役立つ内容となっておりますので、ぜひご利用ください。 なお、視聴に必要なパスワードは、後日共済組合事務担当課を通じてお知らせします。

健康・こころの相談窓口

いつでも どこでも 気軽に相談!

組合員やご家族の病気、症状、高齢者のケア、妊娠、出産、育児、メンタルヘルスについて、電話相談・面談によるカウンセリングを実施しています（Webでも24時間相談を受け付けます。）。

プライバシーは守られており、相談者の特定はされませんので安心してご利用ください。

健康・こころの相談ダイヤル **TEL: 0120-475-478** (24時間・年中無休)

～電話健康相談～

みなさんの健康に関する不安や心配に電話でお応えします。



～メンタルヘルス カウンセリング～

公認心理師・臨床心理士の資格を持つ専門カウンセラーが対応します。



気をつけてください!!

- 被扶養者の資格がさかのぼって取消しになったら -

医療費の返還が必要になることがあります!

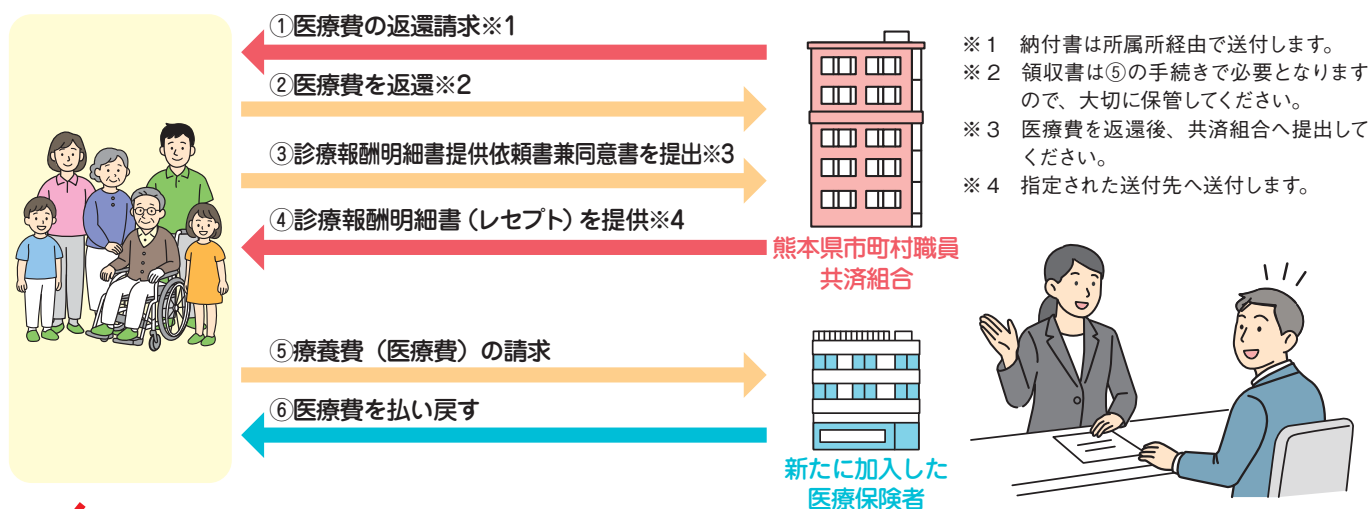
医療機関で受診する際の医療費は、原則として、受診者が一部負担(2～3割分)し、その残りの医療費(7～8割分)を保険者負担分として、共済組合が負担しています。これは、受診者が共済組合の組合員又は被扶養者の「資格」を有しているからです。

そのため、被扶養者の資格が収入超過などによりさかのぼって取り消しになった場合、取消日以降に病院を受診した医療費のうち、保険者負担分は、資格取消後に新たに加加入した健康保険組合等が負担することになりますので共済組合が負担した医療費は、当組合へ返還していただくことになります。

高額な返還金の事例もありますので、日ごろから被扶養者の「年金額」や「給与収入額」等を把握していただき、被扶養者の資格取消事由が生じましたら、速やかに資格取消手続きをお願いします。



<医療費の返還から払戻しまでの流れ>



✓ チェック

共済組合へ返還した医療費は、被扶養者が新たに加加入した医療保険者(国民健康保険や協会けんぽなど)へ請求すると、療養費(医療費)として払い戻されます。(※ただし、共済組合独自の附加給付である「家族療養費附加金等」は除きます。)

◎ 請求に係る手続き等については、新たに加加入した医療保険者へお問い合わせください。



Q 医療費の返納通知書が届きましたが、扶養取消日以降に受診した一部の医療機関の医療費が返納額に含まれていませんでした。なぜですか?

A 返納通知書は、共済組合へ医療機関から医療費の請求があったものに基づき作成しています。返納通知書作成後に医療機関から医療費の請求があれば、再び返納通知書を送付しますので、お手数ですが併せて返金をお願いします。



✓ チェック

オンライン資格確認による「レセプト振替機能」の運用が開始したことで、医療保険者等向け中間サーバーに新たに加加入した医療保険者の資格の確認ができた場合は、新たに加加入した医療保険者へレセプトの請求先を変更できるため、医療費を返還していただく必要はありません。

ただし、「レセプト振替機能」の対象外となったレセプトについては、医療費の返還をお願いすることになります。

◎ 共済組合独自の附加給付である「家族療養費附加金等」については必ず返還していただきます。

～マイナ保険証を利用してみませんか?～

マイナ保険証の利用登録がお済みであれば、新たに加加入した医療保険者がマイナンバーに紐づく資格情報の登録を完了すると、正しい資格情報で病院を受診することができます。また、限度額適用認定証の発行を申請しなくとも、限度額適用区分が医療機関の窓口で確認できるなどのメリットがあります。

◎ 健康保険の資格情報の登録状況は、マイナポータル内でご確認ください。

◇「入院時食事療養費」および 「入院時生活療養費」の標準負担額が変更されました◇

近年の食材費の高騰等を踏まえて、入院時食事療養費等が見直され、令和7年4月1日から下表のとおり変更されました。なお、生活療養費標準負担額の居住費については変更ありません。

【食事療養費標準負担額】

(食事療養標準負担額：入院した時の食費に係る自己負担額)

対象者		1食につき	
		R7.3.31 以前	R7.4.1 以降
①	一般	490 円	510 円
②	指定難病・小児慢性特定疾病	280 円	300 円
③	市町村民税非課税者等の組合員とその被扶養者(※)	230 円	240 円
④	③の場合で、過去12月の入院日数が90日を超えている場合	180 円	190 円
⑤	③の場合で、所得が一定基準未満の70歳以上の者	110 円	110 円

【生活療養費標準負担額】

(生活療養費標準負担額：65歳以上の者が入院したときに係る食費や居住費)

対象者		R7.3.31 以前		R7.4.1 以降	
		食費 (1食につき)	居住費 (1日につき)	食費 (1食につき)	居住費 (1日につき)
①	一般	490 円	370 円	510 円	370 円
②	指定難病・小児慢性特定疾病	280 円	0 円	300 円	0 円
③	市町村民税非課税者等の組合員とその被扶養者(※)	230 円	370 円	240 円	370 円
④	③の場合で、所得が一定基準未満の70歳以上の者	140 円	370 円	140 円	370 円

(※) 市町村民税非課税者の方は、共済組合へ「限度額適用・標準負担額減額認定申請書」の提出が必要ですのでご注意ください。

～安心・安全 お得 “ジェネリック医薬品”～

物価が上昇している昨今、何か節約しなければ…とお悩みの皆さん、医薬品代の節約をしてみませんか？「医師が処方する医薬品代を節約することができるの？」と思われるかもしれませんが、その医薬品に**ジェネリック医薬品**があれば、医薬品代を節約できます！



<ジェネリック医薬品ってなに？>

先発医薬品の特許期間満了後、**有効成分・用法・用量・効能等が先発医薬品と同等の医薬品**として新たに製造・販売され、**厚生労働省が先発医薬品と同等と認めた安価な医薬品**です。

また、ジェネリック医薬品は、飲み薬だけでなく、点眼薬や軟膏などの外用薬などもあります。

<多くの方が使用しています！>

共済組合での令和7年3月診療分のジェネリック医薬品の使用割合は、組合員が93.8% 被扶養者が91.7%と、多くの方が使用しています。

<それでも新薬を使いたいとお考えのあなたへ>

令和6年10月からジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別の料金を支払うことになっています。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

<ジェネリック医薬品を希望する場合は…>

医師や薬剤師に「ジェネリック医薬品を希望します。」と伝えるだけで、大丈夫です！！

新たな仕組みについて

特別の料金の対象となる
医薬品の一部などはこちらへ



【ジェネリック医薬品差額通知を送付しています】

先発医薬品を使用している方でジェネリック医薬品との差額が**500 円以上**ある方へ「ジェネリック医薬品のお知らせ」を、毎年3・7・11月に送付していますので、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討される際にぜひご参照ください。

〈理屈〉で食う

済生会熊本病院
予防医療センター医師

高尾 祐治



「健康番組を見て“16 時間断食”を試したのですが、いつまで頑張ってもひもじい感じが取れずにイライラします。やり方が悪いのでしょうか？」… 以前、健康講話をした後に聴講者からそんな相談を受けました。「朝食を摂らなくなってわかったこと」「夕食を半分にしていたわかったこと」という内容の講演をした時にも、健康のために食事はどうあるべきか?という質問を受けたことがあります。

〈食欲〉は人間にとって基本となる欲求です。私は、そんな基本欲求に〈理屈〉を付けることが好きではありません。「～すべき」「～は食べない方が良く／食べた方が良く」… そんな〈理屈〉で食べている限り、食べた物も食べるという行為も、どちらも自分のためにならない気がするのです。もっと自分の感覚に素直になっていただきたい。私は朝食を食べない方が体調が良いので 20 年来基本的に朝食は摂りませんが、朝食を摂るべきとかべきでないとか、あまりこだわらなくても良いのではないのでしょうか。朝になって、腹が減ってなければ食べなければよい。ちょっと腹が減っていれば少し食べればよい。そんな軽い気持ちで〈食欲〉と付き合ってみてはいかがでしょう（料理を作る人には叱られますが）。なお、冒頭の方は「1 週間も頑張ったのに」と言われましたが、頑張るのだったら 2～3 週間は続けてほしかった。1 週間は何をするにも一番きつい時… もう少し頑張ると意外に楽しくなっていたかもしれません。

昔、『朝食と老化』という新聞記事がありました。「朝食を摂らないと老化が進む。秒単位で進む老化を抑えるには、食べ物に含まれる抗酸化物質を摂ることが大切。朝を抜くと半日分老化するのでちゃんと朝飯は摂るべき。脳のエネルギーとして朝はブドウ糖を補わなければならない」… そんな〈理屈〉に振り回されながら食べるのって疲れないのかしら?と思いながら読んだ記憶があります。また、先日読んだ貝原益軒の『養生訓』に、「肉を1切れ食べても10切れ食べても味は変わらない。果物を1粒食べても10粒食べても同じだ。たくさん食べて胃を壊すより、少し食べて風味を楽しみ、健康でいる方が良く」「食べたものが腹に残っているのに食事をとれば消化できずに負担になる。十分に消化して食べたい気持ちが自然に起きるまで食べないことだ。こうすれば食事はすべて滋養になる」という下りがありました。書いてあることは正論だけれど、これはこれで皆さんの心が拒絶しそう。〈理屈〉で食うのは相当に難儀なことだと思う私は、まだまだ心得が未熟なのかもしれません。

心と体の夏バテ予防

夏バテ予防のために積極的にとりたい栄養素をご存じですか？
そのひとつが、**ビタミン B₁** です。

実は、ビタミン B₁ が不足すると疲れやすくなったり、メンタル不調になりやすいことが分かっています。

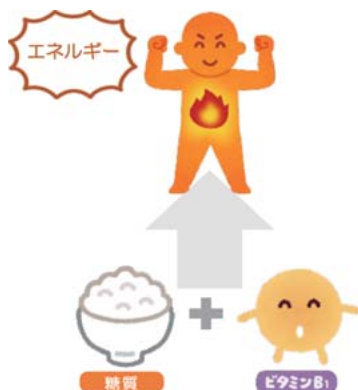
今回は、ビタミン B₁ のメカニズムと、食事の工夫についてご紹介します♪



日本赤十字社熊本健康管理センター
管理栄養士

藤澤 茉央

ビタミン B₁ と疲れの関係



ビタミン B₁ はご飯などの糖質をエネルギーに換えるために必要とされる栄養素

不足するとエネルギー不足となり、乳酸などの疲労物質が溜まります

アルコールや甘いものの摂りすぎは
ビタミン B₁ を消費するので注意！



ビタミン B₁ を効果的にとるポイント

💡 ビタミン B₁ の豊富な食材を取り入れる



💡 主食は精製度の低いものにする



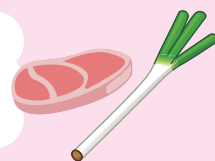
夏に負けない！疲労回復レシピ♪

豚肉の塩麹漬けねぎだれ



1人当たり
255kcal
塩分 1.2g

「豚肉」×「ねぎ」は相性がばっちり！
ねぎ等に含まれる**アリシン**は
ビタミン B₁ の吸収率をアップ♪



■材料 (2人分)

豚ヒレ肉40g × 4切れ
塩麹小さじ 2
油小さじ 2
玉ねぎ
赤パプリカ各 20g

A 酢小さじ 2
塩3つまみ
砂糖小さじ 1/3
マスタード少量
油大さじ 1・2/3

小ねぎ 10g
粗挽き黒こしょう少量
サニーレタス20g (お好みで)

■作り方

1. 豚肉に塩麹をまぶし、冷蔵庫に入れ一晩おく。
2. 玉ねぎ、パプリカは粗みじん切りにする。玉ねぎは水にさらした後、水気を切る。
3. A の調味料をしっかりと混ぜ合わせる。
4. (3) に小口切りにしたねぎと (2)、黒こしょうを加え、味をなじませる。
5. フライパンに油を熱し、(1) を焼く。
6. (5) を器に盛り、(4) をかけて、サニーレタスを添えたら完成♪

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、QUO カード 2,000 円を差し上げます。



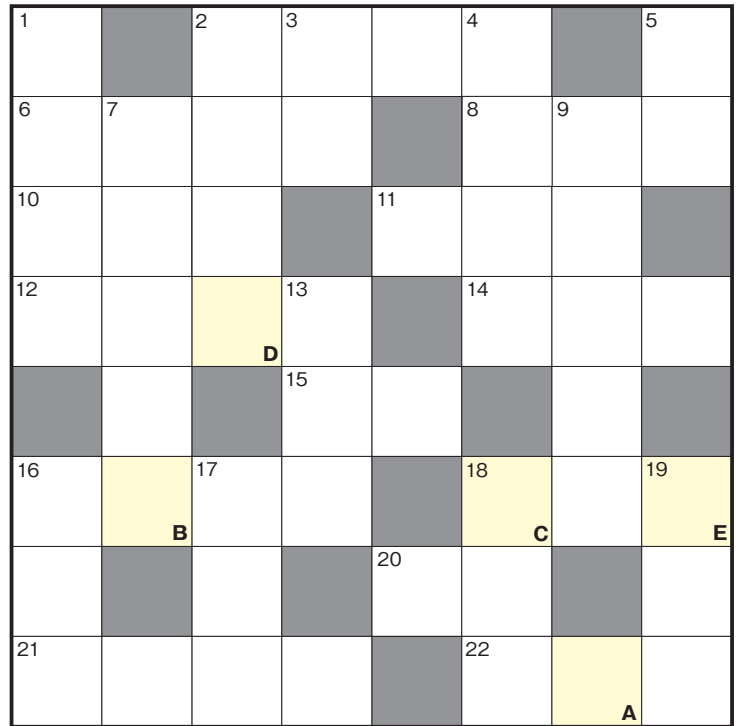
タテのカギ

- 1 一般の事業会社が発行する債券。資金調達する為に発行する。
- 2 産地として、長洲町も有名です。お祭りの出店に欠かせません。
- 3 刀剣や槍などの持つための部分。
- 4 学校や集会に出ないこと。休むこと。
- 5 ポキャブラリー。
- 7 心に浮かぶ姿・形・像。イメージ。——が悪い。
- 9 道路に沿って植えられている樹木のこと。
- 13 飼いならした鶏を使ってアユなどを獲る伝統的な漁法。
- 16 劣位⇄——。他よりまさること。上に立つこと。
- 17 平年に比べて、気温の低い夏のこと。
- 18 地球の表面で水に覆われていない部分。
- 19 手であおいで風を起こす道具。花火大会、バーベキューには必需品。



ヨコのカギ

- 2 物事が始まる原因や動機、発端。
- 6 権力志向の強い人。策士・策略家。
- 8 動物の雄と雌の一組。夫婦。
- 10 今夏、投票が行われます。——院議員選挙。
- 11 体の構え方、または心構え。
- 12 芝居やコンサートなどで出演者が着る服。
- 14 「——の王、記憶の長嶋」と言われますが、二人とも凄かったんですね！
- 15 掃除、洗濯、炊事、買い物など。家庭に関すること。
- 16 人吉市の永国寺で行われる——祭り。本物の——の掛け軸が年に一度公開されます。
- 18 そうなったわけ。原因。
- 20 助言や意見を受け付けない。「——耳を持たない。」
- 21 判、はんこ。
- 22 ——くぐり。半年間のけがれを洗い落とし、心身を清め、次の半年も無事に過ごせるようにと祈願する神事。



答え

A	B	C	D	E

応募方法

①はがきでのご応募

宛先：〒862-0911 熊本市東区健軍一丁目5番3号
(自治会館別館内)
熊本市町村職員共済組合 総務課

②ホームページからのご応募

トップページ ⇒ クロスワードクイズ応募のご案内

クロスワードパズル

応募フォームへ

ここをクリック

ホームページは
こちらから！



★締切日：令和7年8月15日(当日消印有効)

★ご応募は1人につき1通に限ります。

★正解発表は、次号「共済だより 2025 秋号(197号)」に掲載します。

※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。

共済だより 2025 春号(195号) クロスワード(答え)

シンセイカツ

応募総数 245 通 正解数 242 通



〈各ページの記事に関するお問い合わせ先〉

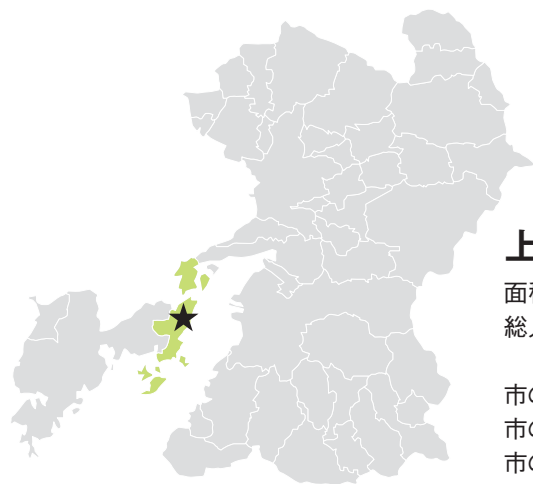
代表・総務課 096-365-1900

年金課(直通) 096-368-0900

福祉課(直通) 096-368-0901

保険課(直通) 096-368-0903

経理課(直通) 096-368-0908



わが町の

名産・名物

上天草市

面積 126.94 km²
 総人口 23,211 人
 (令和7年5月末現在)
 市の木 まつ
 市の花 さくら
 市の鳥 めじろ

上天草市役所
 経済振興部観光おもてなし課
 観光係

山川 葉子 さん



上天草市のことを教えてください

上天草市は熊本県の西部、有明海と八代海が接する天草地域の玄関口に位置し、天草地域に浮かぶ大矢野島、上島、そのほかの島々から構成されています。

市のほぼ全域が国立公園内に含まれており、日本三大松島の一つに挙げられる松島の風景や龍ヶ岳・白嶽をはじめとする九州自然歩道(観海アルプス)からの眺望など、景勝地として四季折々に美しい表情を見せる自然豊かな地域です。

気候は典型的な西海型気候で、一年を通じて温暖です。降雪は数えるほどしかなく、海岸部の一部は無霜地帯となっています。この気候や地域性を活かした1次産業が盛んで、その他にも海運業や観光業が主要な産業として挙げられます。

また、最近のカフェやホテルなどが次々と開業しており、地域の魅力を活かした新たな賑わいがうまれつつあります。



天草五橋



観海アルプス(念珠岳)

上天草市のおススメを教えてください

上天草のイチオシスポットは、昨年10月にオープンした上天草市姫戸町の天空ジップライン「白嶽」です。白嶽山頂(標高373m)から北側の中岳山頂付近に向かって張られたワイヤーロープを滑走します。ワイヤーロープの全長は350m、地上からの高さは最も高いところで約90mです。まさに、絶景! 絶壁! 絶叫! の自然を生かしたアクティビティです。

ジップラインは白嶽森林公園内の施設ですが、ジップライン以外にもキャンプやトレッキングなどを楽しむことができます。

上天草市では「ナナメ上」を観光ブランドのコンセプトにしており、訪れる皆さまに、想像を超える楽しい体験をお約束します。ぜひ、上天草の魅力を体感しにお越しください。



特産品の車エビ



天空ジップライン「白嶽」



白嶽森林公園キャンプ場



ナナメ上
 上天草。
 NANAME-UE
 KAMAMAKUSA

上天草市観光ブランドロゴ