

2025
Autumn

vol.197

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。

- 2 「災害見舞金」をご存じですか？
- 3 令和7年度 退職準備研修会開催のご案内
- 4 標準報酬月額の定時決定を行いました！
- 5 健康保険証が利用できなくなります！
- 6 「貸付事業」のご案内
- 7 育児休業等手当金の給付上限日額等が変更になりました！
育児に関する新しい手当金が創設されました！
- 8 今年度から「医療費通知書」の配付回数等が変更になります！
- 10 育児書を配付しています！
「外来療養に係る年間の高額療養費」をご存じですか？
- 11 インフルエンザ予防接種助成のご案内
- 12 「訪問型特定保健指導」を利用しましょう！
- 13 コラム「性分」
- 14 コラム「食事・運動が大事！血糖値スパイクについて」
- 15 クロスワードパズル
- 16 わがまちの名産・名物（御船町）

御船ジュラシックトレイル（御船町 吉無田高原緑の村）



組合員の現況

(令和7年9月30日現在)

- 組合員数／31,484人
- 被扶養者数／21,823人
- 所属所数／78
- 任意継続組合員数／711人
- 任意継続被扶養者数／349人
- 平均標準報酬月額／318,000円

「災害見舞金」をご存じですか!?

このたびの「令和7年8月10日からの大雨」により被災された皆さんに、心よりお見舞申し上げます。

共済組合には、組合員やその被扶養者が水震火災その他非常災害により住居や家財に損害を受けたときには、「**災害見舞金**」という給付があります。

詳細については、ホームページに掲載しています。



〈給付の対象となる方〉

水震火災その他の非常災害（盗難を除く。）により、組合員（短期組合員及び任意継続組合員を含みます。）及び別居の被扶養者の住居、または、組合員、被扶養者及び別居の被扶養者の家財が損害を受けたときは、その損害の程度に応じて、該当組合員へ災害見舞金が支給されます。

〈住居について〉

現に組合員が生活の本拠として居住する建造物をいい、自宅、公務員宿舎、公営住宅、借家、借間等の別を問いません。

ただし、普段使用していない別棟の離れ家、物置、門及び堀は住居には含みません。

また、別居の被扶養者がいる場合には、その住居も含まれます。

○「住居」の損害の判断基準及び支給額

損害の程度	支給額
①住居の 全部 が損壊したとき。 ②住居にこれと同程度の損害を受けたとき。	標準報酬月額×2カ月分
①住居の 2分の1以上 が損壊したとき。 ②住居にこれと同程度の損害を受けたとき。	標準報酬月額×1カ月分
①住居の 3分の1以上 が損壊したとき。 ②住居にこれと同程度の損害を受けたとき。	標準報酬月額×0.5カ月分



〈家財について〉

住居以外の社会生活上必要な一切の財産をいいますが、山林、田畠、宅地、賃貸等の不動産及び現金、預貯金、有価証券等は含まれません。

ただし、家財には、組合員及びその被扶養者が通勤等で社会生活上必要なものとして使用している自家用車両が含まれますのでご留意ください。（農耕用車両・営業用車両は除く。）

○「家財」の損害の判断基準及び支給額

損害の程度	支給額
①家財の 全部 が滅失したとき。 ②家財にこれと同程度の損害を受けたとき。	標準報酬月額×2カ月分
①家財の 2分の1以上 が滅失したとき。 ②家財にこれと同程度の損害を受けたとき。	標準報酬月額×1カ月分
①家財の 3分の1以上 が滅失したとき。 ②家財にこれと同程度の損害を受けたとき。	標準報酬月額×0.5カ月分



〈留意事項〉

- 「住居」と「家財」の両方に損害がある場合、支給額は標準報酬月額×3カ月分が上限となります。
- 災害見舞金は、住居や家財に損害を受けた時に行う給付で、その被害額を補填するものではなく、損害の程度に応じた見舞金的な性格を有する給付です。
- 災害見舞金請求等については、給付事由の生じた日（=災害した日）から2年間行わないときには、時効により消滅します。

令和7年度 退職準備研修会開催のご案内

令和7年度退職（一般組合員から短期組合員になられる予定の方を含む。）予定の組合員（現在、短期組合員の方を除く。）を対象に、退職後の年金や健康保険制度などの研修を目的とした退職準備研修会を、下記のとおり開催します。

○開催日程

開 催 日	対象所属所
令和7年11月17日(月)	山鹿市、菊池市、合志市、菊池郡、上益城郡、葦北郡内の町並びにその地域の一部事務組合
令和7年11月26日(水)	八代市、人吉市、水俣市、八代郡、球磨郡内の町村並びにその地域の一部事務組合
令和8年1月27日(火)	阿蘇市、玉名市、阿蘇郡、玉名郡内の町村並びにその地域の一部事務組合
令和8年1月30日(金)	上天草市、宇城市、天草市、荒尾市、宇土市、下益城郡、天草郡内の町並びにその地域の一部事務組合
令和8年2月3日(火)	諸事情により対象地域で出席できなかった方

※熊本市については、別途、熊本市役所主催の研修会が開催される予定です。

○研修会会場

- 熊本県市町村自治会館 本館2階講堂
所在地 熊本市東区健軍2-4-10

○研修内容【開始時間 13:30 終了時間 16:10(予定)】

- 年金制度の概要、請求手続等について
- 退職後の健康保険制度について
- 閉会後に個別相談会を実施します。（年金・健康保険など）

※退職金や資産運用に関する説明は行いません。ご留意ください。

※退職後の生活設計については、毎年開催しておりますライフプランセミナー等の受講をお勧めします。

○研修会への申込み先

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）へお申込みください。

○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: 096-368-0900 (内線 323・324)
*会場へのお問い合わせはご遠慮ください。



標準報酬月額の定時決定を行いました!

～皆さまの掛金（保険料）に関わる大切なお知らせです～

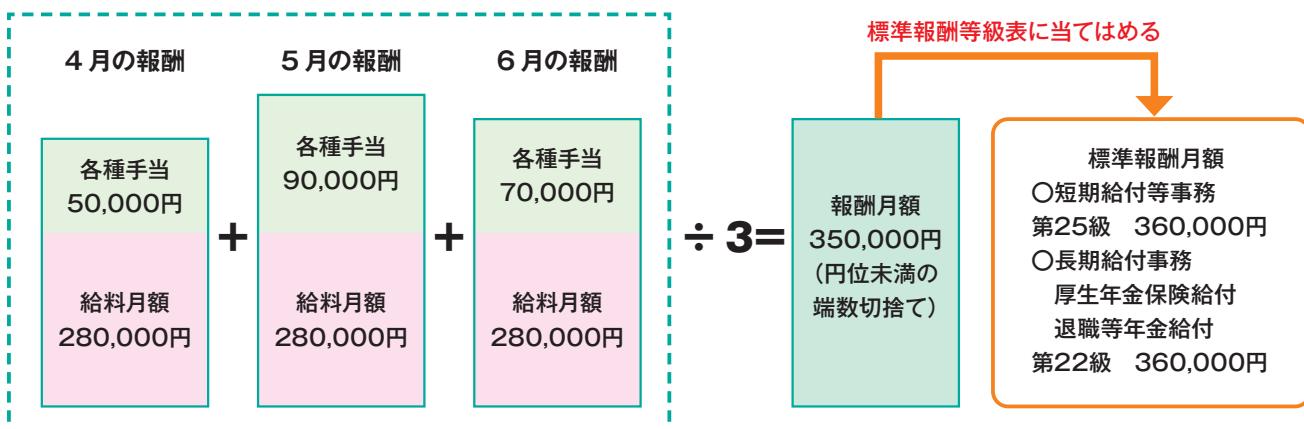
◆ 定時決定とは？

組合員の皆さまが実際に受けている報酬と、既に決められている標準報酬月額とが大きくかけ離れないよう、毎年1回、4月から6月までの報酬の平均額により、その年の9月から翌年の8月までの各月の標準報酬月額を決定することを「定時決定」といいます。

標準報酬月額は、皆さまの掛金（保険料）のほか、傷病手当金などの給付や、将来受け取る年金額の算定の基となります。



定時決定の算定方法



※短期組合員の方は、共済組合では短期給付等事務の標準報酬月額のみ決定します。

◆ 対象者は？

7月1日現在の全組合員が対象です。なお、6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方や、7月から9月までの間で随時改定等により標準報酬月額が改定された方は除きます。

◆ 定時決定における年間平均による保険者算定とは？

組合員が従事する業務の性質上、4月から6月の報酬が他の月と比較して大きく変動することが例年見込まれ、通常の方法による算定結果が著しく不当と認められる場合は、所属所からの申立書と組合員の同意書を提出することで、年間平均により標準報酬月額を決定することができます。

※標準報酬月額は、年金や傷病手当金など、組合員が受ける給付の額にも影響を及ぼすことに留意してください。

◆ 確認方法は？

定時決定により決定された標準報酬月額については、共済組合から「標準報酬 決定・改定通知書」又は「月例報告書明細表」を所属所の共済組合事務担当課へ送付しておりますので、そちらでご確認ください（所属所によっては給与明細等に記載されている場合もあります。）。

氏名の振り仮名を変更した際の共済組合への届出について

行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律等の一部を改正する法律（令和5年法律第48号）による戸籍法（昭和22年法律第224号）や住民基本台帳法（昭和42年法律第81号）等の改正により、令和7年5月26日から、戸籍や住民票等の記載事項に「氏名の振り仮名」が追加されました。

本改正に伴い、共済組合、行政機関及び金融機関それぞれに届け出た振り仮名が一致していない場合、マイナンバーを用いた情報連携（マイナ保険証への本人情報の紐づけ業務）や各種給付金等の送金の際にエラーが生じる可能性があります。

そのため、共済組合に届け出た振り仮名と異なる振り仮名を行政機関及び金融機関に届け出た場合は、「住所・氏名・生年月日・金融機関変更届」の提出をお願いします。

マイナ保険証への切替え手続きはお済みですか？

健康保険証（組合員証・被扶養者証）は 令和7年12月2日以降利用できなくなります！

令和6年12月2日以降、組合員証・被扶養者証（以下「組合員証等」という。）の新規発行は終了し、マイナ保険証（健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードをいう。）を基本とする仕組みに移行しました。既に交付されている組合員証等では、令和7年12月2日以降、医療機関を受診できませんのでご注意ください。

なお、令和7年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方が医療機関を受診するときは、「資格確認書」の提示が必要（※1）であることから、既に組合員証等を発行しており、マイナ保険証を保有していない方へ、令和7年11月末までに資格確認書（カード型）の交付（※2）を予定しています。

※1 マイナ保険証を保有している方については、マイナ保険証で医療機関を受診することになります。

※2 共済組合においてマイナ保険証の利用登録状況を確認し交付しますので、交付申請手続きは不要です。

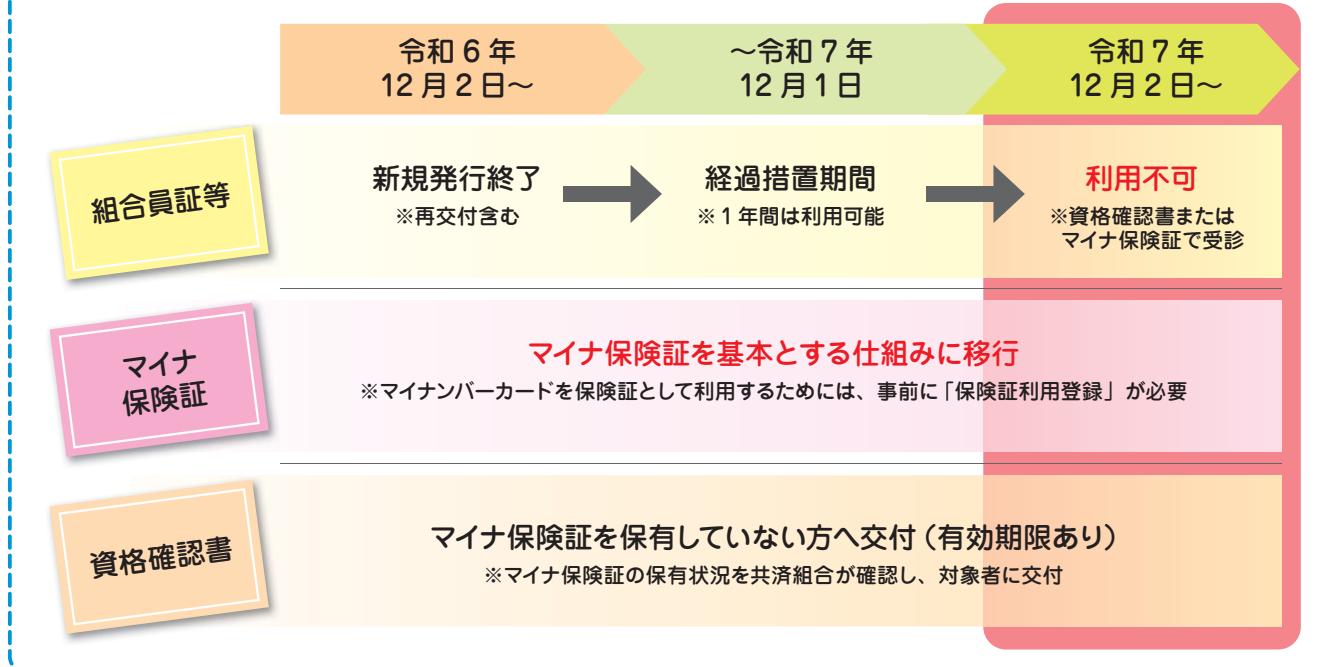


「資格確認書」とは？

マイナ保険証を保有していない方へ共済組合が交付するもので、組合員証等と同じカード型となります。これまで記載されていなかった有効期限が記載されていますので、ご注意ください。

なお、令和6年12月2日以降に組合員の資格を取得された方については、マイナンバーを用いた情報連携によりマイナ保険証の利用登録状況を当組合で確認し、対象者に資格確認書（カード型）を交付しています。

-----〈組合員証等、マイナ保険証、資格確認書の利用イメージ〉-----



↓マイナンバーカードの「保険証利用登録」やマイナ保険証での受診方法等については、以下をご確認ください。↓



マイナンバーカード
フリーダイヤル
5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間 (年末年始を除く)
平 日:9時30分～20時00分
土日祝:9時30分～17時30分

0120-95-0178

マイナンバーカードの保険証利用について
もっと知りたい方はこちら

[\[リンク\]](#)





ひと、暮らし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

「貸付事業」のご案内

共済組合では、自動車や家電の購入、マイホームの購入、教育に係る費用など、組合員が臨時に資金が必要な場合に低利にてご利用可能な「貸付事業」を行っており、貸付の種類は下表のとおりです。

必要書類を添付して月末までに共済組合へご提出ください。

マイホームの購入や教育ローンを検討されている方は、ぜひ、貸付事業をご利用ください。



★ 貸付の種類、利率など

種類	年利	事由	限度額
普通貸付	1.26%	自動車や一般電化製品などを購入する費用	給料月額×6月分（上限200万円）
住宅貸付	1.26%	組合員の住宅の新築・購入、敷地の購入、増改築などの費用	組合員期間・給料月額に応じた額（上限1,800万円）
在宅介護対応住宅貸付	1.00%	要介護者に配慮した構造を有する増改築などの費用	300万円
災害貸付	0.93%	組合員の家財にかかる災害・盗難にあったときの費用	給料月額×6月分（上限200万円）
		組合員の住居及び敷地にかかる災害にあったときの費用	住宅貸付と同様
		住宅・災害貸付を受けている住宅・敷地にかかる災害にあったときの費用	住宅貸付額の2倍に相当する額（上限1,900万円）
特別貸付	1.26%	組合員と被扶養者の医療費（健康保険適用外の分）	給料月額×6月分（上限100万円）
		組合員と被扶養者等の入学費用	給料月額×6月分（上限200万円）
		組合員と被扶養者等の修学費用	修学年度毎に修学月数×15万円
		組合員と被扶養者等の婚姻費用	給料月額×6月分（上限200万円）
		配偶者、被扶養者等の葬祭費用	給料月額×6月分（上限200万円）
高額医療貸付	無利息	組合員と被扶養者の高額な医療費	高額療養費支給相当額
出産貸付	無利息	組合員と被扶養者の出産費支給対象となる出産の費用	出産費等の支給額

貸付申込時の注意点

- ・貸付申込み時にすでに支払いが済んでいる費用については、貸し付けることができません。
- ・毎月または年間の返済額が、他のローン返済額と合わせて、給料月額または年額（賞与を含む）の30%を超える場合、貸付けはできません。
- ・自己破産等を申し立てた方は、ご利用できない場合があります。
- ・貸付金の償還表等については、共済組合ホームページにてご確認ください。

共済組合ホームページ
(貸付事業について)
はこちらから↓



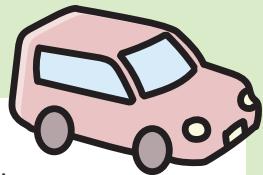
手続き簡単!

～『普通貸付』の具体的な手続き例～

貸付申込書に必要書類を添付して、月末までに共済組合へご提出ください（必着）。

審査のうえ、共済組合で受付した月の翌月末日（12月は25日）に共済組合の登録口座へ送金します。

- ◆ 12月に自動車購入予定で、
普通貸付の申込書を10月中に共済組合に提出した場合



商談

購入業者から自動車の見積書を取得してください。

※見積書に、組合員の氏名、発行年月日及び業者印があるか確認してください。

発行

所属所の共済組合事務担当課に「普通貸付申込書」の発行を依頼してください。

提出

10月末日までに「普通貸付申込書」等の提出書類を所属所の共済組合事務担当課に提出してください。（所属所の共済組合事務担当課が月末共済組合必着で共済組合へ提出）

【提出書類】普通貸付申込書、借入状況等申告書、見積書（原本）

※必要に応じて追加書類を依頼する場合もあります。

通知

書類審査後、11月下旬に「貸付金決定通知書」「貸付金送金通知書」と「借用証書」を送付します。

提出

「借用証書」に印鑑登録証明書を添付し、提出期日までに所属所の共済組合事務担当課に提出してください。

（所属所の共済組合事務担当課が共済組合へ提出）

送金

11月末日（※）に、組合員が共済組合に届け出ている登録口座に貸付金を送金しますので、業者に購入代金をお支払いください。

（※）月の末日が土日または祝日であったときは、その直前の平日に送金します。

※送金日、送金先口座は「貸付金決定通知書」「貸付金送金通知書」に記載しています。

償還

12月から、給与天引きによる共済組合への貸付金の償還が始まります。

以上が『普通貸付』の手続き例になります。ぜひ、ご利用をご検討ください。

任期の定めのある組合員（会計年度任用職員・臨時的任用職員・任期付職員・再任用常時勤務職員・再任用短時間職員）に係る貸付事業利用について

任期の定めのある組合員については、一任用期間内での返還となります。

このため、貸付申込書の発行前に、所属所の共済組合事務担当課を通じて「貸付事業事前確認票」（以下「確認票」という。）を提出いただき、確認票を基に償還表を提示させていただきます。貸付事業の利用を検討されるときは、事前に所属所の共済組合事務担当課へご相談いただきますようお願いします。

令和7年8月から

育児休業等手当金の給付上限日額等が 変更になりました！

組合員が育児のために休んだ場合や時短勤務を行った場合、または介護状態にある家族の介護を行う場合は、育児休業手当金・育児休業支援手当金・育児時短勤務手当金・介護休業手当金が支給されます。この手当金は、組合員の標準報酬月額に応じて給付日額を決定しますが、その給付日額の上限額が次のとおり変更されました。

育児休業手当金^{※1}

- ▶ 支給上限額 (給付割合 67%) 14,334 円 → 14,718 円
- (給付割合 50%) 10,697 円 → 10,984 円

育児休業支援手当金^{※1}

- ▶ 支給上限額 (給付割合 13%) 2,781 円 → 2,855 円

育児時短勤務手当金

- ▶ 基準報酬月額相当額 470,700 円 → 483,300 円

・ 育児時短勤務を開始した日の属する月の標準報酬月額が基準報酬月額相当額を超える場合は、基準報酬月額相当額を用いて支給金額の計算が行われます。

- ▶ 支給限度額 459,000 円 → 471,393 円

・ 支給対象月に支払いを受けた賃金が支給限度額以上であるときは、育児時短勤務手当金は支給されません。
 ・ 支給対象月に支払いを受けた賃金と育児時短勤務手当金の支給金額の合計額が支給限度額を超えるときは、
471,393 円 - (支給対象月に支払いを受けた賃金) が支給額となります。

- ▶ 支給額の最低下限額 2,295 円 → 2,411 円

・ 育児時短勤務手当金の支給額として算定された額がこの額を超えない場合は支給されません。

介護休業手当金^{※2}

- ▶ 支給上限額 (給付割合 67%) 15,778 円 → 16,207 円

〈給付日額の上限が適用される場合〉

(※ 1) 標準報酬月額が 500,000 円（第 30 級）以上の者が適用されます。

(※ 2) 標準報酬月額が 560,000 円（第 32 級）以上の者が適用されます。

ご存じですか?? 令和7年4月から
育児に関する新しい手当金が
創設されました!

仕事と育児の両立を支援するため、育児時短勤務や育児休業を取りやすくし、経済的不安を軽減することを目的として、令和7年4月1日から「地方公務員等共済組合法」等の改正により、育児休業等に係る新しい手当金「育児時短勤務手当金」と「育児休業支援手当金」が創設されました。制度の概要等は当組合のホームページをご確認ください。



詳細については、
ホームページに
掲載しています。

今年度から 「医療費通知書」の配付回数等が 変更になります！

当共済組合では、組合員とそのご家族の皆様に医療費に対する認識と理解を深めていくとともに、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、「医療費通知書」を昨年度まで9月と2月に配付しておりましたが、「マイナポータル」で最新の医療費情報の確認ができること、1月中の発行に対する要望が多数見受けられることなどから、今年度から、以下のとおり**1月の年1回配付に変更いたします。**

配付時期 令和8年1月下旬

対象診療月 令和6年12月～令和7年10月診療分

※ 令和8年度以降は前年11月～当年10月診療分

※ 医療費通知書を確定申告に使用する場合、令和7年11月及び12月診療分については、領収書またはマイナポータルの医療費通知情報をご活用ください。

「医療費通知書」～Q&A～

Q. 医療費通知書はいつ頃届きますか？

- A. 当共済組合から令和8年1月下旬に共済組合事務担当課へ発送しますので、皆さまのお手元には下旬から2月上旬にお届けすることになります。



Q. 再発行はできますか？

- A. 医療費通知書の配付を年1回に変更したこと、また「マイナポータル」で医療費通知書の内容（過去3年分閲覧可）を確認でき、マイナポータルを経由して医療費控除に使用することができますから、**医療費通知書の再発行の対応は令和7年3月31日をもって終了いたしました**ので、予めご了承ください。

マイナポータルで医療費通知情報を確認・取得する流れについては、
デジタル庁「マイナポータルの機能追加について」をご確認ください。



個人情報の利用にあたっての同意について

当共済組合では、「医療費通知書」を組合員とその被扶養者の世帯ごとにまとめて通知しています。

個人情報の保護に関する法律では、第三者提供に該当するため、本人の同意を得ることとされていますが、組合員または被扶養者の方から特段の申し出がない場合、包括的な同意（默示の同意）をいただいたものとして、組合員及び被扶養者が記載された世帯ごとに送付させていただきますので、ご了承くださいますようお願いいたします。

育児書を配付しています!

出産した組合員、被扶養者または被扶養者でない配偶者が出産した組合員向けに、産後の健康管理や育児をサポートするための情報誌等を、希望する住所に無料で配付しています。配付を希望する方は、下記の方法にてお申し込みください。

- ◎毎月1冊
(年間12冊)
・月刊「赤ちゃんと!」



- ◎初回配付時に
セットで郵送(各1冊)
・「お誕生号」
・「お医者さんにかかるまでに」



【出産費・家族出産費を請求する場合】

出産費・家族出産費(内払金・差額)請求時に裏面の「育児書(赤ちゃんと!)配付申込書」を記入し所属所共済組合事務担当課へ提出してください。

【出産費・家族出産費を請求しない場合】

「育児書(赤ちゃんと!)配付申込書」を所属所共済組合事務担当課へ提出してください。

※被扶養者でない配偶者が出産した組合員が申し込みを行う場合は、母子手帳等(組合員の配偶者が出産したことが確認できる書類)の写しが必要となります。

申込方法

70歳以上の高齢受給者の皆さん

「外来療養に係る年間の高額療養費」をご存じですか?

1. 外来療養に係る年間の高額療養費とは

当組合から高齢受給者証(自己負担「2割」)を交付されている70歳以上75歳未満の組合員・被扶養者のうち、対象期間(前年8月1日～当年7月31日)^{*1}に医療機関等での外来療養に係る窓口での自己負担額^{*2}の合計が「**14万4千円**」を超えた場合に、その超えた額を「年間の高額療養費」として翌年3月^{*3}に給付を行う制度です。

※1 対象期間中に70歳に到達した方は、高齢受給者証の発効開始月から7月31日までの期間が対象となります。

※2 医科、歯科、調剤及び治療用器具等の外来療養に係る保険適用分の自己負担額をいいます。

※3 給付の時期は、医療保険者(共済組合・協会けんぽ・国民健康保険等)によって異なる場合があります。

一般的な給付のイメージ



2. 申請方法

当組合にて医療機関等からの診療報酬明細書等(レセプト)の請求に基づいて計算を行い、該当者へ毎年3月に給付を行っておりますので、原則、当組合への申請手続きは不要です。

ただし、対象期間中(前年8月1日～当年7月31日)に転職等で医療保険者(共済組合・協会けんぽ・国民健康保険等)が変更となった方は、以下の手続きが必要となります。

(1) 基準日時点(令和7年7月31日)で当組合の資格を有している方

下記の書類2点を併せて所属所共済事務担当課へ提出してください。

- ①高額療養費(外来年間合算)支給申請書兼自己負担額証明書交付申請書
⇒当組合のホームページから印刷・ダウンロードできます。

- ②当組合加入前の医療保険者が発行した「自己負担額証明書」
⇒取得方法については当組合加入前の医療保険者へお問い合わせください。

(2) 基準日時点(令和7年7月31日)で当組合の資格がない方

上記(1)①のみを所属所共済事務担当課へ提出してください。

その後、当組合より「自己負担額証明書」を交付しますので、基準日時点で加入している医療保険者へ提出してください。



インフルエンザ予防接種助成のご案内

～予防接種費用の一部を共済組合が助成します～

当組合では冬場に流行するインフルエンザの予防・重症化を抑制し、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。

インフルエンザ予防接種には、発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果がありますので、感染症対策として有効です。

インフルエンザ予防接種を受けられた方は、下表の内容を確認のうえお手続きください。



	内容
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 75歳未満の組合員 ◇ 18歳(※)以上65歳未満の被扶養者（※今年度中に18歳に到達する方を含む。）
助成金	1回の接種につき1,000円（接種費用が1,000円未満の場合には、自己負担した額）
請求書類	<ul style="list-style-type: none"> ◇ インフルエンザ予防接種助成金請求書（単独助成用） … <u>裏面に領収書の写しを貼り付けてください。</u> ◇ 医療機関が発行した領収書の写し（※） (※) 領収書の写しは、①「接種日」・②「接種者氏名」・③「支払金額」・④「予防接種の種類」・⑤「医療機関名」・⑥「領収印」の6項目すべて明記されているもの (レシートは上記6項目の記載がないため不可) <p style="text-align: center;">例</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p style="text-align: center;">領 収 書</p> <p style="text-align: right;">①令和〇年〇月〇日</p> <p>②共済 太郎 様</p> <p>③金額 ○,〇〇〇円</p> <p>但し、④インフルエンザ予防接種代として上記のとおり領収しました。</p> <p style="text-align: right;">⑤○○病院印 ⑥</p> </div>
提出先	各市町村役場・一部事務組合等の人事課・総務課・総務事務業務執務室などの共済組合事務担当課
送金先	共済組合に登録してある組合員の金融機関口座（被扶養者分を含む。）
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○氏名変更をされている方は、送金できない場合がありますので、共済組合の登録口座及び金融機関の口座の変更手続きを事前に行ってください。 ○助成金の今年度分の請求は、令和8年3月末までに済ませてください。 ○インフルエンザ予防接種助成金請求書（単独助成用）は、共済組合ホームページからダウンロードできます。

健康・こころの相談窓口 ひとりで悩まず、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。

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。



無料です!

—40歳～74歳の組合員のみなさんへ

「訪問型特定保健指導」を利用しましょう！

事業者健診及び共済組合が助成する人間ドックを受検された**40歳～74歳**の方の健診結果データをリスクに応じて階層化（下表参照）し、**該当した方にそれぞれのレベルに応じた特定保健指導を実施**しています。

特定保健指導は、**生活習慣改善のきっかけ**になり、**将来の医療費や治療にかかる時間の節約**にもつながり、**健康寿命が延びる**など、受けるとたくさんのメリットがあります。

対象者には、共済組合より**「特定保健指導のご案内」**をお送りしますので、ご案内がありましたら、ぜひ利用して生活習慣の改善を行いましょう！

〈特定保健指導とは？〉

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、運動習慣や食生活といった生活習慣を見直すために、保健師・管理栄養士等が面談を行い、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。

〈訪問型特定保健指導の利用方法は？〉

共済組合では、特定保健指導に該当された組合員の方へ、所属所にご協力をいただいたうえで、お勤め先で特定保健指導の初回面接を実施しています。

訪問型特定保健指導に該当した方については、所属所の共済組合事務担当課または特定保健指導委託先より特定保健指導の「日時」・「面談場所」の調整等の連絡があります。



特定保健指導の対象者（階層化）

第1条件 (腹囲・BMI)	第2条件 追加リスク（注） ア. 血糖 イ. 脂質 ウ. 血圧	第3条件 喫煙歴	判定結果	
			対象	
			40～64歳	65～74歳
≥ 85cm（男性） ≥ 90cm（女性）	2つ以上該当	あり なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当			
上記以外で BMI ≥ 25kg/m ²	3つ該当	あり なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当			
	1つ該当			

（注）追加リスクの判定基準

- ア. 血糖→空腹時血糖（やむを得ない場合は随時血糖）が 100mg /dL 以上又は HbA1c が 5.6% 以上
- イ. 脂質→空腹時中性脂肪 150mg /dL 以上（やむを得ない場合は随時中性脂肪 175mg /dL 以上）又は HDL コレステロール 40mg /dL 未満
- ウ. 血圧→収縮期 130mm Hg 以上又は拡張期 85mm Hg 以上

※以下の方は対象外となります。

- ・糖尿病、高血圧症または脂質異常症のいずれかで、医師により服薬治療を受けている方
- ・前記以外の持病で、医療機関にて療養中の場合には、特定保健指導の実施の可否を主治医に確認後、特定保健指導を受けない方
- ・現在、特定保健指導を受けている方

性 分

済生会熊本病院
予防医療センター医師
高尾 祐治



先日、通りすがりのテレビ画面に、有名すし屋の大将が鮓を握る画像が流れていました。それを見て「うわ、高そう!」と思わずつぶやく私と、「うわ、おいしそう!」と目を輝かせる妻。同じものでもこんなに見方が違います。妻の方が楽しくポジティブに生きていけるに違いないけれど、私にはマネできません。

こんなものを食べると健康に悪いし、自分の持病には一番の敵だと分かっているのに、「でも、好きだから食べちゃうのよね」と笑いながら全部ペロっと食ってしまう人と、好きだけど自分の体のためだからとじっとがまんする人。どっちが健康なのかしら。健康指導を生業にしている私ですら、この究極の選択には悩みます。がまんは健康に悪い。でもそう言い訳しながら食べてしまうことが健康に良いはずはない…困ったものです。ただはっきりしていることは、どっちの方が良いと分かったところで、性分は簡単には変えられないだろうということです。

うちの4歳半になる愛犬はとても臆病で、家の前を大きな車が走る音を聞くだけで怖がって二階に逃げ上がります。散歩中に突然何もいない広場に向かって激しく吠えたり遠くから来る宅配トラックを目撃した途端に踵を返したりします。「何が怖いのか、この子の予測不安は尋常じゃないよね」と私が言うと、すかさず「あなたも似たようなものよ」と妻。一週間後の天気が雨かもしれない、台風が直撃するかもしれない、寒くなるかもしれない…そんなことを毎日何度も言っているし、どんどん預金が減るからこのままだと一文無しになるかもしれない、咳がなかなか治らないから変な病気かもしれないなどなど、挙げれば切りがないそうです。天気なんて直前までどうなるかわからないし、お金なんて天下の回りものでしょ!とおっしゃる。咳が気になるならさっさと病院を受診しなさい!とも。はいはい、あなたのおっしゃる通りでございます。でも、これが私の性格であり性分なのです。最悪の状況を想定するから概ねのことが想像より軽く済んで「よかった、よかった」となるの。「それじゃ毎日が楽しくないでしょ」と思うかもしれないけれど、でもこれが私の心を落ち着かせる処世術。こんな性格の人は決して少なくないと思います。周りの皆さんはそのところを理解して、あまり呆れず見捨てず批判せず、大きな心で見守ってください。

もっとも、13年前にここに『テロメア』の事を書きましたが、私のような性分はテロメアがどんどん短くなって老化が早くやってくると分かっていますから、きっと妻のような前向きな生き方が望ましいのでしょうか(できませんけど)。

11月14日は世界糖尿病デー 食事・運動が大事！ 血糖値スパイクについて



日本赤十字社熊本健康管理センター
健康増進部長

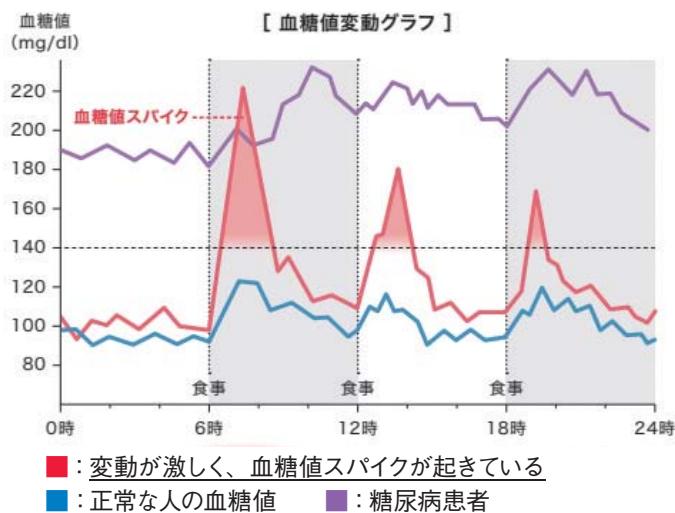
野波 善郎

正常な人の血糖値は一定の幅で変化しますが、食後の血糖値が急上昇・急降下を起こす状態を「血糖値スパイク」と言います。

血糖値の乱高下は、血管にダメージを与え動脈硬化の原因になります。
「食べる速度が早い」「運動不足」「血縁者に糖尿病の人がいる」等は要注意！

血糖値の急上昇を抑えるためのポイントは食事と運動です。

食事と血糖値との関係



食事

- ①食べる順番は野菜から
- ②1日3食よく噛んで食べる
- ③適切なエネルギー量を食べる

また、朝食を抜いて昼食を食べると、血糖値が一気に上がるの朝食を摂ることも大切です。



運動

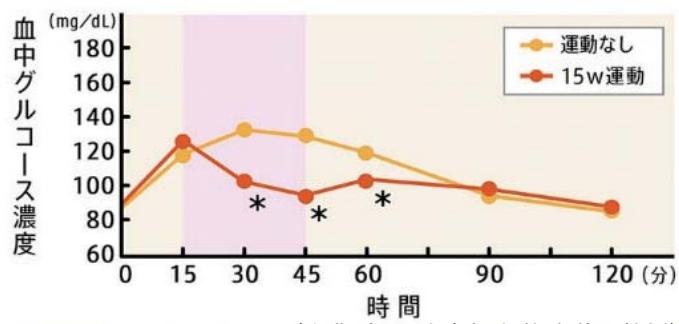
食後2～5分間歩く、体を動かすだけでも血糖値の上昇を抑える効果があります。

食後の運動は、血液中のブドウ糖が筋肉で大量に消費され、速やかに血糖値を下げる効果があります。また、運動を続けることによってインスリンの効きがよくなつて血糖値のコントロールがよくなります。

食後30分～1時間以内に動くことが理想です。



低強度運動による血糖値の変化



(出典引用：立命館大学 向英里教授)

食後高血糖について
こちらもご覧ください



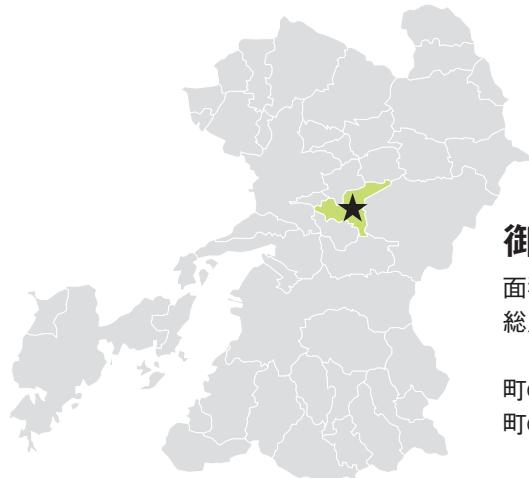
(検証：日本糖尿病協会)



日本赤十字社

Japanese Red Cross Society

熊本健康管理センター



わが町の

名産・名物

御船町

面積 99.03 km²
総人口 17,312人
(令和7年8月末現在)
町の木 もっこく
町の花 ふじ

御船町役場
商工観光課
田中 沙紀さん



御船町のことを教えてください

阿蘇外輪山の西側、熊本・九州のほぼ中心に位置する御船町は、日本初の肉食恐竜の化石が発見された「恐竜の郷」として知られ、恐竜博物館をはじめ、町の新市街地と旧市街地を結ぶシンボルロード沿いには計17体の恐竜と化石のモニュメントを設置しています。

シンボルロードを進むと、かつて酒造りの町として栄えた「本町通り」へと続き、御船街なかギャラリーや土蔵カフェなど、現在でも白壁土蔵の住時の面影を残す建物が並ぶ石畳の街道が広がります。大人から子どもまで楽しめる御船町をぜひ散策してみてください♪



土蔵カフェ「タイガーカブ」



御船街なかギャラリー



シンボルロードの恐竜モニュメント



御船町のおススメを教えてください

御船町では、昨年お土産コンテストが開催され、町の認定お土産「みふねっこ」が誕生しました。町を盛り上げたいとの思いで、町に拠点やゆかりのある事業者が応募し、11商品が「みふねっこ」として選ばれました。御船町にお越しの際はぜひ、お買い求めください!



「みふねっこ」
Instagram ▶



水の鼓動



ミネサウルスープリゾット



絵はがき (活版印刷)



恐竜シフォンケーキ



ディノエッグピロシキ



アナザースキン
(馬油クリーム)



きょうりゅうジャム



みふねまるマスコット