



ご家族のみなさまもご覧ください

## 目次

平成22年度事業計画及び予算が決定しました	2~9
被扶養者の異動に関する手続きはお済みですか?	10
被扶養者の再認定について	11
本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます	12
年金講座	13~14
平成23年度 球技大会について	15
平成23年度 健康セミナー開催のお知らせ	15
育児休業手当金の改正について	15
施設利用助成券が新しくなりました	16
健康コラム	17~18
花粉症情報	19
平成23年4月以降の出産費・ 家族出産費制度について	20
短期人間ドックと事業所健診の 重複受診にご注意ください!!	21
短期人間ドック受診時の 新規助成事業のお知らせ	22~23
貯金係からお知らせ	24
貯金係からご案内	25
共済組合指定店一覧表	26
共済組合物資係 指定店の紹介	27



# 平成23年度事業計画及び予算が決定しました

去る3月4日に開催された組合会において、平成23年度事業計画及び予算が議決されました。以下、その概要についてお知らせします。

## ○ 地方公共団体の数

市	町	村	一部事務組合等	合 計
11	17	6	30	64

## ○ 財 源 率

### (1) 給料と掛金・負担金との割合

区 分 種 別	短 期				長 期		保 健	
	掛 金	負 担 金	介 護 金 掛	介 護 金 負 担 金	掛 金	負 担 金	掛 金	負 担 金
一般組合員（一般職）	57.54375 (1.30625)	58.85	5.4	5.4	96.925 99.1375	145.425 147.6375	2.625	2.625
〃（特別職）	46.035 (1.045)	47.08	4.32	4.32	77.54 79.31	116.34 118.11	2.1	2.1
市町村長組合員	46.035 (1.045)	47.08	4.32	4.32	77.54 79.31	116.34 118.11	2.1	2.1
特定消防組合員	57.54375 (1.30625)	58.85	5.4	5.4	96.925 99.1375	145.425 147.6375	2.625	2.625
船員一般組合員	54.5	70.7	5.4	5.4	96.925 99.1375	145.425 147.6375	2.625	2.625
市町村長長期組合員	1.76	2.03	—	—	77.54 79.31	116.34 118.11	2.1	2.1
任意継続組合員	116.39375 (1.30625)	—	10.8	—	—	—	—	—

### (2) 期末手当等と掛金・負担金との割合

区 分 種 別	短 期				長 期		保 健	
	掛 金	負 担 金	介 護 金 掛	介 護 金 負 担 金	掛 金	負 担 金	掛 金	負 担 金
一般組合員（一般職）	46.035 (1.045)	47.08	4.32	4.32	77.54 79.31	116.34 118.11	2.1	2.1
〃（特別職）	46.035 (1.045)	47.08	4.32	4.32	77.54 79.31	116.34 118.11	2.1	2.1
市町村長組合員	46.035 (1.045)	47.08	4.32	4.32	77.54 79.31	116.34 118.11	2.1	2.1
特定消防組合員	46.035 (1.045)	47.08	4.32	4.32	77.54 79.31	116.34 118.11	2.1	2.1
船員一般組合員	43.6	56.56	4.32	4.32	77.54 79.31	116.34 118.11	2.1	2.1
市町村長組合員	1.76	2.03	4.32	4.32	77.54 79.31	116.34 118.11	2.1	2.1
任意継続組合員	—	—	—	—	—	—	—	—

### ※ 1 (1) (2) の短期の掛金率について

下段の( )は、全国市町村職員共済組合連合会の行う財政調整事業(調整交付金)に相当する率です。

### 2 (1) (2) の長期の掛金率・負担金率について

上段の率は4月から8月、下段は9月から3月の率です。

### ○ 組合員数及び被扶養者数（任意継続組合員を含む）

平成23年度末において、組合員数10,478人、被扶養者10,808人を見込んでいます。

## 短期経理

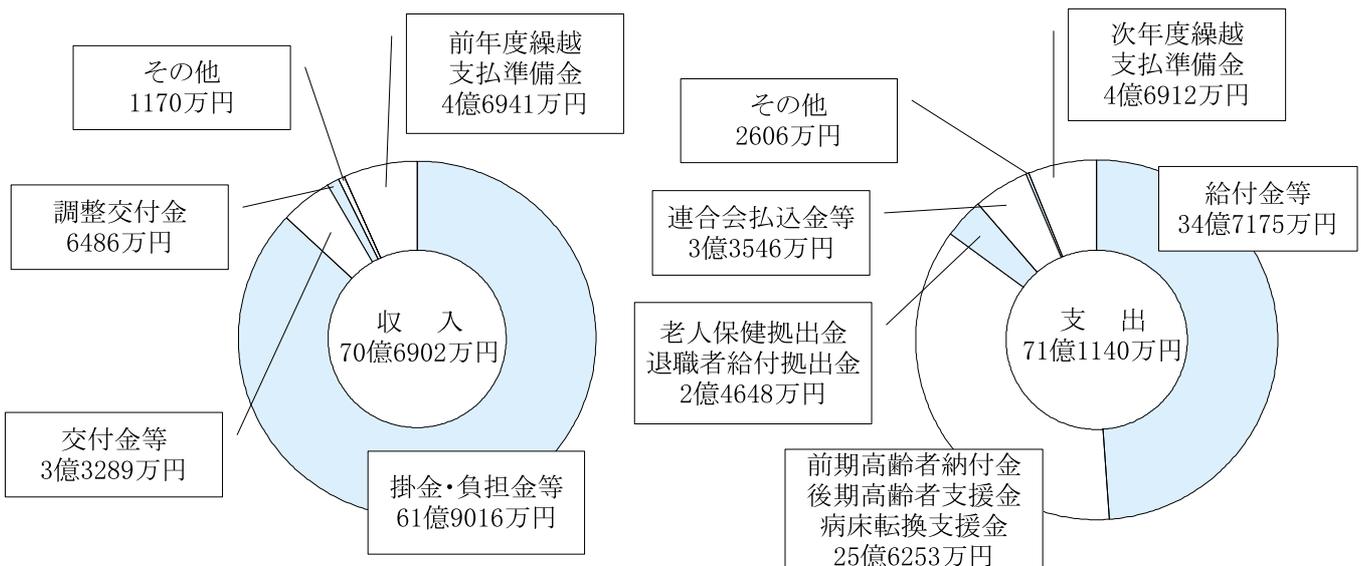
この経理では、組合員及び被扶養者の公務によらない病気やケガ、出産、死亡または災害等に関する給付事業を行っており、組合員の掛金と地方公共団体の負担金の収入を財源とし、この事業が成り立っています。

ここ数年における組合員数の減少、給与の低下に加え、医療費の増大、後期高齢者支援金等の負担増により、本年度においても大幅な財源率の引上げを余儀なくされており、21年度、22年度に引き続き、全国市町村職員共済組合連合会の財政調整事業から調整交付金を受けることとなっています。

財源率の引上げに伴い、組合員の皆様には負担増をお願いしなければならない状況となっておりますが、短期経理においては、収支の均衡を図るよう財源率を定めることとされておりますので、ご理解を賜りますようお願いいたします。

当組合におきましても、人間ドック等の健診事業のより一層の充実をはかる所存でございますので、組合員及びそのご家族の皆様におかれましても、生活習慣の改善への取組み、また、ジェネリック（後発）医薬品の活用等、医療費抑制にご協力いただきますようお願いいたします。

### ○ 収支状況



## 短期経理

<参考>

区 分		組合員 1 人当たり医療費 (円)			
		平成20年度	平成21年度	平成22年度 (見込)	平成23年度 (見込)
本人	入 院	30,513	32,674	34,193	36,280
	入院以外	74,948	75,899	79,930	84,195
	計	105,461	108,573	114,123	120,475
家族	入 院	41,588	49,181	53,862	55,493
	入院以外	71,891	74,193	76,509	82,936
	計	113,479	123,374	130,371	138,429
合計	入 院	72,101	81,855	88,055	91,773
	入院以外	146,839	150,092	156,439	167,131
	合 計	218,940	231,947	244,494	258,904

## 長期経理

この経理は、皆様の掛金と各所属所より負担金をお預かりし、全国市町村職員共済組合連合会へ納付するものです。なお、掛金・負担金の率については、前頁に記載しております。

現在、年金の支給は全国市町村職員共済組合連合会が行っていますが、年金に関する各種届出の受理や相談は引き続き各県の共済組合で行っていますので、お気軽にご相談ください。

## 預託金管理経理

この経理は、全国市町村職員共済組合連合会に移管された年金資産の一部を預託され、貸付経理への貸付、地方債（縁故地方債）、預金で運用しています。

### ○ 収 支 状 況

(単位：千円)

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	82,086	支 払 利 息	82,086
計	82,086	計	82,086
本 年 度 差 引 損 益 金		0	

## 業 務 経 理

この経理では、主に短期給付及び長期給付の事業を行うための事務費を負担しています。その費用については、地方公共団体の負担金（組合員1人当たり10,400円）、短期経理（組合員1人当たり1,920円）からの繰入金、連合会からの交付金（長期経理（組合員1人当たり3,080円））により負担されています。

### ○ 収 支 状 況

（単位：千円）

収 入		支 出	
負 担 金	105,414	事 務 費 等	92,809
連 合 会 交 付 金	42,470	事 務 費 負 担 金 払 込 金	46,829
利 息 及 び 配 当 金	180	そ の 他	39,191
短 期 経 理 よ り の 繰 入 金	19,458		
そ の 他	11,696		
計	179,218	計	178,829
本 年 度 差 引 損 益 金		389	

## 保 健 経 理

この経理では、組合員とその家族（被扶養者）の方の健康増進をはかり、保健、衛生知識の向上などに役立ててもらうための事業を行っており、その事業内容及び予算については下記のとおりです。

日頃の健康管理などにお役立ていただくため、たくさんの組合員の皆様にご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

健康・婦人講座について今年も開催いたしますので、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

### ○ 事 業 の 種 類

（単位：千円）

項 目	事業計画額	概 要	
保 健 事 業	人間ドック	165,049	人間ドック補助（組合員・配偶者）
	成人病検診	7,010	診察・血圧・尿・貧血・脂質・肝機能 腎機能・心電図・血糖・その他
	婦人検診	234	消化器・子宮・乳腺検診補助
	妊婦検診	2,250	妊婦検診補助（組合員・配偶者）

項 目		事業計画額	概 要
保 健 事 業	予防接種助成	6,537	インフルエンザ・日本脳炎 ワクチン代補助
	そ の 他	5,460	レセプト審査 外
	小 計	186,540	
特 定 健 診 保 健 指 導	特定健康診査	3,071	
	特定保健指導	9,752	
	小 計	12,823	
保 養 関 係	施設利用助成	14,788	契約施設の利用助成
	小 計	14,788	
体 育 関 係	球技大会助成	2,080	ソフトボール・バレーボール大会助成
	そ の 他	1,550	球技大会諸経費
	小 計	3,630	
医 療 ・ 広 報 関 係	保健関係図書	150	医療統計資料
	広 報 外	350	共済広報外
	そ の 他	1,000	退職者説明会資料外
	小 計	1,500	
講 座 関 係	健 康 講 座	1,000	
	婦 人 講 座	1,500	
	小 計	2,500	
	合 計	221,781	

## 宿 泊 経 理

この経理では、組合員及びその家族の保養施設の運営を行っています。平成22年度より組合員様やご家族の皆様にご快適にご利用いただけるよう、リニューアルしております。

共済会館1階には、県下34市町村の観光、物産、イベントを来館のお客様にご案内するスペースを新設しております。一層のご理解とご協力を賜り、宿泊をはじめ、会議、宴会など、皆様のご利用を心よりお待ちしております。

### ○ 利用計画

(単位：件・円)

区分 部門	1日当り		年 間		備 考
	件数	金額	件数	金額	
宿 泊	37	179,271	13,000	64,000,000	組合員 10,500人 その他 2,500人 1人当り平均利用金額 4,923円

(単位：件・円)

部門	区分	1日当り		年間		備考
		件数	金額	件数	金額	
宴会		1.1	100,000	369	35,700,000	
会議		3.0	64,425	1,066	23,000,000	
食堂		75	70,252	26,850	25,080,000	
売店		—	25,770	—	9,200,000	

## ○ 収支状況

(単位：千円)

収 入		支 出	
施設収入	161,540	事務費等	34,709
保健経理より繰入金	325,000	商品仕入	8,000
その他	53,724	飲食材料費	32,000
		光熱水料	16,000
		委託管理費	28,000
		その他	157,296
計	540,264	計	276,005
本年度差引損益金		264,259	

## 貯 金 経 理

この経理では、組合員から預け入れのあった大切な資金を安全かつ効率的に運用し、銀行などの一般の預貯金利息よりも、有利な利率で組合員に還元することを目的とした事業を行っています。

本年度においても、資産運用には細心の注意を払いながら、信用と格付けの高い債券で安全かつ効率的な運用に努めてまいりますので、今後とも共済貯金をよろしくお願いします。

## ○ 貯金の種類、支払利率及び現況

(単位：千円)

区 分	種 類	普通貯金	定期貯金	積立貯金
		貯 金 額	62,920	34,570,778
貯 金 者 数 (人)		402	2,775	4,115
貯金者1人当りの貯金額		157	12,458	3,175
組合員加入率(%)		4.0	27.4	40.6
支払利率(%)		0.5	1.3	1.35

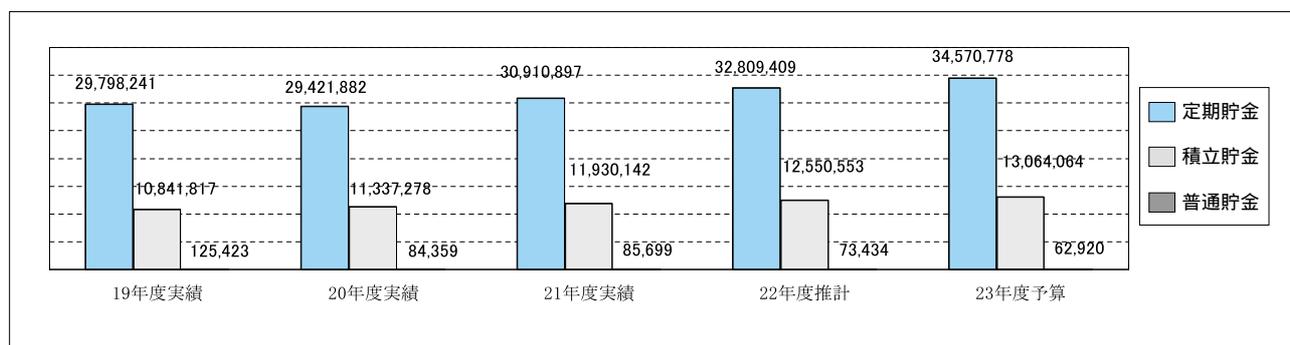
○ 収支状況

(単位：千円)

収 入		支 出	
利息及び配当金外	803,969	事務費等	72,518
		支払利息	600,533
		その他	368,513
計	803,969	計	1,041,564
本年度差引損益金		△237,595	

○ 5年間の貯金額の推移

(単位：千円)



	普通貯金	定期貯金	積立貯金
19年度実績	125,423	29,798,241	10,841,817
20年度推計	81,208	30,496,226	11,962,578
21年度予算	78,175	31,432,162	12,450,104
22年度推計	73,434	32,809,409	12,550,553
23年度予算	62,920	34,570,778	13,064,064

## 貸付経理

この経理では、預託金経理からの借入金を原資として、組合員が臨時の支出、住宅の建築、教育費等で資金が必要になったとき、組合員の生活の安定を図るため、その資金を低金利で貸し付ける事業を行っています。

平成23年度は、収入117,211千円に対し、支出121,701千円となっており、当期損失金が4,490千円発生することを見込んでいます。ここ数年貸付件数は減少しておりますが、組合員のみなさまにとって身近な貸付制度でございますので、今後ともよろしくお願ひします。

○ 貸付の種類

(単位：件・千円・%)

種 類	件 数	金 額	割 合	
普 通 貸 付	712	446,176	12.96	
住宅貸付	住 宅	2,746,617	79.77	
	在宅介護対応住宅	21	33,788	0.98
	計	909	2,780,405	80.75

(単位：件・千円・%)

種 類		件 数	金 額	割 合
災 害 貸 付	災 害	9	39,175	1.14
	在宅介護対応住宅	0	0	0.00
	小 計	9	39,175	1.14
特 別 貸 付	医 療	1	1,000	0.03
	入 学	97	57,377	1.67
	修 学	138	97,420	2.83
	結 婚	32	18,541	0.54
	葬 祭	3	2,043	0.06
	小 計	271	176,381	5.13
高 額 医 療 貸 付		1	160	0.00
出 産 貸 付		2	840	0.02
合 計		1,904	3,443,137	100.000

## ○ 収 支 状 況

(単位：千円)

収 入		支 出	
組 合 員 貸 付 金 利 息	96,612	事 務 費 等	9,547
利 息 及 び 配 当 金	0	支 払 利 息	82,080
そ の 他	20,599	そ の 他	30,074
計	117,211	計	121,701
本 年 度 差 引 損 益 金		△ 4,490	

## 物 資 経 理

この経理では、組合員に良い品物を安く提供する当組合独自の流通事業であるほか、自動車購入資金の貸付等、生活の向上に役立つ事業を目的として行っています。23年度は、損失金として879千円を計上する見込みとなりましたが、今後も利用件数の拡大、物資事業の発展に努めてまいりますので、自動車、物品等ご購入の際には是非ともご利用くださいますようお願いいたします。

## ○ 収 支 状 況

(単位：千円)

収 入		支 出	
商 品 売 上	16,243	事 務 費 等	1,500
受 託 商 品 手 数 料	7,079	商 品 仕 入	14,978
そ の 他	6,440	支 払 利 息	2,763
		そ の 他	11,400
計	29,762	計	30,641
本 年 度 差 引 損 益 金		△ 879	

# 被扶養者の異動に関する 手続きはお済みですか？

新年度は就職や進学など異動が多い時期です。被扶養者等の各種異動の手続きを忘れないようにご注意ください。遑って取消になりますと、取消日以降に受診された医療費は全額返還していただくこととなりますのでご注意ください。

～被扶養者が異動により以下に該当したときは、被扶養者の取消が必要です。～

- ① 被扶養者が他の健康保険等の被保険者、またはこれらの者の被扶養者となったとき
- ② 恒常的な収入として一定以上の収入（年額130万円、ただし、障害を事由とする公的年金等受給者または60歳以上の公的年金受給者については180万円）を得ることとなったとき
- ③ 父母の場合、父母双方の収入の合算額が一定額を超えたとき
- ④ 組合員において事実上扶養しなくなったとき

▽ 主な取消事由と取消年月日については次のとおりです。

取消事由	主 な 事 例	取 消 年 月 日
死 亡	死亡した	死亡した日の翌日
離 婚	配偶者と離婚した	離婚日(事実上生計関係がなくなった日)
就 職	就職した	就職した日
雇用保険受給	雇用保険が支給開始となった	雇用保険受給開始日
収入増加	パートの日数が増え基準額を超えた	基準額を超えることが見込まれた日
別 居	同居していた被扶養者と別居することになった	別居した日
年金増加	年金が改定され基準額を超えた	年金改定通知書の交付日

～特に気をつけていただきたい取消の事例について～

## ① 月間収入に変動のある場合の取消要件について

パートやアルバイトでの勤務形態により月間の収入が変動する場合には、3ヶ月連続または4ヶ月のうち3ヶ月を超えたとき、その4ヶ月を平均して108,333円を超えた場合、最初の月の初日に遑って扶養の取消を行うこととします。

基準額超過により、いったん取消になっても月額が108,333円未満となった場合は再度認定が可能となります。

その場合は、勤務先から月額が108,333円未満になることの証明（勤務条件証明等）を発行してもらってください。

ただし、108,333円未満となった日から30日を経過して認定の申告書を提出した際は、所属所での受付日が認定日となりますのでご注意ください。

## ② 就職したが、研修期間ということで社会保険に加入できない場合について

(例) 被扶養者である子供が、大学を卒業して4月から就職しましたが、就職先の規定で入社後に給与が11万円支給されてはいるものの、研修期間とのことで、健保の適用が1ヶ月無く5月からの加入となる場合、いつからの取消になるのか？

(答) 4月に健保の適用にならないということですが、給与収入が認定基準限度額(108,333円)を超過しているため、取消日は就職した日からとなります。しかし、給与収入が認定基準限度額(108,333円)を下回っている場合でも、就職した日から健保適用である場合は取消に該当になりますので、ご注意ください。



# 被扶養者の再認定について

平成23年3月で被扶養者が22歳の年度末を迎える被扶養者の方につきまして、引き続き組合員との扶養事実があり、扶養手当が有から無に変更になる場合、被扶養者申告書の提出により扶養の再認定が必要となっておりますのでご注意ください。

## 《再認定に必要な書類》

平成23年4月から扶養手当の支給対象とならない被扶養者(子など)が、

- 引き続き学生である場合
  - ・被扶養者申告書
  - ・扶養申立書(民生委員の証明付)
  - ・平成23年4月以降に発行された学生証、又は在学証明書
  
- 就職が決まらなかったため就労できない場合
  - ・被扶養者申告書
  - ・扶養申立書(民生委員の証明付)
  - ・組合員と別居である場合は、仕送り額がわかるATMの明細、又は通帳の写し等
  - ・該当の被扶養者が平成22年度中、学生でない場合は、収入が確認できるもの

※組合員被扶養者証の提出は不要です。

# 本年9月に長期給付に係る 掛金率が引き上げられます

地方公務員共済組合連合会

平成21年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、平成23年9月に長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

(単位：%)

区分	平成22年9月 ～平成23年8月	平成23年9月 ～平成24年8月
給料に 対する割合※	9.69250	9.91375 (+0.22125)
期末手当等 に対する割合	7.754	7.931 (+0.177)

※ 給料に係る掛金を算定する場合、掛金率を基本給に乗ずることになっています。したがって、諸手当を除いたものに掛金率が乗じられることとなりますので、給料に対する割合は、期末手当に対する割合と異なります。

なお、平成24年以降の長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

(単位：%)

区分	平成24年9月 ～平成25年8月	平成25年9月～
給料に 対する割合	10.13500 (+0.22125)	10.35625 (+0.22125)
期末手当等 に対する割合	8.108 (+0.177)	8.285 (+0.177)

※ 長期給付に係る掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定めています。

※平成21年に行われた財政再計算に係る情報については、連合会のホームページに掲載しております。どうぞご覧ください。  
<http://www.chikyoren.or.jp>

# 1. 年金の併給調整

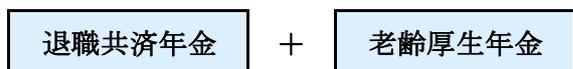
現在の年金制度では、「1人1年金」が原則です。同一制度または他の年金制度間において2つ以上の年金を受けられるときは、原則として1つの年金を選択し、他の年金は支給停止されます。

ただし、併給調整の特例により複数の年金を受給できる場合もあります。

なお、年金額の改定等により、支給停止となっている年金を受給した方が有利な場合は、将来に向かって選択の変更ができることになっています。

以下に複数の年金の主な選択例をお示しします。

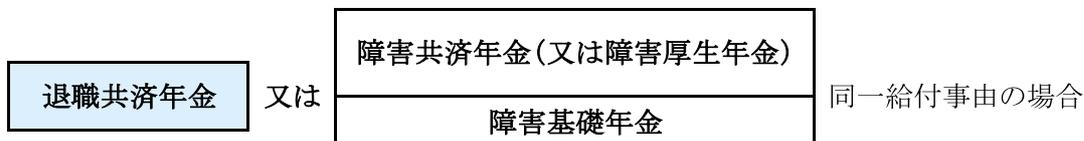
- ① 退職共済年金と老齢厚生年金 両方受給できます。 (年金受給選択申出書 不要)



- ② 退職共済年金と老齢基礎年金 両方受給できます。 (年金受給選択申出書 不要)

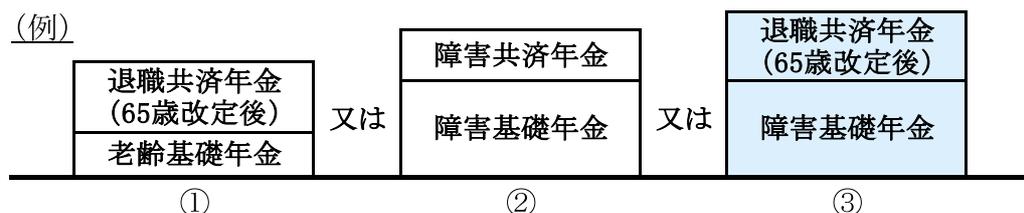


- ③ 退職共済年金と障害給付(及び障害基礎年金) (年金受給選択申出書 必要)  
65歳未満 年金額を比較し、どちらか一方の年金を選択することになります。

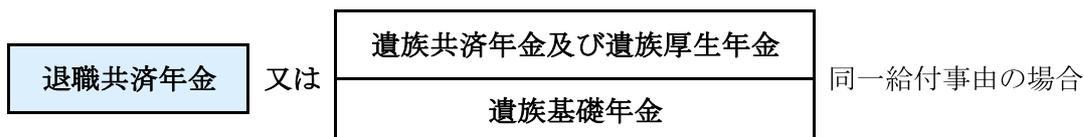


65歳以上 受給方法は①、②、③のいずれかから選択することになります。

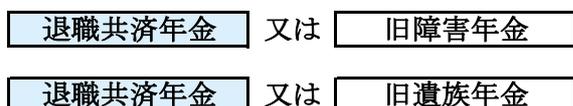
(例)



- ④ 退職共済年金と遺族給付(及び遺族基礎年金) (年金受給選択申出書 必要)  
65歳未満 年金額を比較し、どちらか一方の年金を選択することになります。



- ⑤ 退職共済年金と旧年金(旧障害年金, 旧遺族年金) (年金受給選択申出書 必要)  
年金額を比較し、どちらか一方の年金を選択することになります。



## 2. 配偶者であった遺族の65歳以降の遺族給付の支給方法の見直し

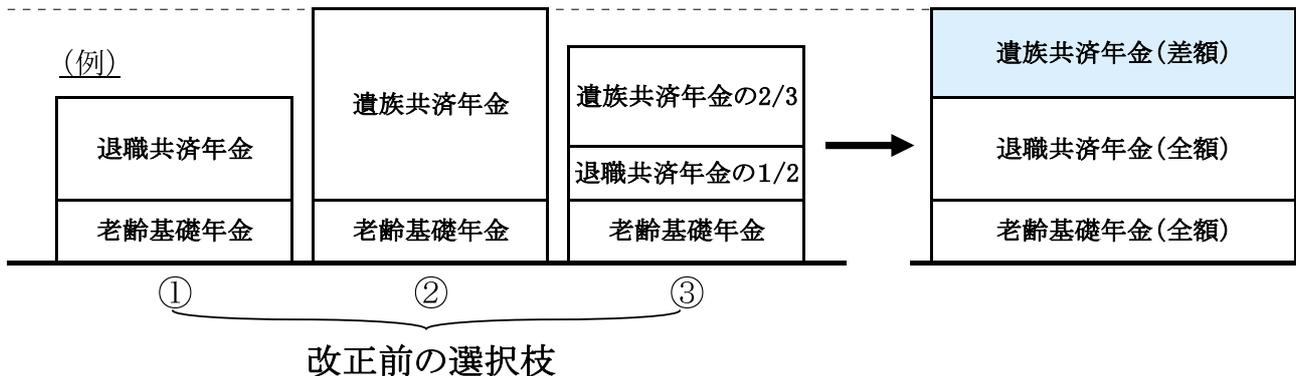
遺族共済年金と退職共済年金の受給権を有する方については、

- ①自分自身の退職共済年金のみを受給
- ②遺族共済年金のみを受給
- ③遺族共済年金の3分の2と自分自身の退職共済年金の2分の1を併給

の受給方法の中から受給権者が選択できることとしていますが、この場合、上記の選択肢のうち②を選んだ場合には自分自身が年金制度に加入してきた記録が年金給付に反映されず、③を選択した場合にもその半分が反映されないこととなり、掛金の掛け捨て感が生じていました。

そこで、厚生年金保険制度の改正と同様に、遺族共済年金と退職共済年金の受給権を有している65歳以上の方については、まず、自分自身の退職共済年金を受給し、改正前の選択肢の中で最も多い額と退職共済年金との差額を遺族共済年金として支給することとなっています。(平成19年4月施行)

65歳以上 自分自身の退職共済年金と老齢基礎年金を全額受給します。  
遺族共済年金からは、下図(①, ②, ③)の中で最も多い額と退職共済年金との差額が支給されます。



# 第44回市町村職員ソフトボール大会 開催日決定しました!! 第29回市町村職員バレーボール大会

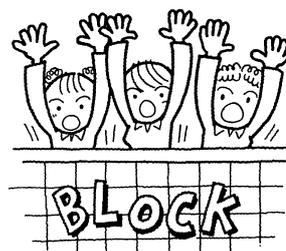
平成23年度高知縣市町村職員球技大会を、下記の日程で春野運動公園及び春野体育館で開催いたします。今年度もソフトボール・バレーボール大会の本選開催日を変更しています。予選は県下7ブロックの会場で開催されますが、ケガ等のないように本選に向けて頑張ってください。

また、組合員の参加をはじめご家族の皆様の応援をお待ちしております。

## 【ソフトボール大会】

開催日：平成23年9月10日（土）

予備日：平成23年9月24日（土）



## 【バレーボール大会】

開催日：平成23年9月17日（土）

※ なお、予選は県下7ブロックで平成23年7月31日までに終了して下さい。

## 平成23年度文化教養講座及び 健康セミナーの開催について（お知らせ）

本年度から、組合員（会員）及び被扶養配偶者の文化・教養を高めるための文化教養講座を6月25日（土）及び10月29日（土）に開催します。

高知検診クリニックの先生より、健康づくりのための食生活等についてのお話と、終了後に当会館支配人による、楽しみながらおいしく食事のとれる術をテーブルマナー（洋食・和食）で学びながら講座を受けてもらいます。

なお、組合員（会員）の皆様にご満足をいただける、例年開催しております健康増進の一環としての健康づくり及び体力づくり等を目的としました、健康セミナーも8月29日（月）・30日（火）に開催いたしますので、たくさんの参加者をお待ちしております。日程詳細等につきましては、所属所を通じて後日お知らせいたします。



# タバコが脳を破壊する（その1）

## —それでもあなたはタバコを吸いますか？—

高知検診クリニック

脳ドックセンター長 朴 啓 彰



今回から喫煙が脳に与える影響について述べます。タバコは肺がんや肺気腫の危険因子であることは誰も知っているところですが、タバコが脳に影響するとは意外だと思われる方が多いのではありませんか？

それにしても「タバコが脳を破壊する」とは、とてもショッキングな書き出しではありますが、毎年3,000人以上の脳ドック診療をしております私には、何ら誇張した表現ではなく、むしろタバコで傷ついた脳のMRI画像から「助けてくれ」と悲鳴すら聞こえるように感じます。



それでは、タバコでどれだけ脳が破壊されるのか、一例として昨年11月に脳ドックを受けられた方のMRI画像をお見せしたいと思います（別図を参照）。60歳の会社員男性の頭部MRIですが、お勤め先はヘビースモーカーの方が多岐な職場のようで、ヘビースモーカーの方の首根っこを押さえたように、MRI写真を見せながら厳しい禁煙指導をする私に対して、そのお勤め先の愛煙家の方々は「あそこの脳ドックへ行くと禁煙指導されるぞ」と身構えているらしいのです。60歳の彼も相当意識したらしく、診断室に入って来るなり、「何を言われようが一切タバコは止めないから」と大見得を切るのです。「うちの脳ドックは単に脳腫瘍や動脈瘤があるかないかの診断をするだけでなく、喫煙など生活習慣の脳組織変化への影響を説明することに真剣に取り組んでいるのであり、それならもっとやさしい脳ドックへ行けばいいのに」と心の中で囁きました。それでも、わざわざ私どもの脳ドックを選んで来てくれているのは、手前味噌ながら、還暦のメモリアルにきちんと自分の脳を見てもらいたいという気持ちも半ばあるのに違いありません。「売り言葉に買い言葉」にならないように、気持ちを整理して丁重に対応しました。「脳室や脳溝が拡大し、著明な脳萎縮が見られます。また、脳の傷である白質病変（矢印）も見られます。タバコが大きな原因です」と説明しても、本人はやはり聞きたくないのでしょうか、「ぬかに釘」のように何ら反応がありません。幸い、彼は5年前の55歳にも脳ドックを受けていたのです。それが図の左側のMRI画像です。右の60歳のMRIと比べて、脳室や脳溝の拡大も軽度であり、つまり脳萎縮も軽度で白質病変も小さいのであります。5年間で一気に脳萎縮が進行し、白質病変も増加したのです。ダムが決壊して一気に洪水になるように、自然界はある閾値を超えると一気に現象が生じるものです。55歳と60歳の両方のMRI画像を印刷して、その場で彼に手渡しました。食い入るように見比べた後、さすがに効いたらしく「うーん」と言っとうなだれるのです。タバコの害について私の説明を一通り黙って聞いた後、その帰り際に「少し禁煙を考えてみようか」

と言うのです。たたみかけるように「当たり前です。自分の脳だから、よくよく考えて下さい」と申し上げました。意を決したのか、背筋が伸び、毅然とした後ろ姿が脳裏に焼き付いています。きっと、タバコを止めてくれたに違いありません。禁煙が挫折する理由の一つに、まさか自分が肺がんになるわけがない等、人体への害をイメージし難いことが挙げられますが、脳ドックさえすれば一目瞭然なのです。タバコを吸っている人、止めようと思っても止められない人、是非とも脳ドックを受けて下さい。

ここで白質病変の説明をしたいと思います。脳は血管の固まりと言って良いぐらいに、大きな血管から無数の小さな血管が枝分かれし、さらに毛細血管が充満していますが、白質病変は主としてこの毛細血管網を形成している血管内皮細胞が、傷害され死滅して生じた細胞間隙にたまった水分子を画像化したものと考えられています。白質病変は、高齢者で増加してくると脳卒中や認知症のリスク因子であると報告されています。よって、白質病変は「脳の傷」であると私は説明していますが、その原因の主なもの、加齢、動脈硬化性を引き起こす高血圧・糖尿病・高脂血症あるいはメタボ、そして喫煙なのです。即ち、脳のダメージにおいて、タバコは高血圧などの生活習慣病と同義であると言えます。脱線しますが、昨年度の健康コラムに取り上げました片頭痛も、治療せず放置しておくとう質病変が生じることがあります。私どもの脳ドックでも、高血圧などの生活習慣病の既往もなく、タバコを吸わない30-40代の女性で、白質病変を認めることがあります。決まって彼女らは片頭痛を若い頃から患っているのです。片頭痛によって脳の器質的ダメージを受けることがあるのです。この事実を以てしても、片頭痛はこじゃんと治療しなければいけない病気なのです。

今回は、タバコの害の一般論とWHOのタバコ対策について述べたいと思います。

60歳会社員男性。生活習慣病などの既往歴はない。  
タバコは、セブンスターを20本/日、40年間吸い続けている。(矢印：白質病変)

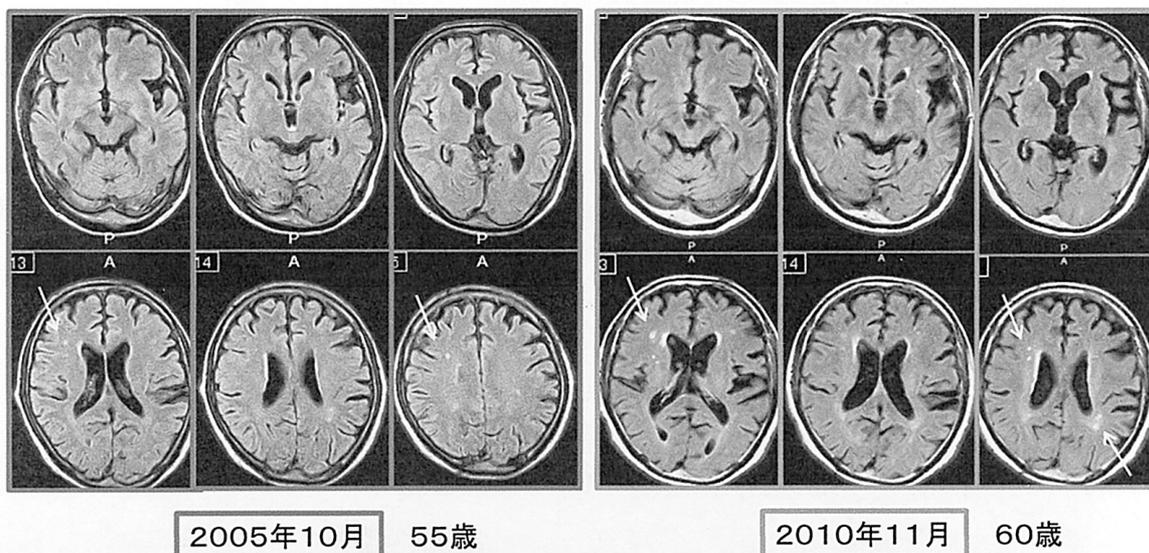


図 ある喫煙者の55歳時と60歳時とのMRI画像比較

## 花粉症情報(参考に)

組合員の皆様もニュース等で耳にしていると思いますが、昨年の猛暑が原因で今年はスギ花粉が昨年比べて、2～20倍飛散すると言われています。

少しでも快適に日々過ごすためには、早期から治療すればピーク時の症状を軽減し、発症の時期を遅らせたり、又症状の終了を早めることになります。

### 早めの花粉症対策をし症状を抑えてくださいネ！

#### 花粉飛散量が多い日

- ・風の強い日
- ・気温が高い日
- ・乾燥している日
- ・雨の日の翌日

#### 花粉症を日常生活で防ぐには

##### 花粉の接触を防ぐ

- ・鼻や口を使い捨てマスクなどでしっかり覆う
- ・めがねなどで眼に花粉がふれないようにする
- ・帽子で髪に花粉がつかないようにする
- ・家に入るときは衣服などの花粉を落とす
- ・花粉シーズン中は外に衣類や布団を干さない



##### 花粉を洗い流す

- ・外出後は手洗い、うがい、洗顔を忘れずに
- ・できればシャワーと着替えで全身の花粉を落とす
- ・鼻うがい（機器などによる鼻の洗浄）も効果的。  
ただし水道水ではなく、生理食塩水や市販の鼻うがい水で
- ・鼻水はすすらずに、力まずにかんで対外へ



##### 体調を整える

- ・睡眠をしっかりとり、バランスよく食事をとる
- ・アルコールは血管を拡張させる作用があるので控えめに
- ・室内で快適な運動を
- ・かぜをひかないように気をつける



くしゃみ・鼻水・鼻づまりが主症状のときは耳鼻科で、  
眼のかゆみなど眼が主症状のときは眼科の受診が望ましい  
でしょう。

# 平成23年4月以降の出産費・ 家族出産費制度について

出産費（家族出産費）制度は、組合員または被扶養者が出産したとき、出産に要する経済的負担を軽減するため、一定の金額が支給される制度です。

平成23年4月以降における、この制度については以下のとおりとなります。

①支給額は引き続き42万円

※ 在胎週数が22週に達していないなど、産科医療補償制度加算対象出産でない場合は、39万円

②新たに**受取代理制度**を実施します。このことにより、**直接支払制度**の利用出来ない小規模施設などにおいて、窓口での負担軽減を図ります。

## 直接支払制度（平成21年10月1日より実施）

出産費（家族出産費）の支給申請と受け取りを、組合員に代わって医療機関等が行う制度です。出産費（家族出産費）が医療機関等へ直接支給されるため、退院時に窓口で出産費用を全額支払う必要がなくなります。

**受取代理制度**（平成23年4月1日以降の出産の見込みがあり、出産予定日まで2か月以内の者）

組合員が出産育児一時金等支給申請書を提出して医療機関等に出産費（家族出産費）の受け取りを委任することにより、医療機関等へ直接、出産費（家族出産費）が支給される制度です。\*この制度は、出産費等の医療機関等への直接支払制度の利用による負担が大きいと考えられる小規模の医療機関等であっても、直接支払制度と同様に、組合員などの経済的負担の軽減を図ることができるよう、これを制度化するものです。

○従来の現金等で出産費用を医療機関等に即時支払った後に共済組合に請求いただく「出産費・家族出産費請求書」も利用出来ます

○直接支払制度または受取代理制度の利用を希望される組合員（被扶養者）の方は出産予定の医療機関等へご相談ください。

# 短期人間ドックと事業所健診の 重複受診にご注意ください!!

当組合は、現在、疾病予防対策事業として、各種健康診断の助成事業を行っています。そのうち最も大きな事業が「短期人間ドック利用助成事業（以下「人間ドック助成」といいます。）」となりますが、それ以外にも40歳未満（35歳を除く）の組合員を対象に行っている「成人病精密検査助成事業（以下「成人病検査助成」といいます。）」があります。

両事業は、同一年度内に重複して利用することができないこととなっていますが、「成人病検査助成」は、所属所の事業所健診を対象に行われている（下記参照）ため、恐らく重複受診という自覚がないまま受診される方が、消防職員または夜間勤務に従事する方等、主に年2回の健康診断を義務付けられている方の一部に見られます。

## ○ 成人病検査助成の流れ



※1 当組合の契約健診機関（下記参照）に限ります。

※2 事業所健診受診者のうち40歳未満（35歳を除く）の方が対象となり、40歳以上（35歳を含む）の方は所属所に請求が行われます。

※3 組合員資格、年齢、「人間ドック助成」との重複受診の審査を行います。

### 【契約健診機関】

- 仁淀病院
- 土佐市民病院
- 四万十市立市民病院
- 中村クリニック
- 高知県総合保健協会
- 勤労クリニック
- 大井田病院

事業所健診を行う健診機関が当組合の契約健診機関でない場合や、40歳以上（35歳を含む）の方については、「人間ドック助成」を利用されても重複受診とはなりません、それ以外の場合は重複受診となってしまいますのでご注意くださいようお願いいたします。

なお、重複受診となった場合については、「成人病検査助成」の費用を所属所にご負担いただくこととなり、後日、当組合から返還依頼を行うこと等により対応することとなります。

# 短期人間ドック受診時の 新規助成事業のお知らせ

当組合の短期人間ドック利用助成事業による人間ドックの受診時に、対象となるオプションガン検査を受けられた場合は、平成23年度受診分より、ガン検査の種類に応じて一定の助成を開始します。

ガンは、早期に発見されるほど完治できる可能性が高くなります。また、特に喫煙をされている方は、肺気腫・肺ガンのリスクが高くなるため、健康管理の一助として積極的にご利用いただきますようお願いいたします。

なお、高知縣市町村職員互助会の会員（組合員と重複する場合を含む。）のうち、30歳以上の方を対象に行っていた婦人ガン検査の助成については、当該助成事業に移行することとなりますので廃止させていただきます。ただし、組合員でない会員については、新規に追加されるガン検査の助成を含め、引き続き互助会から助成を行うこととします。

対象となるガン検査の種類、助成金額、対象年齢、健診機関別ガン検査の実施状況等につきましては、下表をご参照ください。

## 対象となるガン検査の種類及び助成金額

対象となる ガン検査	区 分				自己負担
	組合員（会員）		会 員		
	共済組合助成	互助会助成	共済組合助成	互助会助成	
子宮ガン・乳ガン検査 （一方または両方を受診）	上限 2,000円	—	—	上限 2,000円	差額
前立腺ガン検査（P S A）	上限 1,000円	—	—	上限 1,000円	差額
肺ガン検査（胸部C T）	上限 4,000円	—	—	上限 4,000円	差額

※1 子宮ガン・乳ガン検査は30歳以上、前立腺・肺ガン検査は40歳以上の組合員（会員）のみを対象とし、配偶者は除きます。

※2 子宮ガン・乳ガン検査は、両方を受診した場合でも助成額の上限は2,000円となります。

※3 ガン検査の受診時に、助成金額がガン検査費用から差し引かれますので、検査費用との差額を自己負担としてお支払いください。

### 健診機関のガン検査実施状況

健 診 機 関 名	子宮ガン・乳ガン	前立腺ガン	肺ガン
高知検診クリニック	○	○	○
いずみの病院	○	○	○
仁淀病院	○	○	○
土佐市民病院	○	○	○
四万十市立市民病院	○ (乳ガンのみ)	○	×
中村クリニック	○	○	○
高知県総合保健協会	○	○	○
厚生年金高知リハビリ	○	○	○
須崎くろしお病院	○	○	○
JA高知健診センター	○	○	○

※ 各ガン検査の費用については健診機関によって異なりますので、詳細は健診機関に直接お問い合わせください。

## 普通貸付が利用しやすくなりました。

普通貸付は複数の貸付けができないため、これまでは借換えの際に以前の貸付残額を一旦全額償還した後に新たな貸付けを行っていたため、一時的に未償還額に相当する金額をご自身で用意していただく必要がありました。平成23年4月1日申込分より取扱い内容を一部変更いたしまして、新たな申込金額から未償還残高（元利合計）を差し引いた額を送金することができることになりましたので、借換時の資金計画がしやすくなると思います。

未償還残高を差し引く場合は、貸付申込事由の欄に明記してください。

### \*変更内容\*

#### 普通貸付の借換時の送金方法

変更前 … 一旦全額償還した後に新たな申込金額を送金

変更後 … 新規申込金額から未償還残高(元利合計)を差し引いての送金が可能(第3回目送金のみ)

# 貯金係からお知らせ

## ～ 普通貯金・積立貯金の決算について～

共済普通貯金および積立貯金は年2回（上半期9月末日・下半期3月末日）決算を行い、その半期ごとの利息を計算し元本に組み入れしています。また、その際にあわせて「貯金現在残高通知書」を作成し、共済事務担当係を通じて、ご加入のみなさま全員に配布しています。

平成22年度下半期についても決算を行いましたので、4月中には「貯金現在残高通知書」がお手元に届く予定となっています。この通知書は、その半期の入出金明細も兼ねていますので、内容をご確認の上、大切に保管いただきますようお願いいたします。

貯金現在残高通知書				〇〇年 〇〇月 〇〇日作成					
〇〇貯金の 残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。				所属所名 〇〇〇					
				氏名 共済太郎様					
税区分	23.3.31の残高 円	=	22.9.30の残高 円	+	差引積立額 円	+	税込利息額 円	-	所得税額 円
	①		②		③		④		⑤
決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)	お積立等明細					
23.3.31	⑦	20		日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
				⑥					
(所属所)	(証番号)	(部課署)	(注)今期中の払出額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。						
〇〇	- 〇〇〇	〇〇〇							

### ① 現在残高

平成23年3月31日の残高です。

### ② 期初残高

平成22年9月30日の残高（平成22年度下半期の期初残高）です。

### ③ 差引積立額

平成22年度下半期の入出金をすべて差し引きした額となります。その内訳については⑥欄をご参照ください。

### ④ 税込利息額

平成22年度下半期の利息となります。利率については⑦欄をご参照ください。

### ⑤ 所得税額

④欄の利息額に対して課税される所得税額（国税15%・地方税5%）です。

### ⑥ お積立等明細

平成22年度下半期の入出金明細となります。③欄差引積立額の内訳となっています。

### ⑦ 利率

現在の利率です。普通貯金は0.5%、積立貯金は1.35%となっています。

※未加入の方は是非この機会に共済積立貯金のご加入をご検討ください。

積立貯金の詳しい情報は次ページをご参照ください。

# 積立貯金ご存知ですかっ！！

こんなに  
オトクだワン♪



☆ 利率は半年複利の1.35%。定期貯金の1.3%より有利です。※注(1)  
☆ 積立方法は次の3種類。

- ① 定時積立…毎月の給料から天引きされる積立です。
- ② ボーナス積立…ボーナス(6月・12月)から天引きされる積立です。  
※ ①と②は併用でもご利用いただけます。
- ③ 臨時積立…いつでも追加で預け入れできる便利な積立です。

☆ 払戻しは月2回※注(2)。手続きは所属所を通じて払戻請求書を提出していただくだけ。  
送金日に共済組合に登録されている個人口座に直接送金されますので簡単・安心です。

※ 平成23年の払戻請求書の締切日と送金日は共済広報「黒潮」2011年1月号に掲載しています。※注(3)

※注(1) 利率は平成23年4月現在のものです。

(2) 同月内での払戻しはどちらか1回のみとなります。

(3) 締切日は当日必着完備(FAX不可)の取扱となります。不備による再提出が締切日を過ぎますと次回分に繰り下げとなりますので、お急ぎの場合などは早めの提出をお願いします。

この機会に **簡単** **便利** **安心** で有利な積立貯金をご利用ください。

※ご希望の方は下段の申込書に必要事項をご記入の上、共済事務担当者までご提出ください。

----- < キ リ ト リ セ ン > -----

## 積立貯金加入申込書

平成 年 月 日

所属所名					届出印	副印
フリガナ						
氏名						
所属所証番号			性別	生年月日		
		-	男・女	昭・平 和・成	年	月
						日

積立開始年月※	定例積立額(毎月)	賞与積立額(6月)	賞与積立額(12月)
年 月	円	円	円

※その月の15日までに申込書が到着すれば、翌月の給料から積立開始できます。

# 共済組合の指定店でお買い物を!!

分割で支払っても手数料は必要ありません!! (旅行のみ3%の手数料がかかります。)

指定店で購入して物資をご利用の場合、購入金額が支払い総額となります。

【購入例】 指定店で120,000円の宝石を購入し、物資の毎月均等払いとするととき。

【返済例】 5,000円×24回払＝120,000円 ※返済回数は金額により変わります。

## 共済組合指定店一覧表

平成23年4月1日現在 (20店舗)

取扱物資名	指定店名	代表者名	住所・TEL
電気製品	有限会社 丸栄ストアー	吉岡 求	高知市愛宕町1-6-5
洋服	はるやま商事株式会社	治山 正史	高知市高須1-16-28
洋服	高知ニッケカスタム	竹内 敏春	高知市薊野西町3-23-4
呉服	元 治 絹織物	猪野 和重	高知市福井町1463-6
貴金属	有限会社 ジュエリーさかい	境 泰雅	高知市稲荷町5-10
貴金属	ジュエリーモリタ	森田 哲夫	香美市土佐山田町杉田601-2
貴金属	ジュエリー田内	田内 章	高知市大川筋1-3-34
貴金属・時計・メガネ	弘田時計店	弘田 種男	高知市幸町6-3
貴金属・時計・メガネ	有限会社 愛宕時計店	木谷 彰	高知市伊勢崎町3-13
貴金属・時計・メガネ	メガネ 宝 大塚 天神橋店	大塚 守	四万十市中村天神橋39
貴金属・宝石・時計	有限会社 植田十字堂	植田 詩郎	高知市山ノ端町64-2
貴金属・宝石・時計	ビュープラス高知	吉村 彰介	高知市南川添8番10号
貴金属・時計	時計・宝石 オジマ	小島 哲夫	安芸市矢ノ丸2-10-1
メガネ	有限会社 クロイワメガネ	谷村 直俊	高知市本町5-4-1
靴	有限会社 ミリオン	岡田 一晃	高知市はりまや町1-2-1
寝具	東洋羽毛中四国販売株式会社	柳場 弘	愛媛県松山市井門町21-1
旅行	社団法人 高知県勤労者旅行会	竹崎 清彦	高知市本町4-1-32
葬祭	株式会社 日本セレモニー	市村 伊佐雄	高知市東城山町104-3
浄水器	株式会社 日本トリム	森澤 紳勝	南国市蛸が丘1-5-2
その他	有限会社 ティーカンパニー 「マザーズキッチン」	豊永 俊雄	高知市一ツ橋町1-180 (088) 872-9277

～ 共済組合物資係 指定店の紹介 ～ その1

今回は、「マザーズキッチン(ティーカンパニー)」と「ジュエリー田内」の紹介です。組合員の皆様には共済組合の指定店の存在をよりよく知っていただき、購入の際には物資をご利用いただきたいと思います！！

♪ おかげさまで 10 周年 ♪

母の日のプレゼントに「グローバル」の包丁はいかがですか？  
刃物は「未来を切り拓く」縁起のいいものとして、古くから王室や皇室の祝事や贈答に広く使われてきたんですよ♪  
その他にも素敵な商品をたくさん取り揃えております。



MOTHER'S KITCHEN

高知市一ツ橋町1-180

TEL:088-872-9277

営業時間/AM10:00～PM7:00

定休日/火曜日

produce by (有)ティーカンパニー



記念日の贈り物にいかがでしょうか。

ご来店を心よりお待ちしております。

パールブローチ 新企画品



熟練の手作り  
工芸品

アルテ マノ  
arte mano

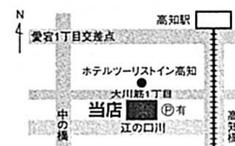


※どうぞご注文下さいませ。価格は税込み表示です。

宝石・真珠・貴金属

田内

高知市大川筋1丁目3-34 Tel:088-823-1117



高知共済会館 COMMUNITY SQUAREの

## 歓送迎会&春のお得な宿泊プラン

大好評!!  
卓盛皿鉢プラン!!

5,000円税・サ込み〜

2時間半飲み放題付

(ビール・日本酒・焼酎・ウーロン茶・ジュース)

10名様以上1名無料!

・立着円卓形式  
・立食パーティー形式  
・お座敷形式

- ・ご人数やお集まりの趣旨に合わせてご利用頂けます。
- ・ご予算・ご要望に応じてお料理内容変更も可能です。

好評につきまだまだ継続!!

リニューアル1周年記念広報プラン

平日素泊まり4,500円

(税別) シングル1名利用の料金です

助成券利用で4000円OFF!!

平日・シングル  
500円!!

COMMUNITY SQUARE COMMUNITY SQUARE COMMUNITY SQUARE

四国4県共済会館・宿泊施設合同キャンペーン

## 4県制覇で、宿泊代が無料に!!

COMMUNITY SQUARE COMMUNITY SQUARE COMMUNITY SQUARE

おまじりお徳 10% OFF 1泊2食付き 7,500円

断然お徳 50% OFF 1泊2食付き 6,750円

本っにお徳 100% OFF 1泊2食付き 3,750円

4県目! 1泊2食付き 0円

対象施設

高知共済会館・ホテル千秋園  
えひめ共済会館・ホテルマリンパレスさぬき

実施期間は平成23年6月1日～平成24年3月31日まで!

詳細は下記ホームページをクリック!!  
<http://www.kochi-cs.jp>

高知共済会館  
COMMUNITY SQUARE

ご予約・お問合せ TEL : 088-823-3211