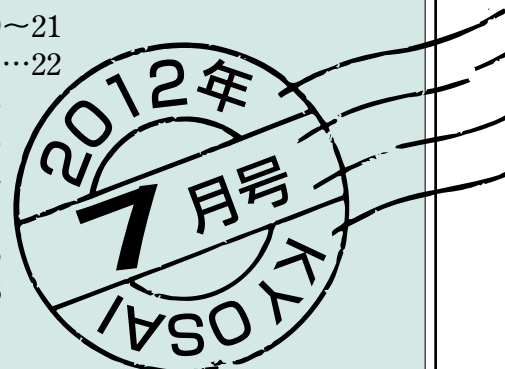




ご家族のみなさまもご覧ください

目次

平成23年度決算報告	2～7
年金係からのお知らせ	8～9
被扶養者の資格確認調査を行います	10～11
被扶養者資格自己点検チャート	12
組合員証・被扶養者証等の裏面が変わります	13
文化教養講座を開催しました	14～15
平成24年度	
健康セミナーのカリキュラムのお知らせ	16～17
共済組合指定宿泊施設の休館について	17
保険課よりお知らせ	18
「歯を一生のパートナーに」	19～21
貯金係からのお知らせ	22
共済組合物資係指定店の紹介 その6	23
自動車購買立替金制度をご存じですか	23
そうだ!! COMMUNITY SQUAREに泊まろう!	24
ホテル セントノーム京都	
「納涼川床宿泊プラン」のご案内	25
高知共済会館からのご案内	26



平成23年度 決算報告

平成24年6月28日開催の組合会において「平成23年度決算」が承認されましたので、ここでお知らせします。
以下、概要及び各経理別に本年度の実績等を表及びグラフにて示しておりますので、是非ご覧ください。

【負担金率・掛金率】

(単位：%)

区 分 種 別			短 期		介 護		長 期		保 健	
			掛 金	負担金	掛 金	負担金	掛 金	負担金	掛 金	負担金
一般組合員	一 般 職	対給料	57.54375 (1.30625)	58.85	5.4	5.4	96.925 99.1375	145.425 147.6375	2.625	2.625
			対期末手当等	46.035 (1.045)	47.08	4.32	4.32	77.54 79.31	116.34 118.11	2.1
		特 別 職		対給料	46.035 (1.045)	47.08	4.32	4.32	77.54 79.31	116.34 118.11
	対期末手当等		46.035 (1.045)		47.08	4.32	4.32	77.54 79.31	116.34 118.11	2.1
			市 町 村 長 組 合 員	対給料	46.035 (1.045)	47.08	4.32	4.32	77.54 79.31	116.34 118.11
	対期末手当等	46.035 (1.045)			47.08	4.32	4.32	77.54 79.31	116.34 118.11	2.1
特 定 消 防 組 合 員		対給料	57.54375 (1.30625)	58.85	5.4	5.4	96.925 99.1375	145.4250 147.638	2.625	2.625
	対期末手当等		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	対給料	54.5	70.7	5.4	5.4	96.925 99.1375	145.4250 147.638	2.625
対期末手当等	43.6			56.56	4.32	4.32	77.54 79.31	116.34 118.11	2.1	2.1
	任 意 継 続 組 合 員		116.3938 (1.30625)	—	10.8	—	—	—	—	—

注) 長期欄については、上段に4月から8月、下段に9月から3月の率を記載している。

短期欄の()内については、調整交付金率を記載している。

【所属所数】

市	11
町	17
村	6
一部事務組合等	30
計	64

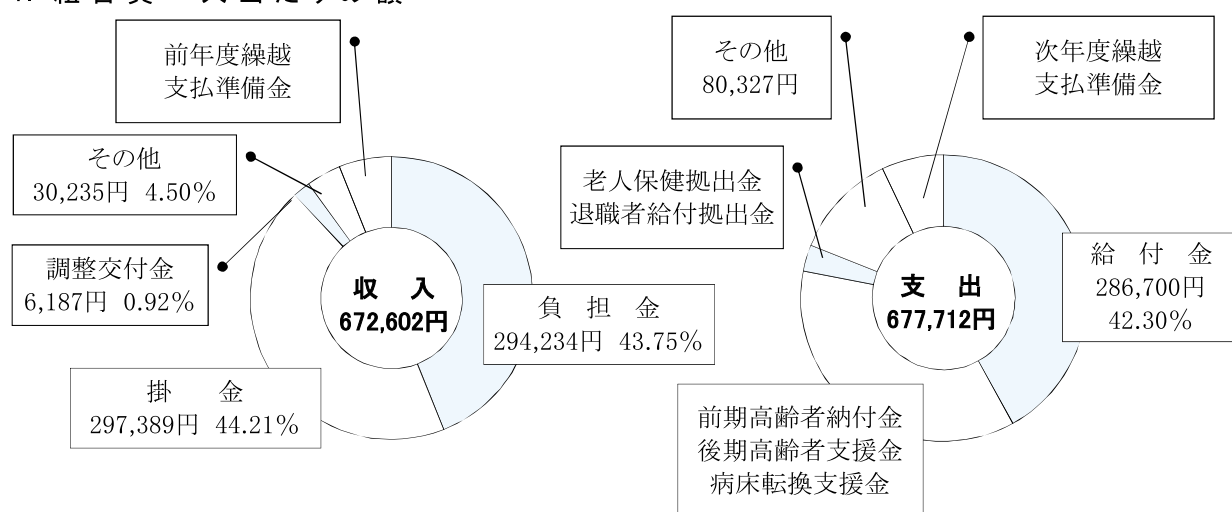
【組合員数及び被扶養者数】(単位：人)

種 別 \ 区 分	組合員数	被扶養者数	1人当たり 被扶養者数
一 般 組 合 員	9,096	8,642	0.95
市町村長組合員	33	28	0.85
特定消防組合員	1,103	1,547	1.40
市町村長長期組合員	1	0	0.00
船員一般組合員	6	9	1.50
船員一般組合員	1	0	0.00
小 計	10,240	10,226	1.00
任意継続組合員	249	202	0.81
小 計	249	202	0.81
合 計	10,489	10,428	0.99

短期経理

ここ数年、増加傾向にあった医療費も、22年度、23年度とも減少しております。組合員一人当たりの医療費については本人、家族とも薬剤にかかる医療費が増加傾向にありますが、医療費全体においては組合員皆様よりご理解・ご協力いただき減少しております。しかし、前期高齢者納付金等の拠出金が依然として増加しており、支出に占める割合も39%（医療費は38%）と高く、掛金・負担金の財源率を高くする要因となっています。収支として13,934,493円の当期短期損失金、39,777,020円の当期介護損失金を生じる結果となりました。短期損失金については、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金74,566,044円を取り崩し補てんし、24年度に60,631,551円を繰り越しますが、調整交付金を受けていますのでこの積立金は24年度に連合会に返還します。介護損失金については、前年度よりの介護積立金を取り崩し補てんし、翌年度へ61,547,830円の介護積立金を繰り越します。今後とも、組合員及びそのご家族の皆様におかれましても、疾病予防、早期発見・早期治療を心掛け、またジェネリック医薬品の活用等、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

1. 組合員一人当たりの額



2. 収支決算

収 入		支 出		
短期負担金	2,909,399,445 円	給付金	法定給付	2,953,528,571 円
短期掛金	2,932,255,495		附加給付	23,484,497
調整交付金	65,022,000		その他	36,199,120
前年度繰越支払準備金	468,298,900	前期高齢者納付金 後期高齢者・病床転換支援金		2,559,946,073
その他	317,766,838	老人保健 退職者給付拠出金		244,931,067
		業務経理へ繰入		19,458,000
		次年度繰越支払準備金		460,425,977
		その他		408,703,866
収入総額	6,692,742,678 円	支出総額		6,706,677,171 円
当期短期利益金				△ 13,934,493 円
介護負担金	183,000,843	介護納付金	415,686,073	
介護掛金	193,298,581	その他	390,371	
その他	0			
収入総額	376,299,424 円	支出総額	416,076,444 円	
当期介護損失金				△ 39,777,020 円

※ 短期掛金には短期任意継続掛金を、介護掛金には介護任意継続掛金をそれぞれ含める。

長期経理

この経理につきましては、長期給付事務の一元的処理により、組合員の皆様・所属所からいただいた掛金・負担金を全国市町村職員共済組合連合会へ払込むための経理です。

収支については以下のようにしております。

1. 収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	9,791,659,548 円	負 担 金 払 込 金	9,791,659,548 円
掛 金	4,799,164,935	掛 金 払 込 金	4,799,164,935
収 入 総 額	14,590,824,483 円	支 出 総 額	14,590,824,483 円

預託金管理経理

この経理につきましては、平成19年度より長期給付事務の一元的処理により、長期給付の財源の一定額を各市町村共済組合で管理することとなり、その運用益については、全国市町村職員共済組合連合会へ支払うことになっております。

1. 収 支 決 算

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	76,664,059 円	支 払 利 息	76,664,059 円
収 入 総 額	76,664,059 円	支 出 総 額	76,664,059 円



業 務 経 理

業務経理は、短期、長期及び預託金管理経理の運営のための経理です。本年度の収支決算を行った結果、当期利益金として8,069,964円を計上しました。この利益金につきましては、全額を積立金として処理しています。

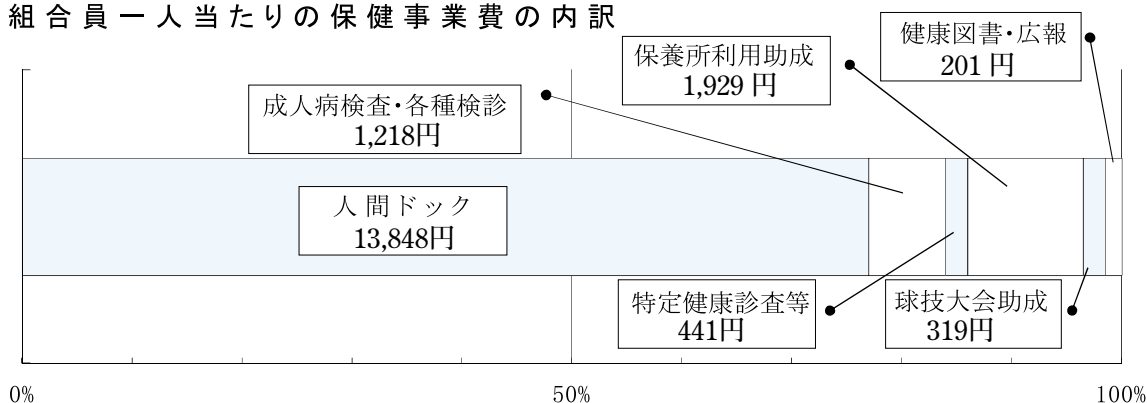
収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	106,307,546 円	事 務 費 等	124,425,198 円
短 期 経 理 より 繰 入	19,458,000	連 合 会 分 担 金	0
連 合 会 交 付 金	43,418,068	事 務 費 負 担 金 払 込 金	47,260,675
そ の 他	10,572,223		
収 入 総 額	179,755,837 円	支 出 総 額	171,685,873 円
当 期 利 益 金			8,069,964 円

保 健 経 理

この経理は、医療費の抑制・健全化を目的とした、組合員及び被扶養者の健康保持・改善のための特定健診や人間ドック等健診、健康セミナー等の事業を行う経理です。本年度の収支決算を行った結果、33,409,660円の当期利益金を計上いたしました。当期利益金につきましては、積立金に計上いたしました。

1. 組 合 員 一 人 当 た り の 保 健 事 業 費 の 内 訳



2. 収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	131,854,284 円	保 健 事 業 費	194,700,059 円
掛 金	127,731,652	事 務 費 等	70,652,813
そ の 他	39,176,596		
収 入 総 額	298,762,532 円	支 出 総 額	265,352,872 円
当 期 利 益 金			33,409,660 円

宿 泊 経 理

平成22年度に運営方法の改善、一定の設備改修をし、1階に市町村の観光案内・物産品を取り扱うスペースを設置し、高知共済会館Community Squareとして営業しております。現在も、定期的に「共済会館運営審議会」を開催し、施設経営・運営方法の検証と経営戦略について協議しております。今年度の収入においては、施設収入は前年度より3,500万円増加した22年度とほぼ同額を計上でき、改善・改修の効果が現れております。支出については、前年度より660万円減少させることができました。今後もなお一層の健全な施設運営を展開するため経営努力を持続して参ります。ご宿泊、会議、ご宴会等の際はぜひ高知共済会館Community Squareをご利用ください。

収 支 決 算

収 入		支 出	
施 設 収 入 等	200,208,191 円	事 務 費 等	80,215,663 円
貯金経理より相互繰入	325,000,000	飲 食 材 料 費 等	184,930,290
そ の 他	95,571	そ の 他	4,856,102
収 入 総 額	525,303,762 円	支 出 総 額	270,002,055 円
当 期 利 益 金			255,301,707 円

貯 金 経 理

前年度と比較し、普通貯金が3,032,462円減少し、定期貯金が2,187,467,272円、積立貯金が910,622,334円増加し、組合員貯金総額は48,595,492,554円となっています。

現在の金融情勢による資金運用難により収入は減少しましたが、事業収益・支出では利益を計上しております。福祉経理内で相互繰入を計画実施していますが、昨年度までの利益剰余金（欠損金補てん積立金、積立金）4,891,985,315円を取り崩し補てんし、24年度に繰り越す利益剰余金は4,593,537,518円となっております。

今後も資金運用においては細心の注意を払いながら、安定した運営に努めてまいりますので、共済貯金をよろしく願いいたします。

収 支 決 算

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	748,668,167 円	事 務 費 等	105,126,220 円
そ の 他	677,654	支 払 利 息	617,667,398
事業収益 計	749,345,821	事業支出 計	722,793,618
当 期 事 業 内 利 益 金			26,552,203 円

貸 付 経 理

ここ数年、組合員の減少等により貸付金の件数、総額が減少し、23年度の貸付金残高は前年度より697,662,382円減の3,112,824,933円となっております。このことに伴い、貸付金利息が減少し、収入全体として25,004,114円減少し、支出では支払利息等の減少により全体で22,699,905円減少しました。収支結果として、4,050,492円の当期損失金を計上しました。

この損失金については、欠損金補てん積立金を取り崩し補てんしました。

収 支 決 算

収 入		支 出	
組 合 員 貸 付 金 利 息	89,227,075 円	事 務 費 等	99,954,943 円
保 険 料 充 当 金	361,835	連 合 会 払 込 金	4,181,180
連 合 会 交 付 金	10,496,721		
収 入 総 額	100,085,631 円	支 出 総 額	104,136,123 円
当 期 損 失 金		△ 4,050,492 円	

物 資 経 理

23年度の自動車購入立替金総額は、50,807,217円減少し195,840,184円となりました。また、その手数料収入も、前年度より2,700,011円減少し、6,574,020円となりました。商品売上についても、指定店、年末・特別斡旋商品が5,403,714円減少し、収入全体としては、前年度より9,201,686円減少しました。収支決算の結果、本年度は1,741,713円の当期損失金を計上し、この損失金については積立金を取り崩し補てんしました。これからも物資事業の発展に努めてまいりますので、自動車購入等の際には是非とも当共済組合をよろしくお願いいたします。

収 支 決 算

収 入		支 出	
商 品 売 上	13,992,524 円	商 品 仕 入	12,872,271 円
そ の 他	13,183,434	事 務 費 等	7,457,368
		そ の 他	8,588,032
収 入 総 額	27,175,958 円	支 出 総 額	28,917,671 円
当 期 利 益 金		△ 1,741,713 円	

年金係からのお知らせ

ホームページで

年金見込額等の年金個人情報閲覧できます

平成22年4月に開設された「地共済年金情報Webサイト」では、ホームページ上でご自身の組合員期間や将来の退職共済年金見込額等の年金個人情報をご確認できます。

なお、ご利用にあたってはホームページ上での事前手続きが必要となります。

◎利用対象者

組合員及び組合員であった方(60歳以上の方、退職共済年金等の受給権者は除く)

◎ホームページで閲覧できる内容

- (1) 組合員期間
- (2) 前年度1年間の掛金納付額 (組合員のみ)
- (3) 平均給料月額及び平均給与月額
- (4) 将来の退職共済年金の見込額
- (5) 給料(昭和56年4月以降のすべての期間の給料)及び
期末手当等(平成15年4月以降のすべての期間の期末手当等)の記録
- (6) 公務員共済期間に係る将来の老齢基礎年金の見込額

◎ご利用時間

原則として365日、6時から24時まで (システムメンテナンス時を除く)

◎「地共済年金情報Webサイト」のホームページアドレス

<https://www.chikyonenkin.jp/>

地共済年金情報 Webサイト

● 本Webサイトの目的

地方公務員共済組合では、現役世代の皆さまに年金制度への理解を深めていただくとともに、ご自身の将来の年金について意識していただくことを目的としております。

組合員期間や給料等の記録、将来の退職共済年金の見込額などを「公務員共済年金のお知らせ」として組合員および過去に加入されていた元組合員の方で、年金受給権を有していない方にお知らせしております。

申込み内容と共済組合で管理する記録による本人確認後、本Webサイトのご利用ができます。

文字の大きさ 小 中 大

ご利用の手順を知りたい方 ▶

はじめてご利用される方

ご利用申込みはこちら ▶

退職後、転居などをした方へのお願い

転居などにより、本Webサイトの利用ができない場合があります。共済組合へ住所変更の届出をされていない方、お心当たりのある方は、最終退職時の共済組合までご連絡ください。

既にユーザーIDをお持ちの方

ログインはこちら ▶

ユーザーID、パスワードを忘れた方へのお願い

ユーザーIDを忘れた方は、再度ご利用申込みを行う必要がありますので、共済組合の担当者まで必ずご連絡ください。

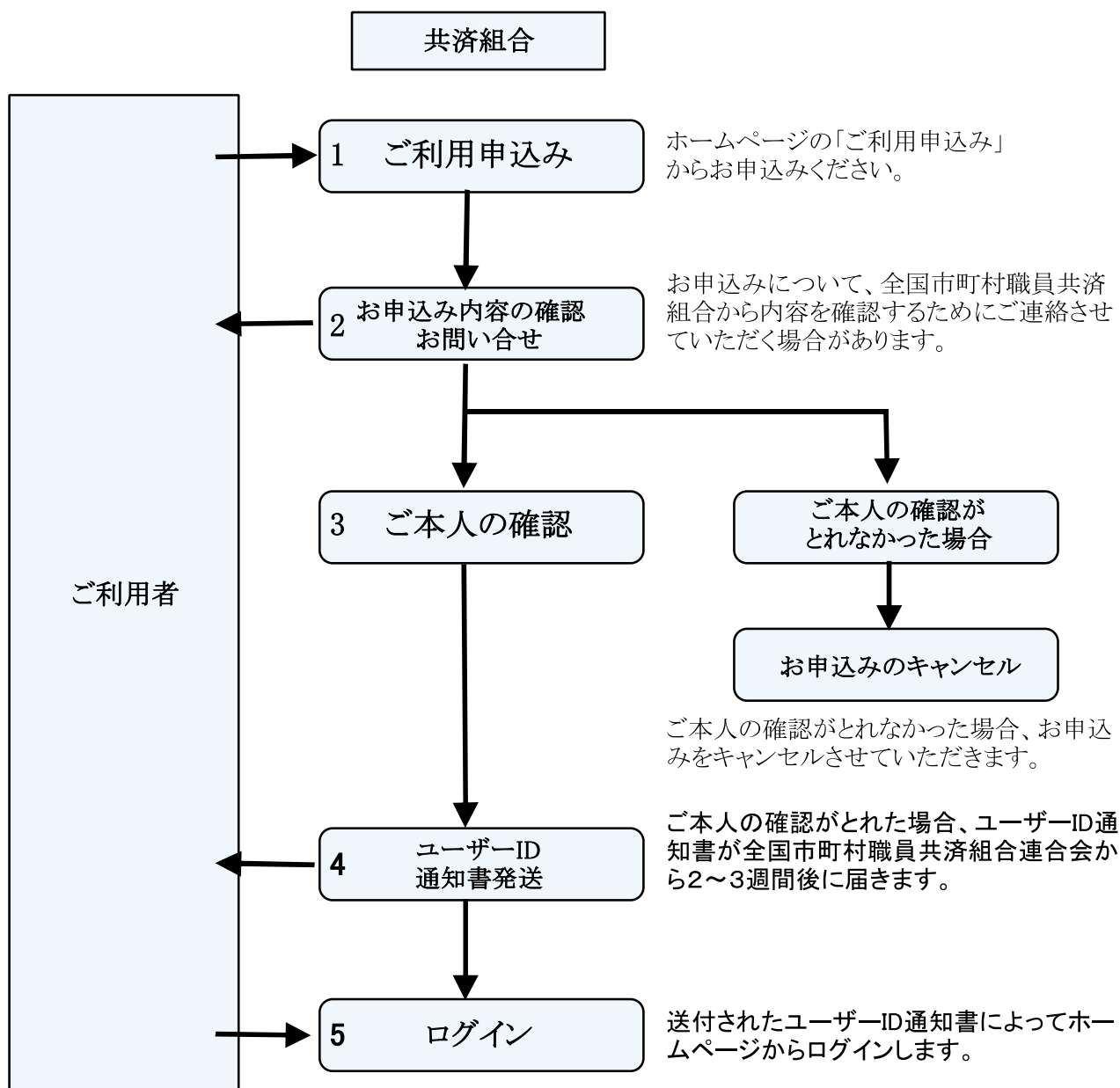
● 共済組合

▶ 地方職員共済組合	▶ 札幌市職員共済組合	▶ 大阪市職員共済組合	▶ 全国市町村職員共済組合連合会
▶ 地方職員共済組合 団体共済部	▶ 川崎市職員共済組合	▶ 神戸市職員共済組合	
▶ 公立学校共済組合	▶ 横浜市職員共済組合	▶ 広島市職員共済組合	
▶ 警察共済組合	▶ 名古屋市職員共済組合	▶ 北九州市職員共済組合	
▶ 東京都職員共済組合	▶ 京都市職員共済組合	▶ 福岡市職員共済組合	

個人情報保護方針 | このWebサイトについて

Copyright (C) 2009 (社) 地方公務員共済組合協議会 All Rights Reserved.

◎ご利用申込みの流れ



住所や名前を変更された方で、共济組合に異動の届出をされていない方はご利用ができませんので、変更の手続きをしていただくようお願いします。また、インターネットを利用することができない方は、当共济組合までご連絡ください。

高知縣市町村職員共济組合 年金課 088-823-3213

地共济年金情報Webサイトのお問合せ先
全国市町村職員共济組合連合会 年金部年金企画課

TEL 03-5210-4607

【 お問い合わせ時間
9時から17時(土・日・祝日を除く) 】

被扶養者の資格確認調査を行います

被扶養者として認定されている方が、現在も被扶養者の要件を満たしているかを確認するため被扶養者資格確認調査を実施します。

法に基づく適正な被扶養者の認定を行っていくうえで不可欠な調査ですので、組合員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。調査時期については、7月末を予定しています。

なお、今回の被扶養者資格確認調査では、4月号でお知らせしました被扶養者認定にかかる新基準で再審査を行います。

○調査対象者（検認対象者）

被扶養者全員（ただし、次の①又は②に該当する被扶養者については、調査対象から除きます）

- ① 平成24年1月以降に認定された者
- ② 平成24年4月以降に継続認定の手続きを行った者

○調査方法

該当する組合員に対し、共済組合から「被扶養者資格確認届書」をお送りしますので、必要事項を記入のうえ確認書類を添付して、所属所の共済事務担当課（係）へ提出してください。

○調査に必要な書類

被扶養者の状況により、確認書類が必要となります。

扶養手当が支給されていない被扶養者の場合は、世帯全員の住民票を提出していただきます。

別居の被扶養者がいる場合は、別居世帯のみの住民票をお願いします。

※ただし、住民票の代わりに『地区民生委員の証明』でも認めることにします。

（例）東京で就職活動している24歳の長男を扶養している場合の添付書類

- ・長男の世帯の住民票の写し（住民票を移していない場合は、組合員世帯の住民票の写し）
- ・仕送り額のわかる、組合員もしくは被扶養者の預貯金通帳の写し、振込受領書、ATMの利用明細等（3月～7月分）（注）
- ・その他、アルバイト活動の状況などにより必要になる書類があります

（注）現在認定中の別居の被扶養者への援助の確認方法としまして、平成25年4月1日より手渡しは不可となります。援助を手渡しでされている方につきましては、必ず金融機関をお使いいただいて、援助額が確認できるよう移行をお願いいたします。

主な添付書類（注意事項）一覧

調査対象者が複数の項目に該当する場合は該当するすべて添付書類の提出が必要です。扶養手当が支給されていない被扶養者の場合は（学生を除いて）住民票の添付または、地区民生委員の証明が原則として必須です。

※ 一覧に記載されていない書類でも、必要に応じて提出いただくことがあります。

調査対象者	提出書類（注意事項）
18歳以上で無収入の方（学生・年金受給者を除く）	平成23年分所得証明書
学生	学生証の写しあるいは平成24年4月以降に交付された在学証明書
年金受給者	最新の年金改定通知書の写しあるいは最新の年金額のわかる送金通知書の写し
父母で一方が被扶養者になっている場合	父母それぞれの収入が確認できる書類
パートまたはアルバイト収入のある方	平成23年分源泉徴収票の写し及び平成24年3月から7月の給与明細の写し
事業収入等（農業・商業・不動産その他）のある方	平成23年分確定申告書（控）及び収支内訳書

認定取消しになる場合

- 就職等により他の健保組合、共済組合等の健康保険に加入した場合
- 他の者の被扶養者となった場合
- 60歳未満の方で、パート・アルバイト等の収入が年額130万円（月額108,334円）以上ある方
- 雇用保険の失業給付を受給（日額3,612円以上）している方
- 年金額あるいは年金と他の収入を合わせた額が認定基準額（180万円）を超えたとき
- 父母合算により認定基準額を超えたとき
 - ・ 父母ともに60歳未満…221万円
 - ・ 一方が60歳以上の年金受給者…263万5千円
 - ・ 父母ともに60歳以上の年金受給者…306万円

○ 提出期限

所属所の定める期限までに、所属所の共済事務担当課（係）へ提出してください。

○ 注意事項

調査（検認）時に「組合員被扶養者証」の提出は必要ありません。

調査により被扶養者の要件を満たしていないことが判明した場合は、要件を欠いた日に遡って認定を取消すことになりますので、速やかに取消の手続きを行ってください。この場合、取消日以降に受診された医療費について返還していただくことになりますのでご注意ください。

被扶養者認定の新基準で再審査を行った結果、要件を満たせない方につきましては、平成25年4月1日に認定取消となります。

※調査実施に関する詳細は、皆様のお勤め先の共済事務担当課（係）を通じて別途お知らせいたします。

▽次ページからの被扶養者資格点検もご確認ください。

被扶養者資格自己点検チャート

はい →
いいえ →

そのご家族は、あなたの父母、祖父母、配偶者（内縁関係を含む）、子、孫、弟妹のいずれかにあたりますか？

そのご家族は、あなたの三親等内の親族、内縁関係の配偶者の父母及び子のいずれかにあたりますか？

あなたはそのご家族と同一世帯に属していますか？

あなたはそのご家族と同一世帯に属していますか？

あなたはそのご家族の年収額の半分以上の金額を、定期的に援助していますか？

そのご家族の方は被扶養者資格がありません。

そのご家族の年収総額は 130 万円未満（60 歳以上の公的年金受給者は 180 万円未満）ですか？

そのご家族の方は被扶養者資格がありません。

あなたはご自分の年収等からみて、そのご家族の生計を継続的に「主として」維持していく扶養能力をお持ちですか？（複数の被扶養者をお持ちになっている場合も含みます）

そのご家族の方は被扶養者資格がある可能性があります。

＜注意＞被扶養者資格を認定する権限は共済組合にあります。このチャートで「被扶養者資格がある可能性がある」と判定されたご家族の方でも、あなたがそのご家族の方の生計を実際に「主として」支援しているかどうか、あなたに継続的に扶養する能力がなおあるかどうかなどを公正かつ厳正に審査し、その事実が無い、または、疑わしいと判断できる相当な理由があれば、被扶養者資格の認定は行いません。

平成24年7月新規発行分から

組合員証・被扶養者証等の裏面が変わります

平成22年7月17日付で「臓器の移植に関する法律の一部を改正する法律」が施行されたことを受け、地方公務員等共済組合法施行規程の一部が改正され、組合員証等の裏面様式が臓器提供に関する意思表示欄を設ける様式に変更されました。

当組合では、平成24年7月新規発行分より臓器提供に関する意思表示欄を設けた新様式に変更することといたします。（臓器提供意思表示欄への記入は任意となります。）

（平成24年7月からの新様式裏面）

注意事項 保険診療を受けようとするときは、この証を保険医療機関等の窓口で渡してください。	
住 所	
備 考	※ 以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示をすることができます（記入は自由です。）。 記入する場合は、1. 2. 3. のいずれかの番号を○で囲んでください。 1. 私は、<u>脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも移植の為に臓器を提供します。</u> 2. 私は、<u>心臓が停止した死後に限り</u>、移植の為に臓器を提供します。 3. 私は、臓器を提供しません。 《1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。》 【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・眼球】 〔特記欄： _____〕 署名年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 本人署名（自筆）： _____ 家族署名（自筆）： _____

※裏面の様式が変更される組合員証等とは、次の通りです。

- ・組合員証
- ・組合員被扶養者証
- ・任意継続組合員証
- ・任意継続組合員被扶養者証

～現在お持ちの組合員証等は、今後も使用できます～

平成24年6月までに交付されている組合員証・組合員被扶養者証をお持ちの皆様につきましては、別添の臓器提供に関するリーフレットについて「臓器提供意思表示シール」を組合員証等の裏面に貼付してご利用いただくか、新たに交付を希望される場合には、旧証を回収し再交付させていただきます。

○別添のリーフレットの「臓器提供意思表示シール」はお一人様分となっておりますので、複数希望される方は所属所の共済事務担当課までお申出ください。

○新たに交付を希望される方は、「組合員証等再交付申請書」に旧組合員証等を必ず添付のうえ、所属所の共済事務担当課に提出してください。

「意思表示欄保護シール」について

臓器提供意思表示欄に記入した内容を他人に知られたくない場合は、「意思表示欄保護シール」を臓器提供意思表示欄に記入後、上から貼り付けて使用していただけます。

「意思表示欄保護シール」を希望される方は、所属所の共済事務担当課までお申出ください。

臓器提供についてのお問い合わせ

社団法人 日本臓器移植ネットワーク（臓器移植に関する質問やお問い合わせ窓口）

T E L 0120-78-1069 ホームページ <http://www.jotnw.or.jp>

文化教養講座を開催しました!!

去る6月16日(土)高知共済会館にて、平成24年度1回目の文化教養講座を開催いたしました。

この講座は、「食と健康」をテーマとし、それぞれの専門家に講演・講習をご依頼し、組合員(会員)及び被扶養配偶者の知識や教養を高めていただくために昨年度から企画された講座です。

当初、定員50名で参加募集したところ多数の応募をいただいたため講演会場を変更し、76名の方を参加決定を行いました。当日は69名にご参加をいただきました。

講座終了後にご提出をいただきました、参加者の皆様のアンケートを拝見させていただきましても、大変好評で次回の講座に参考となるご意見も多数頂きました。

次回10月20日(土)の講座開催の際には、さらに皆様にご満足いただけるよう内容を検討中です。で、今回同様多くの参加者をお待ちしております。

○ 講演「健康を維持するコツのコツ!～キレイに年齢を重ねる食事～」

(株)高南メディカル 安岡友見(管理栄養士)様を講師に招き、現代の食情報等を題材に講演を行いました。



【参加者の皆様の感想】

自分の身体に興味を持つきっかけになり、充実した講義で良かったです。

生活習慣を見直してみます。

将来の自分がどうありたいかをイメージしながら、食べ過ぎず腹6～7分目で生活していきたいと思います。

普段の食事から改めて気をつけないといけないと思いました。バイキングメニューを選ぶ時も同じ調理法・同じ食材とかならないように気をつけたいです。

高知県内の文化や歴史を再認識できる様な講座を期待しています。

次のステップとして、具体的なメニューの組み方を学びたい。

野菜は食べていると思っていましたが、350gと具体的な数値を出されて、足りてないと実感しました。

食について見直すところが沢山ありました。

○ テーブルマナー講習

(株)グリーンホスピタリティマネジメント 永田部長 を講師とし、フルコース（洋食）時のテーブルマナーに関する注意点等について講習を行いました。

Table Manners Menu

鰹のタタキ イタリア風
グリーンピースの冷製スープ
虹鱒のムニエル トマトソース
若鶏のコンフィ タイムのドレッシングで
デザート
釜焼きパン
コーヒー



【参加者の皆様の感想】

大変わかりやすい説明と美味しい料理で楽しい一時を過ごすことができました。

披露宴等ですぐに活用できそうです。

マナーを知っての食事は大切と感じました。

料理がとてもおいしく、大満足です。また、骨付きのチキン、魚と難しい食材をナイフとフォークで食べれたので自信ができました。

色々な疑問にも適切に答えていただき、大変勉強になりました。

初めてテーブルマナーを学んで食べました。なごやかな雰囲気できれいに学べたので来て良かったです。

とても楽しく、知らない方達とも知り合いになれて、いい時間を過ごす事ができました。

ワインの講座を受けたいです。

※ 皆様の感想は、参加者アンケートより抜粋させていただきました。

平成24年度 健康セミナーのカリキュラムのお知らせ

☆ 現在募集中です。(募集〆切は7月31日までとなっております)

恒例となりました健康セミナーを8月20日(月)・21日(火)に開催しますので日程をお知らせします。今回は、初日(20日)の「女性健康セミナー」においてボディカーブコアエクササイズを取り入れます。2日目の「元気力アップセミナー」ではスマートウォーキングエクササイズをしていただきます。

24年度 女性健康セミナー：平成24年8月20日(月)

スケジュール	内容	会場
10:00	開会挨拶 ・ 講師紹介 ・ スケジュール確認	3階 藤
10:10	講演 「身体の変化・・・感じて、対処して賢く美しい人生を」 ～身体と心の安定が健康の要～ ①ライフステージで変化する健康課題と最新情報 ・ 乳がん、子宮がんの正しい知識 ②女性ホルモンの乱れと心と身体の不調 ・ 女性がストレスを受けやすいわけ “ストレスサイン” ③元気になる！きれいになる！過ごし方 ・ 太らない食べ方とは・・・ ④納得して選びたいベストの治療法 ・ ホルモン補充療法 ⑤毎日が元気に！過ごすために！ ・ いきいきと活躍する“カギ”は・・・	
12:00	昼食	4階 四万十
13:00	体験 「好きな色と香りで石鹸を作しましょう！」 ～あなた好みの香りと形に仕上げてください～ ①世界に一つ！あなただけのアロマ石鹸 〈お土産としてお持ち帰りいただきます〉	3階 桜
	休憩	
14:15	体験 「ボディーカーブコアエクササイズ♪♪」 ～くびれたウエストを目指しましょう～ ①姿勢を良くして代謝を上げる ウォームアップストレッチ ②メリハリボディを作る ボディーカーブコアエクササイズ 気になる二の腕、ヒップ、ポッコリお腹を引きしめます ③ダンスの要素を取り入れた ボディーカーブコアエクササイズ	
15:15	閉会挨拶 ・ アンケート記入後解散	

24年度 元気力アップセミナー：平成24年8月21日（火）

スケジュール	内容	会場
10:00	開会挨拶 ・講師紹介 ・スケジュール確認	3階 藤
10:10	講演 「知っ得！納得！心と身体の元気力アップ」 ～自治体職員向け心と身体の健康最新情報～ ①自治体職員のメンタルヘルスの最新情報 ②ストレスの正しい理解 ③心と身体に効果的な運動と食事のポイント ④疲れた心と身体を癒す元気回復プラン	
12:00	昼食	4階 四万十
13:00	体験 「ボクシングエクササイズ！」 ～あなたも私もチャンピオン気分！～ ①日頃のストレスも解消！ ②3分間のインターバルミット打ちで本格ファイター	3階 桜
	休憩	
14:15	体験 「スマートウォーキングエクササイズ」 ～歩行の癖はからだの歪みの原因！ 格好良く歩いて、痩せやすい体を目指しましょう～ ①ウォーキング効果倍増！格好良く歩くポイントチェック ②快適ウォーキングのための筋力アップトレーニング	
15:15	閉会挨拶 ・アンケート記入後解散	

共済組合指定宿泊施設の休館について

当組合の「宿泊施設利用助成券」を使用できる指定宿泊施設が、下記のとおり休館となりましたのでお知らせします。

「うしお荘」

〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23

TEL0235-75-2715

休館日

平成24年8月26日～平成25年6月30日

保険課よりお知らせ

組合員証・組合員被扶養者証を持たずに緊急に病院にかかった場合

療養費・家族療養費について

○旅先・帰省先で急に具合が悪くなり医療機関にかかった際に、組合員証・組合員被扶養者証を携帯していなかった場合

⇒やむを得ず医療機関で10割をお支払いになった場合でも、後で共済組合に申請すると、保険適用の範囲内で窓口負担分を除いた額の給付を受けることができます。

◇申請方法

共済組合に各所属共済事務担当者を通じて療養費・家族療養費の支給申請をしてください。

添付書類として、点数記載のある領収証が必要となります。

☆組合員証・組合員被扶養者証の常日頃からの携帯をお勧めします

海外での療養について

○海外旅行中、急に具合が悪くなり医療機関にかかった場合

⇒海外では組合員証・組合員被扶養者証は使えません。外国の医療機関で治療費をお支払いになった場合でも、後で共済組合に療養費・家族療養費を申請すれば、日本で保険適用とされる窓口負担分を除いた額が戻ってきます。

ただし、それぞれの国により医療費の価格が異なりますので、実際に支払った額に比べて給付額が少なくなる場合があります。

◇申請方法

共済組合に各所属共済事務担当者を通じて療養費・家族療養費の支給申請をしてください。

添付書類として、領収証と治療内容がわかる書類が必要になります。また添付書類が外国語で記載されている場合、日本語の翻訳文をつけてください。

「歯を一生のパートナーに」



高知検診クリニック
歯科衛生士 坂本 智香

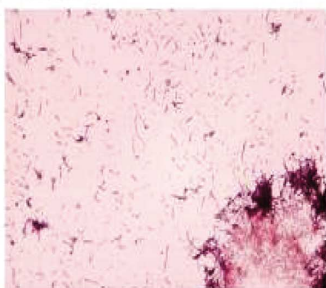
加齢とともに歯を失うことは「老化現象だから仕方がない・・・」と思っていませんか？
ご高齢の方は入れ歯が多いのでそう思うかもしれませんが、老化現象ではありません。
ご自分の日頃の手入れと、歯科医院のサポートで、一生自分の歯で食事をすることが可能です。

歯を失う原因は、1位歯周病42%、2位むし歯32%、3位その他(親知らずの抜歯、矯正など)14%、
4位破折(外傷など)11%となっています。(8020推進財団・全国抜歯原因調査2005)
ですので、歯周病とむし歯を予防すれば、大部分の方々が歯を失わずにすむことになります。

プラーク(歯垢)=細菌の塊



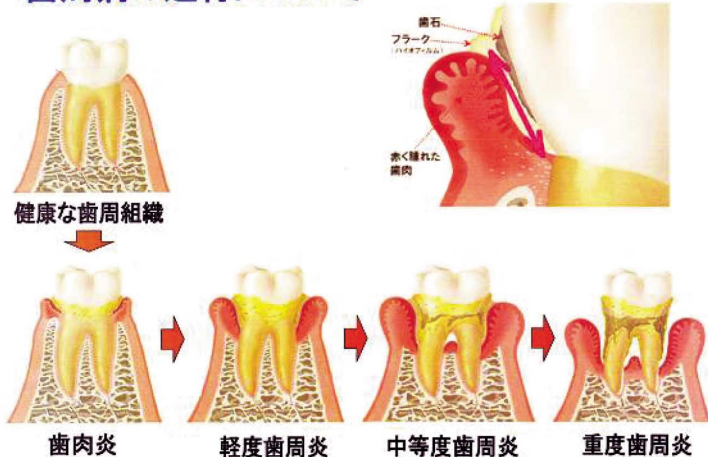
▲歯ブラシに付いたプラークです。



▲顕微鏡で見ると・・・細菌がいっぱい。

プラーク1gの中には1～3兆個の細菌が含まれています。

歯周病の進行について



私たちの口の中には、300種類以上の細菌が住んでいると言われています。

その細菌の中には、むし歯や歯周病の原因菌も存在しています。

それらの細菌が、食べカスを餌に歯垢(プラーク)を作ります。

歯垢(プラーク)は、歯に付着した白い物質で、食べ物のカスのように思われがちですが、細菌の塊です。

その歯垢(プラーク)の中で、むし歯の原因菌が酸を作り出して歯を溶かすことで、むし歯が生じます。

歯周病は、歯周病の原因菌が作り出す毒素で、歯ぐきに炎症が起きることで生じます。

自覚症状が乏しく、歯ぐきの下で進行するため気づきにくい病気です。

進行すると、歯を支える骨まで破壊され、歯がぐらぐらして抜けます。

手遅れで歯を抜くしかない重度の歯周病になって、初めて気づくのです。

歯を失うことは、老化現象ではなく細菌が関係しています。細菌の棲家となっている歯垢(プラーク)を除去することで、歯を守ることができます。

大半の方が、一日数回歯を磨いていると思います。磨いているのに、むし歯や歯周病になってしまうのは、磨き残しがあるということです。1～2分ぐらいでは、きちんと磨けません。

歯を1本1本磨いていくと最低でも10分程はかかります。5分ぐらい時間をかけて磨くことが理想です。

また、就寝時の口の中は、1日の中で最も細菌が活発になります。ですので、就寝前は丁寧に時間をかけて磨くことをおすすめします。

▽図 1

歯ブラシは歯並びや口の大きさに合わせて選び、効果的なブラッシングをマスターしましょう。



図1は、効果的な歯磨きの方法です。

歯ブラシを、鉛筆を持つような持ち方をして、毛先を歯と歯ぐきの境目に当て、小刻みに動かします。

鏡を見て確認しながら、部位に応じて歯ブラシの向きを変えます。

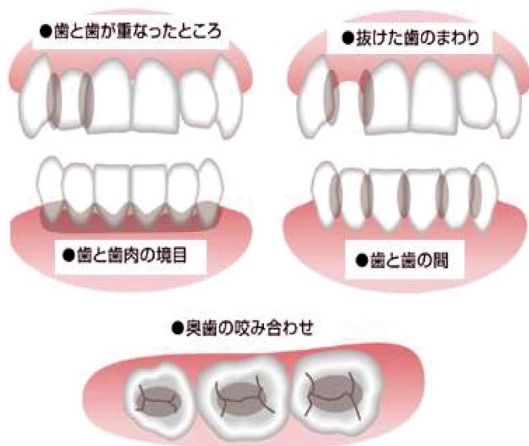
こうすると、歯や歯ぐきに負担をかけず、歯垢(プラーク)をしっかり除去ことができます。

図2のプラークのつきやすいところは念入りに磨きましょう。

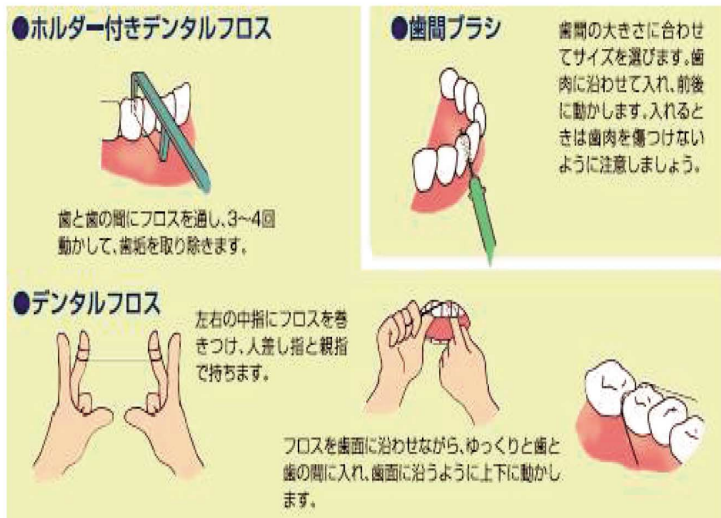
力を入れてゴシゴシと横に引っ張る磨き方は、磨き残しが多く、歯ぐきは傷つき、歯は削れてしまいますので注意しましょう。

▽図 2

プラークのつきやすいところ



▽図 3



更に、図3のように、デンタルフロスや歯間ブラシの使用をおすすめします。

歯ブラシでは除去できない歯と歯の間の歯垢を除去することができます。

しかし、完璧に磨くことは、なかなか難しく、歯垢(プラーク)が残ってしまいます。

長い間、歯垢(プラーク)を放置し、「バイオフィルム」(細菌がつくるネバネバした膜)となると、歯ブラシではなかなか落とすことができず、「歯石」(唾液中のカ、石のようになったもの)にまで至ると、歯ブラシでは絶対とれません。

「バイオフィルム」や「歯石」を除去するには、歯科医院で、「PMTC」(プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング)という、専門的な歯のクリーニングをする必要があります。

「PMTC」をすると、歯の表面が滑らかになり、歯垢(プラーク)が付きにくくなります

年に数回(個人により回数は異なります)、「PMTC」をすると、口の中を良好な状態に保つことができます。

また、定期的に歯科医に口の中の状態をチェック(検診)してもらうことも大切です。
「検診」は、口の健康状態を知り、病気を早期に発見して治療することや、予防することに役立ちます。

当クリニックは、オプション検査として歯科口腔検診を実施しています。

自覚症状のないお客さまの中で、歯周病やむし歯、その他の病気がみつかる場合があります。

治療が必要な病気に対しては、医療機関の紹介などしています。

人間ドックで全身の健康状態をチェックする際に併せて、お口の健康チェックも受けることをおすすめします。

最近では「口の健康は全身の健康の源」といわれるように、口の中の病気が全身の健康に影響を及ぼすことが明らかになってきました。中でも歯周病菌は、高血圧、糖尿病、心疾患、動脈硬化、早産、肺炎、ガンなどの全身疾患と関連しています。歯周病を予防することは、全身の健康を維持することにつながります。

そのほか、健康な歯で噛むことは、たくさんのメリットがあります。

- 唾液の分泌をよくし、口臭や口の中の病気を防ぐ。
- 消化・吸収を助ける
- 脳を活性化する。
- 肥満を防止する。など

歯があるおかげで、おいしく食事ができ、ステキな表情をつくることができます。
歯は、全身が健康で、豊かな生活をおくる上で、欠かせないものです。



歯を失うことは、ご自分のお手入れ次第で予防することができます。
適切な歯磨きと、歯科医院での専門的なクリーニング、そして定期的な「検診」の受診で
歯を一生、守っていきませんか？

高知検診クリニック「歯科口腔検診」

※人間ドックの受診者がオプションとして受けられます。

＜内容＞ ◇レントゲン撮影

◇専門医による口腔内の視・触診、問診

料金(税込み) 3,150円

「お知らせ」

高知県で平成23年4月から、
いつまでも、自分の歯と口で元気に食べ、明るく話し笑い合い、元気に過ごせるよう、
口の健康を通して、全身の健康・長寿をサポートする条例が施行されました。
それが「歯と口の健康づくり条例(愛称:歯ハハ条例)」です。
この条例は、県民が生涯を通じて歯と口の健康づくりに積極的に取り組めるような環境の整備を推進しています。
そして、今年度からは、この条例に基づき「歯と口の健康づくり計画」が策定されました。
この計画は、むし歯予防の推進、歯周病予防の強化、在宅歯科診療の充実化を図っています。
具体的には、高知県各地で「歯っぴいデー(毎月28日)」前後の土・日・祝日に歯周病予防啓発イベントの開催や、「むし歯・歯肉炎予防に関する講演会」の開催をし、さらに、総合あんしんセンター内の在宅歯科連携室では、電話で歯科医院の紹介や要介護者の歯と口に関する悩みなど相談にお答えする窓口を設置しています。
詳しくは、<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131601/hatokuti.html>まで。興味のある方は、是非ご覧下さい。

貯金係からのお知らせ

～ 積立貯金のご案内～

○共済組合の積立貯金ならこんなにオトク!!

- ・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3種類。ご自由にお選びいただけます。
 - 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…ボーナスから天引き(6月・12月のみ)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。
(注1) 利率は平成24年7月現在のものです。
(注2) 同月内での払戻しはどちらか1回のみとなりますのでご注意ください。

○今後の払戻しのスケジュール

	8月		9月		10月	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
締切日	6日	21日	5日	19日	5日	19日
送金日	15日	30日	14日	27日	16日	30日

※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特にご注意ください。

是非この機会に簡単・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		
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

副印

積立開始年月※
年 月

定例積立額(毎月)
円

賞与積立額(6月)
円

賞与積立額(12月)
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。

～ 共済組合物資係 指定店の紹介 ～ その6

今回は、「社団法人高知県勤労者旅行会」の紹介です。購入の際は“共済組合の物資を利用したい”と申し出ていただければ、給料天引きの支払が可能となります。(手数料無料・元金支払いのみ)

旅

のことならお気軽にご相談下さい！

旅行のことならなんでもおまかせ！



出張、観光に便利！安い！航空券付宿泊パック
航空券 ホテル宿泊 JR 高速バス 団体貸切バス グループ旅行の手配

社団法人 高知県知事登録2-35号
高知県勤労者旅行会

高知市本町 4-1-32 こうち勤労センター4F
TEL (088) 824-3100

自動車購買立替金制度をご存じですか

※平成21年6月1日以降の立替より連帯保証人が必要です。(連帯保証人は組合員期間1年以上の方)

年利
3.0%



便利な
給料控除

※利率は変動利率で
平成24年7月現在のものです。

注意点

- ・申込書の締切日は毎月10日です
- ・購入する自動車の使用者は申込人（または配偶者）名義とする
- ・申込みは登録後2ヶ月以内に限る
- ・個人の方から購入される場合はご利用いただけません

◆ご用意いただくもの◆

自動車購買立替金申込書
車検証のコピー
戸籍謄本（使用者名義が配偶者の場合のみ）

◆ご融資金額・返済期間◆

300万円以内・6年以内
(毎月の返済金額が基本給の30%以内)

◆ご利用いただける方◆

組合員
(現在自動車購買立替制度をご利用
いただいている方は対象外となります)

高知縣市町村職員共済組合 物資係 ☎088-823-3213

リニューアルオープンから3年目!!これからもCOMMUNITY SQUAREは頑張ります!!



期間

2012年7月1日～9月30日



ビジネスなら!!

平日素泊・ワンコインプラン

4,500円

↓ 組合員の方は助成券利用で2000円OFF!

2,500円

↓ 互助会会員の方は更に2000円OFF!

500円 (税・サ込)

※1名様シングルルーム利用料金。
(除外日・土曜日、祝前日よさこい期間・お盆期間)

☆当館1番人気のビジネスプラン☆

お得な平日2食付き!!

高知の味覚・満喫プラン

(和風ご膳・カツオタタキご膳からお選び下さい)

7,000円(組合員限定!)

↓ 組合員の方は助成券利用で2000円OFF!

5,000円

↓ 互助会会員の方は更に2000円OFF!

3,000円 (税・サ込)

※全室統一利用料金です。よさこい期間・お盆期間はのぞきます。

気の合う仲間で!! 飲み放題付!

宿泊宴会セットプラン

11,000円(組合員限定!)

↓ 組合員の方は助成券利用で3000円OFF!

8,000円

↓ 互助会会員の方は更に2000円OFF!

6,000円 (税・サ込)

お料理内容はパーティープラン!!ご要望にもお応えします!

※5名様以上でのお申込みのプランとなります。

夏のご宿泊・お得情報!!

7月～9月【フェスタフェスタ】は四万十特集!!

～夏季ご宿泊共通特典～

- ・ウェルカムドリンク
【四万十紅茶】もれなくプレゼント!
- ・フロントにて【ごめんしょうが飴】
プレゼント!
- ・お車でお越しのお客様特典!
チェックアウト後2時間まで駐車可能!

ご予約時に「共済広報」を見てのご予約である事をお伝え下さい。

喫煙ルーム・禁煙ルームについてのご要望につきましても、ご予約時にお問い合わせ下さい。

※高知市役所にお勤めの方は助成額が異なりますのでご注意ください。詳しくはお問合せ下さい。

皆様のご来館をお待ち申し上げております。

高知県の観光・ご宿泊・お食事・お土産は、高知共済会館「COMMUNITY SQUARE(コミュニティスクエア)」へ観光・ビジネスに適した、高知市中心街のホテルです。

高知共済会館  COMMUNITY SQUARE ご予約・お問合せ **TEL : 088-823-3211**

ホームページだけのお得な特典満載プランも多数ございます。詳しくは下記URLでチェック!!

<http://www.kochi-cs.jp>

高知縣市町村職員共済組合員のみなさまへ



京都でのご宿泊には、
ぜひホテルセントノーム京都をご利用ください。

京の夏のおすすめ「納涼川床宿泊プラン」

9月30日まで実施 ※7月16日及び8月16日を除く。



貴船川床宿泊プラン

夏の風物詩、
川床に座してせせらぎの音を聞き
次々と運ばれる旬の料理。
この涼と美味をゆつくりと
お楽しみください。



送迎
バス付

夕食場所: 貴船「右源太」・「左源太」 (イメージ写真)

- 送迎付(送迎バス)16時40分にホテル前より出発いたします。
- 16時15分までにチェックインをお済ませください。



高雄川床宿泊プラン

料理旅館「錦水亭」では、
旬の素材を厳選して使った
京会席料理を
四季の自然を感じながら
お楽しみいただけます。



送迎
バス付

夕食場所: 料理旅館「錦水亭」 (イメージ写真)

- 送迎付(送迎バス)17時にホテル前より出発いたします。
- 16時30分までにチェックインをお済ませください。



鴨川川床宿泊プラン

鴨川の清流に影を映す
壮大な楼閣、
料理旅館「鶴清」。
自然の川風に吹かれながら、
夏の京の夜をお楽しみください。



送り
タクシー付

夕食場所: 料理旅館「鶴清」 (イメージ写真)

- 送り付(往路のみのタクシー)お手配時刻の30分前にホテル前より出発いたします。

料金表7・8月

(3プラン共通:1泊朝食+川床料理)

通常価格 組合員特別価格

1名1室	19,550円	⇒18,550円
2名1室	18,500円	⇒17,500円
3名1室	17,450円	⇒16,450円

- ※ 料金はすべてお一人様料金(税・サ込)です。
- ※ 休前日は1,050円増しとなります。
- ※ 9月のご利用は1,000円割引となります。
- ※ ご予約は2名様より承ります。
- ※ 雨天の場合は、お座敷でのお食事となります。
- ※ 記載内容以外に発生した料金は、各店舗にてご精算願います。
- ※ 料理写真はイメージです。

さらに宿泊助成券を
ご利用いただけます

ホテル セントノーム京都

〒601-8004 京都市南区東九条東山王町19-1
(竹田街道八条東入ル)

TEL.(075)682-8777
<http://www.centnovum.or.jp/>



- ・JR京都駅八条東口より東へ徒歩3分
- ・名神高速道路京都南ICより京都駅方面に約20分

『高知共済会館 COMMUNITY SQUARE』
おかげさまでリニューアルから3年目を迎えます

サマーパーティープラン

期間⇒9月30日まで

- 特典 ①
20名様以上のご利用で1名無料!
特典 ②
会議・宴会の利用で会議室料半額!!



大ホール・中ホール・小ホール リニューアル!!

会議に、ご宴会・パーティーに新しいスタイルのご提案!!

大ホール【桜】 口型会議室例 中ホール【藤】 立食パーティー例



ホールリニューアル
特典として!!
期間中に会議・宴会
20名様以上の同時
ご予約で...

会議室料金
半額!!

対象ホール・会議室

大ホール【桜】
中ホール【藤】
中会議室【浜木綿】
小会議室【椿】

7種類から4種のチョイス!!
2時間飲み放題付!!

- ①生ビール ②瓶ビール
③日本酒 ④冷酒 ⑤焼酎
⑥カクテル ⑦ソフトドリンク

組み合わせは自由です!! (ご予約時にお申し付け下さい)

パーティー
皿鉢 会席

ご宴会・ご会食は
ご人数・ご予算・ご要望に
お応えします!
お気軽にお問合せ下さい。

カクテルコースには話題の
バカルディモヒートも
加わりました!!



高知共済会館



COMMUNITY SQUARE

TEL : 088-823-3211

高知市本町5-3-20

お得な宿泊プラン
会議室の詳細はこちらから

【ホームページ】
<http://www.kochi-cs.jp>

高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

平成24年7月発行

高知県市町村職員共済組合 TEL (088) 823-3213

編集兼発行人 中山 昭彦