

共 済 広 報 黒 潮

kyosaikoho kuroshio

2018

7

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

平成30年度共済組合職員採用試験のお知らせ	… 2
平成29年度決算報告書	… 3
短期経理の状況について	…10
給付算定基礎額残高通知書の送付について	…12
標準報酬の決定・改定について	…14
標準報酬月額の時改定の取扱いの一部改正について	…16
市町村が行う医療費助成を受けていませんか？	…17
その他短期係よりお知らせ	…18
介護セミナーを開催しました	…20
ジェネリックかえたらうコラム	…22
第2期データヘルス計画についてお知らせ	…24
国民年金第3号被保険者に関する届出について	…24
マジで知りたいノー・スモーキング	…25
からだにやさしい夏メニュー	…27
特定保健指導つれづれ	…28
体と財布にやさしい医療費カンタンダイエット	…29
貯金係よりお知らせ	…31
普通貸付のご案内	…32
自動車購買立替金制度をご利用ください	…33
高知共済会館からお知らせ	…34



ジェネリックかえたらうです。
ジェネリック医薬品利用率につきまして、
前回の65.2%(1月)より下がって、
63.8%(4月)でした。
5歳から14歳の利用率が50%を下回っています。
みなさまの引き続きのご協力をお願いします。
また、今号において、おくすり手帳カバーを添付し
ていますので、ぜひともご利用下さい。

平成30年度 共済組合職員採用試験のお知らせ

高知県市町村職員共済組合職員の採用試験を次のとおり行います。

「試験案内」は当共済組合のホームページに8月27日(月)より掲載予定です。

ホームページ <http://www.kochi-kyosai.jp>



1 職種	事務局事務
2 採用予定人員	1名
3 採用予定日	平成31年4月1日
4 受験資格	平成30年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法に基づく高等学校以上を卒業した者(平成31年3月31日までに卒業見込の者を除く。)。又は「高等学校卒業程度認定試験」に合格し、高等学校卒業者と同等以上の学力があると認定された者。 ※次のいずれかの一つに該当する者は受験できません。 ①成年被後見人又は被保佐人(禁治産又は準禁治産の宣告を受けた者を含む。) ②禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで、又はその執行を受けることがなくなるまでの者。 ③日本国憲法施行の日(昭和22.5.3)以降において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者。
5 試験科目及び 試験日時	①第1次試験 教養試験、事務適正検査、職場適応性検査 平成30年10月20日(土) 午前9時～ ②第2次試験 論文試験、個人面接 平成30年11月中旬の予定(詳細は第1次試験合格者に通知)
6 試験案内等の 請求	平成30年8月27日(月)から共済組合事務局採用試験係にて配付します。 【配付時間】午前8時30分から午後5時15分まで(土日祝日を除く。) ※郵送により請求する場合は、送信用封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、返信用封筒(住所・氏名を明記し120円分の切手を貼付した角2号封筒に限る。)を必ず同封してください。
7 受験申込書の 受付	平成30年9月12日(水)から平成30年9月28日(金)まで 【持参による申込み】 午前8時30分から午後5時15分まで共済組合事務局採用試験係まで(土日祝日を除く。) 【郵送による申込み】 平成30年9月28日(金)までの消印のあるものに限りします。 ※申込み時には、受験票送付先及び氏名を明記し、82円分の切手を貼付した長型3号の返信用封筒を必ず同封してください。
8 問い合わせ先	〒780-0870 高知市本町5丁目3番20号 高知県市町村職員共済組合 採用試験係 TEL 088-823-3213

平成29年度 決算報告

平成30年6月20日開催の組合会において「平成29年度決算」が議決されましたので、報告いたします。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。

〈掛金・負担金率〉

財源率 種 別		短 期		介 護		保 健	
		掛 金	負担金	掛 金	負担金	掛 金	負担金
一般組合員	一 般 職	48.945 (2.785)	51.73	6.44	6.44	2.1	2.1
	特 別 職						
市 町 村 長 組 合 員							
特 定 消 防 組 合 員							
船 員 一 般 組 合 員		49.30	54.16				
任 意 継 続 組 合 員		100.675 (2.785)	—	12.88	—	—	—

(注) 掛金の()欄は、調整交付金及び特別財政調整交付金に相当する率を合算したもの。

財源率 種 別		厚生年金保険				退職等年金		経過の長期
		4月～8月		9月～3月				
		組合員保険料	負担金	組合員保険料	負担金	掛 金	負担金	
一般組合員	一 般 職	88.16	88.16	89.93	89.93	7.5	7.5	0.1122
	特 別 職							
市 町 村 長 組 合 員								
特 定 消 防 組 合 員								
船 員 一 般 組 合 員								

〈所属所数〉

市	町	村	一部事務 組合 等	合計
11	17	6	30	64

〈組合員数・被扶養者数〉

組合員数		被扶養者数	
	前年比較		前年比較
10,393	-13	9,716	-15



短期経理

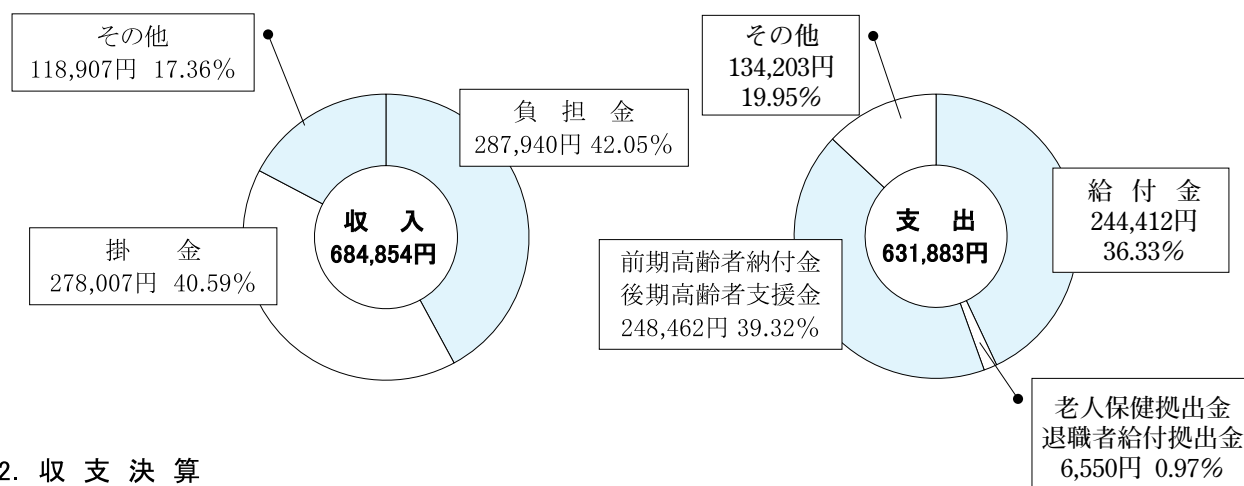
平成29年度は、前年に比べ医療費がわずかながら減少し、加えて補助金（高齢者医療支援金等負担助成金）として276,602,000円、財政調整事業の適用を受けたことによる交付金として

162,421,000円（この交付金は平成29年度に全額返還の予定）の収入もあり、本年度の収支決算を行った結果、126,447,207円の利益金を計上しましたので、欠損補てん積立金へ372,811円を積立て、残りの当期利益金126,074,396円を積立金として積立てました。

組合員・被扶養者の皆様には、疾病の予防・早期発見・早期治療あるいはジェネリック医薬品の活用など、引き続き医療費の増嵩対策にご協力をよろしくお願いいたします。

なお、介護保険につきましては損失金 3,485,800円を計上しましたが、前年度からの繰越欠損金 1,844,381円と合わせ、翌年度へ繰り越す欠損金は5,330,181円となっています。

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	2,996,884,459 円	給付金	法定給付 2,960,612,124 円
短期掛金	2,893,498,116		附加給付 16,846,212
補助金	276,602,000		その他 31,855,970
調整交付金	162,421,000	前期高齢者納付金	2,992,709,723
特別調整交付金		後期高齢者支援金	
前年度繰越支払準備金	470,657,079	老人保健拠出金	68,167,002
その他	327,895,656	退職者給付拠出金	
		業務経理へ繰入	22,688,000
		次年度繰越支払準備金	460,953,282
		その他	447,678,790
収入総額	7,127,958,310 円	支出総額	7,001,511,103 円
当期短期利益金			126,447,207 円
介護負担金	256,702,300	介護納付金	523,233,660
介護掛金	263,433,223	その他	387,663
収入総額	520,135,523 円	支出総額	523,621,323 円
当期介護利益金			△ 3,485,800 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。

厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理では、年金の原資として組合員の皆様にご負担いただく掛金・組合員保険料と所属所にご負担いただく負担金をお預かりして全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みを行っています。

被用者年金一元化に伴って旧長期経理は公務員年金制度に鑑み、この三経理に分割継続されました。

厚生年金保険経理

厚生年金保険給付にかかる組合員保険料、負担金及び基礎年金拠出金（いわゆる１・２階部分）を収納する経理です。

収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	8,193,001,989 円	負 担 金 払 込 金	8,193,001,989 円
組 合 員 保 険 料	5,104,105,427	組 合 員 保 険 料 払 込 金	5,104,105,427
収 入 総 額	13,297,107,416 円	支 出 総 額	13,297,107,416 円

退職等年金経理

旧３階部分（職域年金）の廃止に伴い創設された年金払い退職給付にかかる掛金・負担金を収納する経理です。

収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	429,573,776 円	負 担 金 払 込 金	429,573,776 円
掛 金	429,573,134	掛 金 払 込 金	429,573,134
収 入 総 額	859,146,910 円	支 出 総 額	859,146,910 円

経過的長期経理

被用者年金一元化前の平成２７年９月以前に決定された公務障害年金・公務遺族年金等の給付にかかる負担金を収納する経理です。

収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	48,025,674 円	負 担 金 払 込 金	48,025,674 円
収 入 総 額	48,025,674 円	支 出 総 額	48,025,674 円

経過の長期預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会が管理する長期給付積立金の一部について、連合会から預託され、他経理への貸付により運用を行っている経理です。

運用益の利息及び配当金の全額を支払利息として全国市町村職員共済組合連合会へ払込みます。

収 支 決 算

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	17,069,668 円	支 払 利 息	17,069,668 円
収 入 総 額	17,069,668 円	支 出 総 額	17,069,668 円

業 務 経 理

業務経理では、短期給付・長期給付の事業を行うための経費全般（医療費通知書や標準報酬月額決定通知書、あるいは年金にかかるお知らせ等の印刷費や郵送料、それらに伴う人件費など）を負担しており、これらの費用については、地方公共団体の負担金、短期経理からの繰入金、全国市町村職員共済組合連合会からの交付金によりまかなわれています。

収支決算を行った結果、利益金として 13,303,801円を計上しましたので、積立金として繰り越しました。

収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	122,213,358 円	事 務 費 等	144,192,787 円
短 期 経 理 より 繰 入	22,688,000	事 務 費 負 担 金 払 込 金	54,406,164
連 合 会 交 付 金	61,234,571		
そ の 他	5,766,823		
収 入 総 額	211,902,752 円	支 出 総 額	198,598,951 円
当 期 利 益 金			13,303,801 円

保 健 経 理

保健経理では、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の検診及び特定保健指導、健康セミナー等の事業を行っています。本年度は新規事業として、重症化予防事業や健診結果分析事業を開始し、組合員の健康意識を高める方策を講じます。また、これまでに引き続き巡回型特定保健指導や後発医薬品（ジェネリック医薬品）の普及促進にも力を入れてまいります。

収支決算を行った結果、5,629,788円の利益金を計上いたしましたので、積立金として繰り越しました。

1. 保 健 事 業 費 の 内 容

種 類	決 算 額	概 要
人 間 ド ッ ク	138,606,042	組合員…7,299人 被扶養者…739人
が ん 検 診	1,783,898	肺がん…311人 前立腺がん…661人 消化器…4人
婦 人 科 検 診	4,553,214	子宮…17人 乳腺…10人 婦人…2,398人
生 活 習 慣 病 検 診	8,968,326	血圧…1,423人 血糖…1,419人 など
歯 科 検 診	2,530,491	歯科系疾患予防
予 防 接 種 助 成	6,391,206	インフルエンザ…4,610人
健 康 相 談 等	891,000	メンタルヘルス電話相談
妊 婦 検 診 補 助	647,450	組合員…69人 被扶養者…14人
保 養 所 利 用 助 成	21,015,530	宿泊施設…9,126人 健康増進施設…10,987人 外
球 技 大 会 助 成	4,688,359	バレーボール・ソフトボール大会諸経費
健 康 図 書 ・ 広 報	2,429,610	医療費統計資料・共済広報などの発行
健 康 講 座	1,204,867	ヘルスアップセミナー・女性セミナー開催
特 定 健 康 診 査	2,059,672	
特 定 保 健 指 導	9,310,081	
そ の 他	1,213,696	
合 計	206,293,442	

2. 収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	124,404,615 円	保 健 事 業 費	201,445,269 円
掛 金	121,507,210	事 務 費 等	73,730,153
そ の 他	34,893,385		
収 入 総 額	280,805,210 円	支 出 総 額	275,175,422 円
当 期 利 益 金			5,629,788 円

宿 泊 経 理

宿泊経理では、宿泊施設「高知共済会館Community Square」を運営しており、ビジネスに観光にと皆様にご利用いただいております。また、施設1階には、市町村の観光案内・物産品を取り扱うスペースを設置、市町村と連携した情報発信の場としてご活用いただいております。平成28年度からは完全直営に戻して経営状況を再精査するとともに、スタッフ一同サービスの向上に努めてまいりました。

本年度の収支決算を行った結果、13,201,609円の損失を計上しましたので、積立金を取り崩して補てんしました。しかしながら、営業収支で見ると960万円程度の利益となっており、前年度に引き続き、直営として経営改善に努めた成果のあらわれた結果となりました。

今後なお一層、組合員並びにご家族の皆様に喜んでいただける施設となりますよう、経営努力を持続してまいりますので、宿泊・会議・宴会の際はぜひ「高知共済会館Community Square」をご利用いただきますようお願いいたします。

収 支 決 算

収 入		支 出	
施 設 収 入 等	216,724,186 円	施 設 支 出 等	149,985,152 円
貯金経理より相互繰入	0	事 務 費 等	78,633,785
そ の 他	155,843	そ の 他	1,462,701
収 入 総 額	216,880,029 円	支 出 総 額	230,081,638 円
当 期 利 益 金			△ 13,201,609 円

貯 金 経 理

前年度と比較し、定期貯金は2,959,553,850円増（6.3%増）
積立貯金は1,049,820,255円増（6.2%増）普通貯金は6,419,528円減（18.4%減）総額としては、4,002,954,577円増（6.3%増）となりました。

収支決算を行った結果、27,590,961円の利益金を計上いたしましたので、全額を欠損金補てん積立金として積み立てしました。この結果、次年度へ繰り越す利益剰余金は、欠損金補てん積立金3,376,629,303円、積立金772,754,755円となっています。

引き続き、資金運用に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、今後とも共済貯金をよろしくお願いいたします。

収 支 決 算

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	782,078,664 円	事 務 費 等	82,267,836 円
そ の 他	186,869,109	支 払 利 息	859,088,976
		宿泊経理へ相互繰入	0
収 入 総 額	968,947,773 円	支 出 総 額	941,356,812 円
当 期 利 益 金			27,590,961 円

貸付経理

平成29年度も、前年度に引き続き貸付件数、金額ともに減少しており、収支決算の結果、5,508,145円の損失を計上することとなり、欠損補てん積立金を取り崩して補てんしました。なお、平成30年1月1日に貸付利率の改定を行い、これまでに比べると、より利用しやすい利率となりました。これからも組合員の生活の安定を図るため、皆様の利用促進に努めてまいりますので、よろしくお願いします。

収 支 決 算

収 入		支 出	
組 合 員 貸 付 金 利 息	24,135,260 円	事 務 費 等	28,728,714 円
連 合 会 交 付 金	162,000	連 合 会 払 込 金	1,076,691
そ の 他	0		
収 入 総 額	24,297,260 円	支 出 総 額	29,805,405 円
当 期 損 失 金			△ 5,508,145 円

物資経理

平成29年度についても、前年度同様、自動車購買立替金及び指定店による商品売上が減少し、年々収入が減少傾向となっています。そのため、収支決算の結果、1,113,021円の損失金を計上することとなり、積立金を取り崩して補てんしました。

物資経理につきましても、平成30年1月1日に自動車購買立替・旅行費用立替の利率が引き下げられました。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 決 算

収 入		支 出	
商 品 売 上	7,948,503 円	商 品 仕 入	7,362,369 円
そ の 他	3,530,166	事 務 費 等	5,229,321
収 入 総 額	11,478,669 円	支 出 総 額	12,591,690 円
当 期 損 失 金			△ 1,113,021 円

短期経理の状況について

当組合における短期経理の平成29年度決算の状況については、P4においてご報告させていただいているところですが、補助金、交付金等の収入もあり、1億2,600万円余りの利益金を計上していますが、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等の特定保険料の状況や医療費の推移等の近況を鑑みれば、今後の収支は悪化する可能性があります。

このため、毎年度、収支状況について分析を行い、的確な対応を実践していくことが短期給付の財政安定化を図ることにおいて非常に重要となってきます。以下に平成28年度と比較した、平成29年度の短期経理の収支別分析を行いましたのでご参照ください。

□ 収入

平成29年度は、前年度より財源率を1.40%引き上げさせていただき、103.46%でした。

組合員のみなさまの掛金率は、全国市町村職員共済組合連合会が実施する、財政調整事業並びに特別財政調整事業の適用も受けることとなり、前年度より0.245%減少しました。

さらに当組合は、厚生労働省が実施する高齢者医療運営円滑化等補助金の対象になり、平成28年度と比較し226,784千万円余りの増収となりました。(表1)

【表1】

区分	平成29年度決算額	平成28年度決算額	比較増△減
短期負担金	2,993,372,807円	2,927,501,481円	65,871,326円
短期掛金	2,832,099,838円	2,821,716,787円	10,383,051円
調整交付金	58,290,000円	57,852,000円	438,000円
特別調整交付金	104,131,000円	48,634,000円	55,497,000円
補助金	276,602,000円	182,007,000円	94,595,000円
合計	6,264,495,645円	6,037,711,268円	226,784,377円

□ 医療費支出

平成29年度においては、本人・家族とも入院、外来にかかる医療費が大幅に減少し、さらに、高額療養費・家族療養費附加金・一部負担金払戻金についても減少しています。

一方、薬剤支給については、約247千円程度減少していますが、ジェネリック医薬品の使用割合（平成29年12月末実績：全国平均72.1%、高知県64.3%）が低く、普及促進に向けて、積極的に取り組まなければなりません。（表2）

【表2】

区分	平成29年度決算額	平成28年度決算額	比較増△減
入院（本人・家族）	654,372,802円	690,850,717円	△36,477,915円
外来（本人・家族）	950,361,444円	980,870,499円	△30,509,055円
歯科（本人・家族）	233,179,575円	228,724,679円	4,454,896円
高額療養費	205,843,703円	217,756,582円	△11,912,879円
薬剤（本人・家族）	477,675,049円	477,922,975円	△247,926円
家族療養費附加金	16,846,212円	18,379,500円	△1,533,288円
一部負担金払戻金	31,740,600円	32,106,700円	△366,100円

なお、療養にかかる上位3位の病類（件数、日数、医療費総額順）は表3のとおりとなります。

【表3】

順位	件数	日数	医療費総額
1	呼吸器系の疾患	消化器系の疾患	消化器系の疾患
2	消化器系の疾患	呼吸器系の疾患	呼吸器系の疾患
3	皮膚及び皮下組織の疾患	筋骨格系及び結合組織の疾患	新生物＜腫瘍＞

上表においては、呼吸器系、消化器系の疾患が上位を占めていますが、当組合の平成29年度の事業において、生活習慣病の重症化予防を急務とし、各所属所との連携・協働（コラボヘルス）し、特定健診・特定保健指導等、さらに各種データヘルス事業を実施いたしました。

組合員・被扶養者のみなさまにおかれましても、当組合の事業にご理解、ご協力いただき、平成29年度は、結果として当期短期利益金を生じることとなりましたが、引き続き短期給付が財政安定化するよう、対応策を一層推進し、取り組んでまいりますので、ご協力をいただきますようよろしくお願いします。

年金課からのお知らせ

～退職等年金給付に係る給付算定基礎額残高通知書を送付しました～

平成30年5月下旬に、平成29年4月から平成30年3月までの「給付算定基礎額」に関する情報を圧着ハガキでお知らせしています。

平成27年10月1日に被用者年金制度が一元化されたことに伴い、改正前の共済年金における3階部分（職域部分）は廃止され、退職等年金給付（年金払い退職給付）制度が創設されました。

この退職等年金給付（年金払い退職給付）制度は、国民年金・厚生年金といった公的年金とは異なり、将来自分が年金を受給する際に必要な原資を、あらかじめ労使折半による保険料で積み立てる「積立方式」による給付になります。

この将来の退職等年金給付の原資となる額を「給付算定基礎額」といいます。

「給付算定基礎額」は、付与額（標準報酬月額（※1）×付与率（※2））と、これに対する利息（基準利率（※3）を基に計算）を累積した額となります。

「給付算定基礎額残高通知書」では、前年度にあなたが積み立てた給付算定基礎額等に関する各情報をお知らせします。

（※1）標準報酬月額

標準報酬月額とは、毎月の報酬から納める保険料の額や、年金額を決定するときに、その算定の基礎とするための金額で、組合員の受ける報酬月額（基本給＋諸手当）に基づき決定されます。標準報酬月額は88,000円（第1級）から620,000円（第31級）と31等級に区分されており、一定の時期の報酬月額により毎年決定（定時決定）を行います。このほか、標準報酬月額は、実際の報酬月額に大幅な変動があった場合にも改定（随時改定）されます。

「給付算定基礎額残高通知書」では、期末手当及び勤勉手当を受けた月は、期末手当額等を含んで表示されます。

（※2）付与率

付与額を算定するための率であり、組合員であった者とその遺族の適当な生活の維持を図ることを目的とする年金制度の一環をなすものであることなどの事情を勘案して、地方公務員共済組合連合会（以下「地共連」といいます。）の定款で定められます。付与率は、上記の事情に適合しないことが明らかになったときには水準の見直しを行います。

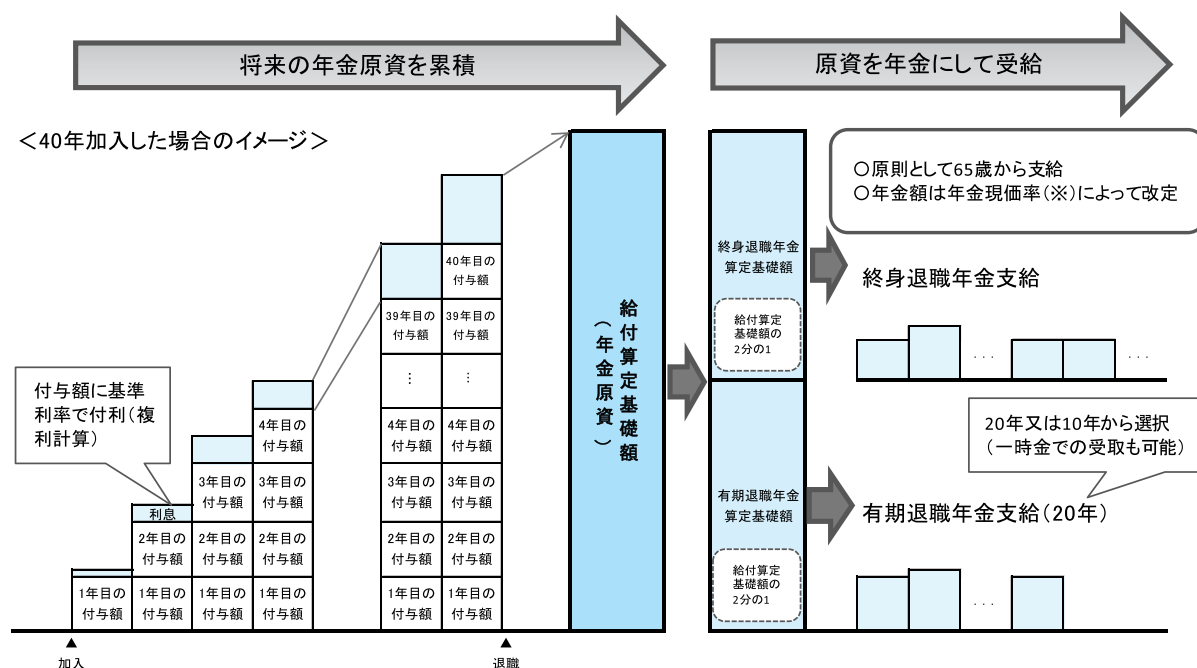
平成27年10月から1.5%に設定されており、平成28～30年度においても変更はありません。

（※3）基準利率

付与額に対する利息を算定するための率であり、国債の利回り（10年国債の応募者平均利回りの直近1年平均と直近5年平均の低い方）を使用することとされ、地共連の定款で定められます。基準利率は、毎年10月に改定されます。

平成27年10月から平成28年9月までは、0.48%、平成28年10月から平成29年9月までは0.32%、平成29年10月から平成30年9月までは0.00%に設定されています。

○ 積立時と年金受給時のイメージ



(※)年金現価率

基準利率・死亡率の状況及びその見通し等を勘案して、一定の年金額が支給されとした場合の年金額を計算するための率で、地共連の定款で定められます。毎年10月に見直しを行います。

○ 相談について

お手元に届きました通知書の内容について、不明な点等がありましたら、共済組合年金課 (TEL 088-823-3212) までお問い合わせください。

お問い合わせの受付時間は、8:30～17:15 (土・日・祝日を除く。) となっております。

なお、退職等年金給付(年金払い退職給付)制度の概要や給付の計算方法等について詳しく知りたい方は、下記の全国市町村職員共済組合連合会ホームページを御覧ください。

また、この広報に、「地方公務員のための退職等年金給付一問一答」という冊子を添付していますので、そちらもご確認ください。

全国市町村職員共済組合連合会ホームページ

<http://www.shichousonren.or.jp/>

標準報酬の決定・改定について

共済組合の給付金や掛金等は、標準報酬月額(または標準期末手当等の額)に基づいて計算されます。標準報酬の決定には、採用時に行われる「資格取得時決定」、年1回行われる「定時決定」があります。

また、報酬が変動して一定の要件を満たしたときには、標準報酬月額の改定※が行われます。

※随時改定、育児休業等終了時改定など

資格取得時 決 定

組合員の資格を新たに取得したときは、その資格を取得した日現在の報酬月額に基づき標準報酬月額が決定されます。

なお、時間外勤務手当等の非固定的給与は、同様の職務に従事する職員の報酬の平均額により、推計し算定します。

※資格取得時の時間外勤務手当等の非固定的給与は、見込み額を計算したものとするため、当初見込んでいた額と増減が生じている場合の訂正は行いません。

定 時 決 定

組合員が実際に受けている報酬と、すでに決定されている標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、原則として、毎年7月1日現在の組合員全員について、4月・5月・6月の3か月間に受けた報酬の平均によってその年の9月以降の標準報酬月額を決定します。

○特別な定時決定（保険者算定）

1. 業務の性質上、毎年4月から6月が繁忙(又は閑散)であり4月・5月・6月の3か月の平均により算定した標準報酬月額と、過去1年(前年7月から当年6月まで)の平均により算定した標準報酬との間に、2等級以上の差がある場合は、本人の同意等があれば、過去1年の平均により算定した標準報酬月額で定時決定を行うことができます。
2. 4月・5月・6月とも休業・休職・欠勤等により報酬が支払われなかった場合は、従前の標準報酬の算定の基礎となっている報酬月額により算定します。

※6月1日以降に資格取得した者及び7月・8月・9月に随時改定・育児休業等終了時改定を行った者は、その年の定時決定の対象となりません。

随時改定

昇給などで報酬が変わったとき、共済組合に納める掛け金等を計算する基礎となる標準報酬月額が見直される場合があります。

なお、随時改定について、組合員からの申請の必要はありません。

※次の3つの条件いずれも満たした場合、随時改定が行われます。

1. 昇給・降給等により固定的給与に変動が生じた。

※固定的給与の変動が休職等のみによる場合、改定されません。

※非固定的給与が大きく変動しても固定的給与の変動がなければ、改定されません。

【**固定的給与**】勤務実績に直接関係なく、月等の単位で継続して一定額が支給される報酬。

給料月額、扶養手当、地域手当、通勤手当、住居手当
管理職手当、地域手当など

【**非固定的給与**】勤務実績に応じて変動する報酬。

時間外勤務手当、特殊勤務手当、休日手当など

2. 固定的給与に変動が生じた月から継続した3か月ともに支払基礎日が17日以上ある。

3. 固定的給与に変動が生じた月から継続した3か月の報酬の平均額をもとに算定した標準報酬月額が原則2等級以上異なる。

※2等級以上の差は、固定的給与と報酬平均額のいずれも増額したか、いずれも減額した場合に限られます。下記を参考にしてください。

報酬	固定的給与	↑	↑	↓	↓	↑	↓	増額 ↑ 減額 ↓
	非固定的給与	↑	↓	↓	↑	↓	↑	
報酬平均額		↑	↑	↓	↓	↓	↑	
随時改定の有無		有	有	有	有	無	無	

「健康保険法及び厚生年金保険法における標準報酬月額 の随時改定の取扱いについて」の一部改正について

標記の件につきまして、下記のとおり厚生労働省から通知が発出されましたので、お知らせします。

なお、地方公務員等共済組合法についても、厚生労働省の方針に則って処理を行うこととする旨総務省自治行政局公務員部福利課に確認しております。

【通知の内容】

標準報酬月額の随時改定にあたり、業務の性質上、季節的に報酬が変動することにより、通常の方法によって随時改定を行うことが著しく不当であると認められる場合について、被保険者の同意に基づき、年間の報酬の月平均額による保険者算定を行うことができるようにするもの。

【変更点】

現行では、定時決定の対象者のみ保険者算定を行うことができたが、随時改定の対象者も、その改定が昇給（降給）を伴う場合は保険者算定を行うことができるようになります。

ただし、昇給（降給）を伴わない随時改定の対象者は現行どおり保険者算定は行いませんのでご注意ください。

【対象となる場合】

次の全てを満たした場合に、新たな保険者算定の対象となります。

- (1) 次の①と②との間に2等級以上の差があること
 - ①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平均額に、昇給（降給）月前の継続した9か月と昇給（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（年間平均額から算出した標準報酬月額）
- (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

【施行日】

平成30年10月1日（平成30年10月改定以降の随時改定から適用とします。）

市町村が行う医療費助成を受けていませんか??

～医療費助成を受けるようになった場合は報告が必要です～

なぜ届出が必要なの?

共済組合からの附加給付および互助会の附加給付（高知市は厚生会）は実際に組合員等が医療費を自己負担した額に対して給付するもの（いったん窓口負担し、後日、市町村等へ請求して還付を受けるものについては重複給付となりますので附加給付はありません。）です。

市町村が実施する医療費助成制度の適用を受ける方は、保険診療による自己負担額の全部または一部を市町村が負担しており、その部分について自己負担がありません。自己負担していない医療費については共済組合（互助会および高知市厚生会も含む）からは給付はありません。

共済組合では、附加給付等を適正に支給するため、受給状況について毎年調査を行っています。新たに助成を受けるようになった方、助成を受けなくなった方、有効期限付の受給者証が変更となった方は共済組合の附加給付を速やかに正しく行うため、必ず共済組合へ報告くださいますようお願いいたします。

市町村の医療費助成制度

各市町村では、条例等の定めるところにより、次の医療費助成制度を行っています。

- ・乳幼児等医療費助成
- ☆ひとり親家庭等医療費助成
- ☆重度心身障がい者医療費助成

上記以外の市町村独自の医療費助成制度やその他の助成制度を受けている場合もお知らせください。

【被扶養者が障がい者医療費助成制度の対象となる場合の例】

（県内の医療機関で障がい者医療費受給者証等を提示し、窓口での自己負担がないときの計算例）

医療費総額 500,000 円		(区分ウ該当)	
家族療養費の給付 (7割) 350,000 円	自己負担額 (3割) 150,000 円		
	高額療養費 67,570 円	医療費助成 82,430 円	
↓ 共済組合(保険者)から支払基金等を通じて医療機関へ支給	↓ 共済組合から市町村へ支給	↓ 市町村が負担	

【注意事項】

上記枠内の☆のついた助成は共済組合では確認できないため、必ずご連絡ください。

共済組合から附加給付等の支給を行った後、その支給対象となった医療費が市町村の医療費助成対象となっていたことが判明した場合、過払い分を返還いただきます！

～医療費が高額になるときは、**限度額適用認定証**をご利用ください～

限度額適用認定証を医療機関に提示することにより、医療機関窓口での支払いが自己負担限度額までに軽減されます。

限度額適用認定証の発行には、「限度額適用認定申請書」をご記入の上、所属所の共済事務担当者へ提出してください。緊急の場合は、共済組合の窓口でも対応しております。

※70歳以上の方は高齢者受給者証と組合員証（組合員被扶養者証）をあわせてご提出いただくことで限度額適用認定証と同じ効果があります。ただし平成30年8月診療分から医療費の自己負担額の上限の変更（次ページ以降、区分表掲載）に伴い、限度額適用認定証が必要なケースが発生します。詳細については通知文書に掲載予定です。

住民税非課税世帯の組合員様へ

組合員または被扶養者が病気やケガをして医療機関にかかったときの自己負担する医療費については年齢や標準報酬月額等により自己負担上限額が定められています。この自己負担上限額を超えた場合は「高額療養費」として返還されます。この上限額＝「高額療養費」は組合員の標準報酬月額によって5段階（※70歳以上を除く。平成30年8月診療から70歳以上の方も同じ5段階になります）に分かれています。

さらに標準報酬月額が53万円未満かつ住民税非課税世帯の場合、医療費の自己負担上限額がかわり高額療養費の上限額が下がりますので、該当する場合は共済組合までご連絡ください。

【高額療養費の多数該当】

入院や通院等で高額な医療費の支払いが何度も続くと負担が大きいため、受診した月を基準として過去1年間に高額療養費以上の医療費のお支払いが3回あった場合は、4回目から高額療養費の基準が下がります。高額療養費の還付が発生したときは、病院等からの請求に基づき計算して給付しますので、お手続きは不要です（自動給付）。

特定疾病療養受領証の発行について

高額な治療を長期間継続して行う必要がある特定の疾病の医療費の自己負担については、特定疾病療養受領証を提示すると医療機関等（病院・調剤）の自己負担額が月1万または2万円までとなります。

該当する場合は申請書をお送りしますので、共済組合までご連絡ください。

【平成30年8月1日施行の短期給付の制度改正】

◇70歳以上75歳未満の方の高額療養費の所得区分と自己負担限度額が変わります

70歳未満の方の所得区分と自己負担限度額が今までより細分化され、以下のように変更になります。（70歳以上の方の自己負担限度額が変わります。）

70歳以上75歳未満の方

【平成29年7月診療分まで】

被保険者の所得区分		自己負担限度額	
		外来 (個人ごと)	外来・入院 (世帯)
①現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上で高齢受給者証の負担割合が3割の方)		44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [多数該当：44,400円]
②一般所得者 (標準報酬月額26万円以下で高齢受給者証の負担割合が2割または1割の方)		12,000円	44,400円
③低所得者	Ⅱ（※1）	8,000円	24,600円
	Ⅰ（※2）		15,000円

※③に該当する組合員は住民税非課税であることを証明する書類等を添えて申請が必要です。

【平成29年8月診療分から】 ※現在はこちらです。

被保険者の所得区分		自己負担限度額	
		外来 (個人ごと)	外来・入院 (世帯)
①現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上で高齢受給者証の負担割合が3割の方)		57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [多数該当：44,400円]
②一般所得者 (標準報酬月額26万円以下で高齢受給者証の負担割合が2割または1割の方)		14,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 [多数該当：44,400円]
③低所得者	Ⅱ (※1)	8,000円	24,600円
	Ⅰ (※2)		15,000円

【平成30年8月診療分から】 ※来月から変わります。

被保険者の所得区分		自己負担限度額	
		外来 (個人ごと)	外来・入院 (世帯)
現役並み所得者	現役並みⅢ (標準報酬月額83万円以上で 高齢受給者証の負担割合が 3割の方)	252,600円+ (総医療費-842,000円) ×1% [多数該当：140,100円]	
	現役並みⅡ (標準報酬月額53万～79万円で 高齢受給者証の負担割合が 3割の方)	167,400円+ (総医療費-558,000円) ×1% [多数該当：93,000円]	
	現役並みⅠ (標準報酬月額28万～50万円で 高齢受給者証の負担割合が 3割の方)	80,100円+ (総医療費-267,000円) ×1% [多数該当：44,400円]	
②一般所得者 (標準報酬月額26万円以下で高齢受給者証の負担 割合が2割または1割の方)		18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 [多数該当：44,400円]
③低所得者	Ⅱ (※1)	8,000円	24,600円
	Ⅰ (※2)		15,000円

※1 被保険者が市区町村民税の非課税者等である場合です。

※2 被保険者とその扶養家族全ての方の収入から必要経費・控除額を除いた後の所得がない場合です。

介護セミナーを開催しました！！

平成30年6月20日（水）高知共済会館にて、介護セミナーを開催しました。

この講座は、本年度が初めての企画でありまして、現代社会の高齢化に伴うご家庭での介護の負担軽減に、少しでもお役立ちいただければと開催いたしました。

開催にあたりましては、「総合福祉施設ヘリオス」「土佐ガス株式会社 a i c o」の皆様にご協力をいただきました。

セミナーへは20代から50代の幅広い年齢層の皆様にご参加いただきましたが、講師の方々は、若い年代の参加者の割合が多いことに、少し驚かれています。

セミナー午前の部では、「認知症」「介護予防」「介護保険サービス」についての講演を行い、午後の部では、実践講習として、実際に福祉機器や用具を使い、介護する側・される側の両方を体験していただきました。

ご参加いただいた皆様には、勉強になったと喜んでいただけて、大変うれしく思っております。ありがとうございました。



講師紹介



講演



実践講習



実践講習



実践講習



実践講習

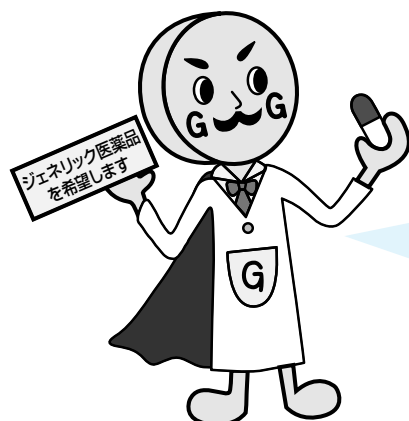
【参加者の皆様の感想】

- 介護サービスを利用させてもらいながら仕事を続けられるので、とても有難いです。この制度がなければ、たぶん介護離職していたかも……。認知症の話し～誰にも起こりうる脳の病気の両方を分かり易く話していただき、家族・自分のこととして考えることができました。自宅で健康寿命を伸ばしながら生活していくために、今日のセミナーで受講したことを生かしていきたいと思います。移座えもんシートとグローブ等を使っただけで、する側・される側のノーリフティング実践もよかったです。100歳体操を教えて欲しかったです。
- 5年前に父の介護を経験していたが、その前に知っていれば良かったと思うことが沢山あり、とても勉強になった。
- 現在祖母が認知症の認定を受け介護しているので、様々な介護サービスについて聞きたくて参加させていただきました。認知が進むと、なかなか本人が認めてくれなくて頑固になったりするもので、少しでも介護する側・される側での負担を減らせる方法が分かって良かったです。自治体での対応も多少の違いはあると思いますが、どんどんサービスを利用できたらと思います。これから両親のこともありますので頭に入れておきます。
- 介護保険についてはあまり詳しく知らなかったもので、セミナーに申込みました。午前中の制度やサービスについての説明も分かりやすかったです。午後からの介護機器を使っただけで体験教室は、介護する側とされる側の両方の感じが少しでも体験できたので、とても良かったです。ありがとうございました。次回も開催していただければ、また参加したいと思います。
- 介護をする側・される側両方の体験ができました。介護される時には声がけをしてもらえると、次に何をするか分かって安心できます。認知症にならないよう、バランスの良い食事と運動を心がけたいです。
- 介護で受けられるサービスについて、詳しく聞くことができて良かったです。いざ介護が必要になってから何も知らない状態より、情報を少しでも知っていれば、不必要に不安になることもなく、前向きに介護できると感じました。受講できて本当に良かったです。
- 話も実技も、体験できて良かったです。実際にやってみて、楽しく・力が入らず介護できることが分かり、大変勉強になりました。
- 介護体験をもっとしたかったです。知らない福祉器具があり、とても勉強になりました。これから家に帰ってくる祖父が少しでも快適に過ごせるよう、今日のセミナーを忘れないようにします。
- 近い将来に介護することとなるので、とても勉強になりました。ありがとうございました。

ジェネリックかえたろうコラム その①

に

☆"かえたろうコラム"では、より多くの組合員とご家族の皆様へジェネリック医薬品への関心を持っていただくため、毎号の広報誌でジェネリックかえたろうからジェネリック医薬品についてお知らせしています。



ジェネリック医薬品は先発医薬品に比べて約2～7割のお代(薬剤費)になります。
その金額差は薬の種類と服用期間により異なりますが、生活習慣病など長期間服用するような方にとっては、とても強い味方になるでしょう!

ジェネリックに替えるだけでこんなに差額が発生します

糖尿病
(3錠/1日 365日服用の場合)

[先発医薬品]
3割負担 12,548円/年

[ジェネリック薬]

5,453円/年

差額
7,095円

高血圧
(1錠/日 365服用の場合)

[先発医薬品]
3割負担...7,281円/年

[ジェネリック薬]

1,335円/年

差額
5,946円

病院にかかる費用だけでもご家庭の負担となっているかと思います。
そこで、お薬をジェネリック医薬品に変更するだけで医療費の大幅な節約になるのです。



□ジェネリック医薬品 (またはジェネリックかえたろう) について質問などがございましたら、保険課までご連絡ください! TEL088-823-3214 (保険医療係)

ふたりの医療費を、 ひとりで支える時代に。

※現在のペースで医療費が伸び続けると、将来的には、一人が二人を支える時代が来ることも予測されます。(イラストはイメージ)
出典：国立社会保障人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計)」



将来のために、
ジェネリック医薬品を
選びましょう。



第2期データヘルス計画についてお知らせ

共済組合では、データヘルス計画を策定し、組合員と被扶養者の健康保持増進に取り組んでいます。平成27年度から3年間の「第1期データヘルス計画」の期間が終了したことから、第1期計画を振り返り、医療費や健康リスクの分析を行い、第2期データヘルス計画を策定しました。この計画に基づいて、平成30年度から6年間で次に掲げる目的・目標を達成するため、保健事業を実施していきます。

具体的な事業等は共済組合ホームページの新着情報に公開しています。

国民年金第3号被保険者に関する届出について

第3号被保険者の資格取得

組合員に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、国民年金第3号被保険者となります。

この第3号被保険者の資格取得手続きは、組合員から共済組合を経由して、日本年金機構へ届け出をすることとされています。実際には、所属所～共済組合を通じての届出となります。

第3号被保険者の資格喪失

所得増加や離婚、死亡などの理由により第3号被保険者でなくなったときは第1号被保険者に該当しますので、届け出をするとともに、お住まいの市区町村の国民年金担当課または年金事務所で、第1号被保険者への変更手続きをしていただく必要があります。

マイナンバーによる届出を開始しました

平成30年5月以降は、マイナンバーに対応した様式に変更しています。

新様式においては、原則として個人番号の記入をお願いしておりますが、基礎年金番号の記入でも可とされています。

第3号被保険者資格喪失（非該当）の事例

被扶養配偶者と離婚等により生計維持関係がなくなったり、被扶養配偶者の収入が基準額以上に増加して扶養取消となったとき



「国民年金第3号被保険者関係届」
(非該当)を提出

就職により厚生年金に加入される場合は、「国民年金第3号被保険者関係届」(非該当)の提出の必要はありません。

マジで知りたい ノー・スモキング



徳広千恵・高知県栄養士会
管理栄養士。

四月から始めたスイミング、
運動習慣あり【1回30分・
週2回・1年以上継続】を
目指して頑張っています。

夏真っ盛り、キンキンに冷やしたビールがおいしい季節になりました。お酒を飲むときにちょっと指先に注目してください。あなたの指先にはタバコが挟まれてはいませんか？今回は生活習慣病にとって、一番大きいリスクである喫煙について健康情報を提供します。

【生活習慣病との関連】

非感染疾患（NCD）といわれる、がんや心臓病、脳血管疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの病気は、喫煙と大きく関連しています。

また、これらの病気は、禁煙をすることによって発症率は下がりますし、予防が可能です。

わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数をみると、喫煙は最上位にきています。

がん、循環器疾患、呼吸器疾患の順に死亡者数が多いこともわかっています。30年前になりますが、平成元年に出された成人病（生活習慣病）予防のための食生活指針にも「禁煙は百益あって一害なし」とあります。

NCD(非感染疾患)と生活習慣との関連

	禁煙	健康な食事	身体活動の増加	リスクを高める飲酒の減少
がん	○	○	○	○
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
COPD	○			

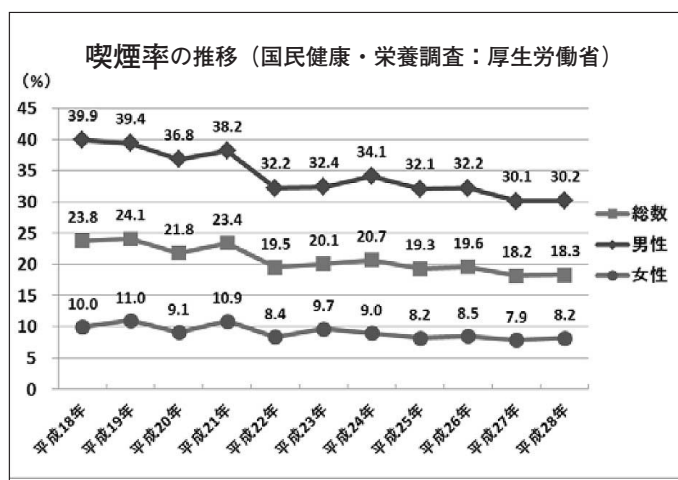
【喫煙率の推移】

厚生労働省が実施している国民・健康栄養調査によると全国の喫煙率は、この10年間で総数は下がってきていますが、女性の喫煙率は、ほぼ横ばい状況です。高知県の県民健康・栄養調査結果では平成28年は男性28.6%、女性7.4%と全国に比べて低い状況でした。

【加熱式タバコって何？電子タバコって何？】

最近、煙が出ないということや禁煙への途中経過として「加熱式タバコ」に切り替えようと考えている人が増えているように見聞きします。また、ホテルの予約サイトでも「電子タバコのみ喫煙可能」などの表示があります。

さて、「加熱式タバコ」「電子タバコ」って普通の紙巻きタバコとどう違うのでしょうか？





厚生労働省の「受動喫煙対策協議会」の資料などによると、「電子タバコ」は、ニコチン入りのリキッドを使わなければニコチンは体内に入りませんが、煙が出るので、他から見ると「電子タバコ」を吸っていることがわかります。一方、「加熱式タバコ」は国内では、「ブルームテック」「アイコス」、「グロー」の3種類が販売されていますが、その一つである、「ブルームテック」を例にとると、吸い込んだ時だけカートリッジ内にあるリキッドをバッテリーで霧状化し、霧状化したものをタバコ葉に通過させ、ニコチンを摂取するものです。直接タバコ葉は加熱しません。煙が目に見えないので、周囲に受動喫煙の害を及ぼさないということで、「加熱式タバコ」が広まりつつありますが、3種類いずれもタバコの葉を使用していることに変わりはありません。また、吸った本人の呼気からはニコチンが排出されますし、まだ長期使用に伴う健康被害についても明らかになっていないということです。「電子タバコ」または「加熱式タバコ」に変えようと思ったあなた、その気持ちを禁煙に向けてみませんか？

【禁煙外来】

さて、タバコをやめてみようかなと思ったあなた、固い決意、自分の意思、根性だけでは難しいことが多いものです。ぜひ、医療機関の禁煙外来の門を叩いてみてください。

禁煙治療の保険診療は、12週間に5回のプログラムに対して適応され、次のような内容の治療になります。

1. ニコチン依存度の判定
2. 吐く息がタバコによってどのくらい汚れているかの検査
3. ニコチン依存度に合わせた処方（状況によって貼り薬や飲み薬を処方します。）
4. 禁煙に対するアドバイス（禁煙を楽にできるコツをお伝えしたり、禁煙に対する想いや不安の傾聴などを行います。）

このような、医療機関の禁煙治療を利用すると禁煙の成功率は、自力禁煙の1.6倍です（H22:厚生科学研究）。また、約3か月間の禁煙治療にかかる費用もタバコ代1か月分とほぼ同じ金額で治療できます。将来の健康に対する投資としてもとってもお得です。

あなたと、あなたを愛する人のために是非、禁煙に取り組みましょう。あなたのチャレンジを家族も友人も社会も応援しています。



参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>

高知県の禁煙外来

http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=39

からだにやさしい 夏メニュー

夏は、茄子、トマト、胡瓜、ピーマン、南瓜、ゴーヤなど果菜類がとても豊富な季節です。夏野菜をたっぷり使い、夏バテの予防や体重変化に注意して健康を維持しましょう。



細川公子・・高知県栄養士
会管理栄養士。
特定保健指導とともに趣味
の植物の分野では、現在高
知県の絶滅危惧植物の調査
をしています。

ポークと夏野菜いっぱいスープカレー

○材料(1人分)

豚ヒレ肉80g(塩・胡椒少々 小麦粉5g) バター2g オリーブ油3g
玉葱40g トマト40g 茄子20g 甘とうがらし20g ズッキーニ20g
南瓜20g 人参15g トウモロコシ15g
カレー粉2g 顆粒状コンソメ2.5g 炒め玉葱ペースト10g 白ワイン
10g ローリエ1枚 水150ml



267kcal たんぱく質21.3g 食塩相当量1.7g

○作り方

- ①豚肉は厚さ5ミリで4枚位に切り、薄く塩・胡椒をして軽く小麦粉をまぶしておく。
- ②玉葱は薄くスライス、トマトは皮を湯剥きし、横に割って種を除いて1センチの角切りにする。そのほかの野菜は大きめの1口サイズに切る。
- ③フッ素加工の大き目のフライパンにバターとオリーブ油を落とし、中火にして豚肉を焦げ目がつくように焼く。

④次に②の野菜を加え焼く。

⑤茄子、甘とうがらし、ズッキーニ、南瓜、人参、トウモロコシをフライパンから取り出し、ラップをして2分電子レンジにかけて火を通す。

⑥フライパンの肉と野菜にカレー粉とコンソメ、炒め玉葱ペースト、ワイン、水、ローリエの葉を加えて蓋をし、弱火にして15分煮込む。

⑦器に⑥と⑤を盛りつける。

新じゃがと小夏のシャキシャキ和え



52kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量0.6g

○材料(1人分)

新じゃが40g 小夏20g かに風味蒲鉾10g 白だし4g

○作り方

- ①新じゃがは皮を剥き、スライサーで細い線切にして水で洗う。小夏は甘皮を残して細い目の小口切り、かに風味蒲鉾は手で割く。
- ②鍋に湯を沸騰させ強火で30秒程度じゃがいもを茹で、ザルにとり、流水で冷やし、水気を切る。(加熱しすぎないこと)
- ③材料を合わせ、白だしで和える。

抹茶ヨーグルトゼリー

○材料(1人分)

ヨーグルト100g 抹茶2g 砂糖5g 粉ゼラチン3g 水30ml

○作り方

- ①抹茶と砂糖を混ぜ少量の湯でよく溶かし、ヨーグルトと混ぜ合わせる。
- ②粉ゼラチンに水を加え、湯煎にしてとろみが出るまでよく混ぜ①と合わせてさらによく混ぜ合わせる。
- ③ガラス食器に移してチルド室で冷やし固める。



98kcal たんぱく質6.8g 食塩相当量0.1g

特定保健指導 つれづれ

水のように風のように… ココロとカラダのカタチ



高知県栄養士会の特定保健指導をご利用いただいた組合員様に、取り組みや変化の様子をお聴きしました。今回ご登場いただくのは、昨年度は「積極的支援」でしたが今年は「動機づけ支援」に改善した高知市民図書館 T様（51歳）です。

◆いつ頃から体重が増えましたか？

4～5年前は70kg超ですごく太っていました。忙しいと痩せるので深刻に考えていなかった。2～3kgの変動は当たり前でした。

◆特定保健指導を受けたのは？

体重が増えた事と更年期症状と重なったのかもしれないけど、心臓がドキドキするなどの自覚症状が現れ出したので、「これはマズイ、死にたくな～い」と。そのタイミングで特定保健指導の案内が来ました。改築中で超多忙の中「初回面接に行く1時間がとれないのか」と自問しました。この忙しさの中で自分が、何が出来るかを考えてみようと思込みました。

◆6か月間の目標と計画は？

- ▶ 体重を65kgにする。
- ▶ 夕食が遅くなる時は早目におにぎりを食べ、家ではおかずだけにする。
- ▶ 朝食を食べる。
- ▶ 寝る前にストレッチをする。

チャレンジによる変化			
	29年度 初回	29年度 最終	30年度 人間ドック
	H29.5月	H29.12月	H30.3月
体重	66.9kg	61.9kg	61.5kg
腹囲	95.5cm	92cm	93cm

◆うまくいきましたか？

初回面接の時、目標に向けてやり方やアドバイスを受けました。それで、忙しい環境は変えられないけど、その中で出来ることをしよう、出来なくても自分を責めない。ほんの少し心にゆとりがある時は管理栄養士さんと一緒に立てた計画を意識しました。体重は以前からアプリで記録しています。ドカ食いをした時は、どうして食べたのか原因が思い当たり、今後を予測できます。100点満点の食事は無理でも、これ以上悪くならない食事を心がける、といったゆるい気持ちです。今年は、体重の数値よりは、仕事を生活にひきずらない「生活リセット日」を作ることが目標です。

◆皆さんにお伝えしたいことは？

数字に一喜一憂せずに、心を整えると結果がついてくると考えるようになりました。
オーテピア高知図書館は7月24日（火）オープンします。木の香も新しく、大きくてきれいになった図書館と、やせて美しくなった私を見に来てください。（笑）

●お話をお聞きして

「何もかも自分で背負わなくても良い、周りが助けてくれることに気づきました」という責任感の強い女性管理職さんです。タイトルはT様の仲間内での合言葉からつけました。突っ張らずに、変幻自在に形や色を変える柔軟性と自由さを表しています。ぜひ、オーテピアでお会いしましょう。

（高知県栄養士会 津野美保）



カンタン

体と財布にやさしい 医療費ダイエット

一番の医療費ダイエットは 病気の予防！

後悔先に立たず！

健康は
日頃の習慣の
積み重ねです。

●監修

医療法人社団湖聖会 銀座医院 院長補佐・抗加齢センター長
常葉大学健康科学部 教授
東海大学医学部医学科 客員教授

久保 明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。予防医療とアンチエイジング医学に取り組み、銀座医院ではプレミアムドックを立ち上げその結果に基づく運動・栄養・点滴療法などを実践している。「人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ」(講談社) など著書多数。



おばあちゃん (67歳)

必要があるとは思わない？

国立社会保障・人口問題研究所が2013年7月に公表した「生活と支え合いに関する調査」によると、20～64歳の人の約3割が過去一年間で健康診断未受診であることが分かりました。特に30～34歳の女性では、41.9%と非常に高い結果に。未受診の理由は「必要があるとは思わない」が圧倒的に多く、次いで「多忙で時間がない」との回答となりました。

気付いたときには手遅れ、では困る！

自分の健康にも体力にも自信があれば、健診の時間をもったいないと思う人もいることでしょう。しかし多くの生活習慣病は、初期には自覚症状もなくジワジワと進行していくのです。気付かないうちに予備群どころか、生活習慣病にかかっていたなんていうこともよくあります。

糖尿病を例にとってみましょう。軽度であれば、食事療法と運動療法で改善できる可能性があります。症状が進めば経口の薬剤を開始、さらに進めばインスリン注射も追加、と体への負担が増えるだけでなく医療費も膨れ上がっていきます。重化すればするほど、医療費だけでなく通院の回数もちろん増えます。もし糖尿病が進

行して、その影響が腎臓にまで及ぶと、人工透析が必要となり、週に数回、約4時間もの時間がかかることに。QOL（生活の質）が著しく低下し、家族だんらんや趣味の時間も削られることは言うまでもありません。残念ながら健康なころに引き返すことはできないのです。

「時間がない」と健診を受けなかった結果、このような現実が待っているとしたら、本末転倒ではありませんか。病気の「芽」の段階できちんと対応していれば、健康な生活をすぐに取り戻し、医療費も通院にかかるであろう時間も節約することができるのです。

定期的な健康診断を

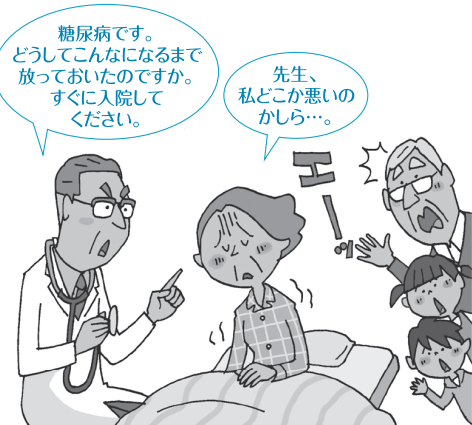
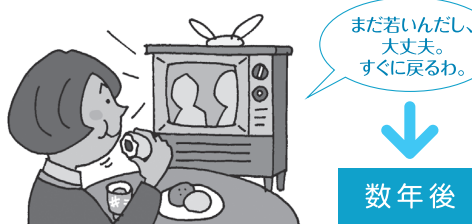
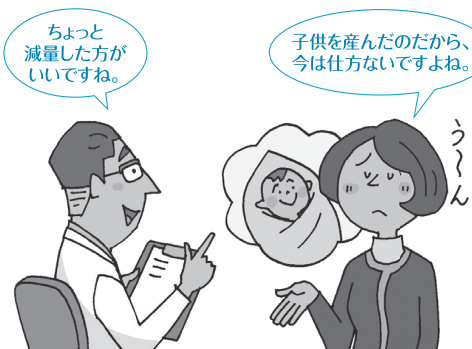
そこで役立てたいのが健康診断。毎年受けることにより、自覚していない体の小さな変化に気付くことができます。肝機能の数値が悪化すればお酒を控える、血糖値が高くなってきたら運動を始めるなど、ちょっとした行動変容によって病気の芽を摘むことが可能になります。健診後必要な人に保健指導を行う場合は、さらに改善できる可能性がアップ。かかりつけ医に相談するのもよいでしょう。

健康と医療費節約をぐっと身近に引き寄せてくれる強い味方、健診。活用しない手はないですね。

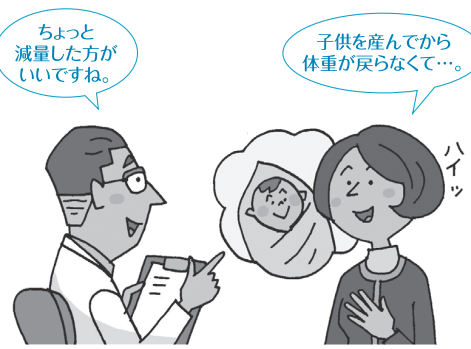
健診を受け続けていると
これだけ違う!

医療費家計簿

健診を受けないまま過ごしていると…



毎年健診を受けていると…



貯金係よりお知らせです

平成31年4月1日 より下記のとおり

貯金利率が変更になります。

普通貯金 … 年利 **0.1** % (現行 0.5%)
(半年複利)

※普通貯金の新規加入申し込みは現在受け付けておりません。

積立貯金 … 年利 **0.75** % (現行 1.35%)
(半年複利)

定期貯金 … 年利 **0.7** % (現行 1.3%)
(1年満期)

※中途解約時の利率は普通貯金と同じとなります。

平成30年6月20日におこなわれました組合会において貯金事業の規定が改正され、共済貯金の利率が変更されることとなりました。

利率変更の理由といたしましては、日本銀行のゼロ金利政策・マイナス金利政策による長期金利の低迷により、現行の利率の維持が困難であるとの判断によるものです。

今後も安定かつ健全な運営に努めてまいりますので、引き続き共済貯金をご利用くださいますようお願い申し上げます。

ご不明な点がございましたら貯金係までお問い合わせください。

福祉企画課 貯金係 TEL 088-823-3215

普通貸付のご案内

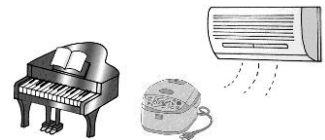
今回は、貸付事業の **普通貸付** について紹介させていただきます。
組合員が臨時に資金を必要とするときに貸付けを受けることができます。
ただし、生活費や他の借入金の返済に充当する場合等は対象外です。
自動車や家電製品等、基本的に物品を購入する場合にご利用いただけます。

◇◇◇ 年利 1.26% 給料控除による償還 ◇◇◇

※利率は変動利率で
平成30年7月現在
のものです。

平成30年1月、**貸付利率**が
大幅に**引き下げ**られました
2.66% → **1.26%**

※口座引落しではないので
金融機関等の口座残高を
気にする必要がありません！



◇◇◇◇◇ 必要書類 ◇◇◇◇◇

① 貸付申込書

② 見積書 . . . 物品購入予定のお店でもらってください 見積書の日付は貸付申込日より2ヶ月以内（さらに有効期限 が記されている場合はその範囲内）である必要があります

宛名は組合員氏名「フルネーム」

会社の社印が押されているもの

③ 借入状況等申告書 . . . 必要事項を記入のうえ他の金融機関等に借入れがある場合は その状況がわかる償還表等のコピーを添付

④ 借用証書

⑤ 印鑑登録証明書 . . . お住まいの市町村でお取りください

① ③ ④ の様式は市町村役場総務課等共済組合事務担当課に備え付けられています。
すべての書類をととのえていただき所属所担当者を通じて提出してください。

◇◇◇ 貸付限度額・返済期間 ◇◇◇

貸付限度額は貸付申込み時の給料月額 of 6ヶ月分以内で最高200万円まで。返済期間は借入れ金額
によって異なりますので、共済組合貸付係にお問い合わせいただくか、共済組合のホームページをご覧
ください。

毎月の償還額の合計が、貸付申込み時の給料月額の30%以内、年間償還額の合計が年収額の30%
以内である必要があります。30%を超える場合は貸付けを行うことができません。

◇◇◇◇◇ 注意事項 ◇◇◇◇◇

申込書の締切日は毎月5日（休日の場合は、その前の直近営業日）となります。

貸付金の送金日は、貸付申込書に記載している「第1回」「第2回」「第3回」を選んでください。普通貸付
の未償還残高がある方は「第3回目」のみとなり、申込金額から残高を差し引いた金額を送金します。

物資係

自動車購買立替金制度

をご利用ください

物資事業の自動車購買立替金制度は、組合員の方が自動車・バイクを購入する場合、共済組合が立替払いをし、組合員の方は給与からの天引きによって分割して償還する制度です。平成30年1月1日より利率が年利1.8%に引き下げられてご利用しやすくなっております。

自動車・バイクの購入をお考えの方は、ぜひご利用ください。

Point

利率 年利 1.8% (変動利率)

支払いは給与天引き

限度額 300万円まで (1万円単位)

償還回数 72回以内

繰上償還も可能 (手数料無料)

必要書類

- ▶ 自動車購買立替申込書
- ▶ 自動車検査証
- ▶ 見積書 または 契約書
- ▶ 印鑑登録証明書
- ▶ ※戸籍抄本
(使用者名義が配偶者の場合のみ)

物資事業で立替払いができる自動車・バイクの使用者は組合員または配偶者名義であり、自動車登録後2ヶ月以内のものに限ります。

申込額が50万円を超えときは、連帯保証人（組合員期間1年以上の組合員）を立てていただきます。連帯保証人になれる方の印鑑登録証明書も必要となりますのでご提出ください。

立替金償還表（抜粋）

平成30年7月1日現在

申込金額 (万円)	償還回数	毎月償還	賞与併用償還	
		毎月償還額 (円)	毎月償還額 (円)	賞与償還額 (円)
100	24	42,452	25,471	102,260
150	36	42,833	25,700	103,174
200	48	43,216	25,930	104,092
250	60	43,601	26,161	105,017
300	72	43,988	26,393	105,946

※ 立替決定月の翌月から償還開始となります。

償還回数については申込金額にかかわらず、72回以内で自由に設定していただけます。

左記以外の償還額について試算依頼等ございましたら、共済組合までお気軽にお問い合わせください。

お問合せ先



福祉企画課 物資係

TEL 088-823-3215



高知共済会館

夏宴会

嬉しい特典

20名様以上ご利用で
1名様無料

～より熱く～

熱
コース

■期間 6月1日(金)～8月31日(金)

料理長厳選の「熱コース」「涼コース」よりお選びください

～より涼しく～

涼
コース



- 花椒マーボ豆腐
- 豚バラ&ホルモン炒め
- レッドチキン

あなたはどっち!?

VS



- 魚介の自家製マリネ
- 四万十豚のネギおろしダレ
- 彩り野菜とチキンのレモンペッパー

※写真はイメージです。

お選び頂いたコース プラス
共通メニュー、2時間飲み放題付きで

お1人様 (税抜) **5,000円**



2時間飲み放題

- 生ビール
- 瓶ビール
- 焼酎(麦、芋)
- ハイボール
- 酎ハイ(レモン、グレープフルーツ)
- 梅酒(ロック、ソーダ、水割り)
- ウーロン茶



※写真はイメージです。

共通メニュー

- ピリ辛極太和えそば
- スタミナネバネバサラダ
- メの出し茶漬け



※各コースは10名様からご利用頂けます。※その他、人数・ご予算に応じてのプランも出来ますので、お気軽にご相談ください。

高知共済会館 **COMMUNITY SQUARE**

〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20 <http://www.kochi-cs.jp>

■ご予約・お問い合わせ **TEL 088-823-3211** Mail : info@kochi-cs.jp

高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

平成30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 国 繁 上 司