

共 済 広 報

黒 潮

kyosaikoho kuroshio

2022

1

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

新年のごあいさつ	… 2
ねんきん定期便の送付について	… 3
令和4年度の年金制度改正について	… 4
退職後の医療保険制度	… 5
被扶養者の認定・取消に伴う収入確認書類の保管について	… 6
特定健診・特定保健指導実施報告について	… 7～8
栄養士会さんから	… 9
体が温まる冬の食卓メニュー	…10
ライフプランセミナーを開催しました!!	…11
ほめどころを見つける習慣	…12
入学・修学貸付のご案内	…13
自動車購買立替金制度をご利用ください	…14
かえたろうコラム	…15～17
令和4年度 貸付金送金日	…17
令和4年度 積立貯金一部払戻日	…18
令和4年度 自動車購買立替金送金日	…18
1コイン de 美Body	…19
[こころの健康相談事業]のWEB相談サービスが使いやすくなりました!!	…20



こんにちは。かえたろうです。

令和3年10月のジェネリック使用割合は、
77.21%でした。

令和3年7月は76.38%なので、少しアップしてますね。

ジェネリック医薬品をご利用の方へ
インセンティブ事業を昨年11月から行っています。
ご利用の方から抽選で、ぼく「かえたろうカード」
が届きます。
近々、お会いできたらうれしいですね。

高知縣市町村職員共済組合

～ねんきん定期便の送付について～

平成27年10月に被用者年金制度は厚生年金に一元化されましたが、一元化後については、現に加入している（または最後に加入していた）実施機関から「ねんきん定期便」を毎年対象者の誕生月に送付しています。

1、通知内容

	50歳未満の者	50歳以上の者	35歳、45歳の者	59歳の者
これまでの年金加入期間	○	○	○	○
これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）		○		○
（参考）これまでの保険料納付額（累計額）	○	○	○	○
最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況	○	○		
これまでの年金加入履歴			○	○
これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況			○	○
これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○

2、送付物・送付方法・スケジュール

（1）送付物

- ① 35歳、45歳、59歳の者
封書（通知・パンフレットを同封しています。）
- ② ①以外の者
圧着ハガキ

（2）送付方法とスケジュール

毎年、誕生月の16日頃に、全国市町村職員共済組合連合会から組合員のご自宅に直送されます。

※ 住所が変更となった場合は、組合員異動報告書により必ず共済組合に届出をしてください。届出がない場合、ねんきん定期便を直送できないことがあります。

3、ご相談について

通知された内容についてご相談がある場合は、通知に記載されている相談窓口か、次の相談窓口までお問い合わせください。

<相談窓口> 高知縣市町村職員共済組合 年金課 088-823-3212

～令和4年度の年金制度改正について～

令和2年に公布された「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」により、令和4年度において年金制度の改正が予定されています。

実施される改正のうち、組合員みなさんに該当する変更内容をお知らせします。

1、繰上げ減額率の見直し（S37.4.2以降生まれの方が対象）

60歳到達以降、支給開始年齢に達する前に老齢厚生年金、退職共済年金および老齢基礎年金を繰上げ請求した場合の減額率が、現行の1月あたり0.5%から0.4%になります。

2、在職老齢年金制度（所得停止）の見直し（老齢厚生年金のみ）

60～64歳の老齢厚生年金の支給停止額計算に用いる支給停止基準額の「28万円」が、現行の65歳以上の在職老齢年金制度と同じ「47万円」に引き上げられます。

年金月額（注1）と総報酬月額相当額（注2）が47万円を超えた場合、下記の計算式で支給停止額を算出します。

$$(\text{年金月額} + \text{総報酬月額相当額} - 47 \text{万円}) \div 2 = \text{支給停止額}$$

注1：60～64歳の老齢厚生年金（加給年金を除く）

注2：標準報酬月額 + (その月以前1年間の標準賞与額 ÷ 12)

3、65歳以上の在職定時改定の導入（老齢厚生年金のみ）

65歳以上の受給者について、在職中であっても、年金額の改定を毎年1回行います。

具体的には、8月までの被保険者期間を基礎として計算し、10月分から改定します。

4、繰下げ受給の上限年齢の引き上げ（S27.4.2以降生まれの方が対象）

老齢厚生年金、退職共済年金、退職等年金給付および老齢基礎年金の繰下げ受給の上限年齢が、現行の70歳から75歳に引き上げられます。

繰下げ増額率は1月あたり0.7%で変わらないため、75歳受給の場合の増額率は84%になります。

その他の改正についての詳細は、厚生労働省のホームページをご確認ください。

3月末に退職される皆様へ

退職後の医療保険制度

組合員の皆様が退職されると、退職した日の翌日から被扶養者も含め何らかの医療保険制度に加入する必要があります。

退職後すぐに再就職される方で再就職先の医療保険制度に加入する場合を除き、退職後に加入する医療保険制度を検討のうえ、皆様ご自身で選択していただくことになります。

加入することができる医療保険制度は、下記の3種類です。

- ①当組合の「任意継続組合員制度」 ②国民健康保険 ③家族の医療保険制度
(被扶養者として加入)

このうち、当組合の「任意継続組合員制度」は、病気やケガなどをしたときに、在職中とほぼ同様の給付を受けることができる制度で、以下のとおりとなっています。

(加入要件)	退職日の前日まで引続き1年以上組合員であった者
(加入期間)	退職後2年間(途中で資格喪失もできます)
(加入手続期間)	退職日から起算して20日以内
(加入手続方法)	「任意継続資格取得申出書」に現職時の組合員証等(※)を所属所の共済事務担当者を経由して提出してください (※)被扶養者証・高齢受給者証・限度額適用認定証の発行を受けていた場合はそちらも一緒に返却してください
(給付)	在職中と同様に短期給付事業を受けられます(一部の給付除く) *ただし互助会(現職)の給付は受けられません
(被扶養者)	退職時に被扶養者として認定されていた方は引き続き被扶養者として認定します(被扶養者が就職等で取消となる場合はお手続きください)

<掛金について> … 毎年3月初めに翌年度の掛金率が決定します。

掛金には医療費等の短期掛金と介護保険制度の介護掛金があります。

- ・短期掛金=標準報酬月額×97.90/1000(令和3年度)
 - ・介護掛金=標準給料月額×17.80/1000(令和3年度)
- (組合員が40歳以上65歳未満の方は短期掛金に加え、介護掛金が徴収されます)

*計算の基準となる標準報酬月額とは、①と②のいずれか低い額です。

- ①退職時の標準報酬月額
- ②令和3年9月30日における全組合員の平均標準報酬月額(令和3年度は340,000円)

*令和3年度の短期・介護掛金月額の上限額
短期掛金=33,286円 介護掛金=6,052円

<任意継続組合員の資格取得の撤回について>

任意継続組合員の資格取得をされた後、退職の翌日から家族の健康保険証の被扶養者となったときや急に就職が決まったなどで任意継続組合員の資格取得を撤回する場合、退職日から起算して20日以内に撤回の申出が必要です。退職前の所属所の共済事務担当者にご連絡いただき、書類のご提出をお願いします。原則的にはそのようなことにならないよう極力ご注意ください。

～現在、限度額適用認定証をお持ちの方で、任意継続組合員の資格取得をされる方～

令和3年9月以降に発行している限度額適用認定証は在職中の標準報酬月額で判定されており、有効期限も令和4年8月31日となっています。任意継続組合員の資格を取得された場合、有効期限が変更されることに加え、限度額適用区分が変わる可能性があります。

そのため任意継続組合員の資格を取得される方につきましても、現在お持ちの限度額適用認定証は退職時にいったん返却いただき、任意継続組合員の資格取得申請時に新たに「限度額適用認定申請書」を提出してください。任意継続組合員証とあわせてご自宅へ送付いたします。

今年の調査に
備えましょう!

～被扶養者の認定・取消に伴う収入確認書類の保管について～

昨年は被扶養者の資格確認調査にご協力いただき、ありがとうございます。

さて、被扶養者の認定・取消を判定するには、対象者の収入状況を確認するための書類が必要となります。このため、被扶養者が何らかの収入を受けた場合や、別居家族への援助額が確認できる書類についても保管してください。

【収入確認書類・別居家族への援助額確認書類】

- 給与明細書（スマートフォン等のみへ通知される場合、データ保存または紙へ出力保存）
- 就業証明書 ○ 内定通知書 ○ 退職証明書 ○ 青年就農給付金
- 雇用保険受給資格者証 ○ 確定申告書（収支内訳書を含む） ○ 雇用契約書
- 開業届 ○ 廃業届 ○ 年金決定通知書 ○ 年金改定通知書
- 年金振込通知書 ○ 援助額の確認用の預貯金通帳・ATM明細書

※ 状況により、複数の書類や上記以外の書類を求める場合があります。

被扶養者の認定・取消を判定するにあたって確認をさせていただく「収入」とは、主なものとして給与収入（給料、賞与、手当等）、社会保障給付金（雇用保険、傷病手当金、労働災害補償等）、事業収入（営業収入、農業収入等）、不動産収入、年金（老齢・遺族・障害）などがあり、認定・取消の基準となる金額は、被扶養者の年齢や年金の受給状態等によって以下のとおり定められています。非課税の収入（所得額0円となるもの）であっても「収入」となります。

- 公的年金受給者（障害年金含む） 180万円
- それ以外の者 130万円

ただし、被扶養者が父母の一方または両方である場合は、共通の経費を考慮した可処分所得とし、該当する各基準額の合計額の85%が基準額となります。（父母の一方のみが被扶養者となっている場合でも、他方の収入を合算し基準額の判定を行います。）

【例】

父親 … 60歳以上の年金受給者

母親 … 60歳未満の障害年金受給者以外

$$(180万円 + 130万円) \times 85\% = \underline{263万5千円} \text{ (父母の収入合計額の基準額)}$$

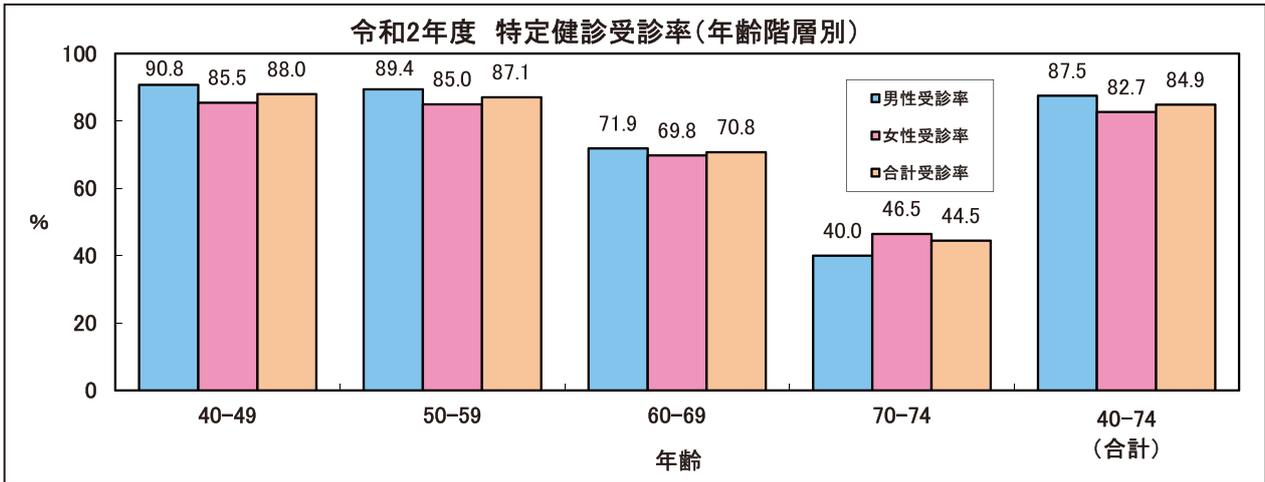
なお、被扶養者の収入が基準額を下回っている場合でも、父母世帯の一人当たりの生計費が組合員世帯の一人当たりの生計費（標準報酬月額×16(a) / (被扶養者数+1)）を2割以上、上回る場合は扶養認定を行うことはできませんのでご注意ください。（a）この方法で計算した組合員の概算年収と実年収額とが著しく乖離する場合は標準報酬月額×12+直近の6月・12月の標準報酬月額で計算する場合があります。

令和2年度分

特定健診・特定保健指導実施報告について

令和3年10月7日に令和2年度の特定健診・特定保健指導の国への報告が完了しました。当組合の受診状況等は以下のとおりとなっていますので、ご参照ください。

1 特定健診結果



報告項目	男性	女性	合計
健診対象者数	3,552	4,024	7,576
健診受診者数	3,109	3,326	6,435

※ この数値は、被保険者(組合員+被扶養者)数より算出しています。

令和2年度の特定健診受診率を上、平成29年度から4年間の特定保健指導受診率の経年変化を下に表しました。

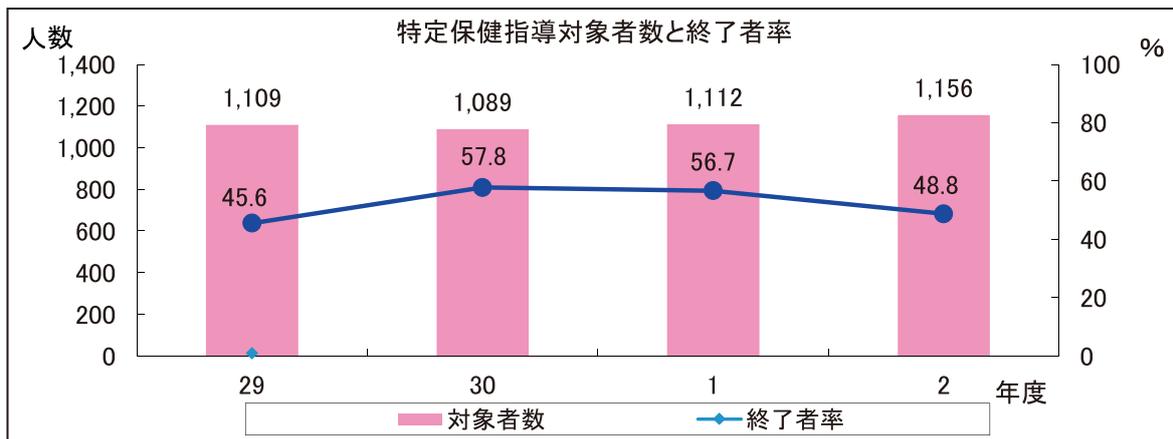
令和2年度の特定健診対象者の合計受診率は、男性87.5%、女性82.7%、全体で84.9%でした。前年比で男性1.0%増、女性0.9%増、全体では0.9%増となっております。

現職組合員・被扶養者別の受診率は、それぞれ92.1%、53.4%でした。こちらも前年比で現職組合員0.6%増、被扶養者1.0%増となっております。しかしながら、依然として被扶養者の受診率が低い状況が続いています。

当組合としても、被扶養者受診率向上のための方策を来年度以降も引き続き検討していきます。

また、組合員のみならず、ご自身の健康管理のために、年1回の健康診断として、短期人間ドックまたは事業所健診等をより一層ご利用いただきますようお願いいたします。

2 特定保健指導結果



報告項目	男性	女性	合計
積極的支援対象者数	510	107	617
積極的支援終了者数	233	33	266
動機付け支援対象者数	281	258	539
動機付け支援終了者数	162	136	298

※ この数値は、被保険者（組合員＋被扶養者）数より算出しています。

共済組合で行っている巡回型特定保健指導は、人間ドック受診後に保健指導を利用していない組合員を対象に、直接所属所を訪問して行っています。訪問することが保健指導への関心を高めることとなり、利用率の向上に寄与していると思われませんが、あくまで人間ドック後に引き続き保健指導を利用いただくことが基本となっていますのでよろしくお願いいたします。

また、巡回型保健指導を行っていない所属所の組合員及び被扶養者に利用券配付による利用勧奨を行うことにより引き続き保健指導終了率向上を図っていきます。



【特定健康診査の受診方法】

1 組合員

① 短期人間ドック利用助成事業（当組合実施の保健事業）

当組合が3月（新規採用者等は、4月）に一斉募集を行う予定ですので、その際に受診申込みをしてください。

② 組合員が所属している所属所にて実施される事業所健診

実施時期等については、お勤めの所属所の担当者にご確認ください。

※ ①または②を受診することで、特定健診を受診したことになりますので積極的な受診をお願いします。

2 被扶養者

① 短期人間ドック利用助成事業（当組合実施の保健事業）

対象は被扶養配偶者に加え、40歳以上の被扶養者となります。

当組合が3月（新規採用者等は、4月）に一斉募集を行う予定ですので、その際に受診申込みをしてください。

② 成人病精密検査（当組合実施の保健事業）

上記1の②の事業所健診の日程を利用し、同日同場所にて受診を希望する被扶養者を対象に健診を実施（一部の所属所は除きます。）します。健診実施時期の約1ヶ月前に、当組合より対象被扶養者に案内文書を送付します。

実施時期等については、事業所健診を実施する所属所の担当者にご確認ください。

③ 特定健康診査（高知市在住者のみ）

高知市在住の被扶養者の方を対象に、9月から11月の間に健診を実施しています。

7月中旬頃に対象被扶養者に案内文書を送付します。

④ 特定健康診査（市町村が実施する住民対象の健診）

在住の市町村が住民を対象に特定健診を実施していますので、健診日程・場所等について市町村役場に確認の上、受診予約をしてください。なお、その際に必要な特定健診受診券は当組合より発行しますので、当組合へ申請を行ってください。申請用紙がない場合は、各所属所の共済担当者または共済組合にお申し出ください。

⑤ 特定健康診査（医療機関が実施する健診）

集合契約に基づく指定医療機関が一般の方を対象に特定健診を実施していますので、希望する医療機関に直接受診予約をしてください。受診券の申請方法は、上記④と同様です。

治療に必要な食事療法を ご存じですか？

高知県では糖尿病等の重症化を予防することを目的に「外来栄養食事指導推進事業」を行っています。病状の悪化防止や改善のために医療機関に通院している患者さんに必要な栄養食事指導を受けて頂き、適切な食事療養を続けていただくための事業です。



栄養食事指導を受けた方が良い理由は？

食事は、毎日欠かさず、バランス良く食べることで、体調の管理ができます。また、病状によって食べ方やその量など大事なポイントがあります。「あなたにとって必要な栄養や、制限すべき食品は何か？」「今の食生活に改善点はないか？」をあなたと一緒に考えて、無理なく続けられる方法を提案させていただくのが栄養食事指導です。

どうすれば栄養食事指導を受けられるの？

かかりつけ医に「栄養食事指導を受けたい」「栄養士に食事のことを聞きたい」と申し出てください。

*管理栄養士がいない診療所の場合には「診療所で栄養指導を受けるために管理栄養士を派遣してもらう」または「管理栄養士のいる病院で栄養食事指導のみ受ける」方法があります。ぜひ、かかりつけ医におたずねください。

栄養食事指導を受けて良かったことは？

テレビの情報を真似たり、いろいろやったが長続きしなかった。栄養士と毎月会うことで、ひとつずつやってみると少しずつ習慣化して、HbA1cが改善して主治医にもほめられた。嬉しい。



検査値と食事の関係を丁寧に教えてくれて理解できた！

ジュースを麦茶に変えたら、翌月の検査値がよくなっていた。



野菜を毎日350g食べるのは大変だと愚痴を言ったら、栄養士が「うんうん」と頷きながら聞いてくれた。気持ちが楽になって、今では検索して作った野菜料理の写真を栄養士に見せるのが楽しみ！



高知県（発行：公益社団法人 高知県栄養士会）

〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7-45総合あんしんセンター2階
TEL:088-872-9411 FAX:088-855-5754 E-mail:info@eiynetosa.jp

体が温まる 冬の食卓メニュー



小倉望：高知県栄養士会 管理栄養士
朝起きた時は寒さに凍えていても、食事の支度をするうちに体が温まってエンジンがかかります。
お味噌汁の湯気を見ると安心しますね。

冬は白菜や大根といった淡色野菜をよく見かけますが、煮物・汁物・酢ものなど料理方法が多くて楽しいですね。イベントや行事が多い冬ですが、時には胃腸を休ませてあげるお料理も良いかと思えます。



魚のおろし煮

134 kcal、たんぱく質 13.5 g、脂質 5.8 g、食塩相当量 1.3 g

◆材料 / 2人分

魚(たら、かれい等) 150 g、塩・こしょう 少々、片栗粉 小さじ1、
油 適宜、大根 60 g、なめこ 30 g、葉ねぎ 6 g、
A：だし汁 80 cc、濃口しょうゆ 大さじ 2/3 (10 cc)
酒 大さじ 1/2(8 cc)、さとう 小さじ 2(6 g)

◆作り方

- ① 魚は水気をふき取り、塩・こしょうを振って片栗粉をまぶす。
- ② 大根はすりおろし、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、①の魚の両面を焼いたら取り出しておく。
- ④ 鍋にAを煮立たせたら、③の魚と大根おろし、なめこを入れて煮る。
- ⑤ 大根おろしに火が通ったら、ねぎを加えてさっと煮る。

冬野菜の豆乳スープ

60 kcal、たんぱく質 2.6 g、脂質 2.1 g、食塩相当量 1.0 g

◆材料 / 2人分

白菜 40 g、かぶ 40 g、じゃがいも 30 g、人参 10 g、おろし生姜 0.5 g、
コンソメ 小さじ1(3 g)、みそ 小さじ1(6 g)、水 200 cc、豆乳 100 cc

◆作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさにざく切りし、かぶとじゃがいもは5mm幅のいちょう切り、人参は3mm幅のいちょう切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメ、おろし生姜を入れ、①の野菜を火が通りにくい順(人参→かぶ→白菜)に入れて煮る。
- ③ 野菜が軟らかくなったら、みそを溶き入れて、豆乳を入れる。沸騰する前に火を止める。



春巻きの皮で作る簡単和風スイーツ

196 kcal、たんぱく質 3.2 g、脂質 5.7 g、食塩相当量 0.1 g

◆材料 / 4個分

春巻きの皮 4枚、切りもち 100 g、干し柿 2個(70 g)、
市販品のあんこ 40 g、揚げ油 適宜、水溶き薄力粉 適宜

◆作り方

- ① 春巻きの皮を扱いやすいよう常温に戻し、干し柿のヘタを取る。
- ② 切りもちと干し柿を春巻きの皮の数に合わせて、好みの大きさに切る。
- ③ 春巻きの皮に、②とあんこを包み、巻き終わりに水溶き薄力粉を塗ってとじる。
- ④ ③を160度の油で4分程度揚げる。

ライフプランセミナーを開催しました！！

令和3年9月28日（火）に、野村証券株式会社にご協力いただき、令和3年度ライフプランセミナーを開催いたしました。

多くの方にご応募いただきましたが、新型コロナウイルスの影響により定員を設けた関係で、残念ながら参加をお断りさせていただいた方も出ております。大変申し訳ございませんでした。

セミナー内容は主に50代の方を対象としておりましたが、40代までの方のご参加もあり、年齢を問わず皆様ご関心を持たれていると感じております。次年度もまた開催に向けて調整させていただきますので、多くの方のご参加をお待ちしております。

☆参加者アンケートより☆

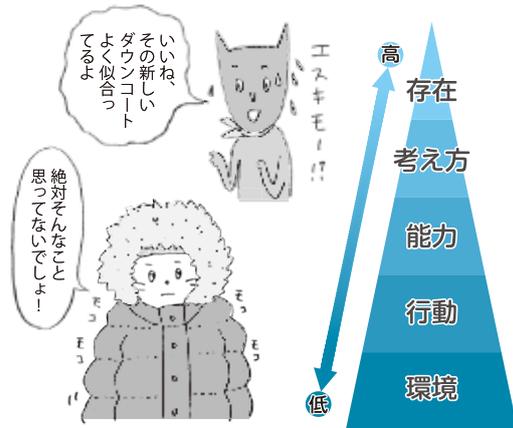
- 保険等見直す良い機会となりました。
- 将来の資産運用に向け、参考になりました。
- とても分かり易く、シミュレーションまで出来て良かったです。
- 年齢的にも早いかと思って受講しましたが、若いうちからお金の勉強をしておかなければいけないと思った。
- 定年前のもう少し早くに聞きたかった。特に iDeCo に関しては遅かった。残念。
- コロナ状況の中、セミナーが開催できるように準備いただき、ありがたく思います。短い時間だったので十分理解できていない所もありますが、これをきっかけとしてライフプランを見直したいと思います。
- 想像のつかない退職後のライフプランについて、シミュレーションすることで何となく道筋が見えた気がします。とても分かり易く参考になりました。
- ライフプランの予測が目に見えて確認でき、とても参考になりました。つみたて NISA の話が聞けて、今後の資産形成を考えたいと思う。
- 興味はありますが一歩踏み出すには少しハードルが高いように思われる投資について、話が聞けて良かったです。ぜひチャレンジしてみます。
- 今まで生命保険も何となく勧められるまま入ってました。市町村職員内でも様々な保険があるので、民間保険会社との組合せでベストな運用をしたい。その為には適度な見直しが必要と改めて感じた。資産運用もどんどん活用したい。





あなたの心は
習慣で
しなやかになる!

心の習慣レッスン 始めませんか?



キーワードは… **「ほめどころを見つける」**

いい関係づくりの始まりは 相手のいいところを見つけることから

しなやかなコミュニケーションには、その背景にある関係性を築くことが大切です。**いい関係を築く方法の一つに「褒める」があります。**その時に心掛けたいのは、すぐに、そのときに褒めること、そして具体的に褒めることです。

「～をしていたのが良かったよ」「～をしてくれて嬉しかった」と、すぐに、具体的に伝えましょう。**褒めることで自分の好意も伝わりますので、相手との間にいい関係性が築かれます。**ここで気をつけたいのは「褒める」は「おだてる」「お世辞」とは違うということ。あくまでも好意を持って伝えるのが「褒める」です。時に下心を持って、いいと思ったことを褒めている人もいますが、それはすぐに分かってしまいます。

褒めることによって相手の自己肯定感が高まり、やる気が上がります。そうすれば、例えばあなたが期待を示したとき、相手はその期待に応えようと自発的に行動を起こしてくれるかもしれません。誰でも、自分が尊敬する人や好意を持っている相手に褒められれば嬉しくなって、もうちょっとやってみようと思うものです。

時に「あの人には褒めるところが見つからないのですが、どうやって褒めたらいいでしょう」と聞かれることがあります。そんなときに使ってもらいたいのが**上にある『ほめどころピラミッド』です。**大丈夫、ほめどころは誰にでもあります。

あなたもぜひ、気になる相手、行動の変化を求めたい人に、どのレベルでもいいので褒めてみてください。実際に伝えてみて、うまくいったと思ったら、次はピラミッドの一段上のほめどころを探してみましょう。すぐに、具体的に、を意識して伝えてください。

ここまでのことが頭では理解できたとしても、**やっぱりまだ相手の褒めるところが見つからない……**という場合は、「ありがとう」という言葉を**伝えましょう。**

それは相手とのいい関係性を構築するための最初の一步となるはずです。きっとそれまでに見えていなかった相手のいい面が少し見えるようになって、ほめどころの発見につながるかもしれません。

たけがみ けんじ 2007年東京大学医学部大学院卒業。産業界として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』（産学社）など。

入学・修学貸付のご案内

共済組合には、大学などでの入学金の支払い、または授業料などの教育資金を貸付ける入学・修学貸付制度があります。詳細は以下のとおりとなりますので、貸付けを希望される方は貸付要件等を確認の上、貸付けをご希望される月の5日（5日が土、日のときは直前の営業日）までに共済組合に必着となるよう、各所属所の共済事務担当者までお申込みください。

なお、入学貸付については、貸付け申込み時点で入学金等の納入期限が過ぎていた場合、原則貸付対象としておりません。そのため、入学貸付をご希望の場合は、入学金等の納入期限内に貸付申込みをいただきますようお願いいたします。

入学貸付 入学時に要する諸費用（入学金・授業料・教科書代・家賃等）の資金貸付

- 学校教育法に規定する高等学校、大学、高等専門学校、専修学校または各種学校
- 国内の貸付対象となる学校に相当する外国の教育機関

対象学校

- 給料月額の内6ヵ月分以内で200万円を限度（ただし、申込み金額は必要経費の範囲内で、1万円単位となります）

貸付限度額

- 貸付け月の翌月から毎月元利均等償還（最高120回）、または賞与併用元利均等償還（最高72回）

償還方法

- 合格通知書または入学許可証の写し
- 入学に要する諸費用及びその納入期限を確認できる書類の写し
- 印鑑登録証明書
- 被扶養者でない子の場合は続柄を証明できる書類
- 海外留学の場合は当該学校の留学に係る証明書

必要添付書類

- 年利 1.26%
- ※基準利率の変動により貸付利率も変動する場合があります。

貸付利率

修学貸付 修学に要する諸費用（授業料・教科書代・家賃・交通費等）の資金貸付

- 入学貸付と同じ

- 1ヶ月分（15万円以内）に当年度中の貸付対象月数を乗じた額で180万円を限度
- ※貸付対象月数とは貸付申込月から学校の修業年限までの月数、もしくは貸付申込月から当年度末までの月数のうち少ない方の月数（3月の場合は12ヶ月）
- （例）1ヶ月分の費用105,000円の方が、11月5日締切分（ただし10月中）に申し込まれた場合
105,000円×5月＝525,000円
→52万円（1万円単位）を限度とし貸付

- 償還開始時期を貸付け月の翌月、もしくは学校の修学が終了した月の翌月のどちらかを選択のうえ、当該翌月から毎月元利均等償還（最高150回）、または賞与併用元利均等償還（最高72回）
- ※修学期間中における償還据置中も、貸付金に対する利息分の償還は、毎月行うこととなります

- 在学証明書（入学前の場合は、合格通知書または入学許可証の写し）
- 修学に要する諸費用及びその納入期限を確認できる書類の写し
- 印鑑登録証明書
- 被扶養者でない子の場合は続柄を証明できる書類

- 入学貸付と同じ

◎毎月償還額が給料月額の内30%を超える場合、または年間償還額が年収額の30%を超える場合は貸付を受けることができませんのでご注意ください。

※償還額は他の金融機関等、貸付・物資、互助会貸付を含みます。

※償還額を計算するとき、修学貸付のように現在利息分のみを支払いとしても、元金償還が始まった場合の償還額で計算します。

◎入学・修学貸付の貸付日は、普通貸付と同様に共済組合が定めた毎月3回の貸付日から選択することができます。

毎月償還表[抜粋] (令和4年1月1日現在)

入学貸付			修学貸付		
貸付額	償還月額	回数	貸付額	償還月額	回数
50万円	7,412円	70回	180万円	25,970円	72回
100万円	9,631円	110回	360万円	37,942円	100回
150万円	14,446円	110回	720万円	51,904円	150回
200万円	17,747円	120回	1080万円	77,856円	150回

※貸付額に対する最大償還回数で毎月元利均等償還を行った場合

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。組合員になった日からご利用可能なので、若い方や組合員期間の短い方も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

立替限度額 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50万円を超えるときは、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）

令和4年1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

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。

※ 立替決定月の翌月から償還開始となります。

お問合せ先



総務課 福祉係

TEL 088-823-3215



に ジェネリックかえたろうコラム

今回は、ジェネリックかえたろうがジェネリック医薬品に関する質問にQ & A形式でお答えします！高知県のジェネリック医薬品使用割合は少しずつ全国平均へ近づいていますが、まだまだジェネリック医薬品について疑問に思うことや不安に感じることもあるかと思います。そんな皆様の疑問や不安について、ジェネリック医薬品推進キャラクターとして誕生したジェネリックかえたろうが、丁寧にお答えしますよ♪

Q. ジェネリック医薬品って そもそもどんな薬なの？

A. ジェネリック（後発）医薬品は、厚生労働省で先発医薬品と同等であると認められた医薬品です。効果や効能だけでなく、製品によっては大きさや味、においなども先発医薬品から比べると改善されているものもあって、利用しやすい薬がたくさんありますよ♪



**Q. ジェネリック医薬品が先発医薬品よりも
安いのはどうして？**

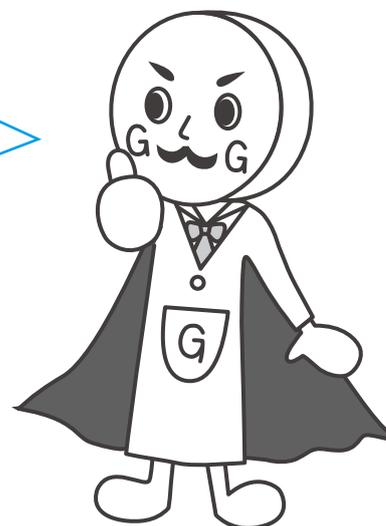
安いのは品質が悪いってことなの？



A. ジェネリック医薬品が先発医薬品と比べて安いのは、決して品質が劣るからではありません。先発医薬品の開発には10年以上の研究期間がかかる上に、数百億円以上の費用がかかります。ジェネリック医薬品は、研究期間も費用も先発医薬品と比べてコストダウンすることができるので、薬代も安くできるのです！

**Q. 子どもにジェネリック医薬品を
使っても大丈夫？**

A. ジェネリック医薬品と先発医薬品とで効果や効能に大きな違いはありませんので、お子様でも安全に服用できます。ただ、お子様の体質によってアレルギーや食べ合わせなどで服用する際に少しでも気になることがあれば、かかりつけ医や薬局に相談してみましょう！



Q. ジェネリック医薬品を使うと、 どんなメリットがあるの？



A. ジェネリック医薬品の薬代は、先発医薬品の2割～7割、平均して約半額で購入できるので、家計負担の軽減に繋がります。また、組合員証等を使用した場合、医療費10割のうち7～8割を共済組合が負担しますので、将来にわたって健全な医療保険制度を維持することができます！

令和4年度貸付金 送金日

	貸付申込 締切日	第1回		第2回		第3回	
		決定通知 送付日	送金日	決定通知 送付日	送金日	決定通知 送付日	送金日
4年 1月	5	11	18	18	24	21	28
2月	4	10	17	—	—	18	25
3月	4	11	16	15	23	22	30
4月	5日	8日	15日	15日	21日	19日	27日
5月	6	10	18	17	24	24	30
6月	3	7	15	14	21	21	29
7月	5	8	15	15	22	22	28
8月	5	9	18	16	24	23	30
9月	5	9	15	13	22	21	29
10月	5	11	18	18	24	21	28
11月	4	8	16	15	22	22	29
12月	5	9	15	13	21	20	26
5年 1月	5	10	18	17	24	24	30
2月	3	7	15	14	21	21	27
3月	3	7	15	14	22	22	30

* 普通貸付（借換の場合を除く）・入学貸付・修学貸付については第1回、第2回を選択可。
その他の貸付については第3回目のみしか振込いたしません。

令和4年度積立貯金一部払戻日

	第1回		第2回	
	締切日	送金日	締切日	送金日
4年 1月	12月28日	7日	19日	25日
2月	4日	10日	18日	25日
3月	4日	10日	18日	25日
4月	4日	8日	19日	25日
5月	4月28日	10日	19日	25日
6月	6日	10日	20日	24日
7月	4日	8日	19日	25日
8月	4日	10日	19日	25日
9月	5日	9日	15日	22日
10月	3日	7日	19日	25日
11月	4日	10日	18日	25日
12月	5日	9日	19日	23日
5年 1月	12月28日	10日	19日	25日
2月	6日	10日	17日	24日
3月	6日	10日	17日	24日

※一部払戻の送金は、同月では1回目または2回目のどちらか1回のみとなります。

※締切日は当日必着の取り扱いといたします。(一旦提出いただいた場合でも不備による再提出が締切日以降となった場合、次回に繰り下げとなりますのでご注意ください。)

令和4年度自動車購買立替金 送金日

	締切日	送金日
4年 1月	7日	28日
2月	10日	25日
3月	10日	30日
4月	8日	27日
5月	10日	30日
6月	10日	29日
7月	8日	28日
8月	10日	30日
9月	9日	29日
10月	7日	28日
11月	10日	29日
12月	9日	26日
5年 1月	10日	30日
2月	10日	27日
3月	10日	30日





1コイン de 美Body

～なりたい自分に～



共済組合から新企画を実施しております!

体も心もリフレッシュして組合員の皆様が毎日笑顔で過ごせます様に・・・

～12月迄の予定は前回の広報誌「黒潮」に記載しておりましたが、

令和4年1月以降の予定が決定致しました～

- 場 所 ・ ・ ・ ・ 高知共済会館 COMMUNITY SQUARE 4階 四万十
 参加資格 ・ ・ ・ ・ 高知県市町村職員共済組合組合員・被扶養者（そのご家族）
 参加費 ・ ・ ・ ・ 1回につき500円～保険料も含む～（現金のみでお願いします）
 定 員 ・ ・ ・ ・ 5名～25名（先着順）
 申込方法 ・ ・ ・ ・ 各所属所でまとめていただき FAX 又は郵送

インストラクターは、高知でも有名な人気インストラクターにお願いしています!

★男性用レッスン ヨネッツこうちの人気インストラクター

★女性用レッスン ダンススタジオ アスティア

ヨガインストラクター 三味 美哉子

1レッスン 男性コース 60分 女性コース 90分（内、運動60分程度）

1月21日	(金)	19:00 (男性コース) 健康体操 体のゆがみを調整し肩・膝・腰にかかる負担の解消する体操
1月29日	(土)	15:30 (女性コース) リンパセラピー&ヨガ リンパの滞りを解消することで、凝り・冷え・むくみの改善
2月18日	(金)	19:00 (男性コース) ヨガ&コアトレーニング 音楽に合わせて太極拳・ピラティス・ヨガを組み入れた楽しいクラス
2月26日	(土)	15:30 (女性コース) キレイになる美腸活ヨガ 腸に良い食べ物・悪い食べ物とは・・・
3月18日	(金)	19:00 (男性コース) からだスッキリ健康ヨガ 肩こり・腰痛の解消・予防に向けてのストレッチと軽い筋トレ
3月26日	(土)	15:30 (女性コース) ボディメイクヨガ(下半身編) スラッと美脚・プリッと美尻で美しい下半身に向けて!!

※ヨガマットは準備しておりますが、マイヨガマットがあれば、持参してください。

※レッスンの内容について、多少の変更が生じる可能性があります。ご了承ください。

※男性コースの参加者が少ない傾向ですので、上記の期間は男性コースに女性の参加も承ります。

- 【注意事項】
- ・着替えのスペースは準備しておりますが、あまり広くないのでご了承ください。
 - ・当館の駐車場はご利用できますが、先着順となりますので置けない場合は近隣の有料駐車場のご利用となります。（お客様ご負担）
 - ・貴重品の管理は各自でお願い致します。
 - ・感染症対策で全員マスク着用のご協力を願ひ致します。

「こころの健康相談事業」のWEB相談サービスが使いやすくなりました！！

当組合が保健事業として実施をしています、「こころの健康相談事業」のWEBサービスがより使いやすくなりリニューアルしました。以下のQRコードまたはURLからアクセスをした場合、従来必要となっていましたユーザー名とパスワードは不要となります。職場に限らず家庭でのお悩みなどについても、簡単・無料でご相談いただけますので是非ご活用ください。

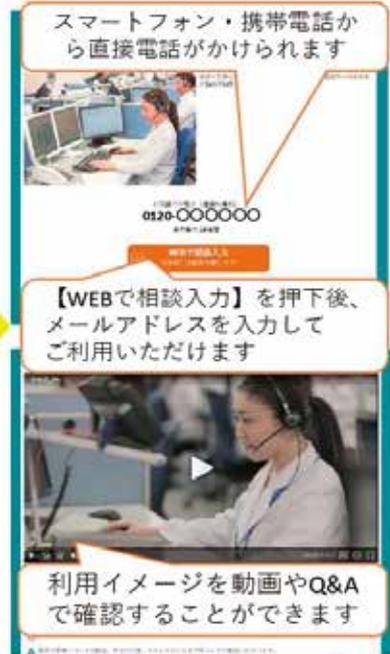
専用ポータルサイトご利用の流れ



①ご契約団体専用URLからサイトにアクセス
※従来の相談画面からは自動転送されます



②利用できるサービス一覧



オンライン機能を拡充し、より使いやすいポータルサイトを立ち上げました。



ご利用はこちらから

<https://consult.t-pec.co.jp/service/db4ac8>

- ご利用いただけるサービスメニューを統合し一覧性を高めました。
ご導入サービスに応じてメニュー一覧が表示されます。
- パソコン／スマートフォンの利用環境にあわせて画面を表示します。
シンプルに見やすく、だれでも簡単に利用できるようになっています。
- 健康・医療に関するコンテンツを拡張し役立つ情報を発信します。
医療機関検索サイトや健康ニュース、動画等をサイト内でご覧いただけます。
- 様々なサービスがワンストップで利用できます。
チャットポット健康相談、オンライン面談予約、セカンドオピニオンWeb予約等を追加します。
(ご導入サービスによって追加される機能は異なります。)
- サービス案内で、利用シーンを伝える説明や動画を掲載！
サービス概要の他、動画やQ&Aを掲載し、スマートフォンからは専用ダイヤルへ直接電話がかけられます。(サービスによって掲載コンテンツは異なります。)

この機会にぜひご活用ください！

※当サービスは、必ずしも疾病の予防を保障するものではありません。※このサービスはティーベック株式会社が運営しています。