

共 済 広 報

# 黒 潮

2023

10

kyosaikoho kuroshio

ご家族のみなさまもご覧ください

## 目次

障害を事由とする年金について	… 2
ジェネリックにかえたらうコラム	… 4
9月に「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品差額通知書」を配布しました	… 9
個人番号（マイナンバー）について（お願い）	…10
インフルエンザ予防接種等の助成事業について	…11
土佐市民病院よりお知らせ 脳ドックを受けてみませんか	…11
貯金係からのご案内	…12
10月中に「貯金現在残高通知書」を送付します	…13
物資係からのお知らせ	…13
共済組合の指定店で買い物しませんか？	…14
メンタルヘルスセミナー開催のお知らせ	…15
実りの季節 秋の食卓メニュー	…16
会話のツボ	…17
ぜひ、一度使ってみませんか？マイナンバーカードの保険証利用	…18
旬のぜいたくふくを味わう	…20



組合員の皆様、ご家族の皆様 こんにちは。  
ジェネリック医薬品推進を猛烈にお願いしております  
かえたらうと申します。  
さて、令和5年に入ってからジェネリック使用割合は  
80%を ちょこっと 超えた状況が続いております。  
そして、令和5年7月は… **81.02%** でした。  
組合員・被扶養者別の割合をみると  
組合員82.31%、被扶養者78.08%です。  
組合員と被扶養者の使用割合の差がなかなか解消  
されませんでした。ここにきてぐんぐん差が縮まり、  
もう鼻差まできています。  
皆様にジェネリック医薬品が浸透してきた結果では  
ないかと思えます。  
今後もお財布にやさしいジェネリック医薬品のご利用  
にご理解ご協力をお願いいたします。

高知縣市町村職員共済組合

# 障害を事由とする年金について

## (1) 障害厚生年金

### ◆障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、一定の保険料納付要件（※）を満たした方が、組合員期間中に初診日のある傷病により、次のいずれかの要件に該当したときに支給されます（在職中でも支給されます）。

- ①障害認定日（初診日から1年6月を経過した日又はその前に傷病が治った場合は治った日又はその症状が固定し、治療の効果が期待できない状態になった日）に障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態にあるとき。
- ②障害認定日に障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態になかった方が、その後65歳に達する日の前日までの間に1級から3級に該当する程度の障害の状態になったとき（事後重症制度）。

（※）次の保険料納付要件のいずれかを満たしている必要があります。

- ①国民年金の保険料納付済期間と保険料免除期間を合わせた期間が、保険料を納めていなければならぬ期間（20歳から初診日のある月の前々月までの期間）の3分の2以上あること
- ②初診日が令和8年3月31日以前の場合は、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料未納期間がないこと。

なお、障害厚生年金決定後に受給権者の障害の程度が増進した場合にその方から請求があったとき、または障害の程度の再認定をした結果、障害の程度が増加または減退したときには、その変わった障害の程度に応じて、障害厚生年金の額が改定されます。

また、障害厚生年金の受給権者の障害の程度が減退して障害等級に該当しなくなったときは、65歳に達するまでは障害厚生年金の支給は停止されたままですが、該当しなくなってから3年を経過し、かつ、65歳になったとき若しくは65歳以降に障害等級に該当しなくなってから3年を経過したときは、障害厚生年金の受給権が消滅します。

### ◆障害等級が1級又は2級に該当する場合について

- ① 障害厚生年金の受給権が発生した以後において、その方によって生計を維持している（※）配偶者がいるときは、加給年金額が加算されます。
- ② 国民年金から障害基礎年金を併せて受給することができます（在職中でも全額支給）。なお、令和5年度の障害基礎年金の年金額は、障害等級が1級の場合は、993,750円、2級の場合は、795,000円です。また、その方によって生計を維持している（※）子がいるときは、子の加算額が加算されます。

※障害厚生年金の受給権者と生計を共にしている方のうち収入金額が年額850万円（所得金額655.5万円）未満と認められる方です。

障害厚生年金 の加給年金額 (令和5年度)	配偶者
	228,700

障害基礎年金 における 子の加算額 (令和5年度)	子
	2人目まで1人につき 228,700円 3人目から1人につき 76,200円

## (2) 障害共済年金（経過的職域加算額）

### ◆障害共済年金（経過的職域加算額）の支給要件

次のいずれかの要件に該当したときに障害共済年金（経過的職域加算額）が支給されます。  
（在職中の間は支給が停止されます。）

- ①平成27年9月30日までに組合員（被保険者）である間に初診日があり、かつ、平成27年10月1日以後の障害認定日において障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態にあるとき。
- ②組合員（被保険者）である間に初診日がある傷病について、平成27年9月30日までの障害認定日において、障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態になかった方が、平成27年10月1日以後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の障害の状態になったとき。

### ◎初診日について

初診日とは、障害の原因となった傷病について初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日のことです。具体的には、次のような場合を初診日として取り扱います。

- ① 初めて診療を受けた日（治療行為又は療養に関する指示があった日）
- ② 同一傷病で転医があった場合は、一番初めに医師等の診療を受けた日
- ③ 同一傷病で傷病が治癒し、再発した場合は、再発し医師等の診療を受けた日
- ④ 健康診断により異常が発見され、療養に関する指示を受けた場合は、健康診断の日
- ⑤ じん肺症（じん肺結核を含む。）については、じん肺と診断された日
- ⑥ 障害の原因となった傷病の前に、相当因果関係があると認められる傷病があるときは、最初の傷病の初診日

### ◎障害認定日について

通常、初診日から起算して1年6月を経過した日が障害認定日ですが、初診日から1年6月を経過しなくても、その期間内にその傷病が治ったとき、またはその症状が固定し治療の効果が期待できない状態（症状固定）に至ったときは、当該治った日又は当該状態に至った日が障害認定日となります。

なお、初診日から1年6月を経過しなくても障害認定日となるケースは、その他に以下のようなものがあります。

- ① 人工透析療法施行中の場合は、療法開始から3月経過した日
- ② 人工骨頭または人工関節を挿入置換した場合は、施術の行われた日
- ③ 人工弁、心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器（ICD）、CRT、CRTDを装着した場合は、装着日
- ④ 心臓移植または人工心臓を装着した場合は、移植日または装着日
- ⑤ 胸部大動脈解離や胸部大動脈瘤で人工血管、ステントグラフトの挿入置換した場合は、施術の行われた日
- ⑥ 人工肛門、尿路変更術を施術した場合は、施術の行われた日から6月経過した日
- ⑦ 新膀胱造設を行った場合は、施術の行われた日
- ⑧ 切断または離断した場合は、切断または離断した日（障害手当金の場合は創面治癒日）
- ⑨ 喉頭全摘出を行った場合は、摘出日
- ⑩ 在宅酸素療法（常時）を行っている場合は、療法開始日
- ⑪ 脳血管障害による機能障害の場合は、初診日から6月経過日以後に医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき
- ⑫ 気管切開下での人口呼吸器（レスピレーター）を使用している場合は、初診日から6月経過日以後に日常の用を弁ずることができない状態であると認められるとき（※）
- ⑬ 胃ろう等の恒久的措置実施を行っている場合は、初診日から6月経過日以後に日常の用を弁ずることができない状態であると認められるとき（※）
- ⑭ 遷延性植物状態になった場合は、障害状態に至った日から3月経過日以後に、医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき

（※）神経系の障害で、現在の医学では、根本的な治療法がない疾病に限る。

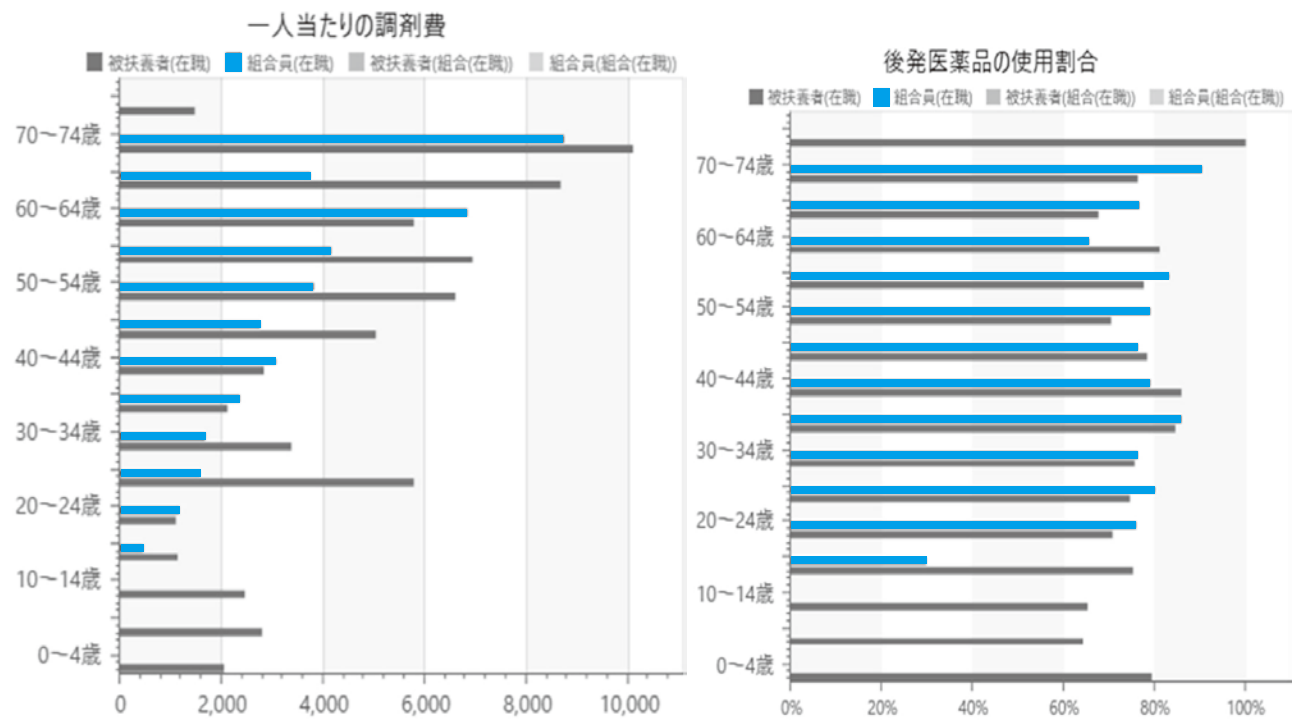
年金についてのご相談は、共済組合年金課（088-823-3212）へご連絡ください。

# に ジェネリックかえたらうコラム

今回は、令和4年4月診療分・10月診療分・令和5年4月診療分でのジェネリック医薬品使用割合を比較してみました。令和4年10月から地方公務員等共済組合法の改正により、短時間勤務労働者も共済組合員の資格を取得したため、件数や割合の推移が大幅に変化していることが分かるかもしれませんね。

では、まずは令和4年4月診療分を見てみましょう！

診療年月	集計対象	所属所名								
202204	在職									
<b>調剤費</b>										
年齢区分	合計			組合員			被扶養者			
	件数	調剤費 総額	1人あたり 調剤費	件数	調剤費 総額	1人あたり 調剤費	件数	調剤費 総額	1人あたり 調剤費	
0～4歳	819	3,449,060	2,051	0	0	0	819	3,449,060	2,051	
5～9歳	494	4,782,450	2,769	0	0	0	494	4,782,450	2,769	
10～14歳	392	4,252,140	2,431	0	0	0	392	4,252,140	2,431	
15～19歳	249	1,938,460	1,103	7	36,500	456	242	1,901,960	1,133	
20～24歳	202	1,638,130	1,123	107	919,450	1,161	95	718,680	1,077	
25～29歳	251	2,768,760	1,971	200	1,972,440	1,557	51	796,320	5,770	
30～34歳	309	2,863,570	1,792	271	2,415,440	1,650	38	448,130	3,344	
35～39歳	393	3,827,030	2,314	340	3,460,110	2,339	53	366,920	2,097	
40～44歳	463	5,241,770	3,033	392	4,615,850	3,063	71	625,920	2,832	
45～49歳	630	6,428,690	3,008	537	5,214,000	2,751	93	1,214,690	5,019	
50～54歳	613	7,261,270	4,161	526	5,723,090	3,788	87	1,538,180	6,573	
55～59歳	526	6,001,720	4,533	450	4,751,090	4,157	76	1,250,630	6,910	
60～64歳	236	3,240,550	6,468	147	2,264,750	6,822	89	975,800	5,774	
65～69歳	107	1,137,350	6,536	41	279,620	3,728	66	857,730	8,664	
70～74歳	94	1,319,900	9,924	9	139,470	8,717	85	1,180,430	10,089	
75歳以上	1	2,900	1,450	0	0	0	1	2,900	1,450	
合計	5,779	56,153,750	2,703	3,027	31,791,810	2,750	2,752	24,361,940	2,644	
<b>後発医薬品の使用割合</b>										
年齢区分	合計			組合員			被扶養者			
	件数	使用割合	薬剤費割合	件数	使用割合	薬剤費割合	件数	使用割合	薬剤費割合	
0～4歳	532	79.15%	44.77%	0			532	79.15%	44.77%	
5～9歳	284	64.02%	29.22%	0			284	64.02%	29.22%	
10～14歳	225	65.13%	26.31%	0			225	65.13%	26.31%	
15～19歳	146	74.17%	38.24%	3	29.69%	55.77%	143	75.08%	37.80%	
20～24歳	128	73.42%	42.94%	76	75.91%	42.70%	52	70.74%	43.20%	
25～29歳	156	79.15%	32.10%	126	79.99%	60.15%	30	74.60%	12.92%	
30～34歳	196	76.17%	41.86%	174	76.34%	39.44%	22	75.40%	62.58%	
35～39歳	266	85.75%	61.18%	229	85.94%	60.06%	37	84.41%	75.56%	
40～44歳	299	80.19%	54.51%	255	79.09%	50.48%	44	85.87%	80.22%	
45～49歳	414	76.49%	52.27%	355	76.13%	52.07%	59	78.32%	53.28%	
50～54歳	404	77.57%	47.76%	342	79.06%	54.35%	62	70.44%	26.70%	
55～59歳	363	82.09%	41.12%	306	83.14%	48.92%	57	77.60%	25.01%	
60～64歳	174	72.24%	56.10%	104	65.50%	55.75%	70	80.98%	56.60%	
65～69歳	72	70.63%	32.96%	28	76.64%	56.29%	44	67.69%	27.79%	
70～74歳	71	77.77%	55.50%	5	90.31%	68.99%	66	76.17%	52.40%	
75歳以上	1	100.00%	100.00%	0			1	100.00%	100.00%	
合計	3,731	76.98%	44.41%	2,003	<b>78.81%</b>	51.57%	1,728	<b>74.13%</b>	35.44%	



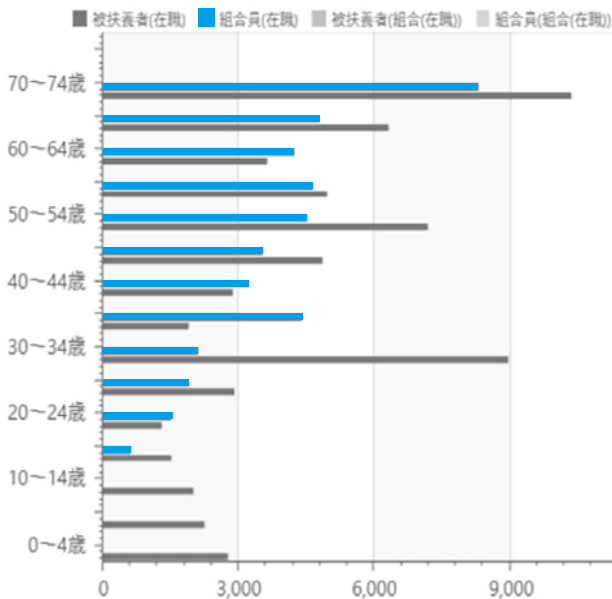
組合員のジェネリック医薬品使用割合は、78.81%でした。以前に令和3年7月号の広報でお知らせしました、令和3年4月診療分での組合員の使用割合は79.01%でしたが、それから比較するとほんの少しだけ低迷していますね。けれども、被扶養者のジェネリック医薬品使用割合を見てみますと、74.13%となっており、これは令和3年4月診療分での被扶養者の使用割72.06%と比較すると、この1年間で2%以上上昇しています！元々高知県は被扶養者のジェネリック医薬品使用割合が伸び悩んでいましたが、皆様のご協力のおかげで少しずつでも前進していますね！

次は、令和4年10月診療分を見てみますと…。

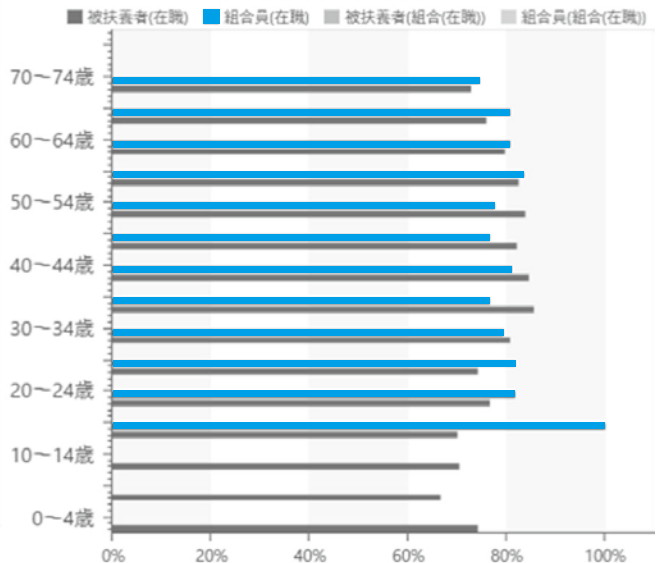
診療年月	集計対象	所属所名							
202210	在職								
<b>調剤費</b>									
	合計			組合員			被扶養者		
年齢区分	件数	調剤費 総額	1人あたり 調剤費	件数	調剤費 総額	1人あたり 調剤費	件数	調剤費 総額	1人あたり 調剤費
0～4歳	1,122	4,728,010	2,747	0	0	0	1,122	4,728,010	2,747
5～9歳	657	4,175,190	2,216	0	0	0	657	4,175,190	2,216
10～14歳	496	3,821,940	1,983	0	0	0	496	3,821,940	1,983
15～19歳	329	2,726,950	1,454	10	39,170	585	319	2,687,780	1,487
20～24歳	307	2,643,690	1,394	163	1,478,050	1,502	144	1,165,640	1,278
25～29歳	351	3,320,530	1,985	310	2,869,080	1,891	41	451,450	2,894
30～34歳	424	5,241,610	2,696	367	3,718,530	2,096	57	1,523,080	8,959
35～39歳	517	8,754,820	4,149	452	8,353,010	4,401	65	401,810	1,895
40～44歳	520	6,829,370	3,160	463	6,177,020	3,196	57	652,350	2,861
45～49歳	795	9,946,630	3,633	704	8,715,000	3,508	91	1,231,630	4,849
50～54歳	847	11,334,170	4,776	750	9,511,700	4,489	97	1,822,470	7,175
55～59歳	769	9,258,780	4,669	674	8,121,750	4,633	95	1,137,030	4,944
60～64歳	646	6,469,910	4,086	503	5,259,350	4,214	143	1,209,560	3,611
65～69歳	351	3,739,240	5,129	267	2,691,990	4,782	84	1,047,250	6,309
70～74歳	165	2,587,820	9,410	69	1,035,740	8,286	96	1,552,080	10,347
75歳以上	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	8,296	85,577,660	3,184	4,732	57,970,390	3,521	3,564	27,607,270	2,652

<b>後発医薬品の使用割合</b>									
	合計			組合員			被扶養者		
年齢区分	件数	使用割合	薬剤費割合	件数	使用割合	薬剤費割合	件数	使用割合	薬剤費割合
0～4歳	885	74.24%	53.01%	0			885	74.24%	53.01%
5～9歳	490	66.46%	40.70%	0			490	66.46%	40.70%
10～14歳	346	70.19%	40.15%	0			346	70.19%	40.15%
15～19歳	212	70.37%	43.32%	8	100.00%	100.00%	204	69.98%	42.24%
20～24歳	224	79.26%	53.30%	119	81.76%	60.61%	105	76.65%	45.62%
25～29歳	255	80.69%	62.79%	231	81.68%	61.02%	24	74.20%	73.99%
30～34歳	287	79.45%	21.01%	245	79.18%	48.54%	42	80.70%	6.06%
35～39歳	359	77.80%	36.56%	310	76.38%	33.71%	49	85.60%	80.57%
40～44歳	385	81.63%	57.23%	340	81.15%	55.19%	45	84.37%	69.73%
45～49歳	581	77.42%	54.31%	517	76.68%	53.26%	64	82.21%	61.14%
50～54歳	645	78.43%	47.38%	567	77.72%	46.70%	78	83.63%	54.31%
55～59歳	602	83.40%	50.90%	531	83.50%	55.00%	71	82.57%	33.96%
60～64歳	525	80.34%	60.15%	401	80.57%	57.77%	124	79.65%	68.94%
65～69歳	286	79.23%	55.69%	215	80.68%	55.17%	71	75.70%	56.54%
70～74歳	129	73.38%	52.94%	53	74.57%	56.71%	76	72.64%	50.27%
75歳以上	0			0			0		
合計	6,211	78.10%	47.74%	3,537	79.62%	50.98%	2,674	74.96%	41.71%

一人当たりの調剤費



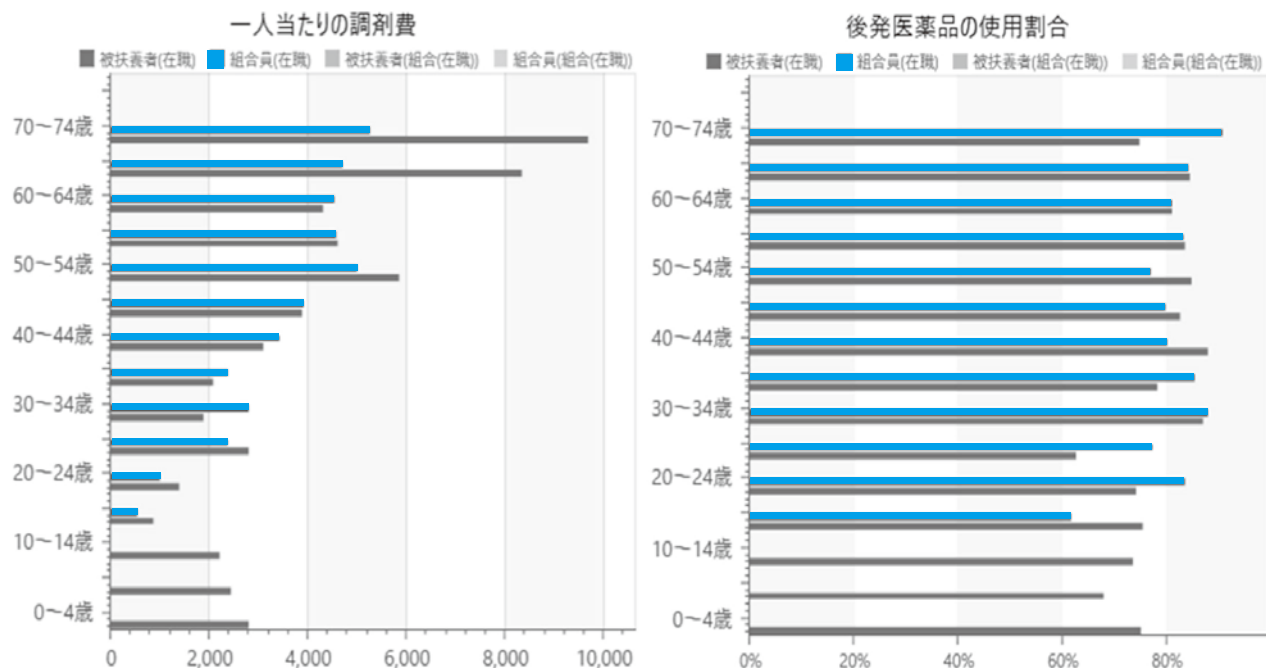
後発医薬品の使用割合



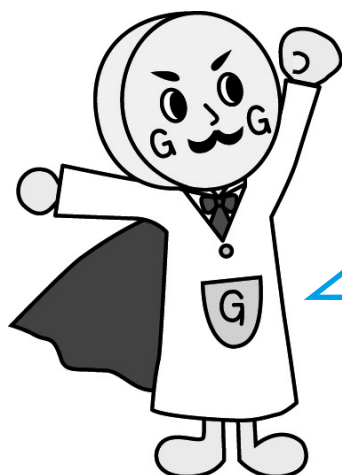
地方公務員等共済組合法の改正に伴って、組合員数及び被扶養者数が増加したことで、調剤費の件数だけを見ても令和4年4月診療分から約1.5倍増加していることが分かりますね。使用割合を見ると、組合員が79.62%で、被扶養者が74.96%と、いずれも令和4年4月診療分からたった半年で過去最高値を更新しました！特に、組合員の使用割合は全世代で70%以上をキープしています。単純に人数が増えたことで使用割合も増加しているのかもしれませんが、それでも全体の使用割合が80%目前に近づいているのは嬉しい限りですね！

最後に、令和5年4月診療分を見てみましょう！

診療年月	集計対象	所属所名								
202304	在職									
<b>調剤費</b>										
年齢区分	合計			組合員			被扶養者			
	件数	調剤費総額	1人あたり調剤費	件数	調剤費総額	1人あたり調剤費	件数	調剤費総額	1人あたり調剤費	
0～4歳	1,037	4,692,670	2,782	0	0	0	1,037	4,692,670	2,782	
5～9歳	595	4,573,910	2,411	0	0	0	595	4,573,910	2,411	
10～14歳	431	4,234,530	2,202	0	0	0	431	4,234,530	2,202	
15～19歳	252	1,600,180	848	8	46,830	515	244	1,553,350	864	
20～24歳	325	2,175,680	1,148	186	1,034,230	978	139	1,141,450	1,362	
25～29歳	327	3,914,250	2,393	288	3,465,130	2,349	39	449,120	2,790	
30～34歳	450	5,159,960	2,713	403	4,850,410	2,794	47	309,550	1,865	
35～39歳	528	4,961,900	2,327	462	4,563,690	2,354	66	398,210	2,063	
40～44歳	599	7,158,140	3,386	532	6,449,510	3,423	67	708,630	3,081	
45～49歳	803	10,478,910	3,907	713	9,523,760	3,911	90	955,150	3,867	
50～54歳	833	12,370,480	5,082	735	10,796,700	4,989	98	1,573,780	5,829	
55～59歳	730	8,870,710	4,551	642	7,808,560	4,545	88	1,062,150	4,598	
60～64歳	646	7,077,950	4,480	516	5,703,840	4,530	130	1,374,110	4,281	
65～69歳	385	4,044,490	5,473	306	2,720,520	4,691	79	1,323,970	8,327	
70～74歳	172	2,210,030	7,543	73	738,540	5,238	99	1,471,490	9,681	
75歳以上	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計	8,113	83,523,790	3,122	4,864	57,701,720	3,501	3,249	25,822,070	2,513	
<b>後発医薬品の使用割合</b>										
年齢区分	合計			組合員			被扶養者			
	件数	使用割合	薬剤費割合	件数	使用割合	薬剤費割合	件数	使用割合	薬剤費割合	
0～4歳	774	74.97%	52.81%	0			774	74.97%	52.81%	
5～9歳	428	68.05%	41.47%	0			428	68.05%	41.47%	
10～14歳	296	73.67%	44.07%	0			296	73.67%	44.07%	
15～19歳	179	75.37%	49.22%	3	61.72%	42.78%	176	75.55%	49.30%	
20～24歳	249	79.15%	48.70%	150	83.63%	66.41%	99	74.20%	37.08%	
25～29歳	229	74.49%	26.98%	207	77.13%	26.29%	22	62.48%	35.10%	
30～34歳	355	87.83%	65.88%	321	87.96%	64.97%	34	86.95%	75.34%	
35～39歳	374	84.40%	50.01%	328	85.56%	48.55%	46	78.16%	65.06%	
40～44歳	449	81.38%	58.42%	396	80.25%	55.30%	53	87.80%	80.57%	
45～49歳	615	80.04%	56.94%	540	79.68%	55.50%	75	82.55%	67.53%	
50～54歳	647	77.93%	58.17%	568	77.03%	58.14%	79	84.94%	58.42%	
55～59歳	573	83.16%	49.14%	507	83.12%	57.75%	66	83.49%	19.97%	
60～64歳	538	81.05%	58.88%	425	81.07%	57.14%	113	80.97%	65.45%	
65～69歳	318	84.24%	63.79%	255	84.17%	70.06%	63	84.49%	45.77%	
70～74歳	143	82.42%	63.52%	61	90.74%	73.89%	82	74.92%	53.39%	
75歳以上	0			0			0			
合計	6,167	80.11%	53.18%	3,761	<b>81.58%</b>	55.58%	2,406	<b>76.73%</b>	47.65%	



遂に…、全体で 80.11% という、80% の大台を越えることができました！ 組合員が 81.58%、被扶養者が 76.73% ということで、いずれも前回から大きく数値を更新しています！ 毎年 4 月は資格の取得と喪失が一番多い時期ですが、それでも過去最高の使用割となったのは、ひとえに皆様方のご理解とご協力があったからこそです。今後も、家計の手助けをするためにも、積極的にジェネリック医薬品への切り替えを検討してみてください！



効率的にジェネリック医薬品を活用して、健康な身体を維持していきましょう♪



## 9月に「医療費通知書」・「ジェネリック医薬品差額通知書」及び「健康年齢通知」を配布しました。

医療費通知書、ジェネリック医薬品差額通知書及び「健康年齢通知」を所属所の共済事務担当者様を通じて配布しました。

### 医療費通知書

組合員及び被扶養者の皆様の令和5年1月から6月診療分の医療費についてお知らせしています。こちらは確定申告にも対応した医療費通知書となっておりますので、確定申告の添付書類（※1）として使用できます。

※1 互助会給付は記載されておきませんので、互助会給付を受けている場合は支給額証明を共済事務担当者の方を通じてご請求ください。例年2月末頃に交付しています。

※2 上記の期間に医療機関を受診していないとき、医療費通知書はありません。

※3 医療機関の請求が共済組合に未達の場合、医療費通知書に掲載していません。

### ジェネリック医薬品差額通知書

令和4年10月から令和5年3月までに処方されたお薬（新薬）をジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えた場合に、500円以上医療費が軽減される組合員又は被扶養者にお送りしました。

軽減できる薬剤費や現在服用しているお薬のジェネリック医薬品名、ご利用されている調剤薬局での取扱い状況をお知らせしています。

### 健康年齢通知

令和4年度に人間ドック・特定健診等を受診された40歳以上の組合員・被扶養者を対象として健康年齢通知を送付しました。結果はいかがでしたでしょうか。

「同世代間の比較結果」に😊が多いほど、健康年齢は実年齢より若く、😬😬が多いと実年齢より高くなります。さらに「同性・同年齢の方々の健康年齢分布（歳）」では同性・同年齢のグループの中でご自分の健康年齢の立ち位置が一目でわかります。

😊が多い方はオール😊を、😬😬がある方は「健康年齢のアドバイス」を参考に、😬→😊・😬→😊😊へのランクアップを目指しましょう。

## 個人番号（マイナンバー）について（お願い）

オンライン資格確認が開始され、マイナンバーカードを健康保険証（組合員証、被扶養者証）の代わりとして利用できるようになりました。

さて、共済組合では「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」に基づき、組合員・被扶養者等の個人番号を収録・管理を行っています。

個人番号に関して連日ニュース報道されておりますが、個人番号に関する取扱いについては今後なお一層、細心な取扱いが求められており、個人番号について6情報（漢字氏名・カナ氏名・生年月日・性別・住所・住所コード）が完全一致しない場合には調査確認を行うこととされ、不一致となった組合員の皆様へは、所属所を通じ先般確認書類等をご提出いただいたところです。

今後も国等から個人番号の調査が再度行われる可能性があり、組合員及び被扶養者の皆様に住民票上の住所の報告及び4（または5）情報の確認依頼を差し上げる場合があります。

確認依頼が届いた場合は、お手数をおかけしますが、ご協力いただきますようお願いいたします。



### ◎マイナンバーカードはどのように健康保険証の代わりになるの？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにしている方が、医療機関等でマイナンバーカードを提示するとオンライン資格確認システムを通じて本人確認を行います。

オンライン資格確認システムには各保険者から被保険者の情報が集約されております。このためマイナンバーカードは「健康保険証の代わり」としてご利用いただけることとなっています。

### ◎マイナンバーカードは限度額適用認定証の代わりになるの？

医療機関で医療費を支払う際に自己負担額が高額になる場合は、限度額適用認定証を提示することで自己負担額を抑えることができます。限度額適用認定証の発行は共済組合への申請が必要ですが、マイナンバーカードを保険証としてご利用いただく場合は、マイナンバーカードが限度額適用認定証の代わりとなるため、あらためて申請いただく必要はありません。

ただし、住民税非課税の方はマイナンバーカードを提示するだけでは正確な自己負担額の計算ができないため、限度額適用・標準負担額減額認定証申請書の提出が必要です。ご注意ください。

## インフルエンザ予防接種等の助成事業について

当組合では、インフルエンザ及び日本脳炎の感染・重症化を予防するために、予防接種の助成事業を行っております。助成の対象は組合員であり被扶養者は対象者とはなりません。

請求にあたっては所属所ごとにとりまとめた請求となりますので、手続きの詳細は各所属所の共済事務担当者までご確認ください。

助成金額としてはインフルエンザは年度内につき一人一回限りで上限 1,500 円の助成、日本脳炎は実費を助成いたします。

日頃から手洗いなどの感染症予防対策や、また、バランスの取れた食事や十分な睡眠をとることにより免疫力を高めておくことも大切です。



## 土佐市民病院よりお知らせ 脳ドックを受けてみませんか

令和 5 年 9 月より土佐市民病院での人間ドックのオプション検査に脳ドックが追加されました。

この検査は頭部MRI検査と頸動脈エコー検査です。脳ドックでは、脳梗塞や脳出血などの発症リスクを知ることができます。自覚症状の出にくい「脳の疾患」に対して、早期発見と予防を目的とします。脳外科の医師の診察もあります。

### 【検査方法】

「頭部MRI検査」と「頸動脈エコー検査」

ただし、体内に医療機器や金属が埋め込まれている方、閉所恐怖症の方、妊娠中・妊娠の可能性のある方など受診できない可能性があります。

### 【検査料金】

22,000円（税込）



人間ドックと同日に受けていただけるオプション項目ですが、午後に検査や診察を行います。

ご希望の方は事前に土佐市民病院健診センターまでご連絡ください。

土佐市民病院 健診センター TEL・FAX 088-852-1142（直通）

# ＊ ＊貯金係からのご案内＊ ＊

共済組合では、組合員の皆様から貯金として資金をお預かりし、安全・効率的に運用、その利益を還元する貯金事業を行っています。今回は多くの皆様にご利用いただいております 積立貯金 をご紹介いたします。

年利 **0.75%**  
積立貯金新規加入者には  
**クオカード**  
**(1000円分) 進呈中!**  
※初回加入時のみ

## 積立方法

- ◆定例（給料）積立
  - ◆賞与（ボーナス）積立
  - ◆臨時積立…給与控除分とは別に随時預入れ（銀行振込のみ）
- 給料・ボーナス、それぞれ控除金額を設定し積み立て

※ 銀行振込にてお預入れいただく際は、四国銀行・高知銀行から手数料無料で送金できる共済貯金専用の振込用紙をご利用ください。振込用紙は所属所の共済組合事務担当係にあります。

## 一部払戻

資金が必要となったとき、積み立てた貯金の一部（払戻をする月の前月末残高までの分）を払い戻すことができます。「積立貯金一部払戻請求書」（共済組合事務担当係にあります）に必要事項を記入、押印（届出印）し、所属所の共済組合事務担当係へ提出してください。

◆一部払戻：毎月2回設定 ※どちらか1回のみ

◆送金先：共済組合へ登録されている口座

◆締切・送金日：共済広報1月号または共済組合ホームページでご確認ください。

※締切日は当日必着完備の取扱いとなります。不備による再提出が締切日を過ぎますと次回に繰り下げとなりますので、余裕をもってご提出ください。

（書類不備例としては、印が不鮮明・届出印と相違、残高不足、金額を訂正している、等があります。ご注意ください。）

**ぜひこの機会に簡単・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

令和 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	昭和・平成 年 月 日

※届出印と副印に同じ印で押印してください。

積立開始年月 ※1		
年	月	

定例積立額（毎月）※2			
円	円	円	円

賞与積立額（6月）※2			
円	円	円	円

賞与積立額（12月）※2			
円	円	円	円

※1 その月の15日までに申込書が到着すれば、翌月から積立開始できます。

※2 積立額は1,000円の整数倍の金額を設定してください。

【ご注意】既に積立をしていて毎月の金額等を変更する場合は、積立金額変更届書をご提出ください。

# 10月中に「貯金現在残高通知書」を送付します

共済貯金加入者の皆様へ、年2回（4、10月）「貯金現在残高通知書」を発行しております。

今回お届けする通知書には、4～9月分の共済貯金の積立額等を記載しておりますのでご確認ください。

## 【ご注意】

お問合せで多い質問が、「積立額の合計が少ないのでは？」ということですが、明細の種別の中で「一部払戻」がある場合、その金額はマイナス計算してください。

例)

貯金現在残高通知書  
令和5年10月〇〇日作成

積立貯金の  
残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。

期中の合計積立額  
(積立額合計-払戻額合計)  
4~9月分

期中分の利息額  
(半年複利・日割り)

利息に対する税額  
(国税15.315%+地方税5%)

氏名 共済花子様

税区分	5.9.30	の残高 円	=	5.3.31	の残高 円	+	差引積立額 円	+	税込利息額 円	-	所得税額 円
課税		477,100			201,225		275,000		1,097		222

決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)
5.9.30	0.75	20.315	

(所属所) (証番号) (部課署)  
〇〇 - 〇〇〇 〇〇〇

お積立等明細

日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
5.4.25	定例積立	15,000			
5.5.25	定例積立	15,000			
5.5.25	一部払戻	100,000			
5.6.20	賞与積立	35,000			
5.6.25	定例積立	15,000			
5.7.18	臨時積立	250,000			
5.7.25	定例積立	15,000			
5.8.25	定例積立	15,000			
5.9.25	定例積立	15,000			

期中入払

- 定例積立 毎月の給料から一定額を天引きしています。
- 賞与積立 6、12月のボーナスから一定額を天引きしています。
- 一部払戻 期中に出金があったものが表示されます。

(注) 今期中の払戻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。

## 【物資係からのお知らせ】

### ◆家庭用常備薬の特別斡旋について

家庭用常備薬については業者へご注文いただき、商品がご自宅に届いた後、同封の振込依頼書で郵便局またはコンビニエンスストアでお支払いいただく方式となります。

### ◆丸大の冬ギフトの特別斡旋及び支払変更について

丸大の冬ギフトについても業者へご注文いただき、商品がご自宅に届いた後、別送にて、代金払込取扱票をお届けしますので、コンビニエンスストア又は、郵便局にてお振込みいただく方式に変更となりますので、詳しくは同封のそれぞれのパンフレットをご覧ください。支払い方法が、振込に変更になりましたので、会計年度任用職員・再任用職員・短時間勤務職員の方の申込みがしやすくなりました。

どちらも大変お得な割引価格でのご案内となっておりますので、ぜひこの機会にご利用いただけますようよろしくお願いいたします。

## 共済組合の指定店でお買い物しませんか？

組合員の皆様が共済組合と契約している指定店から商品を購入する際に、購入代金を当組合が立替払いし、皆様は共済組合へ月々返済（給与控除）をしていただく仕組みとなっております。

主な内容は以下のとおりです。是非ご利用ください。

□組合員であればどなたでもご利用可能です。

□一回の利用限度額は 100 万円。ただし、その購入残高は 150 万円までです。

□購入額が 50 万円を超えるときには、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。

□償還方法は毎月均等払い、ボーナス併用払いのいずれかを選択いただきます。

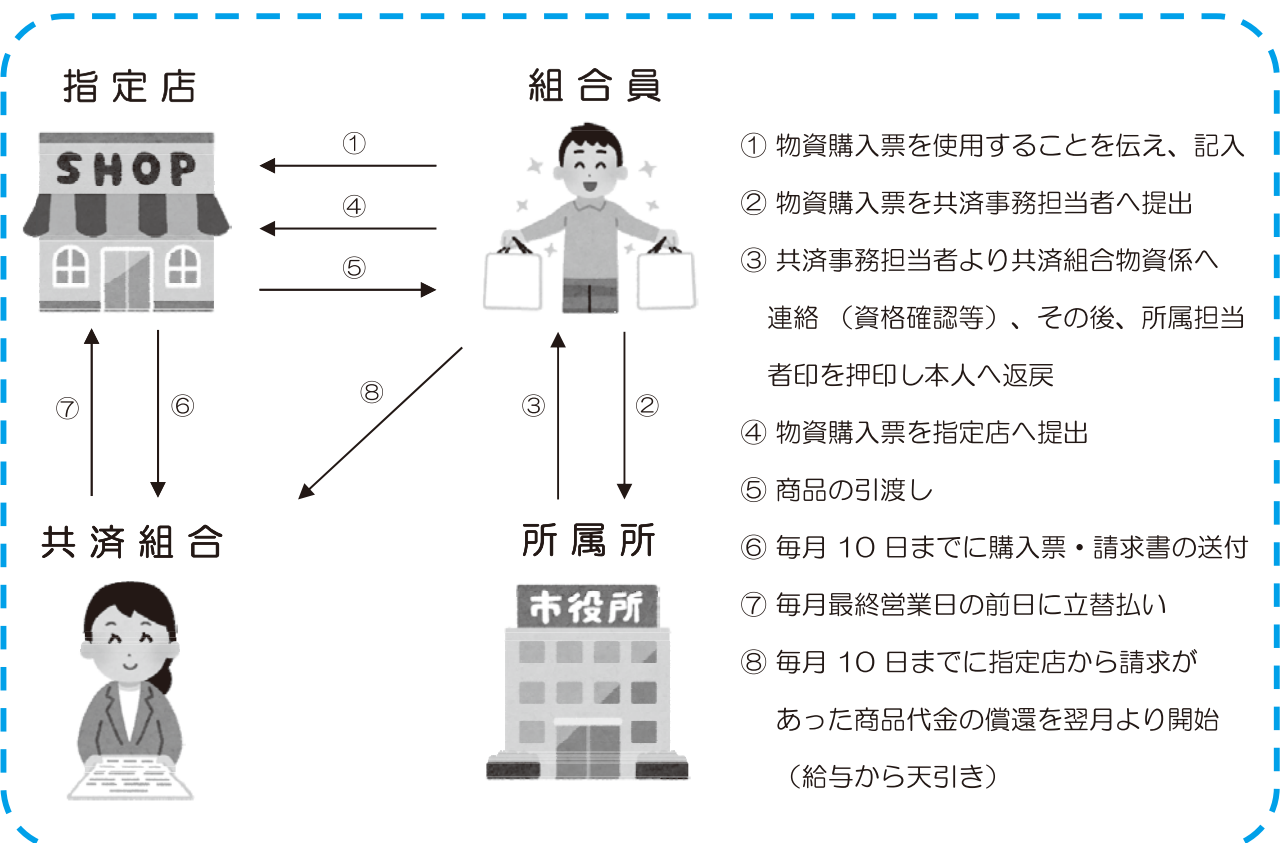
※給与月額に対する毎月の償還額の割合が 30 % を超えるときにはご利用できません。

□下記取扱品目の購入利用は無金利です。（自動車購買立替は除く。）

□取扱品目

電気製品、洋服、貴金属、宝石、時計、メガネ、靴、寝具、電解水素水整水器、葬祭 等

□利用方法



# メンタルヘルスセミナー開催のお知らせ

## 【一般職向け】 令和5年11月13日（月）

「私ってどんな人？」～分かっているようで分かっていないのが、自分自身…。  
そしてあなたの心が元気である訳は？ どのように考えたり、どのようにストレス対処しているからでしょうか？

ご自身の心と向き合い、自己理解を深めて、心身とも健康で充実した人生を送るためのヒントを一緒に考えていきませんか？

### <研修内容>

- ★ 最近のメンタルヘルスの状況（統計）
- ★ ストレスの捉え方と対処方法  
～「私の不安は…」 「私のベストシナリオは…」
- ★ 私のライフラインチャート  
～私の人生の物語と今後のデザイン
- ★ リラックスタイム  
～ストレッチ、腹式呼吸、自律訓練法
- ★ 自己理解を深める  
～心を育て癒すもの



## 【管理職向け】 令和5年11月14日（火）

あなたの心が晴天の時は？ 曇天の時は？ …

目に見えない心の世界を書き出し、話すことで、心の中を可視化・言語化し、自己理解を深めていきませんか？

また、あなたは普段、部下をどのように見ておられますか？

自分自身を責め、否定していると、つい周囲の人へも厳しい視線を向けがちになります。

日頃の「べき」を少しゆるめて、あなたご自身の心身をリラックスさせ、自己受容する一時を過ごしませんか？

### <研修内容>

- ★ 最近のメンタルヘルスの状況（統計）
- ★ ストレスの捉え方と対処方法  
～「私の不安は…」 「私のベストシナリオは…」
- ★ いつもと違う部下への気づきと対応
- ★ 悩ましい部下も、実は宝物
- ★ リラックスタイム  
～ストレッチ、腹式呼吸、自律訓練法
- ★ 私のライフラインチャート  
～私の人生の物語と今後のデザイン
- ★ 自己理解を深める  
～心残りを越えて今を生きる



## 実りの季節 秋の食卓メニュー



小倉望：高知県栄養士会 管理栄養士

屋外でも過ごしやすい時期になり、気持ち良く運動や外出が出来ますね。夏に比べて消化力もアップするので、私はよく動いてよく食べ、活動的なスケジュールを組んでいます。

秋は米、いも、果実など体にエネルギーを多く取り入れられる食材が豊富です。一年の中で最も、食の豊かさを感じます。



### 鶏肉とれんこんの炒め煮

166 kcal、たんぱく質 9.5 g、脂質 9.7 g、食塩相当量 2.0 g

#### 材料 / 2人分

鶏もも肉 100 g、れんこん 70 g、こんにゃく(短冊切り) 100 g  
人参 20 g、さやいんげん 2本(15 g)、ごま油 7 cc(大さじ 1/2)  
調味料：だし汁 200 cc～、砂糖 4 g(小さじ 1)、塩 0.4 g、  
濃口しょうゆ 10 cc(大さじ 1/2)

#### 作り方

- ①鶏肉は1人2切れに切る。
- ②れんこんは皮をむいて、厚さ5mm程度の半月切りにして水にさらす。

- ③こんにゃくは鍋でゆでてアク抜きする。
- ④人参は細長い乱切りにし、いんげんは斜めに切る。
- ⑤鍋を熱しごま油をひいて鶏肉を炒め、れんこん、こんにゃく、人参と調味料を入れて炒める。
- ⑥蓋をして15分程度弱火で煮詰め、全体を混ぜてから仕上げにさやいんげんを入れてひと煮する。

### 豆腐のみそがけ

74 kcal、たんぱく質 5.5 g、脂質 3.6 g、食塩相当量 0.7 g

#### 材料 / 2人分

木綿豆腐 150 g(1/2丁)、長ねぎ・白部分 6 g(長さ5 cm程度)、  
おろし生姜 3 g(小さじ 1)、みょうが 3 g(1/8個) またはねぎ等、  
だし汁 200 cc～(1カップ～)

調味液：みそ 8 g(大さじ 1/2)、砂糖 4 g(小さじ 1)  
しょうゆ 5 cc(小さじ 1)、

#### 作り方

- ①豆腐を1人1～2切れに切る。
- ②長ねぎは縦半分に切って、うすい斜め切りにし水にさらす。
- ③みょうがは細いせん切りにして水にさらす。
- ④小さめの鍋に豆腐を入れ、高さ8分目までだし汁を加えて中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分程度煮る。
- ⑤調味料とおろし生姜、水気を切った②を混ぜ合わせる。
- ⑥器に煮た豆腐を入れ、⑤を上につけ、水気を切った③を添える。



### さつまいも蒸しパン

113 kcal、たんぱく質 1.7 g、脂質 0.3 g、食塩相当量 0.2 g  
用意するもの アルミカップ、アルミのパウンド型など

#### 材料 / 5～6個分

薄力粉 100 g、ベーキングパウダー 2 g(小さじ 1/2)  
さつまいも 80 g(中1/3本)、上白糖 30 g、塩 少々、水 80 cc

#### 作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ②さつまいもは皮つきで1cm角に切り、水に5分以上さらす。
- ③ボウルに上白糖と塩、水を入れてよく混ぜる。
- ④ボウルに①の粉を入れて、木べらで全体を切るように混ぜる。
- ⑤②のさつまいもの半分量を④に入れて混ぜ、容器に流し入れる。
- ⑥上に残りのさつまいもを散らし、フライパンや蒸し器で20分蒸す。





人間関係を丸〜く収める

# 会話の「ツボ」

を、磨きませんか？

相手が話を聞いてくれない、会話が續かない…。

そんなことはありませんか。

会話力を高めるための、ちょっとしたコツをご紹介します。

## 叱る

- 「その場で」「短く」を心掛けよ
- 感情的になるなけれ
- 最後のフォローで信頼関係もより強く

### 叱ったら次の日から口をきいてくれない！？

「褒めて伸ばす」が合言葉の現代。嫌われるのが怖くて叱れない、叱った次の日に部下が職場に来なかった…、なんていう話も耳にします。

自分では叱っているつもりでも、相手には単なる「怒りの爆発」と見えていることも。それではいくら相手のためを思っていたとしても意味がありません。時間は無駄になり、人間関係も悪くなる一方です。

こんなあなたは

「叱り」ベタ！

効果半減

- ☑ 「叱る」=「怒る」である
- ☑ 相手に四の五の言わせない勢いが大事
- ☑ 話は長ければ長いほど、相手に伝わるはずだ



### 自分の憤りを収めるために、感情をぶつけていないか

頭ごなしの叱責、威圧的な暴言などは逆効果。長時間のお説教や過去のことを持ち出すのもNG。話の焦点がぼやけます。叱るときは、その場で短くが基本。人格否定はせず、行動や結果を叱る心掛けを。感情的になりそうなら、ほんの10秒その場を離れ、頭を冷やしましょう。

人前で叱って、相手にあえて恥をかかせる必要もありません。反省している場合はなおさら人前で叱ることは避けた方が無難です。

相手が折れるまで叱り続けてしまうという人は、相手を叱る前に、むしろ自分のメンタル状態をチェックした方がよいかもしれません。

### 「改善提案」としての叱り

「なぜできない」と責めずに、「どうしたらできるだろう」と伝えてみましょう。叱られている本人も冷静に失敗に向き合え、次につながります。言い過ぎたと思ったら、最後に励ましの言葉を付け加えてフォローを。期待されているからこそと分かれば、萎縮して意欲をなくしてしまうことにもなりにくいでしょう。



記事提供：(株) 社会保険出版社

健康保険証をお使いの皆さまへ



## ぜひ、一度使ってみませんか？ マイナンバーカードの保険証利用

### 1 データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され(※)、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※ マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

### 2 転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要

今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります。

※ なお、新しい保険者への加入手続は必要です。

### 3 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが確実に免除されます。

**!** マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

#### STEP1.

##### マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの  
証明写真機からの申請



#### STEP2.

##### マイナンバーカードを 健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 「マイナポータル」から行う
- ② セブン銀行ATMから行う
- ③ 医療機関・薬局の受付で行う



マイナポータルの健康保険証情報などを確認することにより、マイナンバーカードの組合員証等の利用登録が完了しているかを確認することが出来ます。

また、医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー上で利用登録を行った場合も、利用登録が正常に完了したか否かを確認出来ます。

## マイナンバーカードは安全です！

マイナンバーカードを失くしたら個人情報が流出しそうで不安・・・



マイナンバーカードのICチップには、健康・医療情報や税情報・年金情報などプライバシー性の高い情報は入っていません！

マイナンバーカードを失くした場合、どうすれば良いかわからない・・・



万が一紛失しても、コールセンター【0120-95-0178：24時間365日受付】に電話することで、カードの利用を一時停止できるので安心です！

マイナンバーを他人に悪用されそうで怖い・・・



第三者にマイナンバーを見られても、あなたになりすまして手続きを行ったり、あなたの個人情報を調べたりすることはできません！

## 2024（令和6）年秋以降は、 保険証とマイナンバーカードが一体化されます。

マイナンバーカードをなくしたり、  
手元にない場合は？

- 2024（令和6）年秋以降、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やお手元にカードがない方などは、ご加入の医療保険の保険者に申請いただくことで、ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」が無償交付されます。
- 「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

健康保険証はいつまで使えますか？

- 2024（令和6）年秋以降、新規の健康保険証は発行せず、2024（令和6）年秋の時点でお手元にある有効な保険証は、その時点から最長1年間（※）使用することができます。
- ※ 有効期限が2025（令和7）年秋より前に切れる場合はその有効期限まで。



マイナンバーカードは  
こちらのポスターやステッカーを  
貼っている医療機関・薬局で  
**ご利用可能**です！



厚生労働省  
ホームページ

※厚生労働省HPでもご利用可能な  
医療機関・薬局を公開しております。

もっと詳しく知りたい方はフリーダイヤルにお問い合わせください  
マイナンバー総合フリーダイヤル TEL：0120-95-0178

山口県市町村職員共済組合 宿泊施設



防長苑で

旬のぜいたく



を味わう

令和5年10月1日から  
令和6年3月31日まで



で味わう

定番のふくさし、ふくちりをはじめとした、和食の技とふくの旨味をご堪能ください



▲写真はふくフルコース4人前イメージです。

●電話予約専用組合員様限定プラン 1泊2食

ふくフルコースプラン

19,000円 税込

ふくひれ酒、とらふくさし菊盛、とらふくちり、とらふく雑炊、とらふく白子焼き、とらふく唐揚げ、とらふく握り寿司、とらふく白子豆腐、前菜、デザート

ふく会席プラン

14,500円 税込

ふくひれ酒、とらふくさし、とらふくちり、とらふく唐揚げ、前菜、造り、洋皿、蒸物、御飯、デザート



▲写真はふくフレンチ1人前イメージです。



で味わう

とらふくにも劣らない旨味をもつ山口県産真ふくを使ったフレンチコースをご堪能ください

●電話予約専用組合員様限定プラン 1泊2食

ふくフレンチプラン 13,500円 税込

真ふくオードブル盛合せ、真ふくのカルパッチョ、真ふくと魚介のフイヤベース風、真ふくとフォアグラ・牛ロースのアンサンブル、とらふく焼き白子のリゾット、パン、デザート

## 防長苑では山口県産のとらふくを使用しております

飲食店営業（フグ処理施設） 令4山健第390号の1の4の1 / 水産製品製造業 令4山健第390号の16の1

ご家庭に  をお届け

防長苑の  
ふく宅配

ふくさしふくちりセット 松 (3~4人前)

ふくさし200g、ふくあら300g、ふく皮湯引き、ひれ酒用ふくひれ、ポン酢、薬味、だし昆布、柑橘

ふくさしふくちりセット 竹 (2~3人前)

ふくさし130g、ふくあら300g、ふく皮湯引き、ひれ酒用ふくひれ、ポン酢、薬味、だし昆布、柑橘

ふくさしセット (2~3人前)

ふくさし100g、ふく皮湯引き、ポン酢、薬味、柑橘

配送可能エリア

近畿2府4県、中国5県、四国4県、沖縄を除く九州7県  
※一部離島等をのぞく

ご注意ください

クール便（冷蔵）にて発送いたします。配送業者の繁忙時や荒天時には遅延によりご希望日時にお届けできない場合がございます。

ご注文方法

ネットでらくらくご注文

BOCHOEN ONLINE SHOP

<https://bochoen.stores.jp>



内容物イメージ



- ①ご希望お届け月の商品を選択し、バリエーションからお届け日を選択
- ②お客様情報、お届け先情報を入力
- ③決済方法を選択して購入完了

宿泊プランには共済組合が発行する宿泊利用助成券がご利用いただけます



やまぐち湯田温泉

〒753-0077  
山口県山口市熊野町4-29

TEL.083-922-3555  
FAX.083-921-1001

防長苑  
ホームページ



防長苑  
facebook



高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

令和5年10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 田村公俊