

共 済 広 報

KUROSHIO

1

2015

黒潮



平成27年1月発行

高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

高知県市町村職員共済組合

TEL (088) 823-3213

編集兼発行人 吉岡 高明

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	2~3
平成27年10月以降の障害共済年金について	3
お医者さんのかかり方	4~5
市町村が行う医療費助成を受けていませんか?	6
平成27年1月1日施行の短期給付の制度改正	6~7
被扶養者資格確認調査から	8~9
平成25年度分特定健診・特定保健指導実施報告について	10~12
退職後の医療保険制度	13
データヘルス計画がはじまります!	14
メンタルヘルス③	15
貯金係からご案内	16
平成27年貸付金・自動車購買立替金振込日のお知らせ	
自動車購買立替金制度をご存じですか	17
入学・修学貸付のご案内	18
団体信用生命保険事業「だんしん」のご案内	19
高知共済会館からのお知らせ	20

フェスタフェスタvol.14(須崎市)

…ラストページからご覧ください



理事長
板原 啓文
(土佐市長)

新年のごあいさつ

平成27年の年頭にあたり、組合員ならびにご家族の皆様にご挨拶を申し上げます。また、昨年中は平素から関係各位の皆様方より格別のご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は11月に組合会議員選挙が行なわれ、新しい議員の皆様が選出されました。向こう2年間にわたり高知縣市町村職員共済組合の定款の変更、予算・決算の決定など、本共済組合の業務運営の方向を決定する重要な役割を果たしていくこととなります。

また、12月3日に行われました役員選挙におきましては引き続き理事長に選出いただきました。これまでの経験を踏まえて、また新たな気持ちで、理事ならびに議員各位ともども、組合員とご家族の生活の安定と福祉の向上に最善の努力を傾注する所存でございますので、皆様方のご支援とご協力を賜りますよう心からお願い申し上げます。

さて、共済制度をとりまく情勢は、短期給付の財政状況は厳しい状況がつづいており、収入面につきましてはここ近年、組合員数はゆるやかな減少となりましたが、依然として掛金・負担金収入の減少がつづいております。また、支出面につきましては、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等（特定保険料）の支出額に対する負担割合が高いことにより影響を受けており、平成26年度においても財源率の引き上げを余儀なくされました。平成27年度におきましても、10月より始まる標準報酬制により掛金・負担金の減少につながり、引き続き厳しい財政状況になると予想されますので、組合員の皆様方のご理解をお願いいたします。

年金制度については、平成24年8月に公布された被用者年金一元化法により、本年10月から厚生年金制度に統一され、共済年金と厚生年金の制度的な差異は基本的に厚生年金に揃えて解消することとなり、またこの一元化に伴い共済組合においては、複数の年金制度加入者が年金請求手続き、相談等を1ヶ所で受けられる「ワンストップサービス」を実施することになります。一昨年8月に行わ

事務局長	二宮 高明	今井 明秀	岡林 優二	山田 文高	森本 拓也	島崎 留美	岡田 順一	矢野 富夫	大石 弘秋	岡崎 誠也	法光院 晶一	横山 幾夫	矢野 昭仁	泥谷 光信	三谷 美雄	竹池 亮	山下 篤	濱崎 守央	今西 芳彦	橋詰 壽人	板原 啓文
	(四万十市)	(日高村)	(いの町)	(高知市)	(南国市)	(安芸市)	(大月町長)	(梶原町長)	(仁淀川町長)	(高知市長)	(香美市長)	(安芸市長)	(高知市)	(土佐清水市長)		(土佐清水市)	(香南市)	(須崎市)	(本山町長)	(南国市長)	(土佐市長)
外職員一同																					

謹賀新年

れた追加費用期間についての年金額の削減をはじめ、特例水準の解消、さらには今後予定されております現役世代の労働人口の減少率と年金受給者の平均余命の伸び率を年金額に反映させる「マクロ経済スライド」の実施等、公的年金を取り巻く状況は厳しいものになっています。また、これに伴い10月からは標準報酬制も導入され、掛金の基礎がこれまでの給料月額から、実際に受けている手当を含めたものになり、収入の減少が想定されます。

このようななか、私たち共済組合といたしましては、社会保障制度の変化を注視しつつ、地方公務員制度の一環として、年金・医療・福祉の事業が一体的かつ効率的に運営されている共済制度の意義・役割について十分な議論がなされ、その上でこれらが堅持されるよう全国市町村職員共済組合連合会をはじめ関係団体等と連携した対応を進めてまいり所存であります。

年頭に当たり、皆様のますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げまして、新年のごあいさつとさせていただきます。



年金係からのお知らせ

平成27年10月以降の障害共済年金について

現在、障害共済年金の受給権者が組合員である場合は、「給与+障害共済年金の額」に応じて障害共済年金の全部または一部が停止されています。

厚生年金保険制度には同様の支給停止制度は設けられていないため、平成27年10月以降は、厚生年金制度に合わせて、組合員又は厚生年金の被保険者等である場合であっても障害共済年金が支給されます（組合員である間、職域部分（3階部分）は停止されます。）。

なお、次のような方ご注意ください。

（1）現在支給停止中の方

支給停止が解除されるため、障害等級の再認定が必要となる場合があります。再認定が必要な方には、個別に共済組合からお知らせする予定です。

（2）障害共済年金を請求されていない方

組合員である間に初診日（注1）のある傷病が原因となって、障害等級が1級、2級または3級に該当する程度の障害の状態（注2）にあるとき、障害共済年金が支給されます。障害共済年金の請求を行える障害の状態にあるかご不明な場合は、共済組合にご相談いただきますようお願いいたします。

（注1）初診日とは、その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をいいます。

（注2）障害等級1級から3級に該当する程度の障害については、地方公務員等共済組合法施行令第25条の8・別表第1に定められています。

障害の状態にある事例として、心臓ペースメーカーを装着、人工関節を挿入置換、人工透析を行っている場合等があります。

賢い受診で医療費節約! お医者さんのかかり方

休日や夜間、救急病院にかけ込む軽症患者が増え、緊急性の高い重症患者の治療に支障をきたしたり、病院勤務医の負担が過重となる原因になっています。

必要な人が安心して医療を受けられるようにし、皆さんの医療費を節約するためにも、財布にも体にも負担の小さい、「賢い受診」を心がけましょう。

◆健康診断で病気を予防・早期発見

最近、私たちを悩ます病気は生活習慣病が中心です。生活習慣のかたよりを正し、健康づくりに励みましょう。また定期的に健診を受け、病気の早期発見・早期治療につなげることも、医療費節約の早道です。

◆虫歯や歯周病は早めに治療を!

虫歯や歯周病が進行すると、治療にかかる時間やお金が増大します。もし抜歯となり、インプラント（保険適用外）などが必要になれば、歯1本につき数十万円の出費も。

毎日の歯磨きはもちろん、定期的に歯科検診を受け、症状があれば軽いうちに治療を受けましょう。

◆明細書を活用しましょう

従来から発行されていた「領収証」では知ることのできなかつた診療内容が詳しく書かれているのが、「明細書」です。これが平成22年4月から原則として無料※で発行されるようになっていきます。

明細書には、受けた検査や治療内容が詳しく記載されています。そして、どんな診療にいくらかかったのかも知ることができます。

※すべての医療機関ではありません。

◆はしご受診はやめましょう

診療内容に不満を感じて自己判断で転院を繰り返す「はしご受診」は、医療費がムダにかさむだけでなく、重複する薬や検査が体への負担になります。

	同じ病院に通う場合	転医を繰り返した場合
1回目	初診料2,700円（＋検査料等）	初診料2,700円（＋検査料等）
2回目	再診料 690円	初診料2,700円（＋検査料等）
3回目	再診料 690円	初診料2,700円（＋検査料等）
合計※	4,080円	8,100円

※ 初診料と再診料の合計額。検査料等を加えると、その差はさらに大きくなります。

◆紹介状なしの大病院の受診は平均約2,000円の負担増

賢い受診の第一歩は、信頼できるかかりつけ医をもち、最初はそのこに受診することです。紹介状なしで200床以上の大病院に受診すると、別の自己負担があります。

◆診療時間を無視した病院のコンビニ的利用はやめましょう

休日や夜間に開いている救急医療機関は、一刻を争う緊急性の高い患者を受け入れるためのもの。

また、休日や深夜・早朝の受診は、医療費に割増がかかります。「忙しいから」「日中は混んでいるから」などといった理由で時間外に受診するのはやめ、緊急時以外は時間内に受診しましょう。

こんなにかかる！診療時間外の割増料金

	深夜（22～6時）	休日（日・祝日）	時間外※2
初診料 (2,700円)	+4,800円	+2,500円	+850円
再診料 (690円) ※1	+4,200円	+1,900円	+650円

* 1 ベッド数が200床未満の診療所・病院の場合。

* 2 おおむね、平日は6～8時、18～22時、土曜日は6～8時、12～22時。

※6歳未満は、別に加算額が設定されています。

※自己負担額は、年齢・所得に応じて上記金額の1～3割となります。

開業時間内でも要注意！夜間・早朝等加算がつきます

早朝や夜間、休日に開業している診療所（ベッド数20床未満）等では、診療時間内でも別途加算される場合があります。加算料金がかかる時間は下記のとおりです。

平日：6～8時、18～22時

土曜日：6～8時、12～22時

日・祝日：6～22時

例えば、開業時間が20時までの診療所でも、18時以降は加算料金がかかります。医療費を抑えるために、緊急でない限り平日の8～18時に受診しましょう。

【宿泊利用助成契約施設の営業再開・休館について】

当組合の県外契約宿泊施設「むつみ荘」が、設備改修工事に伴い休館しておりましたが、平成26年12月1日から営業を再開しました。また、「サンペルラ志摩」が空調設備等の改修工事に伴い、平成27年4月1日から4月30日まで休館します。「シーサイドいづたが」が老朽化に伴う改修工事により、平成27年4月1日から夏季繁忙期前まで休館します。

～施設名～

～住所地～

～連絡先～

「むつみ荘」	〒999-2211	山形県南陽市赤湯字森先233-1	TEL 0238-43-3035
「サンペルラ志摩」	〒517-0204	三重県志摩市磯部町の矢314	TEL 0599-57-2130
「シーサイドいづたが」	〒413-0101	静岡県熱海市多賀12	TEL 0120-73-1241

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？

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することとなっています。この場合、重複支給を避けるため共済組合からの自己負担額に対する附加給付は支給されないこととなります。

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が、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

【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時の計算例)

医療費総額 500,000円 (一般課税)

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



共済組合から
市町村へ支給

市町村が負担

【注意事項】

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助成対象となっていたことが判明した場合は、過払い分を返還いただきます。

【平成27年1月1日施行の短期給付の制度改正】

◇産科医療補償制度に係る掛金の引下げに伴い出産費が変わります

産科医療補償制度に係る掛金が3万円から1万6千円に引き下げられます。それに伴い出産費の額が以下のように変更になります。(合計額42万円は変更ありません)

【現行】 39万円 + 3万円 (産科医療補償制度掛金相当分)

【改正後】 40万4千円 + 1万6千円 (産科医療補償制度掛金相当分)

◇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に変更はありません)

【現行】

<p>A：上位所得者 〈給料月額〉特別職：53万円以上 一般職：42.4万円以上 〈自己負担限度額〉 $150,000 \text{円} + (\text{総医療費} - 500,000 \text{円}) \times 1\%$ [多数該当：83,400円]</p>

<p>B：一般所得者 (上位所得者・低所得者以外) 〈自己負担限度額〉 $80,100 \text{円} + (\text{総医療費} - 267,000 \text{円}) \times 1\%$ [多数該当：44,400円]</p>
--

<p>C：低所得者 (住民税非課税) 〈自己負担限度額〉 35,400円 [多数該当：24,600円]</p>

【改正後 (H27.1.1～)】

<p>ア 〈給料月額〉特別職：83万円以上 一般職：66.4万円以上 〈自己負担限度額〉 $252,600 \text{円} + (\text{総医療費} - 842,000 \text{円}) \times 1\%$ [多数該当：140,100円]</p>
<p>イ 〈給料月額〉特別職：53万円以上 83万円未満 一般職：42.4万円以上 66.4万円未満 〈自己負担限度額〉 $167,400 \text{円} + (\text{総医療費} - 558,000 \text{円}) \times 1\%$ [多数該当：93,000円]</p>

<p>ウ 〈給料月額〉特別職：28万円以上 53万円未満 一般職：22.4万円以上 42.4万円未満 〈自己負担限度額〉 $80,100 \text{円} + (\text{総医療費} - 267,000 \text{円}) \times 1\%$ [多数該当：44,400円]</p>
<p>エ 〈給料月額〉特別職：28万円未満 一般職：22.4万円未満 〈自己負担限度額〉 57,600円 [多数該当：44,400円]</p>

<p>オ (住民税非課税) 〈自己負担限度額〉 35,400円 [多数該当：24,600円]</p>
--

～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～

70歳未満の方が受診をされる際に、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に提出してください。緊急の場合は、共済組合の窓口でも対応しております。

被扶養者資格確認調査から

被扶養者資格確認調査を平成26年8月に実施させていただきましたが、各所属所及び組合員のみなさまのご協力により円滑に行うことができました。この場をお借りしてお礼を申し上げます。

なお、調査の結果、被扶養者の収入が基準額を上回る等の事由により資格取消となった事例が散見されました。

資格取消となった具体的な事例をいくつか掲載いたしますので、内容についてご参照いただき、以後該当する可能性がある場合は、共済組合までお問い合わせをいただきますようお願いいたします。

① 給与収入がある場合

被扶養者の収入基準額は年額130万円となりますが、給与収入の場合は130万円を月額換算した108,333円を基準額とし資格確認を行います。具体的には、1ヶ月の給料月額が108,333円を超えているかどうかを確認し、超えた月が3ヶ月連続引き続いたときは、基準額を超えた最初の月に遡及して被扶養者の資格が取消されます。

また、4ヶ月のうち3ヶ月が108,333円を超えている場合に、その4ヶ月を平均した金額が108,333円を超えたときも同様となります。具体的には以下のとおりです。

【給料月額の事例】

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
8万円	9万円	11万円	11万円	12万円	10万円	9万円	10万円	11万円	9万円	10万円	9万円

※ 年間収入は119万円ですが、年額基準額未満ですが、6月～8月の給与月額が3ヶ月連続して108,334円以上となるため、基準額を超えた最初の月である6月1日に被扶養者の資格が取消されます。

② 年金受給者に給与収入等がある場合

被扶養者の収入基準額は年額180万円（60歳未満で遺族年金のみ受給は130万円）となり、年金以外に収入がない場合は年金の年額で資格確認を行います。ただし、年金とあわせて給与収入等がある場合は、①と同様に180万円を月額換算した150,000円を基準額とし資格確認を行います。

このため、1ヶ月の年金額と給与収入等の合計額が150,000円を超えた月がある場合は、①と同様の審査を行い、基準を超える場合は被扶養者の資格が取消されます。

③ 事業収入がある場合

自営業や農業などの事業収入のある方の収入については、税務署に提出される確定申告書の写し等により判断を行います。ただし、所得税法上の必要経費と、被扶養者認定における必要経費は若干異なるため、収支内訳書をあわせて提出いただくことにより収入金額の確定を行います。

なお、被扶養者の認定において認められる必要経費は以下のとおりとなります。

【認められる必要経費】

○ 一般用

売上原価、給料賃金、地代家賃、水道光熱費、修繕費、消耗品費

○ 農業用

雇人費、小作料、賃借料、種苗費、素畜費、肥料費、飼料費、農具費、農薬衛生費、諸材料費、

修繕費、動力光熱費、土地改良費

また、収入基準額は被扶養者の方の年齢や公的年金の受給状況により130万円または180万円が適用されることとなりますが、事業収入以外の収入の有無・種類にかかわらず、年額により資格確認を行います。具体的には、平成26年中の収入の場合、平成27年3月までに行う確定申告の結果に基づき被扶養者の収入（年額）を確定し、基準額を超える場合は平成27年4月1日に被扶養者の資格が取消されます。

④ 父母の年間収入の合計額が基準額を超えていた場合

父母双方あるいは片方だけを被扶養者とする場合には、個々の収入基準額（130万円もしくは180万円）以外に父母それぞれの年間収入を合算した額が合算基準額を超えていないか、調査しています。（※合算基準額とは、個々の基準額を合算した額の85%の金額のことを言います。）

例）父母それぞれの収入が年金収入のみで共に170万円の場合、個々の基準額（180万円）は満たしていますが合算基準額（306万円）はオーバーしています。この場合、父母双方共に認定は不可となります。

このため、個々の収入のみに注意するだけでなく、父母の収入の合算額にも注意しておく必要があります。

⑤ 組合員が主として生計を維持する者と認められない場合

被扶養者の収入が基準額以内であっても、組合員と共同で同一の被扶養者の生計を維持しているものの収入が組合員の収入よりも社会通念上（当共済組合では1割以上）高いと判断された場合は、組合員の被扶養者とすることはできません。

夫婦で子を共同扶養している場合を例に説明します。基本として、夫婦には子を扶養する権利・義務が平等にあります。このことを念頭に、地方公務員等共済組合法の被扶養者の定義によると、「主として組合員の収入により生計を維持するものをいう」となっています。このため、組合員よりも配偶者の収入が1割以上高い場合には組合員は主として生計を維持していないこととなり、組合員の被扶養者であったものは認定を取り消されます。

※ただし、組合員に該当被扶養者分の扶養手当が支給されている場合はその限りではありません。

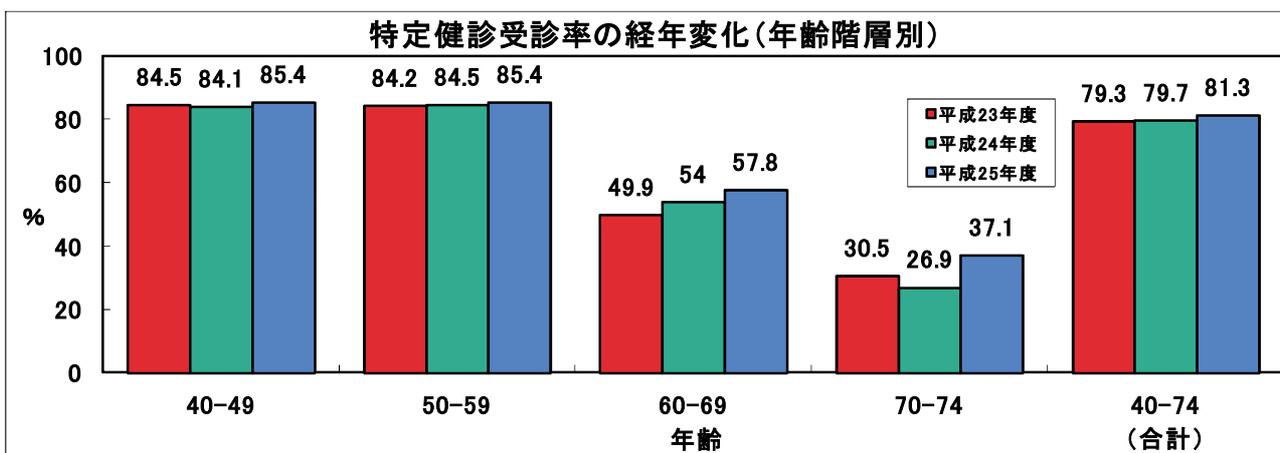
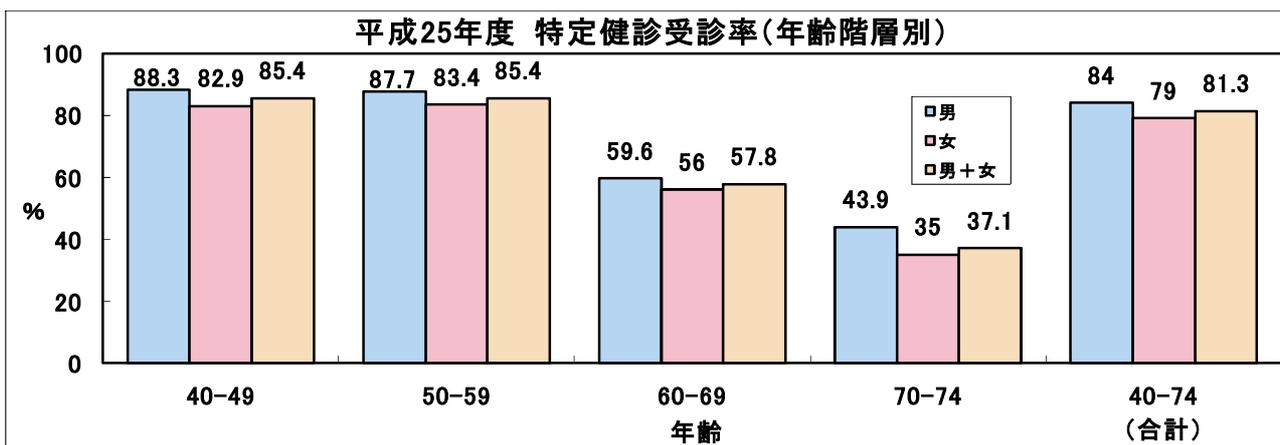
※ 上記の事例は、被扶養者の資格が取消しとなる一部の事例ですが、取消が遡及して行われた場合、その間に医療機関で受診した医療費等は返還していただくことになります。このため、組合員のみなさまは、常に被扶養者の就労・収入の状態につきまして気を配っていただき、取消要件に該当する可能性がある場合は、早めに共済組合までお問い合わせいただきますようお願いいたします。

平成25年度分

特定健診・特定保健指導実施報告について

平成26年10月29日に平成25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 特定健診報告結果



報告項目	男性	女性	合計
健診対象者数	3,696	4,293	7,989
健診受診者数	3,106	3,390	6,496

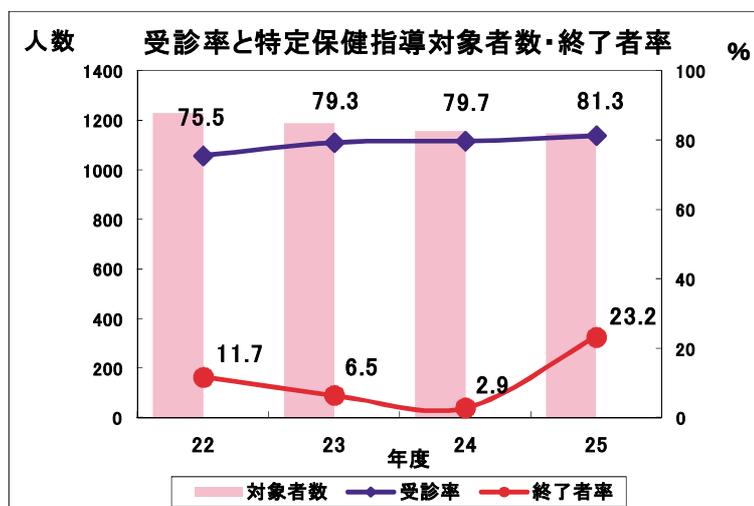
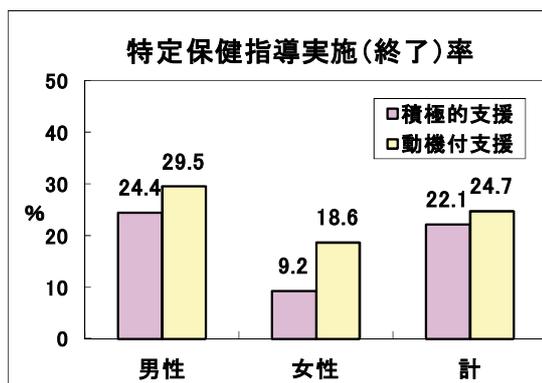
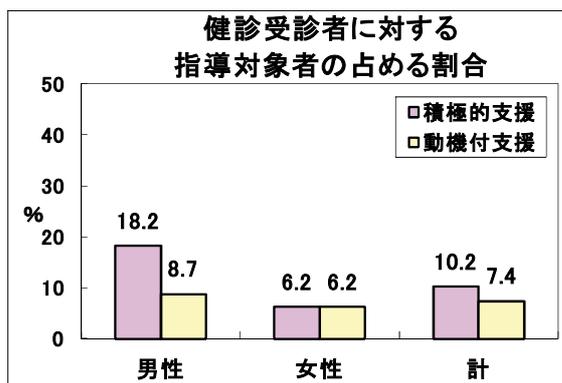
※ この数値は、被保険者（組合員＋被扶養者）数より算出しています。

平成25年度の特定健診受診率を上、平成23年度から3年間の特定健診受診率の経年変化を下に表しました。

まず、平成25年度の特定健診対象者の合計受診率は、男性84.0%、女性79.0%、全体で81.3%でした。前年比で男性0.9%増、女性2.3%増、全体で1.6%増となり、全体の受診率は経年変化でも微増傾向でした。達成目標である受診率80%を、特定健診開始から6年目にしてクリアした結果となりましたが、組合員・被扶養者別の受診率は、それぞれ91.5%、51.1%となっており、依然として被扶養者の受診率が低迷している状況が続いている状況です。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	566	98	664
積極的支援終了者数	138	9	147
動機付け支援対象者数	271	210	481
動機付け支援終了者数	80	39	119

※ 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。

上に特定健診の受診者数に対する対象者の割合と特定保健指導実施（終了）率を、下に特定健診の受診率と特定保健指導対象者数・終了者率の経年変化を表しています。

平成25年度の特定保健指導の指導終了率は23.2%と前年度比約20%増の結果となりました。これは、平成25年度より一部の所属所にて実施している巡回型保健指導の影響と考えられます。巡回型保健指導は、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、利用率の向上に効果があったものと思われませんが、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ついては、利用券配付による受診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る予定です。

当組合では平成27年度も特定健診及び特定保健指導を実施する予定です。
組合員・被扶養者の特定健診受診方法は以下のとおりです。
特定保健指導については、例年どおり、人間ドック受診後の利用（一部の健診機関を除く）、高知市在住の被扶養者に係る特定健診受診後の利用とあわせ、その他の受診者には随時利用券を送付させていただく予定です。

【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）
対象は現行の被扶養配偶者に加え、平成24年度から40歳以上の被扶養者を追加しております。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。

- ※1 ①から⑤のいずれかを受診することで、40歳から74歳の方は特定健診を受診したこととなります。なお、①から⑤の健診を重複して受診することはできません。
- ※2 任意継続組合員及びその被扶養者の方は、平成24年度より④または⑤のいずれかにより受診できるようになっています。

3月末に退職される皆様へ

退職後の医療保険制度

組合員のみなさまが退職されると、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。

再就職される方は、その再就職先が医療保険制度の適用事業所であり、かつ、加入要件（※勤務形態等）を満たしている場合は、その医療保険制度に加入することとなりますが、それ以外の方については、加入する医療保険制度を検討のうえ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として、

- 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）

などがあります。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)	「任意継続組合員資格取得申出書」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。(現職時の組合員証・被扶養者証・高齢受給者証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)
(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いたします。

<掛金について> … 平成27年度の掛金率は未定

掛金には医療費等に係る短期掛金と介護保険制度に係る介護掛金があります。

- ・短期掛金＝標準給料月額×127.5625/1000（平成26年度率）
- ・介護掛金＝標準給料月額×13.2/1000（平成26年度率）
（介護掛金は、40歳以上65歳未満の方が該当となります）

* 標準給料月額とは、①と②のいずれか低い額です。

- ① 退職月の初日における掛金の標準となった給料月額
（組合員期間が15年以上であり、退職時の年齢が55歳以上で初めての退職である者は、給料月額の8割の額）
- ② 平成27年1月1日における全組合員の平均給料月額（平成26年度303,000円）

*平成26年度短期・
介護掛金月額の上限額
短期掛金=38,651円
介護掛金=3,999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、家族の被扶養者などになられて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をお願いします。ただし、原則的にはそのようなことにならないよう、事前に退職後に加入する医療保険について決めておくことが重要です。

データヘルス計画がはじまります！

～～ データ分析による最適な保健事業へ ～～

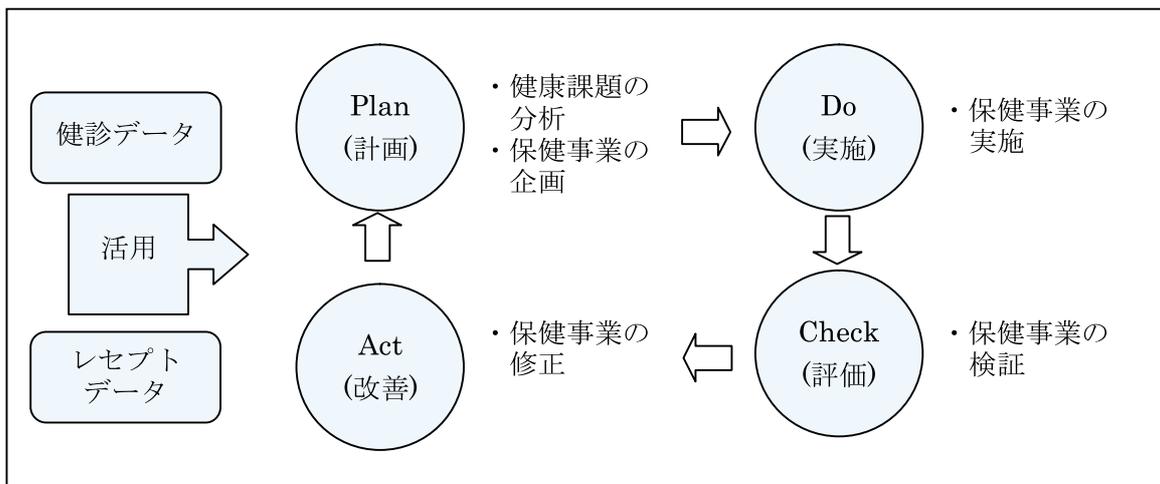
データヘルス計画とは？

平成25年6月に閣議決定された「日本再興戦略」の中の「国民の健康寿命の延伸」をめざす新たな取り組みの1つです。平成27年度より、データ分析に基づく保健事業の計画作成と実施が求められています。

今までの保健事業とどこが違う？

当組合では、これまでも組合員・被扶養者の健康増進をめざして様々な保健事業に取り組んできましたが、これからは、従来の保健事業とあわせて、健診データと医療機関からのデータ（レセプト）を分析して健康課題を明確にし、目標値などを設定して新たに保健事業を計画していくこととなります。

また、事業を行えばなしにせず、効果の測定と評価を行い、必要に応じて事業を見直していくことが重要となり、P D C Aサイクル（下図参照）を回しながら行うという点が従来と異なります。



具体的な保健事業の内容は？

現在、特定健診・特定保健指導などの生活習慣病予備軍への予防的業務についてはすでに行っているところですので、当組合においてはハイリスク者へのアプローチをメインに実施する予定です。

具体的には、健診データにおいて高血圧・高脂血症・高血糖などによる要受診の症状が見られ、かつ、レセプトデータ（受診記録）がない方等に受診勧奨を行い、定期的なスパンで受診状態を確認し、場合によってはハイリスク者に特化した講習事業などを行う計画となっています。

このサイクルを繰り返すことにより、ハイリスク者の更なる重症化を予防することができると考えられますが、そのためには、所属所及び組合員・被扶養者のみなさんの協力が不可欠となりますのでよろしくお願いいたします。

メンタルヘルス ③



疲労がもたらす「こころの病気」 「ああ、疲れた！」から「もう疲れたよ」への変化に注意！

皆さんは「こころの病気」を、単純に「精神面のことだ」と考えていないでしょうか？ 実は近年、「疲労」が「こころの病気」をもたらす危険性が指摘されています。普通の生活をする誰もが、まさに、条件さえ整えば、うつ病の一手手前までいってしまうのです。



たくさんあるあなたは…
イエローカード

- いくら眠っても疲れが残る
- 熟睡感がない
- 毎日の目覚めが悪い
- だるくて新聞を読む気がしない
- 一つのこと集中できない
- 食欲不振
- 吐き気
- 腰痛
- 性欲減退



からだの疲れと
肉体を酷使したときにも複雑な思考にふけたときにも、疲れは残ります。しかし、同じように「疲れた！」といっても、その性質が違うな、と感じることも多いはず。それは、どういうことでしょうか？

昔から「気疲れ」という言葉があるように、心理的なストレスは、いわゆる「疲れ」をもたらすと認識されてきました。この場合、からだは疲れていないはずなのに、何が疲れたのでしょうか？

要するに、脳が疲れているのです。そして脳が疲れると、「ぐったりする」と表現されるような、いやな疲労感が残り、一晩ぐっすり眠ったくらいでは、その疲労感はぬぐえません。例えば、人事異動のとき。これまで付き合っていた人達と机を並べ、仕事を教えてもらわなければならぬ。こんな状況なら、相当な心理的ストレスがかかります。相手の性格も能力もまだわからず、めった

なことは言いえない。こんななか、脳はものすごい量の情報を整理し、その都度「危ない判断」を要求され次第に疲れていきます。ストレスから本格的な疲労へと、段階上がるといえるでしょう。そして、このような脳の「疲労」が積み積もり、いわゆる「抑うつ」の状態に入る危険性が高いと思われれます。

また、肉体的な疲労が累積され、「休みたい」という思いが強いのに休めなければ、これが心理的ストレスとなり、疲労の質が脳の疲労に変わるともいけません。ですから、私達は「こころ」と「からだ」は別のものであることを知る必要があります。

「疲労」は「生きるエネルギー減少」のサイン！

「抑うつ」とは一般に「軽症うつ」と呼ばれる状態。まだ「うつ病」まで進んでいない前段階です。この「抑うつ」の自覚症状は、いくら眠っても疲れが残る、熟睡感がない、毎日の目覚めが悪い、だるくて新聞を読む気がしない、一つのこと集中できない、食欲不振、吐き気、腰痛、性欲減退の目覚めが悪い、だるくて新聞を読む気がしない、一つのこと集中できない、食欲不振、吐き気、腰痛、性欲減退

実際に、過去に自殺した人について調査したところ、自殺前に半分以上の人が「疲労」や「からだのだるさ」を訴えていたそうです。まさに、疲労感「抑うつ」状態を示すサイン。自殺にもつながる「うつ病」への警告とも考えられます。疲れたな、と思ったら「疲れ方」にも注意してみようか？

の目覚めが悪い、だるくて新聞を読む気がしない、一つのこと集中できない、食欲不振、吐き気、腰痛、性欲減退など、他の症状が見られることもあります。

このように、「抑うつ」段階の疲労感はおそらく「肉体的な精神（脳）も消耗した」余裕のないものです。生きるためのエネルギーが枯渇しつつあるので、「少し休まない」と本当にこころの病気になる「抑うつ」という警告なのです。

どんなタフな人物も疲労に勝つことはできません。自分で「勝てるはず」と思い込んでいる人が、突然死や、自殺につながるケースが多いようです。

貯金係からご案内

～ 積立貯金ご存知ですか？ ～

☆利率は半年複利の1.35%。定期貯金の1.3%より有利です。※注(1)

☆積立方法は次の3種類。

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

☆払戻しは月2回。手続きは所属所を通じて払戻請求書を提出してください。※注(2)

※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。

☆新規加入申込書は所属担当者・共済組合にあります。

○平成27年の払戻請求書の締切日と送金日は下表のとおりとなります。※注(3)

※注(1) 利率は平成27年1月現在のものです。

(2) 同月内での払戻しは、どちらか1回のみとなります。

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

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!!

平成27年 積立貯金一部払戻予定表

		締切日	送金日
1月	①	7日	16日
	②	20日	29日
2月	①	5日	16日
	②	18日	26日
3月	①	5日	16日
	②	19日	30日
4月	①	6日	15日
	②	17日	28日
5月	①	8日	18日
	②	19日	28日
6月	①	5日	16日
	②	19日	29日
7月	①	6日	15日
	②	21日	30日
8月	①	5日	14日
	②	19日	28日
9月	①	4日	15日
	②	16日	29日
10月	①	5日	15日
	②	20日	29日
11月	①	5日	16日
	②	18日	27日
12月	①	4日	15日
	②	16日	25日

平成27年貸付金・自動車購買立替金振込日のお知らせ

月	第1回		第2回		第3回	
	決定通知送付	振込日	決定通知送付	振込日	決定通知送付	振込日
1	14日	19日	20日	23日	23日	29日
2	13	18	17	23	20	26
3	13	17	17	24	24	30
4	10	16	17	22	24	28
5	15	19	19	22	22	28
6	12	17	19	24	23	29
7	10	16	17	24	24	30
8	11	17	18	21	21	28
9	11	17	15	24	25	29
10	13	16	20	23	23	29
11	13	17	17	20	24	27
12	11	16	15	18	18	25

自動車購買立替金制度をご存じですか

※ 申込額が50万円を超える場合は、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)

自動車購買立替金は、自動車だけでなくバイクもご利用になれます。



年 利 3.0 %
便利な給料控除

※利率は変動利率で
平成27年1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
- ・ 振込日は貸付金の第3回と同じ日になります
- ・ 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

(250cc以下の場合は軽自動車届出済証又は軽自動車税申告書)

(125cc以下の場合は原動機付自転車標識交付証明書)

戸籍謄本 (使用者名義が配偶者の場合のみ)

◆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)

福祉課物資係 ☎088-823-3215

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。

貸付制度の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、貸付希望月の5日までに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、入学決定後できるだけ早くお申込みいただきますようお願いいたします。入学金等の納入期限を経過後にお申込みがあった場合、貸付けができないことがありますのでご注意ください。

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

- 貸付けを受けた月の翌月から毎月元利均等償還（最高120回）、または賞与併元利均等償還（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2.66%
- ※財政融資資金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

- 対象となる学校の修業年限の年数に相当する月数1月につき10万円以内で年額120万円を限度（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）

※原則として、3月または4月に1年分を申込みこととし、5月以降の申込みについては翌年3月までの残月数分の貸付けとなります

- 修学が終了した月の翌月から毎月元利均等償還（最高150回）、または賞与併元利均等償還（最高72回）

※修学期間中は元金償還は据え置きとなり、利息のみの償還となります

- 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の支払いとしても、元金償還が始まった場合の償還額で計算します。

◎貸付日は入学・修学貸付についても普通貸付と同様に月3回となっています。

毎月償還表[抜粋] (平成27年1月1日現在)

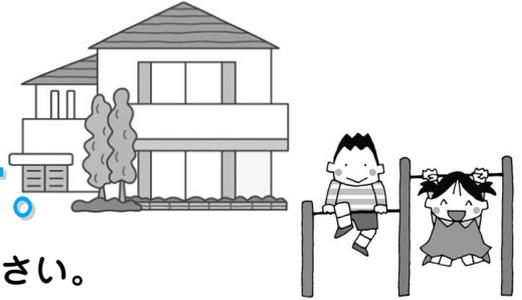
入学貸付			修学貸付		
貸付額	償還月額	回数	貸付額	償還月額	回数
50万円	7,719円	70回	120万円	18,050円	72回
100万円	10,254円	110回	240万円	36,100円	72回
150万円	15,381円	110回	360万円	40,176円	100回
200万円	18,999円	120回	480万円	37,648円	150回

※ 共済組合の貸付をご利用のみなさまへ

団体信用生命保険事業

「だんしん」のご案内です。

※ 未加入の方はぜひご加入ください。



団体信用保険「だんしん」

【事業内容】

組合員の方(借受人)を対象とした生命保険事業です。借受人が償還中に万一死亡又は高度障害となった場合、保険金により債務を相殺し、退職手当をご本人及びそのご家族のために確保することができます。

【対象者】

貸付申込時に加入しなかった者で、月末残高が50万円以上あり、かつ告知事項に合致する者。

【特約保証料】

毎年9月末の貸付金残高を基準に算定し、残高10万円に対し月額20円です。

※例：残高200万円の場合
 $200万円 \div 10万円 \times 20円 = 月額400円$
 $400円 \times 12ヵ月 = 年額4,800円$

【保険金の支払い】

貸付金の未償還残高相当額

債務返済支援保険

【事業内容】

病気や傷害により就業不能となった場合、貸付の返済金相当額を保険金としてお支払いする制度です。債務返済支援保険のみの加入はできませんので、「だんしん」と併せてお申込みください。

【対象者】

だんしんを同時に申し込んでいる者で、告知事項に合致する者。

【保険料】

平均返済月額1万円に対し、月額99円です。

※例：平均返済月額2万円の場合
 $2万円 \div 1万円 \times 99円 = 月額198円$
 $198円 \times 12ヵ月 = 年額2,376円$

【保険金の支払い】

毎月償還：毎月の返済額

ボーナス併用：年間返済予定額 \div 1.2

※30日の免責あり。

※支払い期間は3年を限度とする。

【申込方法】

所定の申込書により、共済事務担当者を通じてお申し込みください。

【徴収方法】

特約保証料及び保険料の12ヶ月分(前払い)を口座振替により徴収します。

【保険適用開始日】

申込日(告知日)の属する月の翌々月1日

※例：申込日(告知日)2015年1月10日の場合
保険適用日2015年3月1日

※詳しくは所属所担当課に備えていますパンフレットをご覧ください。

<お問合せ先>共済組合福祉課 電話088-823-3215

須崎市のイベント情報

野見の潮ばかり (3月4日)



海神である竜神にその年の大漁と集落の繁栄を祈り、3月4日(旧暦1月14日)の深夜に行われる。

五色の短冊を飾った高さ15mの淡竹が中央に立てられ、夜になると浜辺まで運び沖に立てる。後日、その竹が沖方向に倒れると大漁、岸方向に倒れると豊作の年になると言われている。

問合せ先/須崎市生涯学習課 Tel.0889-42-8591

くろしおフェアinすさき 「新子まつり」(9月)



「めじか」と呼ばれるソウダカツオの稚魚を買い求める人々で賑わう。地元では、新鮮なメジカを刺身にしてブシュカンをしぼって、醤油をつけて食べる。もちもちとした食感で美味絶品!

問合せ先/新子まつり実行委員会 Tel.0889-42-1894

須崎まつり (8月)



毎年8月の第1週末に行われるお祭りで、須崎港内の富士ヶ浜でくりひろげられる花火大会。

立地を活かした海上仕掛け花火、スターマイン、四国唯一の二尺玉花火などが夜空に咲き乱れる。

問合せ先/須崎まつり実行委員会 Tel.0889-42-2575

X'masイルミネーション (12月)



川端シンボルロードの並木を装飾し、幻想的な光の空間を創出する。12月初旬から約1ヶ月間7万個の電飾が通りを彩る。

クリスマスイベントも開催される。

問合せ先/イルミネーション実行委員会 Tel.0889-42-2575



コミュニティスクエアには 魅力がいっぱい!!

- 県内34市町村の「美味しい」「楽しい」情報が盛りだくさん。
- 旅行やお出かけをもっと楽しくするお手伝いをいたします!
- 旅の疲れを癒す空間をご提供。のんびり快適なひとときを、あなたに。



高知共済会館



高知県市町村職員共済組合
(財)高知県市町村職員互助会

〒780-0870 高知県高知市本町5丁目3-20
TEL: 088-823-3211 FAX: 088-823-3102
<http://www.kochi-cs.jp>

旬のお料理を是非 ご堪能ください



コミュニティスクエア1階
レストラン [膳]

- [ご朝食] 7:00~9:00
和食・洋食からお選び頂けます
- [ご昼食] 11:30~14:00
大好評の平日ランチ
- [ご夕食] 17:00~21:00
(ラストオーダー20:30)





SUSAKI NABEYAKI RAMEN

これはやっぱり
外せないよね!



須崎と 言えば!



~七つの定義~

- 一、スープは、親鳥の鶏がら醤油ベースであること
- 二、麺は、細麺ストレートで少し硬めに提供されること
- 三、具は、親鳥の肉・ねぎ・生卵・ちくわ(すまき)などであること
- 四、器は、土鍋(ホーロー、鉄鍋)であること
- 五、スープが沸騰した状態で提供されること
- 六、たくわん(古漬けで酸味のあるものがベスト)が提供されること
- 七、全てに「おもてなしの心」を込めること



しんじょう君も
大好き! 鍋焼き
ラーメンだよ☆



アースエイド社

葉にんにくのたれ



高知県内でも知る人ぞ知る調味料、葉にんにくのたれ。味、健康、品質にこだわった自社有機栽培の葉にんにくは、早朝に収穫後2時間で急速冷凍されるため、圧倒的な鮮度のよさが自慢です。

- ・さっぱり和風白味噌味
- ・コクのと風麦味噌味
- ・ジェノベーゼ風
イタリアンソース味

サラダやおさしみ、パスタなどにお好きな味を合わせてどうぞ。

いちかわファーム

ブルーベリー コンフィチュール



安心・安全をテーマにポット栽培で大切に育てられたブルーベリー。トーストやヨーグルト、デザート作り、お湯で溶かして飲み物に。お召し上がり方はいろいろ!

マルキョー

醤油



須崎周辺の広い地域で親しまれてきた味、マルキョー醤油。全体的にほんのりとした甘みが特徴となっております。須崎市内の鍋焼きラーメンを作っているほとんどのお店で、この醤油が使われているそうです。

フェスタフェスタ
『すさぎ』特集。
ほかのグッズも販売中。
見てってね★ね★



© 2013 須崎市しんじょう君

他にも須崎の魅力が詰まった商品がいっぱい!フェスタフェスタへ見に来てね。

須崎市の巻

須崎の魚は 旨いぞね。

旨い魚が水揚げされることで有名な須崎漁港。市内の飲食店では獲れたての鮮魚を使用した四季折々の旬の魚料理が楽しめます。

他にも、今やすっかり有名となった

日本一熱い鍋焼きラーメンは、市内約35店舗で

食べられます。生卵をどのタイミングで崩すかがポイント。



実は須崎は伊勢エビもおいしい



みよながの生産量は日本一!



8・9月限定、鮮度の王は様々食べられる須崎おでし



店長の優しさから生まれたご当地ラーメン

横浪半島の峰に沿って走る爽快なドライブコース、横浪黒潮ライン



高知県

高知市

須崎市

室戸岬

足摺岬

住み心地のよい海洋都市、須崎。

ニホンカワウンが最後に確認された新莊川。日本国内でもトップレベルの魚種の水揚げ量を誇る水産業。近年全国的な知名度を獲得しつつある、鍋焼きラーメン。そんな様々な魅力が詰まった須崎市をご紹介します。

須崎で遊ぶなら ここがえい。

壮大な太平洋をシーカヤックで冒険しましょう。すぐそこに、手付かずの自然と珊瑚ものぞける綺麗な海があります。須崎は漁師町として有名ですが、リアス式海岸の海はスケールが大きく、大自然の中にすぐにトリップ可能です。シーカヤックは一年を通して楽しめますし、春は雪割り桜、五月は新莊川で鮎釣り、夏は二尺玉花火に冬はイルミネーションなど、見所たくさん！ぜひ須崎に遊びに来てみませんか。



須崎の海で自然を満喫!



シーカヤックのお問い合わせはレモレモカヤックスへ

須崎市についてのお問い合わせは
須崎市元気創造課
Tel.0889-42-3951

高知の海・山・里から

2015年1月
共済会館NEWS

フェスタ フェスタ



vol. 14

「フェスタフェスタ」は高知県内34市町村の魅力と情報を発信。
今回は海洋都市「須崎市」をご紹介します。



鳴無神社

奉
献