



2016

黒潮

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

組合会議員選挙を実施いたします	2~5
被扶養者の認定要件にかかる一部変更について	6
住所変更の届出をお願いします	6
標準報酬月額等級表が変わります	6~7
退職等年金給付の種類について	8
第34回市町村職員バレーボール大会開催	9
データヘルスのお話④	10~11
平成28年度健康セミナー	
(8月29日・30日)開催しました!	12~14
今年もインフルエンザにご注意を!	15
健診で医療費をスリムに!	16~17
『高知家』健康パスポート事業がはじまりました!!	18
退職予定者準備セミナーの開催	19
貸付係からのお知らせ	20
貯金係からのお知らせ	20
積立貯金のご案内	21

組合会議員選挙を実施いたします

高知縣市町村職員共済組合の組合会議員の任期（2年）が本年11月30日をもって満了となりますので、次の「公告第6号」のとおり選挙を実施いたします。

当共済組合の組合会は、市町村長から選出された10名の議員と市町村長を除く組合員から選出された10名の議員で構成されています。本年の議員選挙によって選出された新しい議員は、本年12月1日から向こう2年間の任期で、定款の変更、予算・決算等を決定し、当共済組合の業務運営の方向を決定する重要な役割を担うこととなります。

なお、組合会議員選挙は、大きく分けて「市町村長が選挙する議員選挙（10名選出）」と、「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙（10名選出）」に分けて実施され、県内の7選挙区において、それぞれの選挙が行われます。その具体的な内容は次のとおりですので、各所属所の皆様方のご協力をお願いいたします。

公告事項

公告第6号

高知縣市町村職員共済組合組合会議員の任期が平成28年11月30日をもって満了することに伴い、下記のとおり選挙を行うので公告する。

記

	選挙区	選挙の日時	選挙の場所
第1区	室戸市、安芸市及び安芸郡の区域内的の町村	平成28年11月18日 14時から16時	奈半利町役場 第1会議室
第2区	香南市及び香美市	平成28年11月18日 14時から16時	香美市立中央公民館 2階 会議室
第3区	南国市、土佐郡及び長岡郡の区域内的の町村	平成28年11月18日 14時から16時	大豊町農工センター 第4会議室
第4区	高知市	平成28年11月18日 14時から16時	高知共済会館 3階 「藤」
第5区	吾川郡の区域内的の町	平成28年11月18日 14時から16時	仁淀川町役場 3階 会議室
第6区	土佐市、須崎市及び高岡郡の区域内的の町村	平成28年11月18日 14時から16時	須崎市総合保健福祉センター 2階会議室 1及び2
第7区	四万十市、宿毛市、土佐清水市及び幡多郡の区域内的の町村	平成28年11月18日 14時から16時	大月町役場 大会議室

(注) 市町村長以外の組合員が選挙する議員の選挙については、各選挙区とも選挙区内に事務所を有する一部事務組合を含むものとする。

平成28年11月1日

高知縣市町村職員共済組合
理事長 板原 啓文

選挙長の委嘱

組合会議員選挙は選挙長のもとで行われます。各選挙区の選挙長は、次の方に委嘱しています。

選挙区	所属所名	職名	氏名
第1区	奈半利町	総務課長	太田達也
第2区	香美市	総務課長	山崎泰広
第3区	大豊町	総務課長	宮内伸彦
第4区	高知市	人事課福利厚生担当係長	植田高子
第5区	仁淀川町	総務課長	片岡晴彦
第6区	須崎市	総務課長	高和佳夫
第7区	大月町	総務課長	新谷雄三

「市町村長が選挙する議員選挙」と「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」

各選挙区における議員の数及び選挙の方法

組合会の議員数は、市町村長から10名、市町村長以外の組合員から10名の合計20名で、定款で各選挙区ごとに次のとおり定められています。この定められた議員定数に基いて「市町村長が選挙する議員選挙」と「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」が、それぞれ行なわれます。

特に、「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」については、各所属所の組合員から選出された代議員の互選によって選挙を行なう仕組みとなっており、その組合員からの代議員は、各所属所における11月1日現在の組合員数に応じて選出されることとなっています。（詳細は後掲）

なお、新しい役員（理事長、理事、監事）は、議員選挙後の12月1日に開催を予定している組合会で選出されます。

選挙区	市町村長の議員数	市町村長以外の議員数
第1区	1名	1名
第2区	1名	1名
第3区	2名	1名
第4区	1名	2名
第5区	1名	1名
第6区	2名	2名
第7区	2名	2名
合計	10名	10名

「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙：各所属所における代議員の選出」

代議員の互選及び届出

市町村長以外の組合員が選挙する議員は各所属所から選出された代議員の互選によって選出されます。

その代議員の選出は、まず各所属所において組合員の中から代表者を決定し、その代表者が11月1日現在の当該所属所における組合員数（市町村長を除き、任意継続組合員を含む）に応じて、50人に1人（50人に満たない所属所にあつては1人、50人をこえる所属所にあつては、その端数が25人をこえる場合は1人加える）の代議員を互選します。そして、代表者が互選によって選出された代議員の所属所名・氏名・生年月日・性別・職名等を「組合員数、代議員数及び代議員の互選届書」（10月18日付で各所属所長に送付済み）によって、各選挙長に所属所経由で選挙の期日前3日まで（11月14日）に届け出ます。

特に、この代議員の互選届書が11月14日までに選挙長に提出されない場合は無効となりますのでご注意ください。

各所属所で選出された代議員は、選挙の期日である11月18日に各選挙区における選挙の場所において市町村長以外の組合員が選挙する議員を選出することとなります。

選挙手続き等の日程表

(平成28年11月30日任期満了による選挙)

	選挙の手続き・ 公告内容等	適用規定	手続きの期限	摘 要
1	<共済→選挙長> 選挙長の委嘱	定款第10条 第2項	9月16日(金)	理事長が選挙区ごとに委嘱する。
2	<共済⇄選挙長> 選挙事務説明会		10月18日(火)	選挙長の選挙事務打ち合わせ会 (於:高知共済会館)
3	<共済→所属所> 選挙関係文書を各所属所 長に送付		10月18日(火)	組合員への選挙手続き等の周知 依頼文書を送付。公告日の11 月1日現在における各所属所の 組合員数報告の依頼文書を送 付。
4	<所属所→共済> 所属所長が共済組合へ 11月1日現在の組合員数 を報告		10月31日(月) まで	組合員数には市町村長と任意継 続組合員を含めずに報告。この 報告によって共済組合が各所属 所における11月1日現在の任意 継続組合員数を含めた「組合員 数及び代議員数」を確定させ、 11月4日に各所属所の組合員の 代表者及び選挙長へ通知する。
5	<共済→所属所> 選挙の期日等の公告	定款第11条	11月1日(火)	理事長が選挙の日時及び場所を 少なくとも選挙の期日前7日ま でに公告(広報11月号)する。
6	<共済→代表者・選挙 長> 公告日(11月1日)に おける確定した組合員 数・代議員数を通知		11月4日(金)	組合員の代表者及び選挙長に各 所属所における組合員数・代議 員数の確定数を通知。
7	<選挙長→代表者> 選挙長が組合員の代表者 に選挙会場及び集合時間 等について通知	定款第10条 第3項	11月4日(金)	各所属所の組合員の代表者は、 通知された各選挙区における選 挙会場及び集合時間(午後2時) 等を後日選出される代議員に周 知。
8	<選挙長→所属所> 選挙長が所属所長に当該 代議員を選挙に派遣する ことを依頼		11月4日(金)	各所属所長は組合員の代表者か ら11月14日までに所属所経由 で選挙長に届出される「組合員 数、代議員数及び代議員等の互 選届書」により、選挙への代議 員派遣を準備。
9	<共済→所属所> 共済組合が各所属所に 「代議員等の互選届書」 の提出を督促		11月11日(金)	共済組合が各選挙長に「代議員 等の互選届書」の提出状況を確認し、未提出の所属所に11月 14日午後5時までに提出するよ う督促。

	選挙の手続き・ 公告内容等	適用規定	手続きの期限	摘 要
10	<代表者→選挙長> 市町村長以外の組合員の 数及び代議員の数の届け 出	定款 第13条 第4項 第5項	11月14日（月） 午後5時まで	* 組合員の代表者が選挙の期日 前4日までに当該所属所におけ る組合員数・代議員数を所属所 経由で選挙長に届け出る。（組 合員の数は11月1日現在）
11	<代表者> 市町村長以外の組合員が 行う代議員の互選	定款第13条 第2項	11月14日（月） 午後5時まで	組合員の代表者が選挙の期日前 3日までに当該所属所において 代議員を互選する。
12	<代表者→選挙長> 代議員の氏名等の届け出	定款第13条 第3項	選出の日直ちに （11月14日午後5 時まで）	組合員の代表者が選挙の期日前 3日までに選出された代議員の 氏名等を所属所経由で選挙長に 届け出る。
13	<選挙長> 選挙長が選挙人名簿を調 製	選挙規則 第2条	11月16日（水）	この日（選挙期日前2日まで） までに、市町村長側及び市町村 長以外の代議員それぞれについ て、選挙長が選挙人名簿を調製 し、選挙権を有する者を登録。
14	<選挙長> 《選 挙》	定款第12条 第13条 第1項 第14条 第17条	11月18日（金）	市町村長による互選及び代議員 の互選により議員選挙を実施。 議員の任期満了による選挙は任 期満了の日前30日以内に行う。
15	<選挙長→共済> 当選人の氏名及び所属市 町村名の報告	定款第16条 第1項	選出の日直ちに （11月18日）	選挙長から理事長に報告
16	<共済組合→当選人・所 属所> 当選人に対する告知及び 当選人の氏名、所属市町 村名の公告	定款第16条 第2項	11月22日（火）	理事長が行う。
17	<共済組合> 《役員選挙》理事、理 事長、監事の選出	定款第28条	12月1日（木） 組合会開催予定	新しい議員による組合会を開 催。 理事の任期満了による選挙は、 満了の日の翌日から10日以内 に行う。 監事の任期満了による選挙は、 満了の日の翌日以降に招集され た最初の組合会で行う。

被扶養者の認定要件にかかる一部変更について

地方公務員等共済組合法第2条の一部改正により、平成28年10月1日より『兄弟』につきまして、同居要件が外れることとなりました。このことにより、従来は別居していることにより、認定基準に達する経済的援助を行っていても認定対象でなかった『兄弟』が扶養認定可能となりましたのでお知らせします。ただし、あくまで組合員により扶養されていることが前提になりますのでご注意ください。

住所変更の届出をお願いします。

被扶養者の方が転居により住所が変わった場合は、共済組合へ異動報告書により報告していただいているところです。このことにつきまして、被扶養配偶者の方は、国民年金第3号被保険者の住所変更も必要となっております。「国民年金第3号被保険者住所変更届」を併せての提出をお願いします。様式は共済組合ホームページよりダウンロードできます。

標準報酬月額等級表が変わります

本年10月より厚生年金保険法の標準報酬月額等級表につきましては、現行の標準報酬月額98,000円（第1級）は（第2級）となり、下限は88,000円（第1級）となります。なお、地方公務員等共済組合法の標準報酬月額等級表は、現行の標準報酬の月額98,000円が下限となります。したがって、短期給付及び退職等年金給付に係る標準報酬月額等級は従来どおり変わらず、厚生年金保険に係る標準報酬月額等級は、10月以降、現行等級から1等級ずつずれることとなります。

○厚生年金保険法

改正後			改正前		
標準報酬月額等級	標準報酬月額	報酬月額	標準報酬月額等級	標準報酬月額	報酬月額
第1級	88,000円	93,000円未満	第1級	98,000円	101,000円未満
第2級	98,000円	93,000円以上 101,000円未満	第2級	104,000円	101,000円以上 107,000円未満

※短期給付及び退職等年金給付については変更ありません。

⇒次ページに改正後の等級表を掲載しています。

○標準報酬等級表【平成28年10月1日～】

等級			標準報酬月額	報酬の金額区分	
短期 給付	厚生 年金	退職等年金		円以上	円未満
	1		88,000	93,000	円未満
1	2	1	98,000	93,000	～ 101,000
2	3	2	104,000	101,000	～ 107,000
3	4	3	110,000	107,000	～ 114,000
4	5	4	118,000	114,000	～ 122,000
5	6	5	126,000	122,000	～ 130,000
6	7	6	134,000	130,000	～ 138,000
7	8	7	142,000	138,000	～ 146,000
8	9	8	150,000	146,000	～ 155,000
9	10	9	160,000	155,000	～ 165,000
10	11	10	170,000	165,000	～ 175,000
11	12	11	180,000	175,000	～ 185,000
12	13	12	190,000	185,000	～ 195,000
13	14	13	200,000	195,000	～ 210,000
14	15	14	220,000	210,000	～ 230,000
15	16	15	240,000	230,000	～ 250,000
16	17	16	260,000	250,000	～ 270,000
17	18	17	280,000	270,000	～ 290,000
18	19	18	300,000	290,000	～ 310,000
19	20	19	320,000	310,000	～ 330,000
20	21	20	340,000	330,000	～ 350,000
21	22	21	360,000	350,000	～ 370,000
22	23	22	380,000	370,000	～ 395,000
23	24	23	410,000	395,000	～ 425,000
24	25	24	440,000	425,000	～ 455,000
25	26	25	470,000	455,000	～ 485,000
26	27	26	500,000	485,000	～ 515,000
27	28	27	530,000	515,000	～ 545,000
28	29	28	560,000	545,000	～ 575,000
29	30	29	590,000	575,000	～ 605,000
30	31	30	620,000	605,000	～ 635,000
31			650,000	635,000	～ 665,000
32			680,000	665,000	～ 695,000
33			710,000	695,000	～ 730,000
34			750,000	730,000	～ 770,000
35			790,000	770,000	～ 810,000
36			830,000	810,000	～ 855,000
37			880,000	855,000	～ 905,000
38			930,000	905,000	～ 955,000
39			980,000	955,000	～ 1,005,000
40			1,030,000	1,005,000	～ 1,055,000
41			1,090,000	1,055,000	～ 1,115,000
42			1,150,000	1,115,000	～ 1,175,000
43			1,210,000	1,175,000	～ 1,235,000
44			1,270,000	1,235,000	～ 1,295,000
45			1,330,000	1,295,000	～ 1,355,000
46			1,390,000	1,355,000	～



退職等年金給付の種類について

平成27年10月より新設されました退職等年金給付には、「退職年金」・「公務障害年金」・「公務遺族年金」があります。

○ 退職年金

支給要件 次のすべてを満たしている必要があります。

- ・ 1年以上の引き続く組合員期間を有すること
- ・ 65歳以上であること（当分の間、60歳から繰上請求することができる）
- ・ 退職していること

支給形態

退職年金は、2分の1が「終身退職年金」として、残りの2分の1が「有期退職年金」として支給されます。終身退職年金は本人がお亡くなりになるまで、有期退職年金は20年（240月）支給されますが、有期退職年金は給付事由が生じてから6ヶ月以内に手続きを行うことで、その受給期間を10年（120月）に短縮することや有期退職年金に代えて一時金にすることを選択することができます。

また、受給期間が終了する前または受給開始前（組合員である間を含む）に受給権者または組合員が死亡した場合には、受給していない期間分の「有期退職年金」の額に相当する額を一時金として遺族が受給できます。

○ 公務障害年金

支給要件 次のすべてを満たしている必要があります。

- ・ 公務により病気にかかり、また負傷したこと（通勤災害による病気または負傷を除く）
- ・ その病気または負傷にかかる傷病（以下、公務傷病といいます）についての初診日（平成27年10月1日以降の初診日に限る）において組合員であること
- ・ 障害認定日においてその公務傷病により、障害等級1級～3級に該当する障害状態であること

支給形態

原則、終身年金として支給されます。

ただし、組合員として在職中の場合は全額支給停止となります。

○ 公務遺族年金

支給要件 次のいずれかに該当する必要があります。

- ・ 組合員が公務傷病により死亡したとき
- ・ 組合員であった方が、組合員であった間に初診日がある公務傷病で、当該初診日から起算して5年を経過する日前に死亡したとき
- ・ 障害等級1級又は2級に該当する障害の状態にある公務障害年金の受給権者が当該公務障害年金の給付事由となった公務傷病により死亡したとき

支給形態

原則、終身年金として支給されます。

データヘルスのお話④

「データヘルスのお話」も今回で1年を迎えることとなります。一区切りということもありいったん終了とさせていただきますが、平成30年度から新たに始まるデータヘルス計画第2期に向けて、さらなるデータ分析を進めていきたいと考えています。組合員のみなさまには、より有用な情報をお届けできるようになってから再開をさせていただきますのでよろしくお願いします。

最終回となる今回は、8月30日に行われました、メタボリックシンドロームの予備軍またはそれに近い状態の方を対象としました、「ヘルスアップセミナー」を取り上げてみます。

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム、略して「メタボ」という言葉は、近年急速に広まり、まるで太っている人の代名詞のように使われることが多くなりました。確かに、お腹がでっぴりとせり出したような、中高年男性に多く見られる体型は、お世辞にも健康的であるとは言えませんが、メタボリックシンドロームの問題が、ただ太っているという見た目やお腹まわりの数値（腹囲）だけの問題ではないのはご存知でしょうか？

メタボリックシンドロームは、「内臓脂肪型症候群」とも呼ばれ、複数の病気や異常が重なっている状態を表します。腸のまわりや腹腔内に蓄積した内臓脂肪が、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こしているというわけです。

この状態は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまいます。つまり、それぞれの病気の診断基準を満たさない「予備軍」や「軽症」の状態であっても、2つ3つと重なってしまうと、動脈硬化の進行予防という観点からは「すでに手を打たなければならない状態」として捉えるというのがメタボリックシンドロームの考え方となります。

メタボリックシンドロームの基準値

メタボリックシンドロームの診断基準値は、一般的に以下のとおりとされています。

【前提条件】

内臓脂肪面積が100cm²以上、または、腹囲が男性85cm、女性が90cm以上

※ 女性の腹囲の基準が男性よりも大きいことを不思議に思われるかもしれませんが、それは脂肪のつき方の性差によるものと言われています。皮下脂肪を「皮」、内臓脂肪を「タネ」に例えると、女性は『肉まん型』と呼ばれ、太っているように見えても、実はあまり悪さをしない皮下脂肪が多くを占めていて内臓脂肪は少量です。それに対し、男性は『小籠包型』と呼ばれ、皮下脂肪よりも内臓脂肪が占める割合が非常に大きいため基準値が女性よりも小さいというわけです。

【付加条件】

前提条件を満たした方が、以下の2つ以上に該当する場合は「メタボリック該当」、1つに該当する場合は「メタボリック予備軍」となります。

【血圧】

収縮期血圧が130以上または拡張期血圧が85以上または服薬中

【脂質】

中性脂肪値が150以上またはHDLコレステロール値が40未満または服薬中

【血糖】

空腹時血糖値が110以上またはHbA1cが6.0以上または服薬中

概ね、特定保健指導の基準値と同様ですが、服薬中であっても該当になることと、若干基準値が緩いことが特徴でしょうか…。

ヘルスアップセミナーの基準値

ヘルスアップセミナーの基準値は、どちらかと言えば特定保健指導の基準値を元に抽出を行っていますが、独自の条件として「体重の増加傾向」に着目をしています。体重の増加は内臓脂肪の増加に直結をしていますし、増加が一時的なものでなく継続的なものであればさらにそのリスクが増加する可能性が高いというわけです。

その他としては、検査値の値があまり高い状態であれば、運動自体に支障をきたす可能性もあることから、一定の制限を設けて以下のように設定をしています。

【前提条件】

過去2年間の体重増加が1年につき1.0kg以上かつ2年合計で4kg以上及び前年度のBMIが25以上の条件を同時に満たす方

【付加条件】

前提条件を満たした方で、前年度の検査結果が以下のいずれか1つに該当する方

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 収縮期血圧が130以上140未満 | <input type="checkbox"/> 拡張期血圧が85以上90未満 |
| <input type="checkbox"/> 空腹時血糖が100以上126未満 | <input type="checkbox"/> HbA1cが5.6以上6.5未満 |
| <input type="checkbox"/> 中性脂肪が150以上250未満 | <input type="checkbox"/> 喫煙歴があり |

特徴としては、腹囲の代わりにBMIを条件に加えたこと、検査値とは関係ないですが喫煙歴についても抽出条件としたところです。

喫煙については、前回でお話をしたとおり、上位3死因すべての危険因子であることから重要な要素として加えさせていただきました。

メタボリックシンドロームの予防・改善

では、メタボリックシンドロームを予防・改善するにはどうしたらよいのでしょうか？主な原因としては、食べ過ぎや運動不足で蓄積した「内臓脂肪」となるわけですから、毎日の生活習慣を改善するという身近な方法がとても効果的です。

ただし、「運動だけをする」「食事のみ減らす」のいずれかだけでは効果的ではありません。内臓脂肪を効率よく減らすには、「運動によるエネルギー消費」と「食事減による摂取エネルギー抑制」の両方をバランスよく行う必要があります。

このため、ヘルスアップセミナーでは、食育セミナーやヘルシーランチの提供、エクササイズの体験など（詳細はP14を参照）、食事・運動とも今後も引き続き継続しやすいような情報を提供することを目的として実施をしています。

「継続は力なり」という言葉がありますが、メタボリックシンドロームを予防するためには、食生活や運動に関して、小さいことであってもコツコツと続けていくことが重要であるのではないのでしょうか…。

効果測定

今回実施をしたヘルスアップセミナーでは、対象者58名のうち34名（58.6%）の参加をいただきました。本来であれば、もう少し積極的に参加をいただきたかったところですが、セミナーとして初のデータヘルス事業ということを考えれば、十分な参加率だったと言えるかもしれません。

残念ながら今回の参加者の効果測定は、平成29年度の健診結果待ちということになりますが、参加された方については、できるだけ生活習慣の改善に興味を持っていただき、次回の健診時には少しでも健診結果が好転するよう努力をいただけたらと思っています。

最後になりますが、データヘルス事業はデータ分析に基づき、対象者を特定して行う事業となります。このため、組合員・被扶養者のみなさまのご協力がなければ実施することが困難となります。データヘルス事業の実施は、将来的な短期経理の財政安定化につながり、みなさまの掛金等の負担を軽減できることにもなりますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

平成28年度健康セミナー(8月29・30日) 開催しました！

平成28年度の健康セミナーは、8月29日(月)・30日(火)に開催し、多くの方にご参加いただき、無事終了いたしました。

初日の女性セミナー午前の部では、まず「栄養セミナー」の講演にて、糖質制限・糖化について学び、続いて骨格調整にて軽く体を動かしていただきました。

昼食では「アンチエイジング!カラフルヘルシーランチ」をお召し上がりいただきましたが、メニューについてのご説明で、麦ごはんを紹介しましたが、実際は米ごはんをお出ししておりました。ご参加の皆様には混乱を与えてしまい、大変申し訳ございませんでした。

午後の部では、「血管年齢測定」「健骨度測定」「肌水分測定」の健康機器測定を行い、その後、心身の緊張を和らげる呼吸法などのリラックス方法を体験していただきました。

2日目の健康セミナーは、本年度よりのデータヘルス事業に伴いまして、メンタルヘルスセミナーをヘルスアップセミナーとして開催しました。

午前の部では、3ヶ月減量術の「ダイエットセミナー」と糖質制限の「食育セミナー」の2つの講演を行いました。

昼食は「地産地消!高知の美味しい夏井定食」をお召し上がりいただきました。

午後の部では、「効果的なウォーキング」、引き続き「格闘技エクササイズ」を行い、ご参加された皆様にはタププリ体を動かしていただきました。

ヘルスアップセミナーは、特定条件対象となった組合員様に参加依頼をさせていただきましたが、多くの方にお集まりいただきまして大変ありがとうございました。

来年度の健康セミナーも、参加者の皆様の健康への意識がさらに高まるように、新企画のセミナーも開催したいと考えておりますので、ご意見・ご要望等ございましたら是非お寄せください。

来年度も多くの皆様のご参加をお待ちしております。

女性セミナー



ヘルスアップセミナー



女性セミナー

平成28年8月29日（月）開催

【講演】 栄養セミナー「いつまでも健康でいるための女性向け栄養講座」

カラダが喜ぶ骨格調整

【体験】 健康機器計測体験

【運動】 心のリラクゼーション

◆ 参加者アンケートより ◆

- ・ 1つでも続けて健康を目指します。
- ・ 骨格調整体操のプリントがあれば後日やりやすいと思いました。
- ・ すぐに役立つ知識、すぐにできる運動で分かりやすくて良かった。
- ・ 骨格の歪み等気になっていたので有意義なセミナーとなりました。
- ・ 麦ごはんは麦が入っていなかった。ヨーグルトゼリーが美味しくなかった。
- ・ 健康機器測定が出来たので良かった。
- ・ 機器測定については、時間内で人数がきちんと終わる様にして欲しい。ストレスを感じる時間になってしまい残念でした。次回からはスムーズな運営をお願いします。
- ・ 頭で分かっているけどなかなか実行できないエクササイズを教えて頂き、気軽にできそうです。
- ・ 初めて参加させていただいたのですが、とてもためになりました。また参加したいです。

★女性セミナーの風景★



セミナー依頼会社
「ルネサンス」紹介



講師紹介



栄養セミナー



昼食風景



健康機器測定体験



心のリラクゼーション

ヘルスアップセミナー 平成28年8月30日(火)開催

【講演】 ダイエットセミナー 「自分で続ける3ヶ月間減量術」

食育セミナー 「話題の糖質制限について」

【運動】 効果的なウォーキング ・ 格闘技エクササイズ

◆ 参加者アンケートより ◆

- ・ ダイエットや食生活、生活習慣の見直しのキッカケとしたいと思う。
- ・ 初対面の方にダイエットの目標を言い合い励ますのはとても抵抗がありました。やはり身近な人として意味があるのではと思います。
- ・ 格闘技エクササイズは辛かったが、面白くストレス解消になった。
- ・ 分かってはいましたがなかなかできなくて、でもさらに意識しなければならないと思いました。最後はヘトヘト・・・でも頑張りました。
- ・ セミナーも分かりやすく、ウォーキングやエクササイズも楽しくて良かった。
- ・ 私のように持病がある人間にとって、毎日続けることが困難な事が多くある場合にも効果的な動き方をもっと知りたいです。
- ・ 配布資料が分かりにくく戸惑った。エクササイズはとても楽しかったです。
- ・ スタッフ全員が笑顔で大変良かったです。
- ・ 日頃運動不足を実感しているのでも、正直きつく、自分だけで行うには難しいものがあったが、講師の方も明るく、とても良い時間が過ごせました。高知にないので残念です。

★ヘルスアップセミナーの風景★



講師紹介



ダイエットセミナー



食育セミナー



昼食風景



効果的なウォーキング



格闘技エクササイズ

今年もインフルエンザにご注意を！

昨冬はインフルエンザが大流行をしましたが、今冬も前回と同じく A 型、B 型の両方のタイプのインフルエンザが流行すると予想されています。9 月以降になり、東京都・茨城県・千葉県・佐賀県の 4 都県では学級閉鎖が早くも確認されています。

インフルエンザは予防が何より大事ですが、患者さんの咳やくしゃみなどで空気中に飛散するウイルスは目に見えるわけではありませんし、多くの人と接触する機会の多い私たちには、ウイルスと無縁で過ごすことはとても難しいことです。

そこで重要なことは、ウイルスが体内に侵入してきても負けない、免疫力の強い丈夫な体を日頃からつくっておくことが大切になります。

◎ かぜとインフルエンザの違いは？

かぜとインフルエンザでは原因となるウイルスが違います。インフルエンザの症状は、高熱や全身のだるさなどが現れるのが特徴です。こうした症状が出たら早めに受診しましょう。

	か ぜ	インフルエンザ
発 症	徐々に	急激に
初期症状	くしゃみ・鼻水	発熱・寒気・頭痛
主な症状	鼻水・鼻づまり 喉の痛み	咳・痰・高熱 筋肉痛・関節痛
発 熱	37～38度	38度以上



～ 日常のセルフケア ～

インフルエンザ対策で大切なのは、日頃から十分な体力を維持しておくことです。体力が十分があると体の抵抗力も高まり、感染予防につながります。また、空気の乾燥はウイルスの侵入に好都合となるので、加湿器などを使用し適切な湿度を保つようにしましょう。

- ① インフルエンザの情報を知る
- ② 流行期はできるだけ人混みを避ける
- ③ 外出時はマスクを着用する
- ④ 室内の湿度は 60～70% に保つ
- ⑤ 帰宅時は必ず手洗いやうがいをする
- ⑥ バランスのいい食事や十分な睡眠をとる

◎ インフルエンザ予防接種の助成について

当組合ではインフルエンザ感染・重症化の予防に対して、所属所が指定する医療機関で、所属所単位で組合員を対象に実施したインフルエンザ予防接種の料金を一部助成しております。詳しいことにつきましては、所属所の共済担当者または共済組合保険課までお問い合わせください。

なお、助成金額は組合員一人 1 回に限り 1,500 円を限度で助成をいたします。



カンタン

体と財布にやさしい 医療費ダイエット

健診で 医療費をスリムに!

まあ! それは
一家の一大事
だわ!

健診を受けないと
体も家計も
大変なことになる
可能性が!



パパ (45歳・会社員)

● 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
慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科 特任教授

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」(講談社) など著書多数。



パパ、今年は健診受けたの?



いや…仕事が忙しくて、受けてない。でも体調も特に悪くないし、問題ないよ。



自覚症状がないからといって、健康とは限りません。最後に受けたのはいつですか?



5年くらい前かな。そのとき、肝機能が少し悪かったけど僕はお酒も飲まないからそのままにしてあるな。



それは危ない!! 生活習慣病は病気がかなり進行するまで自覚症状がありません。それに最近はお酒を飲まない人の脂肪肝(※)が増えています。放っておくと肝炎や肝硬変になるだけでなく動脈硬化が進行し、心筋梗塞などを起こして、ある日突然、倒れてしまうことも考えられます。



えっ。それは怖いな。



手遅れにならないためにも、健診は毎年必ず受けてください。早いうちにメタボリックシンドロームなどの疑いに気付いて生活習慣を見直せば、病気を防げるかもしれません。そうすれば、医療費を負担せずに済みますね。



病気になると、体だけでなく家計も苦しくなりそうですね。



そうです。病気の治療には、通院・入院費や薬代などでお金が掛かりますし、重症になるほど大変です。もちろん治療のための時間も必要で、今まで通りの仕事のペースが続けられなくなることもあります。健診を受けて健康管理をするほうが断然お得なのですよ。



健診結果が「異常なし」でも、毎年受けたほうがいいの?



もちろん。毎年「異常なし」でも、継続的に受診し、健診結果の微妙な経年変化に気が付くことで、自分が注意すべき点がわかります。



健診を受けなくても自分は健康だと思っていたけど、これからはきちんと受けなくちゃな。



自分の体を過信し、自覚症状だけで判断するのは禁物。実際に健診で約2人に1人には異常所見が指摘されていますが、その後きちんと健康意識を改めた方々のほとんどは、元気に働き続けています。

※非アルコール性脂肪肝(通称NAFLD)。この中の約20%が、非アルコール性脂肪肝性肝炎(通称NASH)で、お酒を飲まないでもアルコール性肝障害と同じ症状がみられ、肝硬変や肝臓がんなどに進行する危険があります。

健診を受けると
これだけ違う！

医療費家計簿

健診を受けないと…

健診を受けない



不健康な生活

- 暴飲暴食
- 運動不足
- お酒の飲み過ぎ
- ストレス過多



脂肪肝が進行



体調が崩れ、精密検査を受ける

肝硬変が疑われる場合

- 詳細な血液検査 (ウイルス&各種腫瘍マーカー検査 ほか)
- 超音波、CT、MRI検査 など

結果 肝硬変の
初期まで進展



治療 (毎月投薬含む) & 検査 (3~6カ月ごと)

肝保護剤、利尿剤などの薬代

- 内視鏡検査、超音波、CT、MRI検査
- 血液検査
- 生活管理指導料 など

お金も大変だけど、
やっぱり病気になるのは
もったいやだね…

パパの健診は
家族みんなの
幸せの土台ってことね！



健診を受けると…

健診を受ける



健診結果で異常を発見



精密検査を受ける

肝機能の数値に異常が見られた場合

- 血液検査 (ウイルス検査ほか)
- 超音波、CT、MRI検査 など



生活習慣の改善

- バランスよくヘルシーな食事
- 適度な運動
- 禁煙 など



定期的な経過観察 (4カ月ごと)

- 血液検査
- 生活管理指導料 など



数値の改善 & 健康的な生活に



『高知家』健康パスポート事業がはじまりました!!

テレビCMやのぼり旗などでご存知の方も多いかもかもしれませんが、平成28年9月1日から「健康パスポート」事業（下図参照）が開始されました。ヘルシーポイントを貯めてパスポートを取得することで協賛企業の特典を受けたり、応募することで健康的な商品が抽選でもらえるキャンペーンが開催されるなど、いろいろな「おトク」がたくさん準備されています。

事業の主体は高知県となりますが、共済組合をはじめとする医療保険者も様々な形で協力することとなります。当組合においては、当面は健診や特定保健指導を受けることなどでヘルシーポイントを配付する（※2）ことが主な協力事項となりますが、平成29年度からは、貯めたポイントに応じて独自インセンティブ（特典）を提供できるよう予算化を検討しています。

ヘルシーポイントは「健診を受ける」だけではなく、「知る・参加する」「たのしく動く」など、いろいろな健康的なイベントに参加することで取得することができます。健康意識の向上を図ることにおいては最適な事業となりますので、組合員・被扶養者のみなさまの積極的な参加をよろしくお願いいたします。

おトクをたのしみながら健康な生活へテイクオフ!!

健康パスポート HEALTH PASSPORT

初年度先着 500冊 限定バージョン

2016年 9月1日 スタート

使うほど 元気になる 健康へのパスポート 無料

高知家 健康パスポート

高知家健康パスポートは、県内のスポーツ施設や飲食店などで提示するだけで特典が受けられるおトクなパスポートです。高知家健康パスポートでたのしみながら、健康な生活を始めましょう。

（有効期間）2016年9月1日～2018年3月31日（※1） 20歳以上の高知県民

パスポート 3大特典

- ① 参加施設で料金割引やプレゼントなどの特典
- ② 抽選で健康的な賞品が当たるキャンペーン開催 第1弾[9/1～2/28]
- ③ 市町村等が実施する事業での特典

<公式ホームページ> <http://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp/>

<お問い合わせ先> 高知県健康長寿政策課 TEL088-823-9675

使うほどトクをする 健康へのパスポート

高知家 健康パスポート 2016年9月1日 スタート

健康パスポートを手に入れるには

- ① 県庁や市町村役場、また県内のスーパーマーケットや運動施設など参加施設で、申請はがき申請はがき付きパンフレットを手に入れます。
- ② 次の方法によりポイントシールを3枚集めます。
 - 健診を受ける 特定健診※、がん検診、人間ドック、生活習慣病予防健診などを受診（※個別健診を受診された方には、健診結果送付にポイントシールを同封しています。）
 - 知る・参加する 市町村で開催される健康まつりへの参加、特定保健指導の利用など
 - たのしく動く プール、スポーツジム、体育館やゴルフ場、ボウリング場の利用など

■高知家健康パスポート公式ホームページからも申請できます。
<http://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp> 高知家健康パスポート 検索

健康パスポートを取得すると「おトク」がいっぱい!!

- ① 参加施設で料金割引やプレゼントなどの特典
健康パスポート参加施設一覧にご紹介しているさまざまな特典が受けられます。
- ② 抽選で健康的な賞品が当たるキャンペーン開催
応募期間：2016年9月1日（木）～2017年2月28日（火） 当日消印有効
応募方法：プレゼントキャンペーンハガキに、必要なヘルシーポイントを配付の上、ご応募いただく抽選で豪華賞品が当たります。

10枚コース (10万円相当賞品) ※当選1名のみ

5枚コース (5万円相当賞品)

3枚コース (2～3万円相当賞品)

③ 市町村等が実施する事業での特典
ヘルシーポイントをパスポートに集めると、市町村等が実施する事業で特典が受けられます。詳しくはホームページをご覧ください。

<公式ホームページ> <http://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp/> 高知家健康パスポート 検索

高知県健康長寿政策課 TEL.088-823-9675

※1 健康パスポート事業は高知県が実施しています。事業の詳細については、高知県健康長寿政策課（088-823-9675）までお問い合わせください。

※2 特定保健指導に係るポイントは当組合にて配付しますので申請書により申請をお願いします。人間ドック及び成人病精密検査事業の受診分については、原則として健診機関において受診時に配付されますが、仁淀病院、土佐市民病院、四万十市立市民病院、中村クリニック、きんろう病院の5健診機関については窓口配付を行っていません。また、平成28年4～8月受診分についても健診機関では配付されませんので、恐れ入りますが当組合まで申請書を提出してください。

退職予定者準備セミナーの開催

平成28年度中に退職を予定されている皆様と、平成28～29年度中に60歳に到達される皆様を対象として「退職予定者準備セミナーを開催します。

既に申込をされている皆様は、お忘れなくご参加ください。また、申込の締切は9月16日に終わっておりますが、もしお申込いただいてない方で参加ご希望の方がいらっしゃいましたら、所属所担当者を通じてお問い合わせください。

地区	開催日	会場	地区割
中央 A	平成28年10月26日 (水)	高知共済会館 高知市本町5-3-20 Tel.088-823-3211	南国市・香美市・長岡郡 及びこの区域内の一部事務組合
中央 B	平成28年11月9日 (水)	高知共済会館 高知市本町5-3-20 Tel.088-823-3211	土佐市・須崎市・吾川郡 及びこの区域内の一部事務組合
幡多	平成28年11月17日 (木)	土佐西南大規模公園 ふるさと総合センター 幡多郡黒潮町入野176-2 Tel.0880-43-0105	四万十市・宿毛市・土佐清水市・幡多郡及びこの区域内の一部事務組合
東部	平成28年11月30日 (水)	安芸市総合社会福祉センター 安芸市寿町2-8 Tel.0887-35-2915	安芸市・室戸市・香南市・安芸郡 及びこの区域内の一部事務組合
中央 C	平成28年12月21日 (水)	高知共済会館 高知市本町5-3-20 Tel.088-823-3211	高岡郡・土佐郡 及びこの区域内の一部事務組合
高知 A	平成29年1月11日 (水)	高知共済会館 高知市本町5-3-20 Tel.088-823-3211	高知市 及びこの区域内の一部事務組合
高知 B	平成29年1月25日 (水)	高知共済会館 高知市本町5-3-20 Tel.088-823-3211	高知市 及びこの区域内の一部事務組合

日程表 (各会場共通)

9:00	受付
9:40	主催者あいさつ
9:50	退職後の医療制度について
10:10	退職後の互助会制度について
10:40	休憩
10:50	年金制度について
12:00	質疑・昼食・年金の個人相談

☆年金相談をご希望の方は・・・

- ① 平成29年3月31日までに退職を予定されている方に限ります。
- ② セミナー申込み時に必ず「年金額試算依頼書(退職準備セミナー年金相談者用)」を提出して下さい。

☆地区割について

原則として地区割に基づいた会場への申込みをお願いいたしますが、事情により該当地区への参加ができない方等につきましては、他地区への参加も受けまますのでご連絡をお願いします。

貸付係からのお知らせ

住宅貸付の年末残高証明書を送付します

本組合の住宅貸付を償還中で、所定の要件を満たすと思われる方には、11月中旬ごろに年末調整用の残高証明書を送付いたします。

なお、平成28年11月及び12月貸付者については、来年1月に送付いたします。

- *住宅借入金等特別控除の制度についての詳しいことは、所轄の税務署にお問い合わせください。
- *交付された残高証明書を使用しない場合は、理由を付して共済組合にお返しく下さい。次年より証明書の送付をしないようにいたします。

貯金係からのお知らせ

10月に「貯金現在残高通知書」を送付しました

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
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

28年10月〇〇日作成

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 28.9.30 の残高円 = 28.3.31 の残高円 + 差引積立額円 + 税込利息額円 - 所得税額円
課税 477,819 = 201,225 + 275,000 + 1,991 - 397

決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)
28.9.30	1.35	20.315	

お積立等明細

日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
28.4.25	定例積立	15,000			
28.5.25	定例積立	15,000			
28.5.28	一部払戻	100,000			
28.6.20	賞与積立	35,000			
28.6.25	定例積立	15,000			
28.7.17	臨時積立	250,000			
28.7.25	定例積立	15,000			
28.8.25	定例積立	15,000			
28.9.25	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 期中に入金があったものが表示されます。

(注) 今期中の払出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。

(所属所) (証番号) (部課署)
〇〇 - 〇〇〇 〇〇〇

～ 積立貯金のご案内～

○共済組合の積立貯金ならこんなにオトク!!

- ・利率は半年複利の**1.35%**。定期貯金の**1.3%**より有利です。(注1)
- ・積立方法は3種類。ご自由にお選びいただけます。
 - ①**定時積立**…毎月の給料から天引きされる積立です。
 - ②**ボーナス積立**…ボーナスから天引き(6月・12月のみ)される積立です。
※①と②は併用でもご利用いただけます。
 - ③**臨時積立**…いつでも追加で預け入れできる便利な積立です。
- ・払戻しは月2回(注2)。手続きは所属所を通じて払戻請求書を提出していただくだけ。送金日に共済組合に登録されている個人口座に直接送金されますので簡単・安心です。
(注1) 利率は平成28年11月現在のものです。
(注2) 同月内での払戻しはどちらか1回のみとなります。



積立貯金新規加入者へ

○今後の払戻しのスケジュール

	11月の送金日		12月の送金日	
	11月15日	11月29日	12月15日	12月27日
提出締切日	11月4日	11月17日	12月6日	12月16日

高知共済会館
利用券(1,000円分)
進呈中

※締切日は当日必着完備(FAX不可)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分に繰り下げとなりますのでお急ぎの場合などは特にご注意ください。

是非この機会に簡単・便利・安心で有利な積立貯金をご利用ください!!

※ご希望の方は下段の申込書に必要事項をご記入のうえ、各所属所の共済事務担当者までご提出ください。

----- く り と り セ ン -----

積立貯金加入申込書

平成 年 月 日

所属所名				届出印
フリガナ				
氏名				
所属所証番号	性別	生年月日		
—	男・女	昭・平成	年	月 日

副印

積立開始年月※1
年 月

定例積立額(毎月)※2
円

賞与積立額(6月)※2
円

賞与積立額(12月)※2
円

※1 その月の15日までに申込書が到着すれば、翌月の給料から積立開始できます。

※2 積立額は1,000円以上の整数倍で記入してください。

【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。

平成28年11月1日～平成29年1月末

高知共済会館COMMUNITY SQUARE

忘新年会プラン

今年のおススメは国産牛しゃぶコース!!

～お品書き～
 国産牛しゃぶ
 刺身盛り合わせ
 寿司盛り合わせ
 おつまみ盛り合わせ
 生ハムとチーズの
 イタリアンサラダ
 デザート

飲み放題付き6,000円

忘新年会だけの超特典!



★2時間飲み放題付

- ・ビール
- ・生ビール
- ・日本酒
- ・焼酎(麦・芋)
- ・カクテル各種
- ・梅酒
- ・ソフトドリンク

★特典1

20名様以上のご利用で1名無料

40名様以上のご利用で2名無料

★特典2

- ・べく杯貸し出し
- ・横断幕無料作成
- ・ロシアンシユー

※上記特典はご予約時にお申し付け下さい。

冬限定・パーティーコース 3チョイス・鍋コース



MENU

四万十ボークの味噌カツ
 手羽先のスパイシー唐揚げ
 ジャンボエビフライ
 自家製タルタルソース
 サーモンニエル
 彩り野菜のソース
 キノコたっぷりの濃厚ソースグラタン
 生ハムとチーズのイタリアンサラダ
 バター風味の炊き込みご飯
 デザート

飲み放題付 5,000円



MENU

3種鍋チョイス
 (以下の3つからお選び下さい)

- 「寄せ鍋」
- 「坦々胡麻鍋」
- 「イタリアン鍋」

牛サイコロステーキ
 刺身盛り合わせ
 やわらか蒸し豚の香味ソース
 デザート
 味のうどんorおじゃ

料理写真はイメージです。
 仕入状況によって内容が変更
 になる場合がございます。

人数・ご予算その他ご希望に
 応じさせていただきます。
 お気軽にお問合せ下さい。

飲み放題付 5,000円

高知共済会館

COMMUNITY SQUARE

〒780-0870 高知市本町5-3-20

ご予約・お問合せ

ホームページ

TEL : 088-823-3211 <http://www.kochi-cs.jp>