



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
新たな地共済年金情報
Webサイトがリニューアルされました。3
退職後の医療保険制度4
第49回市町村職員ソフトボール大会開催・・・・・・5
文化教養講座を開催しました!!6~7
平成27年度分特定健診·特定保健指導
実施報告について8~10
~育児・介護休業法が改正されます~11
被扶養者資格確認調査から12~13
かかりつけ医をもつメリット14~15
短時間労働者の健康保険適用拡大について16
セルフメディケーション税制の
創設に伴う証明書の発行について17
宿泊利用助成契約施設の閉館について17
貯金係からお知らせとご案内18
平成29年貸付金・自動車購買立替金振込日のお知らせ19
自動車購買立替金制度をご存じですか!19
入学・修学貸付のご案内20
団体信用生命保険事業「だんしん」のご案内21
高知共済会館からのお知らせ22
フェスタフェスタvol.18 (高知市)

平成29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

…ラストページからご覧ください



# 新年のごあいさつ



理事長 板原 啓文 (土佐市長)

平成29年の年頭にあたり、組合員ならびにご家族の皆様に謹んで新春のお慶びを申し上げます。 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 わたり高知県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1日に行なわれました役員選挙におきまして、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、理事並びに議員各位とともに、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。

共済組合では、社会保障の変革期の中、税番号制度(マイナンバー)への対応に関し、個人情報の 適正な取扱いについて取り組んでおり、地方公務員制度の一環として、年金・医療・福祉事業が一体 的かつ効率的に運営されている共済制度が堅持されます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取り組みを進めて参ります。

医療に関しましては、財政状況の健全化を確保するため、短期給付財政の安定化に資するための計画(データヘルス計画)を策定し、医療費の増嵩対策として、統計資料の作成・配布や、特定健康診査・特定保健指導の実施推進など積極的に取り組んでおりますので、組合員並びにご家族の皆様には、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利用促進など、引き続きご協力をお願いいたします。

また、本組合の宿泊施設「高知共済会館 COMMUNITY SQUARE」は、組合員並びにご家族の皆様の福利厚生施設として、サービスの向上、経営改善に努め、営業活動を強化し運営しておりますので、より一層、ご利用くださいますようお願いいたします。

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。

外職員一同				
	高明	吉岡	事務 局 長	事
(四万十市)	慎二	小野	"	
(日 高 村)	明秀	今井	11	
(い の 町)	優二	岡 林	"	
(高知市上下水道局)	文高(	山田	"	
(南国市)	博生	溝渕	"	
(室戸市)	裕治	福留	"	
(三原村長)	正利	田野	"	
(宿毛市長)	富宏	中平	"	
(越知町長)	保行	小田	"	
(高知市長)	誠也	岡﨑	"	
(本山町長)	芳彦	今 西	"	
(南国市長)	壽人	橋詰	<b>融</b>	議
(高知市)	健太	池添	"	
(安田町長)	之浩	黒岩	事	監
	美雄	三谷	学識経験監事	学
(土佐清水市)	亮	竹池	"	
(香 南 市)	篤	片	"	
(須 崎 市)	守央	濱﨑	"	
(いの町長)	牧子	池田	连事	理
(香南市長)	真司	清藤	理事 (理事長職務代理者)	理
(土佐市長)	啓文	板原	<b>事</b> 長	理
4	机	賀並	謹恕	

# 新たな地共済年金情報Webサイトがリニューアルされました。

新たな地共済年金情報Webサイトは、被用者年金制度の一元化を踏まえた以下の内容で、リニューアルされました。

なお、平成27年3月31日まで稼働しておりました従前の地共済年金情報Webサイトにてご利用いただいておりましたユーザID・パスワードについては、失効しておりますので、再度利用申込する必要があります。

# ●閲覧できる内容

- ①年金加入履歴·加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- **④**年金見込額(※1)
- 5給付算定基礎額残高履歴

# ●利用できる方

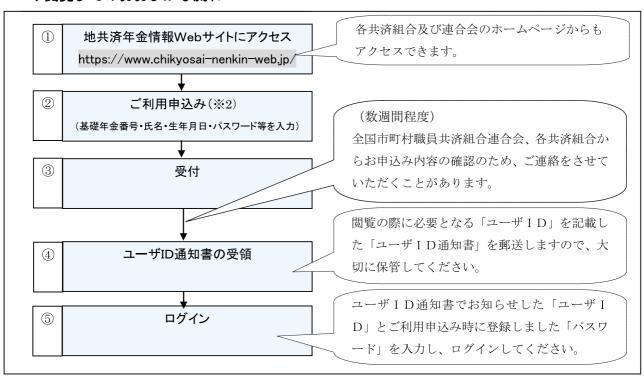
- ①組合員
- ②組合員であった方
- ●ご利用時間

毎日24時間365日まで

(サーバーのメンテナンス時を除く。)

※1 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに、法律で定められた年齢での年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

### ◆閲覧までのおおまかな流れ



**※2** 住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方は閲覧ができませんので、 変更の手続をお願いします。

### ●相談窓口(Webサイト用)

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

**酒** 0 3-5 2 1 0-4 6 0 7 (9 時~17 時 (土・日・祝日を除く))

# 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29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=標準報酬月額×100.22/1000 (平成28年度率)
- ·介護掛金=標準報酬月額×11.44/1000(平成28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)

- \* 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 9月30日における全組合員の平均標準報酬月額 (平成29年度は360,000円)

\*平成28年度の短期・介護掛金月額の上限額 短期掛金=36,079円 介護掛金=4,118円

# 第49回市町村職員ソフトボール大会開催

# 選手宣誓

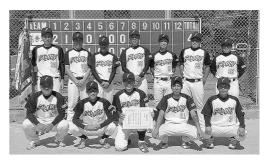


高知市役所 ソフトボール部 河添由馬 さん

# 優勝 高吾北広域町村事務組合



# 準優勝 ファミリー中村



平成28年10月1日(土)、県下7ブロックの代表チームが春野運動公園に集結し、第49回ソフトボール大会が開催されました。予定しておりました9月22日(木)の開催が、雨天のため当日直前中止となり、お集まりいただいた各チームの皆様には大変ご迷惑をお掛けしました。また10月1日は3グラウンド全ての確保ができず、決勝戦は日を改め10月15日(土)の開催となりました。再々度とお集まり頂き、また日程変更により参加調整ができなかったチームもあり、大変申し訳ございませんでした。

10月15日の決勝戦は「高吾北広域町村事務組合」と「ファミリー中村」の対戦となりました。試合は1点を争う好ゲームとなり、結果は4対3で「高吾北広域町村事務組合」が昨年に引き続いて優勝されました。おめでとうございます。平成28年度のソフトボール大会は、幾度と春野運動公園へお集まりいただく結果となり、皆様大変お疲れ様でした。本大会の開催にあたりましてご協力をいただきました関係者の皆様、参加選手及び大会を盛り上げてくださいました応援の皆様、大変ありがとうございました。



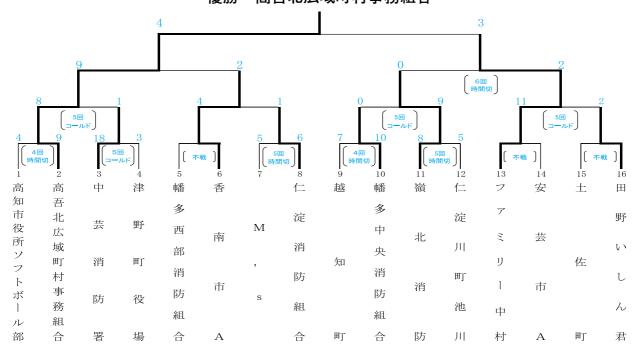








優勝 高吾北広域町村事務組合



# 文化教養講座を開催しました!!

平成28年10月8日(土)高知共済会館にて、文化教養講座を開催しました。

この講座は、「食と健康」をテーマとし、それぞれの専門家に講演・講習をご依頼し、組合員(会員) 及び被扶養配偶者の知識や教養を高めていただくために企画された講座です。

### ○ 講演『お口を大切に』

高知検診クリニック 尾崎 登喜雄(医師)様を講師にお招きし、口の内のさまざまな病気について学びました。

衝撃的な写真や専門用語で、大学の講義を受けている感覚でしたが、時折ユーモアも含まれた楽 しい講演となりました。





# 【参加者の皆様の感想】

専門的な言葉が多くて大学の授業を受けている様で したが、終わりの方はだんだん面白くなり勉強にな りました。

あまり意識することの無かった口腔について初めて スポットを当てる機会となりました。ただ内容(専 門用語)が難しかったです。あと解剖図がちょっと 怖かったです。

専門用語・実際の疾病の写真等、専門職であれば聞きなれた見慣れた事なので、とても勉強になりましたが、一般の専門職以外の方には難しかったのではないかと思います。もう少し分かりやすい講話だともっと面白かったのではと思います。

専門的で、症状の重い症例を見る事ができ、「歯みがきは大切」以上のインパクトと危機感を持ちました。 勉強になりました。尾崎先生ありがとうございました。

最初は少し眠かったけど、だんだん引き込まれました。病気の予防にも口腔が大切なんだと改めて感じ、最近歯医者さんにかかってないから、近々行ってこなくてはと思いました。

とてもベストなタイミングでした。ちょうど「30日間トライアル」を終了したばかりです。個人的に歯周予防として歯科を受診しています。歯・口に関しての講話を聞ける機会はあまり無いので、参加できて良かったです。尾崎先生のお話は面白く、退屈になる間も無かったです。

### ○ テーブルマナー講習

ザ・クラウンパレス新阪急高知の 井上 智賀 様を講師に迎え、フルコース(洋食)のテーブルマナー全般について講習を行いました。

今回講師をお願いしました井上様は、日本ソムリエ協会認定ソムリエであられ、「高新文化教室」でもマナー講師をされております。新鮮で楽しいひと時となりました。











### 【参加者の皆様の感想】

初めてでしたが、とても勉強になりました。説明が上手でした。お料理も美味しかったです。フランス料理のフルコースを頂く機会があれば、少しは自信を持って行けそうです。

講習らしく、魚料理が特に勉強になりました。次回は是非、日本懐石で実施して頂きたいです。

日頃、骨付の魚や肉をナイフとフォークを使って 食べる事がないので、勉強になりました。バナナ をナイフとフォークでもビックリでした。やさし い講師の方のお話は大変分かり易く、お料理も満 足でした。

魚及び肉について、骨の取り除き方の説明が特に役立った。料理については美味しく頂けた。

今までの講師の先生も良かったですが、今回の講師の 方は、非常にさわやかに皆様の質問に対応して下さり、 魚料理等の難しいテーブルマナーに分かり易く解釈し て下さいました。とても楽しく講習を受けることがで きました。

後の質問がいらないくらい細かい事まで教えて頂いて、良く分かりました。食事の方も色合いも良く、とっても美味しかったです。

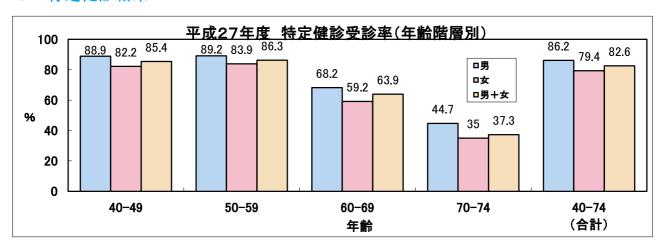
勉強になりました。でもメインが秋刀魚と骨付鳥はいただけません。牛肉が食べたい。シャンパンも欲しかった。この様な基本のテーブルマナーなら、次回には組合員の扶養に入っている子供も対象にして頂きたいです。私達いい年の大人より、子供にこそ学んでもらいたいテーブルマナーでした。

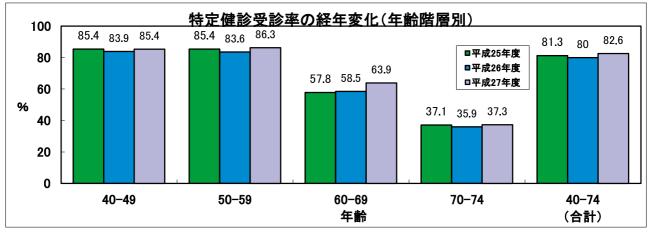
# 平成27年度分

# 特定健診・特定保健指導実施報告について

平成28年10月31日に平成27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	3,622	4,141	7,763
健診受診者数	3,123	3,288	6,411

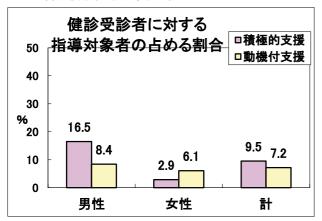
※ この数値は、被保険者(組合員十被扶養者) 数より算出しています。

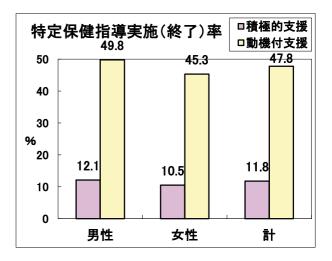
平成27年度の特定健診受診率を上に、平成25年度から3年間の特定健診受診率の経年変化を下に表しました。

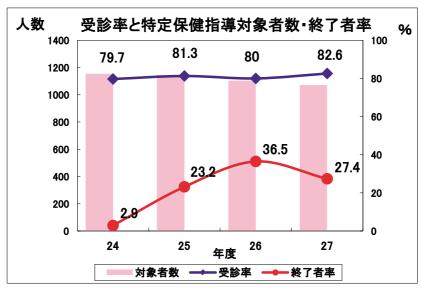
まず、平成27年度の特定健診対象者の合計受診率は、男性86.2%、女性79.4%、全体で82.6%でした。前年比で男性3.1%増、女性2.1%増、全体で2.6%増となり、全体の受診率は経年変化でも横ばい傾向が続いています。達成目標である受診率80%をかろうじてクリアした結果となりましたが、現職組合員・被扶養者別の受診率は、それぞれ91%、44%となっており、依然として被扶養者の受診率が低迷している状況が続いています。

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、組合員のみなさまも、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







告 報 項 Ħ 男性 女性 合計 積極的支援対象者数 514 95 609 積極的支援終了者数 62 10 72 動機付け支援対象者数 261 201 462 動機付け支援終了者数 130 91 221

 $( \cap$ 

※ この数値は、被保険者(組合員 十被扶養者)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27年度の特定保健指導の指導終了率は27.4%と前年度比約9.1%減の結果となりました。これは、平成27年度はいったん保健指導利用を開始したものの、中途脱落者が比較的多く出た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、利用率の向上に寄与していると思われますが、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っていきます。

当組合では平成29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。

- ※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、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。

# ~育児・介護休業法が改正されます~

小さなお子さんや、介護が必要な家族を抱えながら仕事を続ける方々の「ワーク・ライフ・バランス」を推進するために、平成29年1月1日より改正されます。

# 1. 育児休業等の対象となる子の範囲の拡大

# 現行

育児休業などが取得できる対象は、 法律上の親子関係がある実子・養子



# 改正内容

特別養子縁組の監護期間中の子、養 子縁組里親に委託されている子等も 新たに対象

# 2. 介護休業の分割取得

# 現行

介護を必要とする家族(対象家族) 1人につき、通算93日まで<u>原則1</u> 回に限り取得可能



# 改正内容

対象家族1人につき通算93日まで、 3回を上限として、介護休業を分割 して取得可能

※対象家族の範囲は、配偶者(事実婚を含む)、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉 妹及び孫です。

# 3. 介護休業手当金給付割合の変更

現行

- ◎開始が平成28年7月以前の場合
  - 給付割合が40/100……給付上限相当額(日額)7,718円
- ◎開始が平成28年8月以降の場合

給付割合が 6 7 / 1 0 0 ·····給付上限相当額(日額) <u>1 2 , 9 2 7 円</u>



# 改正内容

- ◎開始が平成28年7月以前の場合
  - 給付割合が40/100……給付上限相当額(日額)7,718円
- ◎開始が平成28年8月以降の場合

給付割合が 6.7/1.0.0 ……給付上限相当額(日額) 1.4 , 2.0.7 円 に遡及適用されます。

※差額の発生する方につきましては、後日、自動で追加給付を行います。

# 被扶養者資格確認調査から

8月から実施しました被扶養者資格確認調査につきましては、お忙しい中ご協力いただきましてありがとうございます。

共済組合では、被扶養者の資格要件が継続しているかを確認するため、毎年、「被扶養者資格確認 調査」を実施しております。

平成28年度調査は、『19歳以上の被扶養者および18歳以下の扶養手当不該当者』を対象に実施しま した

内容をみてみますと、パート・アルバイト等による月々の収入が、月額での認定基準を超えたこと により認定の取消しとなった事例が見受けられました。

この場合、3か月連続で基準額を超えた月の初日に遡って扶養取消しとなりますのでご注意ください。取消日以降に医療機関等を受診していた場合は、共済組合が負担した医療費等を返還していただくことになります。

組合員の皆様には、日頃より被扶養者の収入を確認していただき、被扶養者が取消の要件に該当した場合は、すみやかに所属所の共済事務担当者へ申し出ていただきますようお願いします。

# 収入基準について

扶養認定における収入は、所得税法上の所得の捉え方とは異なり、非課税所得も含まれます。 また、1月から12月(暦年)や、4月から翌年3月(年度)という定まった期間の収入ではなく、<u>被</u> 扶養者の要件を備えた日以降、どの時点からも将来に向かって恒常的に得ることが見込まれる収入と なります。(退職金などの一時所得は、恒常的な収入には含まれません。)

### ● 〔収入限度額〕

	収入限度額				
区分	年額	月額 (年額 <b>÷</b> 12)	日額 (月額÷30)		
下記に該当しない方	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満		
・障害年金受給者 ・60歳以上の公的年金受給者	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満		

・雇用保険法による基本手当を受給の場合等は、日額限度額での判断となります。

# ● 〔パート・アルバイト収入について〕

月々パート・アルバイト収入を受けている方は、月額で判定することになるため、<u>月額の限度額</u> (108,334円未満、又は150,000円未満)で認定の判断をします。

収入には、諸手当を含んでください。

### ●〔事業収入の捉え方〕

事業収入(小売業・飲食業等)は、総収入から社会通念上その事業を行うために必要と共済組合が認めた経費を控除した金額で収入を計算します。<u>(所得税法上で認められる必要経費とは異なり</u>ます。)

# 認定取消となる事例

- ①就職等により健康保険等の被保険者になったときには、認定取消となります。
- ②雇用契約書において、限度額以上の場合は、就職日から認定取消となります。
- ③雇用形態(時給・勤務日数等)の変更により、月額の限度額以上となった場合は、雇用契約の変更日から認定取消となります。

# 別居している被扶養者について

被扶養者が別居している場合は、組合員が継続して負担していることが必要になります。被扶養者 資格確認調査の際に送金額を確認させていただきます。

援助額の手渡しは認めておりません。必ず、ATM明細や通帳などにより確認させていただくことになります。





# カンタン

# 体と財布にやさしい 医療費ダイエット

かかりつけ医を

もつメリット

かかりつけ医って 何かしら?

かかりつけ医が いないなんて、 もったいない!



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 (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。





ママ (40歳・主婦)



は~。何だか頭が痛いわ…。



大丈夫? この間の風邪がまだ治ってないの?



お医者さんでもらった頭痛薬が全然効かないの。 これからほかのところに行ってみるわ。脳神経外科 か大学病院の頭痛外来か…。それとも総合診療科 のほうがいいのかしら?



ちょっと待ってください。かかりつけ医はいないのですか?



かかりつけ医?



かかりつけ医とは、日常的な病気はもちろん、健康 について何でも相談できる身近なお医者さんのこ とです。病歴や体質、健診結果などを把握してい るので、総合的な健康管理が可能になります。



なるほど。



また、患者さんの囲い込みをせずに必要に応じて別の医療機関などを紹介してくれたり、救急時に適切な対応をしてもらえたりと、患者さんにメリットが多いのです。例えば、ママがこれから別の医療機関に行ったとします。そこでは、今通っている医療機関と同じ検査を重複して行うかもしれません。

初診料も薬代も掛かるし、大学病院などを紹介状なしで受診すれば、保険が適用されない保険外併用療養費も掛かります。そして、また同じ検査をするはめになるかもしれませんよ。複数の医療機関をわたり歩けば、薬の飲み合わせや副作用も心配です。



時間もお金も掛かる一方ね。薬の副作用も怖いわ。



原因がわからないまま医療機関を転々とすれば、 肉体的にも精神的にも負担となります。かかりつけ 医なら、病歴や体質を理解しているので、症状の原 因にすぐ気付けるかもしれません。



かかりつけ医がいるのといないのとじゃ、全然違う のね。一人ではどうするべきかわからず、途方に暮れ てしまうところだったわ…。



ただし、患者さん自身が日頃から健康に向き合い、 かかりつけ医に自分の症状をしっかり伝えること が前提です。検査だけではわからないこともある のです。



自分の体のことですもの。かかりつけ医にサポート してもらいながら、お金も時間も無駄にせず、いつ までも健康でいたいわ。

# かかりつけ医がいると これだけ違う!

# 医療費家計簿

# かかりつけ医がいないと…

# Aクリニックを受診

- ●初診料
- 検査料
- 投薬料



### B医院を受診

- ●初診料
- ●画像診断料
- 投薬料

Aクリニックと 違う薬だわ。 両方飲んで いいのかしら…。



# C大学付属病院を受診

- 初診料
- 保険外併用療養費
- 検査料
- ●画像診断料

投薬料





# かかりつけ医がいると…

# かかりつけ医を受診

- ●初診料
- ( 紹介状)

花粉症がありますよね。 風邪のあとなので、 急性副鼻腔炎かも。 念のため耳鼻科を 受診してください。





# 紹介された耳鼻科を受診

- ●初診料
- ●画像診断料
- 処置料
- 投薬料

まさか頭痛の原因が 耳鼻科でわかるなんて。 一人ではどこを 受診するべきか わからなかったから 助かったわ。

急性の 副鼻腔炎 です。



### かかりつけ医を選ぶ2大ポイント

- 患者の話をよく聞き、病気や治療方針、 処方薬のことなどをきちんと説明して くれる
- 患者の「囲い込み」をせずに、必要に応じて専門の医療機関などへの紹介手続きをしてくれる

その他、自宅や勤務先から通いやすく、新しい治療法に 興味をもっている医師であることも重要です。ポイントを 押さえ、理想的なかかりつけ医を見つけてください。

# 短時間労働者の健康保険適用拡大について

# 被扶養者がパート・アルバイト等をされている場合はご注意を!

# 被扶養者が健康保険の適用となったら、取消申告をする必要があります。

平成28年10月1日から、特定適用事業所(※1)に勤務する短時間労働者(※2) は、新たに健康保 険の適用対象となりました。

健康保険の適用対象(被保険者)となった方は、収入額が認定基準額(年額130万円・月額108,334円)未満であっても、共済組合の被扶養者となることはできません。

被扶養者がパート・アルバイト等をされており、今回の制度改正に伴い健康保険の適用対象(被保 険者)となった場合は、被扶養者の取消申告が必要です。

被扶養者の取消申告は、「被扶養者申告書」に被扶養者証及び新たに健康保険に加入したことがわかる書類(保険証のコピー等)を添えて、所属所の共済事務担当係を経由して共済組合へ提出してください。

### ※ 1 特定適用事業所

同一事業主の適用事業所の厚生年金保険被保険者数合計が常時500人を超える事業所

### ※ 2 短時間労働者

勤務時間・勤務日数が常時雇用者の4分の3未満で、以下の①~④の全てに該当する方

- ① 週の所定労働時間が20時間以上であること
- ② 雇用期間が1年以上見込まれること
- ③ 賃金の月額が8.8万円以上であること
- ④ 学生でないこと

健康保険の適用対象(被保険者)となるかどうかは、お勤め先の事業所の規模や個々の雇用条件等により異なります。被扶養者のお勤めの総務担当や人事担当等にご確認ください。

被扶養者の資格を喪失しているにもかかわらず、共済組合の被扶養者証を使用して医療機関などを 受診した場合、共済組合が負担した医療費を返還いただくことになりますのでご注意ください。

# セルフメディケーション税制の創設に伴う 証明書の発行について

平成28年度税制改正において、セルフメディケーション(自主服薬)推進のためのスイッチOTC 薬控除制度が、平成29年1月1日より創設される予定となっています。当該制度の概要は以下のとおり となりますが、控除を受ける要件として、個人が「健康の維持増進及び疾病の予防への取組として一 定の取組(特定健診、予防接種、定期健康診断、人間ドック等)」を行っている必要があります。

一定の取組を行っていることについては、受診結果通知等を添付することで証明することが可能ですが、当組合の保健事業を利用している場合には当該通知等では不十分な場合が想定されています。

このため、組合員からの申請に基づき、一定の取組に係る証明書を当組合(医療保険者)において 交付することができることとなっています。確定申告において、受診結果通知等が不十分であると指 摘を受けた場合等は、当組合までご連絡くださるようお願いします。

# □ セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)の概要

平成29年1月1日から平成33年12月31日までの間、スイッチOTC医薬品(医療用から転用された医薬品でかぜ薬、胃腸薬、内服薬、貼付薬等)を年間12,000円以上購入した場合、その超えた部分が医療費控除の特例の対象となる制度です。

ただし、当該制度の対象となるためには、個人が「健康の維持増進及び疾病の予防への取組として 一定の取組(特定健診、予防接種、定期健康診断、人間ドック等)」を行っている必要があります。

一定の取組を行ったことを証明するためには、受診結果通知等を確定申告の際に税務署にあわせて 提出することとなりますが、個人で受診した健康診査は一定の取組には該当しないとされていますの でご注意ください。

### □ 当組合(医療保険者)の対応

組合員が当組合の保健事業を利用して一定の取組を行った場合、受診結果通知等に当組合や事業所(勤務先)の名称について記載がない場合があります。その場合、確定申告の際の証明書類として使用することが困難となりますので、当組合において証明を行うこととなります。

そのようなケースに該当する場合は、所属所を通じて証明依頼の申請を行っていただきますようお 願いします。

# 宿泊利用助成契約施設の閉館について

当組合の県外契約宿泊施設「弓ヶ浜荘(米子市)」及び「ホープスターとっとり(鳥取市)」につきまして、諸般の事情により、平成29年1月31日で営業を停止し、平成29年3月31日をもって閉館することとなりましたのでお知らせします。

弓ヶ浜荘	〒683-0001 鳥取県米子市皆生温泉4-6-12	TEL 0859-22-7476
ホープスターとっとり	〒680-0834	TFI 0857-26-3311

# 野金原からお知らせとで窓内

# ○積立貯金をはじめませんか?

毎月の給料やボーナスから控除される、便利な積立貯金をご存知ですか? この機会にぜひ、加入をご検討ください。

# 積立方法

- ▶臨時積立…随時預入れ可能。(窓口で現金の預入れ、または銀行振込)
- ※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(毎月2回)

「積立貯金一部払戻請求書」に必要事項を記入、押印し、所属所の共済組合事務担当係へ提出して ください。

- ◆送金先:共済組合へ登録されている□座
- ▶締切日と送金日:下記の積立貯金一部払戻予定表でご確認ください。
- ◆同月内の払戻:どちらか1回のみ

(注意)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。

※書類不備例:お届出印と相違・印が不鮮明・残高不足・金額訂正等です。確認のうえ、送付く ださい。

# 是非この機会に簡単・便利・空心で有利な積立貯金をご利用ください!!

### 平成29年 積立貯金一部払戻予定表

		1回目	2回目			1回目	2回目
1月	締切日	5 日	18 日	7月	締切日	4 日	18 日
1 万	送金日	16 日	30 日	7.73	送金日	14 日	28 日
2 月	締切日	6 日	15 日	8月	締切日	4 日	18 日
2万	送金日	16 日	27 日		送金日	17 日	30 日
3 月	締切日	6 日	17 日	9月	締切日	5 日	15 日
эπ	送金日 16 日 30 日 9 7	送金日	15 日	28 日			
4 月	締切日	4 日	17 日	10 月	締切日	3 日	18 日
4 月	送金日	14 日	27 日		送金日	16 日	30 日
5 月	締切日	2 日	18 日	11月	締切日	6 日	16 日
0 7	送金日	16 日	30 日	11 /1	送金日	16 日	29 日
6月	締切日	6 日	19 日	10 日	締切日	5 日	15 日
0月	送金日	16 日	29 日	12月	送金日	15 日	27 日

# ○平成29年3月末退職される積立貯金者様へ

平成29年3月末退職される積立貯金加入者様で、3月分まで積立られた場合の積立解約送金日

# 平成29年4月25日

※退職されてから送金日まで日数がありますが、ご了承ください。

<u>«</u> (18) «

# 平成29年貸付金・自動車購買立替金振込日のお知らせ

月	第 1		第 2	2 回	第 3 回		
刀	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	13日	18日	17日	2 4 日	2 4 日	30日	
2	1 0	1 5	1 4	2 1	2 1	2 7	
3	1 0	1 5	1 4	2 2	2 4	3 0	
4	1 1	1 7	1 8	2 1	2 1	2 7	
5	1 2	1 7	1 6	2 3	2 3	3 0	
6	9	1 5	1 6	2 1	2 3	2 9	
7	1 1	1 8	1 9	2 4	2 5	2 8	
8	1 0	1 7	1 8	2 3	2 5	3 0	
9	1 2	1 5	1 9	2 2	2 2	2 8	
10	1 3	1 8	1 7	2 4	2 4	3 0	
11	1 0	1 5	1 4	2 1	2 4	2 9	
12	1 2	1 5	1 5	2 1	2 2	2 7	

# 自動車購買立替金制度をご存じですか!

※ <u>申込額が50万円を超える場合は、連帯保証人が必要です。</u>(連帯保証人は組合員期間1年以上の方) **自動車購買立替金制度は、自動車だけでなく原付・自動二輪もご利用いただけます**。

年 利3.0% 便利な給料控除

※利率は変動利率で 平成29年1月現在のものです。





### ◆ご利用いただける方◆

組合員

### ◆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)

# 注意点

- ・ 申込書の締切日は毎月10日
- ・振込日は貸付金の第3回と同日
- ・購入する自動車の使用者は申込人(または配 偶者)名義
- ・ 申込みは登録後2ヶ月以内
- ・ 既に販売業者に購入代金を支払い済みの場合 は対象外
- ・個人の方から購入される場合は対象外
- ※ 現在立替金制度をご利用いただいている方は、該当の 車両を下取りに出すか残額を一括払込すれば、新たな 車両について立替金制度を利用することができます。

福祉企画課物資係 ☎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。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<u>入学金等の納入期限が過ぎていた場合、貸付対象としておりません。</u>そのため、入学貸付をご希望の場合は、<u>入学金等の納入期限内に貸付申</u>込みをいただきますようご注意をお願いします。

### 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

○給料月額の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)

貸仕

対

象学

校

付

限度額

修学貸付 修学に要する諸費用 (授業料・教科書 の資金貸付 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<u>貸付対象</u> 月数を乗じた額で180万円を限度
- ※<u>貸付対象月数</u>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10万5千円の方が、5月中 に申し込まれた場合

105,000円×11月=1,155,000円

→115万円(1万円単位)を限度とし貸付

○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)

還方法

要

添付

書

類

償

- ○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、毎月行うことになります

- ○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

- ○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

○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

○入学貸付と同じ

◎毎月償還額が給料月額の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。
- ◎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](平成29年1月1日現在)

# 入学貸付貸付額償還月額回数50万円7,719円70回100万円10,254円110回150万円15,381円110回200万円18,999円120回

	修学貸付			
1	貸付額	償還月額	回	数
18	0万円	27,075円	72	긔
36	0万円	40,176円	100	크
54	0万円	42, 354円	150	ı
72	0万円	56, 471円	150	]

※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

# \*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、<u>月末残高が10万円以上あり</u>、かつ告知事項に合致する者。

# 【特約保証料】(保険料)

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÷10万円×20円=月額400円 400円×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。<u>債務返済支援保険のみの加入はできません</u>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まれる者で、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÷1万円×99円=月額198円 198円×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÷12

※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)2017年1月10日の場合 保険適用日2017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> 高知県市町村職員共済組合 福祉企画課 貸付係 電話088-823-3215





- 旬の南蛮漬け 香草風味 鶏肉の煮込み金平と法蓮草添え 筍とベーコンのクリームソース
- 湯引き鮪のカルパッチョ
- サイコロステーキとジャーマン ポテト カレー風味
- 彩り手巻き寿司(握り寿司変更可)
- ーキ盛合せ



# 6.000H⊒

- ・旬の南蛮漬け 香草風味・豚肉と春雨のトロトロ煮
- ・刺身盛合せ
- タスマニア産牛ステーキ 彩り手巻き寿司(握り寿司変更可)
- ・揚げジャコの和風サラダ ・冷やし茶蕎麦
- ケーキ盛合せ



# **8,000円**車

オードブル盛合せ

立食・お座敷・etc・・・

☆様々なスタイルにお応え致します☆

- 若鶏の自家製ピリ辛中華ソース
- ・刺身盛合せ 鯛姿造り
- ・大きな海老のチリソース炒め ・四万十豚の燻製お茶の香り
- ・握り寿司盛合せ
- ・牛フィレステーキ ・生ハムとチーズのメリメロサラダ
- ・デザート



選べるプライス8ヨース!!

お料理内容は季節の旬食材の仕入れ等で変更となる場合もございます

高知共済会館

COMMUNITY SQUARE

**〒780-0870** 高知市本町5-3-20

ホームページ ご予約・お問合せ

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

# 高知市のお土産物

高知共済会館コミュニティスクエア1階「フェスタフェスタ」ではお菓子、ご当地キャラクター、ドリンクなどお土産にも最適な商品を数多く取り揃えております。\*売り切れの場合もございます。ご了承下さい。



# ㈱井筒屋

井筒屋のオリジナルキャラクター キュウブ君の商品や、 しんじょう君のパネルを販売中 高知のひのきで作った なるこのストラップも人気です。

場所:高知市朝倉丙2137-2 TEL:0120-13-1891

# だるま味噌(株)

明治20年創業の高知県唯一の 味噌メーカー 鰹みそ、柚子みそは土産品として 人気商品!!! 酒盗、かつおめしの素も販売中 場所:高知市大津乙1910-11

TEL: 088-866-3138









# 西込柑橘園

日照時間の多い高知で育てた 「青切みかん」の果汁を使った 「しばてんサイダー」 高知の妖怪「しばてん」を イメージして作った高知の ご当地サイダーです。

場所:高知市春野町弘岡中668 TEL:088-894-2531



# 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

# 🎇 COMMUNITY SQUARE

高知県市町村職員共済組合 (一財)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

ご夕食] 17:00~21:00 (ラストオーダー20:30)



# 第49回南国土佐皿鉢祭·

今年は「龍馬」をメインテーマに、県内で活躍する料理人たちが熟練した匠の技で作り上げる皿鉢料理や活造り、高知の食材を使った中華や西洋料理など、芸術的で華麗な料理の数々をずらりと展示します。

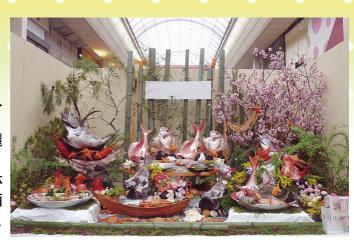
当日は、縦2m×横3mの大作展示をはじめとする皿鉢料理の展示はもちろん、カツオのたたき実演や土佐地酒の試飲、春野あじさい太鼓の演奏などイベントが盛りだくさんです。

- ■日 時 平成29年3月5日(日)10:00~17:30
- ■場 所 高知市大橋通り商店街ほか
- ■入場料 観覧無料
- ■問い合わせ先

南国土佐皿鉢まつり実施運営委員会事務局

(公益社団法人高知市観光協会内)

電話088-823-4016



# 高知城花回廊



春の高知城を彩るイベント「高知城花回廊」。 追手門から天守閣までのメイン通路を飾る華やかな生け 花と灯篭やライトアップによる灯りが「なごみ」の世界を 繰り広げます。また、琴や尺八、笛などを中心とした「和」 のステージのほか、普段は入館できない夜の天守閣や湯

■日 時 平成29年4月7~9日 18:00~22:00 ※9日のみ21:00

■場 所 高知城、高知公園

茶接待なども楽しむことができます。

■入場料 無料(高知城天守・懐徳館への入館は大人420円) ※入館は21:00まで

■問い合わせ先 公益社団法人高知市観光協会 電話088-823-4016



# 龍馬に大接近

坂本龍馬銅像横に特設展望台を設置。 約13mの高さから龍馬と同じ目線で太平洋を眺 めることができます。

■日 時 平成29年4月上旬~5月下旬 平日 9:00~17:00 土・日・祝 8:00~17:00 ※GW期間中は7:30~19:00

■場 所 高知市桂浜公園内 坂本龍馬銅像横

- ■入場料 100円(高校生以下無料)
- ■問い合わせ先 公益社団法人高知市観光協会 電話 088-823-4016

# はりまや橋

江戸時代初期、土佐藩の御用商人の播磨屋宗徳と櫃屋 道清が両家を往来するために設けた私設の仮橋が最初 といわれています。その後、何度か橋はかけかえられま した。現在は、はりまや橋公園として整備され、東側に はからくり時計が設置されています。

からくり時計は、午前9時から午後9時まで、1時間おきによさこい節のメロディとともに、高知城、桂浜、はりまや橋といった高知の観光スポットが出てくる豪華な時計です。

■場所:高知市はりまや町1丁目



# 高知城

初代土佐藩主山内一豊とその妻千代が礎を築いた土佐二十四万石の歴史ある城。三層六階の天守閣や追手門などの建物は国の重要文化財となっています。天守閣からは、高知市内を一望できます。

- ■高知城天守・懐徳館(本丸御殿)の利用料 18歳以上/420円(団体20名以上:330円) 18歳未満/無料
- ■高知城天守·懷徳館等開館時間 9:00~17:00(最終入館16:30)
- ■場所:高知市丸ノ内1丁目2-1



# 桂浜



雄大な太平洋に面した景勝地。

月の名所としても名高く、よさこい節にも唄われています。 龍頭岬には、坂本龍馬像が建てられており、海浜一帯は、都市公園として整備されていて桂浜水族館や坂本龍馬記念館、国民宿舎桂浜荘なども公園内にあります。

■場所:高知市浦戸9

■アクセス:「JR高知駅」、「南はりまや橋」から「桂浜行き」約35分、下車より徒歩5分 高知自動車道「高知IC」から車で約30分 高知龍馬空港からタクシー、車で約30分



2017年1月 共済会館NEWS

# フェスタフェスタ

vol. 18

「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、高知市を紹介します。

