

共 済 広 報

KUROSHIO

7

2017

黒潮

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

平成28年度決算報告書	2~8
短期経理の状況について	9~10
『平成29年度 健康セミナー』スケジュールのお知らせ!	11
データヘルス事業実施のお知らせ!!	12
野菜をしっかり食べてメタボ脱出 一日350gの野菜を!!	13~14
超簡単・ちょっぴりおしゃれに…ヘルシー夏ごはん	15
特定健診・特定保健指導について	16
特定保健指導を終了した方へのクオカード特典について	17
特定保健指導の利用について(お願い)	17
ちょっと待って!適正受診していますか?	18~19
ジェネリック医薬品差額通知による切替状況について	20~21
宿泊利用助成契約施設の休館について	21
被扶養者の資格確認調査を行います	22~23
年金課からのお知らせ	24~25
標準報酬の決定・改定について	26~27
交通事故などにあったときの届出	28
積立貯金のご案内	29
ぜひ普通貸付をご利用ください!	30
共済組合の指定店で買い物をしませんか!	31

平成28年度 決算報告

平成29年6月22日開催の組合会において「平成28年度決算」が議決されましたので、報告いたします。以下、概要及び各経理別に本年度の実績等を表及びグラフにて示しておりますので、是非ご覧ください。

〈掛金・負担金率〉

財源率 種 別		短 期		介 護		保 健	
		掛 金	負担金	掛 金	負担金	掛 金	負担金
一般組合員	一 般 職	49.19 (1.84)	51.03	5.72	5.72	2.1	2.1
	特 別 職						
市 町 村 長 組 合 員							
特 定 消 防 組 合 員							
船 員 一 般 組 合 員		48.51	53.55				
任 意 継 続 組 合 員		100.22 (1.84)	—	11.44	—	—	—

(注) 掛金の()欄は、調整交付金及び特別財政調整交付金に相当する率を合算したもの。

財源率 種 別		厚生年金保険				退職等年金		経過の長期
		4月～8月		9月～3月				
		組合員保険料	負担金	組合員保険料	負担金	掛 金	負担金	負担金
一般組合員	一 般 職	86.39	86.39	88.16	88.16	7.5	7.5	0.187
	特 別 職							
市 町 村 長 組 合 員								
特 定 消 防 組 合 員								
船 員 一 般 組 合 員								

〈所属所数〉

市	町	村	一部事務 組合 等	合計
11	17	6	31	65

〈組合員数・被扶養者数〉

組合員数		被扶養者数	
	前年比較		前年比較
10,406	39	9,731	-166



短期経理

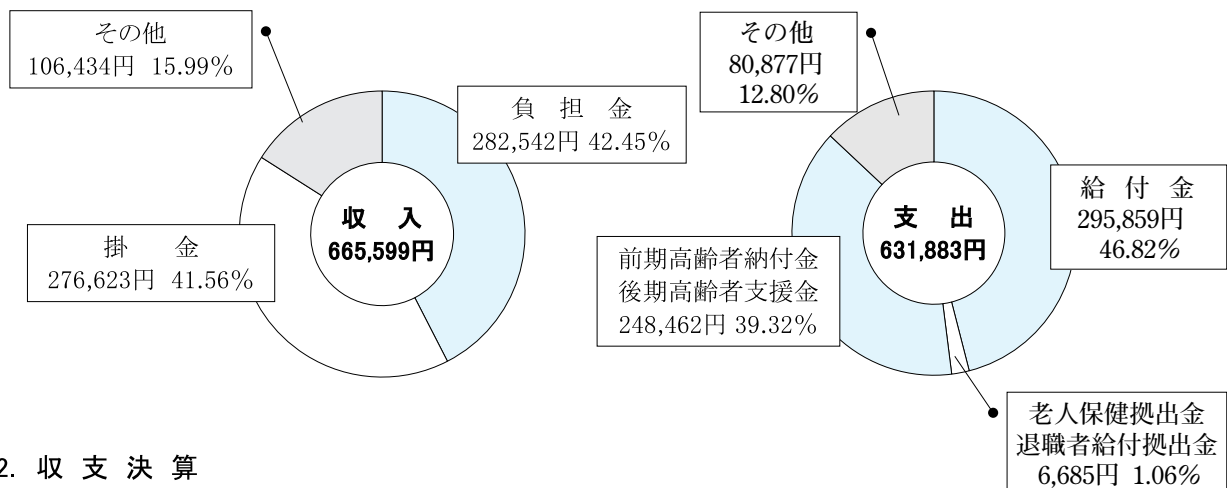
平成28年度は、前年に比べ医療費がわずかながら減少し、加えて補助金（高齢者医療支援金等負担助成金）として182,007,000円、財政調整事業の適用を受けたことによる交付金として

106,486,000円（この交付金は平成29年度に全額返還の予定）の収入もあり、本年度の収支決算を行った結果、351,492,053円の利益金を計上しましたが、前年度からの繰越欠損金33,165,303円に充当し、残額を欠損金補てん積立金281,124,863円、積立金37,201,887円として繰り越しました。

組合員・被扶養者の皆様には、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活用など、引き続き医療費の増嵩対策にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、介護保険につきましては利益金1,151,406円を計上しましたが、前年度からの繰越欠損金2,995,787円に充当し、翌年度へ繰り越す欠損金は1,844,381円となっています。

1. 組合員一人当たりの額



2. 収支決算

収 入		支 出	
短期負担金	2,945,499,075 円	給付金	法定給付 3,033,756,060 円
短期掛金	2,883,798,671	給付金	附加給付 18,379,500
補助金	182,007,000	給付金	その他 32,198,580
調整交付金	106,486,000	前期高齢者納付金	2,590,221,498
特別調整交付金		後期高齢者支援金	
前年度繰越支払準備金	475,878,009	老人保健拠出金	69,685,429
その他	345,202,280	退職者給付拠出金	
		業務経理へ繰入	21,066,000
		次年度繰越支払準備金	470,657,079
		その他	351,414,836
収入総額	6,938,871,035 円	支出総額	6,587,378,982 円
当期短期利益金			351,492,053 円
介護負担金	226,596,281	介護納付金	458,039,751
介護掛金	233,019,533	その他	424,657
収入総額	459,615,814 円	支出総額	458,464,408 円
当期介護利益金			1,151,406 円

※ 短期掛金には短期任意継続掛金を、介護掛金には介護任意継続掛金をそれぞれ含める。

厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理では、年金の原資として組合員の皆様にご負担いただく掛金・組合員保険料と所属所にご負担いただく負担金をお預かりして全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みを行っています。

被用者年金一元化に伴って旧長期経理は公務員年金制度に鑑み、この三経理に分割継続されました。

厚生年金保険経理

厚生年金保険給付にかかる組合員保険料、負担金及び基礎年金拠出金（いわゆる１・２階部分）を収納する経理です。

収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	7,783,566,521 円	負 担 金 払 込 金	7,783,566,521 円
組 合 員 保 険 料	4,960,916,689	組 合 員 保 険 料 払 込 金	4,960,916,689
収 入 総 額	12,744,483,210 円	支 出 総 額	12,744,483,210 円

退職等年金経理

旧３階部分（職域年金）の廃止に伴い創設された年金払い退職給付にかかる掛金・負担金を収納する経理です。

収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	426,012,198 円	負 担 金 払 込 金	426,012,198 円
掛 金	426,006,978	掛 金 払 込 金	426,006,978
収 入 総 額	852,019,176 円	支 出 総 額	852,019,176 円

経過的長期経理

被用者年金一元化前の平成２７年９月以前に決定された公務障害年金・公務遺族年金等の給付にかかる負担金を収納する経理です。

収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	96,088,962 円	負 担 金 払 込 金	96,088,962 円
収 入 総 額	96,088,962 円	支 出 総 額	96,088,962 円

経過の長期預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会が管理する長期給付積立金の一部について、連合会から預託され、他経理への貸付により運用を行っている経理です。

運用益の利息及び配当金の全額を支払利息として全国市町村職員共済組合連合会へ払込みます。

収 支 決 算

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	23,825,445 円	支 払 利 息	23,825,445 円
収 入 総 額	23,825,445 円	支 出 総 額	23,825,445 円

業 務 経 理

業務経理では、短期給付・長期給付の事業を行うための経費全般（医療費通知書や標準報酬月額決定通知書、あるいは年金にかかるお知らせ等の印刷費や郵送料、それらに伴う人件費など）を負担しており、これらの費用については、地方公共団体の負担金、短期経理からの繰入金、全国市町村職員共済組合連合会からの交付金によりまかなわれています。

収支決算を行った結果、利益金として 9,121,504円を計上しましたので、積立金として繰り越しました。

収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	114,515,613 円	事 務 費 等	138,339,994 円
短 期 経 理 より 繰 入	21,066,000	事 務 費 負 担 金 払 込 金	51,000,428
連 合 会 交 付 金	57,189,739		
そ の 他	5,690,574		
収 入 総 額	198,461,926 円	支 出 総 額	189,340,422 円
当 期 利 益 金			9,121,504 円

保 健 経 理

保健経理では、組合員及び被扶養者の健康保持・改善のための特定健診や人間ドック等の検診及び特定保健指導、健康セミナー等の事業を行っています。また、今年度もデータヘルス事業として、歯科系疾患予防事業、ヘルスアップセミナー、受診勧奨の３事業を行う予定としておりますので、組合員の皆様のご協力をお願いいたします。

収支決算を行った結果、 5,640,188円の利益金を計上いたしましたので、積立金として繰り越しました。

1. 保 健 事 業 費 の 内 容

種 類	決 算 額	概 要
人 間 ド ッ ク	139,688,909	組合員…7,370人 被扶養者…727人
が ん 検 診	2,250,937	肺がん…346人 前立腺がん…683人
婦 人 科 検 診	5,324,431	子宮…145人 乳腺…83人 婦人…2,543人
生 活 習 慣 病 検 診	8,802,923	血圧…1,448人 血糖…1,444人 など
歯 科 検 診	2,452,232	歯科系疾患予防
予 防 接 種 助 成	6,682,782	インフルエンザ…4,821人
健 康 相 談 等	891,000	メンタルヘルス電話相談
妊 婦 検 診 補 助	496,180	組合員…54人 被扶養者…16人
保 養 所 利 用 助 成	21,460,851	宿泊施設…9,167人 健康増進施設…12,150人 外
球 技 大 会 助 成	3,364,952	バレーボール・ソフトボール大会諸経費
健 康 図 書 ・ 広 報	1,164,501	医療費統計資料・共済広報などの発行
健 康 講 座	1,210,549	ヘルスアップセミナー・女性セミナー開催
特 定 健 康 診 査	2,311,974	
特 定 保 健 指 導	6,501,899	
そ の 他	983,516	
合 計	203,587,636	

2. 収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	123,366,478 円	保 健 事 業 費	200,229,070 円
掛 金	120,462,125	事 務 費 等	71,389,584
そ の 他	33,430,239		
収 入 総 額	277,258,842 円	支 出 総 額	271,618,654 円
当 期 利 益 金			5,640,188 円

宿 泊 経 理

宿泊経理では、宿泊施設「高知共済会館Community Square」を運営しており、ビジネスに観光にと皆様にご利用いただいております。また、施設1階には、市町村の観光案内・物産品を取り扱うスペースを設置、市町村と連携した情報発信の場としてご活用いただいております。平成28年度からは完全直営に戻して経営状況を再精査するとともに、スタッフ一同サービスの向上に努めてまいりました。

本年度の収支決算を行った結果、57,232,659円の利益を計上しました。貯金経理からの相互繰入の6千万円を除きますと2,767,341円の損失ではありますが、前年度の33,557,833円の損失に比べると大幅な改善となりました。

今後なお一層、組合員並びにご家族の皆様に喜んでいただける施設となりますよう、経営努力を持続してまいりますので、宿泊・会議・宴会の際はぜひ「高知共済会館Community Square」をご利用いただきますようお願いいたします。

収 支 決 算

収 入		支 出	
施 設 収 入 等	215,516,479 円	施 設 支 出 等	141,629,749 円
貯金経理より相互繰入	60,000,000	事 務 費 等	74,798,776
そ の 他	237,562	そ の 他	2,092,857
収 入 総 額	275,754,041 円	支 出 総 額	218,521,382 円
当 期 利 益 金			57,232,659 円

貯 金 経 理

前年度と比較し、定期貯金は2,023,795,495円増（4.5%増）
積立貯金は833,161,083円増（5.2%増）普通貯金は6,781,953
円減（16.3%減）総額としては、2,850,174,625円増（4.7%増）
となりました。

収支決算を行った結果、67,293,450円の利益金を計上いたしましたので、全額を欠損金補てん積立金として繰り越しました。この結果、次年度へ繰り越す利益剰余金は、欠損金補てん積立金3,176,481,574円、積立金945,311,523円となっています。

引き続き、資金運用には細心の注意を払いながら、安定した運営に努めてまいりますので、今後とも共済貯金をよろしくお願いいたします。

収 支 決 算

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	791,370,933 円	事 務 費 等	78,382,399 円
そ の 他	223,387,239	支 払 利 息	809,082,323
		宿泊経理へ相互繰入	60,000,000
収 入 総 額	1,014,758,172 円	支 出 総 額	947,464,722 円
当 期 利 益 金			67,293,450 円

貸 付 経 理

平成28年度も、前年度に引き続き貸付件数、金額とも減少しています。この原因としては、市中金利の優位性が影響していると考えられますが、今後も組合員の生活の安定を図るため、皆様の利用促進に努めてまいります。

このような状況のため収支決算の結果、3,770,504円の損失金を計上することとなり、欠損金補てん積立金を取り崩して補てんしました。

収 支 決 算

収 入		支 出	
組 合 員 貸 付 金 利 息	32,041,744 円	事 務 費 等	34,602,689 円
連 合 会 交 付 金	200,000	連 合 会 払 込 金	1,444,559
そ の 他	35,000		
収 入 総 額	32,276,744 円	支 出 総 額	36,047,248 円
当 期 損 失 金		△ 3,770,504 円	

物 資 経 理

平成28年度は自動車購買立替金及び指定店による商品売上が減少し、年々収入が減少傾向となっています。

このような状況のため収支決算の結果、697,850円の損失金を計上することとなり、積立金を取り崩して補てんしました。これにより、次年度に繰り越す利益剰余金は欠損金補てん積立金が3,150,000円、積立金が45,480,200円となります。

これからも物資事業の振興に努めてまいりますので、自動車購入等の物資購入の際には是非とも物資事業をご活用ください。

収 支 決 算

収 入		支 出	
商 品 売 上	9,061,147 円	商 品 仕 入	8,282,652 円
そ の 他	4,195,702	事 務 費 等	5,672,047
収 入 総 額	13,256,849 円	支 出 総 額	13,954,699 円
当 期 損 失 金		△ 697,850 円	

短期経理の状況について

当組合における短期経理の平成28年度決算の状況については、P3においてご報告させていただいているところですが、補助金、交付金等の収入もあり、3億5千万円余りの利益金を計上していますが、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等の特定保険料増加の影響や医療費の推移等の近況を鑑みれば、今後の収支は悪化する可能性があります。

このため、毎年度、収支状況について分析を行い、的確な対応を実践していくことが短期給付の財政安定化を図ることにおいて非常に重要となってきます。以下に平成27年度と比較した、平成28年度の短期経理の収支別分析を行いましたのでご参照ください。

□ 収入

平成28年度は、前年度より財源率を1.10%引き上げさせていただき、102.06%でした。

組合員のみなさまの掛金率は、全国市町村職員共済組合連合会が実施する、財政調整事業並びに特別財政調整事業の適用も受けることとなり、前年度より1.29%減少しました。

さらに当組合は、厚生労働省が実施する高齢者医療運営円滑化等補助金の対象になり、平成27年度と比較し186,324千万円余りの増収となりました。(表1)

【表1】

区分	平成28年度決算額	平成27年度決算額	比較増△減
短期負担金	2,927,501,481円	2,925,810,194円	1,691,287円
短期掛金	2,821,716,787円	2,925,576,723円	△103,859,936円
調整交付金	57,852,000円	0円	57,852,000円
特別調整交付金	48,634,000円	0円	48,634,000円
補助金	182,007,000円	0円	182,007,000円
合計	6,037,711,268円	5,851,386,917円	186,324,351円

□ 医療費支出

平成28年度においては、本人・家族とも入院にかかる医療費が大幅に減少し、さらに、高額療養費・家族療養費附加金・一部負担金払戻金についても減少しています。

一方、外来・歯科・薬剤支給については、本人・家族とも増加しており、特に薬剤支給に関してはジェネリック医薬品の使用割合（平成29年2月末実績：全国平均69.6%、高知県52.7%）が低く、普及促進に向けて、積極的に取り組まなければなりません。（表2）

【表2】

区分	平成28年度決算額	平成27年度決算額	比較増△減
入院（本人・家族）	690,850,717円	730,956,301円	△40,105,584円
外来（本人・家族）	980,870,499円	963,511,863円	17,358,636円
歯科（本人・家族）	228,724,679円	223,073,166円	5,651,513円
高額療養費	217,756,582円	220,831,235円	△3,074,653円
薬剤（本人・家族）	477,922,975円	461,360,238円	16,562,737円
家族療養費附加金	18,379,500円	19,446,900円	△1,067,400円
一部負担金払戻金	32,106,700円	32,490,470円	△383,770円

なお、入院の原因となっている上位3位の病類（件数、日数、医療費総額順）は表3のとおりとなります。

【表3】

順位	件数	日数	医療費総額
1	流産等を除く妊娠、分娩及び産褥	精神及び行動の障害	高血圧性疾患等の循環器系疾患
2	悪性新生物	関節症等、筋骨格系疾患	悪性新生物
3	骨折・熱傷等を除く損傷等	貧血等、血液及び造血器の疾患	関節症等、筋骨格系疾患

上表においては、悪性新生物が件数並びに医療費総額においてやはり上位を占めており、その主原因となる生活習慣病の予防事業の充実が急務となります。

その対応策として、平成28年度の事業において、特定健診・特定保健指導にあわせて各種データヘルス事業等を実施しました。

組合員・被扶養者のみなさまにおかれましても、当組合の事業をご活用いただくことで生活習慣病の重症化予防を心掛けていただき、平成28年度は、結果として当期短期利益金を生じることとなりましたが、引き続き短期給付が財政安定化するよう、対応策を一層推進し、取り組んでまいりますので、ご協力をいただきますようよろしくお願いします。

『平成29年度 健康セミナー』

スケジュールのお知らせ!

8月29日（火） 女性セミナー	
10:00	開講（オリエンテーション）
10:10	栄養セミナー
11:10	バレトン *バレトンとは、バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせたボディメイクエクササイズです。
12:00	昼食（ヘルシーランチ）
13:00	健康機器測定体験 1) 血管年齢測定 2) 骨密度測定 3) 肌水分測定 4) フードモデルパネル展示
14:30	心のリラクゼーション
15:15	閉講・アンケート記入

8月30日（水） ヘルスアップセミナー	
10:00	開講（オリエンテーション）
10:10	ダイエットセミナー
11:50	栄養セミナー
12:20	昼食（ヘルシーランチ）
13:25	効果的なウォーキング
14:30	ボールエクササイズ *使用したボールはお土産としてお持ち帰りいただけます。
15:15	閉講・アンケート記入

◎ 女性セミナーへの参加申込書につきましては、すでに所属所へ送付しております。

皆様のご参加をお待ちしております。

なお、参加申込締切日は、8月4日（金）です。参加決定通知書につきましては、8月10日（木）に発送いたします。

◎ ヘルスアップセミナーにつきましては、直接ご本人様に参加依頼の文書を送付させていただきます。

◎ いずれのセミナーも高知家健康パスポート事業にかかるポイント付与の対象となります。
（女性セミナー3ポイント、ヘルスアップセミナー2ポイント）

データヘルス事業実施のお知らせ!!

共済組合では、平成29年度に行うデータヘルス事業として、①歯科系疾患予防事業（お口ケア30daysトライアル）②ヘルスアップセミナー ③受診勧奨の3つの事業を実施することを予定しています。今号においては、歯科系疾患予防事業とヘルスアップセミナーの2つについて、実施内容や対象となる方など今後の予定をお知らせします。

① 歯科系疾患予防事業

歯の健康を保つためには、現在の口腔状態を把握すること、十分な予防行動を実践することが重要となります。

ただし、予算の関係上、一年度に実施する人数は全組合員数の1/6とし、昨年度より6年をかけて全組合員に対し実施していくこととしています。このため、平成29年度に実施する対象組合員は、生まれ月が6月及び7月の方とさせていただきます。8月以降の生まれ月の方については、来年度以降随時実施していく予定です。

具体的な事業の流れについては、以下をご参照ください。

【事業の流れ】

- ① 5月：参加対象者への事業参加依頼及び確定
- ③ 6月下旬：参加者へ問診表の発送
※ 問診表を記入いただくことにより、現在の口腔状態を把握します。
- ④ 7月上旬：共済組合へ問診表を返送
- ⑤ 8月上旬：問診表を分析し参加者へアドバイスシート及び口腔ケアセットを送付
※ 問診表の分析結果に応じて、各参加者にアドバイスシートを送付します。
また、口腔状態に応じた口腔ケアセットもあわせて送付します。
- ⑥ 9月上旬：アドバイスシートに基づき30daysトライアルを開始
※ アドバイスシートにより自己の目標を策定し、口腔ケアセットを活用しながら30日間のトライアルを実践していただきます。
- ⑦ 10月中旬：トライアル終了後アンケートを共済組合へ返送

② ヘルスアップセミナー

例年、健康セミナーとして、メンタルヘルスセミナー及び女性セミナーを実施していたところですが、昨年度からメンタルヘルスセミナーをデータヘルス事業化し、ヘルスアップセミナーとして開催させていただいております。

従来の健康セミナーは、参加希望者を募集の上開催をしていましたが、ヘルスアップセミナーは、共済組合においてデータ分析を行い、特定の条件（※）に合致する組合員について、コラボヘルスによる参加依頼を所属所に対し行い実施することとなります。

このため、対象となった組合員には、直接参加依頼の文書を送付させていただいておりますので、事業の主旨をご理解の上、ご協力をお願いします。

なお、女性セミナーは従来どおり開催します。詳細についてはP11をご参照ください。

※ 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で前年度の検査結果が以下のいずれか1つに該当

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

野菜をしっかり食べてメタボ脱出 一日350gの野菜を!!

公益社団法人高知県栄養士会 徳広 千恵

夏野菜がおいしい季節になりました。高知の野菜は、太陽の恵みを受けて、水分たっぷり、暑さで食欲が無いときも口に入れるとほっとします。

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、エネルギー（カロリー）が低く、抗酸化物質を多く含み、生活習慣病の予防のためには、積極的に食べたい食品です。さて今回は、野菜の機能についてご紹介します。

【野菜の機能】



ビタミン：ニンジンやピーマンやニラ、オクラやシシトウなど赤や黄色や緑などの色の濃い野菜である「緑黄色野菜」とキュウリやナスなどの色の薄い野菜の仲間である「その他の野菜」に大きく分かります。「緑黄色野菜」は、ビタミンAの素になるカロテンを多く含み、「その他の野菜」はビタミンCを多く含みます。野菜によっては若返りのビタミンといわれるビタミンEや栄養素の代謝に必要なビタミンB1、B2、葉酸などを含むものもあります。

ミネラル：野菜は太陽の恵みとともに土の栄養を十分に吸収して生育しますので、カルシウムやカリウム、マグネシウムなどを多く含みます。ミネラルもビタミンと同様に生きていくうえで大変重要なものですが、不足はもちろん、摂りすぎや偏りに注意が必要です。

食物繊維：食物繊維は、摂りすぎた栄養成分を体外に排出する働きがあり、便秘予防や生活習慣病予防に役立つということで注目されてきました。海藻類やこんにゃく、果物などに多く含まれる水溶性繊維と、タケノコ、ゴボウ、いも類、きのこなどに多く含まれる不溶性繊維があります。水溶性繊維は腸内で水分を吸収して、便のかさを増やし、腸を刺激します。不溶性繊維は、野菜のすじなどの消化吸収されない繊維で腸を通過するときに物理的な刺激を与え、腸のぜん動運動を促すとともにいろいろな不要物を繊維に絡めて体外に排出します。ただ、不溶性繊維を多く摂り過ぎると、かえって便秘を促進することがありますので注意が必要です。

抗酸化物質：赤ワインのポリフェノール、トマトのリコピンや緑茶のカテキン、ゴマのセサミン、ブロッコリーやトウモロコシのルテイン、緑黄色野菜のカロテン、果物やその他の野菜に含まれるビタミンCなどは抗酸化物質と呼ばれています。抗酸化物質は細胞の活性化や過酸化脂質の生成を抑制し、がん予防にも効果があることが分かってきました。



【高知県民が食べている野菜の量】

それでは今、高知県の皆様はどれくらい、野菜を摂っているのか知っていますか。高知県が平成28年10月から11月にかけて「県民健康・栄養調査」を実施しました。高知県栄養士会も各家庭を訪問して、食事の聞き取りを行うなど調査の協力をしました。その結果を高知県がまとめたものを見てみると、県民1人一日当たりの野菜摂取量は男性282.0g、女性282.4gであり、

目標量の350gに届いていない状況があります。特に、20～29歳代の男性では176.8gと最も摂り方が少ないことがわかりました。また、食物繊維の摂取量の平均は男性14.3g、女性14.4gであり、目標量の1日当たり18g未満の人は男性で80.8%、女性で71.1%でした。このように野菜の摂取が目標の350gの約8割しかとれていないことや、食物繊維も十分に摂れていないこともわかりました。



【食物から摂っていく】

食べ物が口から食道を通過して胃へ達し、小腸、大腸へと送られる過程で食物は小さくこなれていきますが、固形物が通過するときの物理的な刺激が消化器を刺激し、絨毛などの組織を活性化させ、消化吸収機能が高められます。だから、いろいろな栄養素が含まれているからと言ってサプリメントなどの錠剤や野菜ジュースなどの液体にばかり頼るのは消化器の機能維持の面からもお勧めできません。まず、毎日の食事を大切にし、その上で必要なものを補っていくということにしてほしいと思います。

高知県栄養士会特定保健指導スタッフです。よろしくお願いします。
これから順番にご紹介します。



津野美保（つの みほ）

栄養士会が行う特定保健指導のコーディネーターをしています。ご意見やご要望はいつでもお気軽におっしゃってください。



下村 瞳（しもむら ひとみ）

西部地区を担当しています。6か月が終了した時には“受けて良かった”と思ってもらえるような支援を目指しています。よろしくお願いします。



岩崎通子（いわさき みちこ）

2年前までは栄養教諭でした。今は子どもたちのご両親世代に関わらせていただいています。働き盛りの方の健康度がアップするように、一緒に考え、サポートさせていただきたいと思っています。



高橋由美（たかはし ゆみ）

この春、町役場を退職し、管理栄養士として活動しています。最近自転車を購入しました。私も皆様と一緒に生活改善目指します。

超簡単・ちょっぴりおしゃれに …ヘルシー夏ごはん

夏は食生活が乱れがちになる季節。また、料理にも手間を掛けたくないもの。ついつい麺類やご飯物だけで簡単に済ませてしまうことはありませんか？健康で夏を乗り切るためには、必要な栄養素を過不足なく摂取することです。

時短で超簡単な料理でもバランスよく美味しい夏ごはんを工夫してみましょう。おかずにはもちろん、酒の肴にも合う、魚や肉にたっぷりの野菜を組み合わせたヘルシーメニューをご紹介します



細川 公子…高知県栄養士会
管理栄養士

今年はこの広報誌の料理のページを担当します。趣味は野生植物の観察・研究と、54歳から始めたマラソンです。(龍馬マラソンはもちろん出場しました)

シイラのソテー・バルサミコソース



242kcal たんぱく質18.9g 食塩相当量1.1g

○材料(1人分)

シイラ80g 玉葱50g ミニトマト40g グリンアスパラ30g(2本)
青じそ2枚 白ワイン10ml 塩コショウ1g オリーブ油8g
はちみつ10g バルサミコ酢8ml

○作り方

- ①シイラは3切れ位にそぎ切りにし、塩コショウを降しておく。玉葱、アスパラは乱切り、ミニトマトは半分に、青じそは1枚をせん切に切る。
- ②バルサミコ酢とはちみつはよく混ぜ合わせてソースを作る。
- ③フライパンを中火にかけ、オリーブ油を敷き、シイラ、アスパラ、玉葱を焼く。ほぼ火が通ったらトマトを加え、塩コショウで味をととのえてさっと炒める。
- ④器に青じそと③を盛り、せん切の青じそをのせ。バルサミコソースをかけて出来上がり。

レンジで蒸ししゃぶ ポン酢添え

○材料(1人分)

牛肉肩スライス60g キャベツ80g 玉葱50g えのき茸40g
ブロッコリー30g おろし大根20g きざみ葱5g ポン酢15ml

○作り方

- ①野菜は大きい1口大に切り、シリコンスチーマに見た目よく並べ、蓋をして3分30秒加熱し1分そのまま蒸らす。
 - ②おろし大根ときざみ葱を添えてポン酢でいただく。
- ※野菜は冷蔵庫に残っているものやあり合わせでOK。肉は豚肉、鶏肉や、鮭など魚に替えてもよいでしょう。



201kcal たんぱく質15.4g 食塩相当量1.3g

超時短・冷たい枝豆スープ



101kcal たんぱく質9.8g 食塩相当量0.7g

○材料(1人分)

茹で枝豆むき身30g 牛乳50ml 白ごはん10g
コンソメ(固形)1/3個 コショウ少々 湯50ml

○作り方

- ①50mlの湯でコンソメを溶き、枝豆、牛乳、白ごはんを加えてミキサーにかける。(滑らかになるように充分ミキサーにかける)コショウで味を調える。
 - ②氷水で冷やして出来上がり。(ペットボトルに移して冷凍庫に入れると短時間で冷える) コーヒーフレッシュを加えるとコクが増します。
- ※牛乳を豆乳に替えてもよいでしょう。

特定健診・特定保健指導について

健診結果を確認します

健診結果は一定の基準により、情報提供、動機づけ支援、積極的支援の3つにレベル分けされます。
メタボを発症する危険性がある方には特定保健指導の通知が届きます。

レベルに応じた

保健指導を受けます

特定保健指導の対象となった方（動機づけ支援や積極的支援の方）は、医師や保健師、管理栄養士などによる特定保健指導を受けます。

下記の検査数値の結果で
3つにレベル分けされます

特定保健指導を受けた方は
6カ月後に評価を受けます

◇特定健診でチェックする検査数値◇

①腹囲（おへそ周り）

男性 85cm 以上
女性 90cm 以上
または BMI 25 以上

※腹囲はおへその高さで測ります。

②血清脂質

●中性脂肪 150mg/dl 以上
●HDL コレステロール値 40mg/dl 未満
のいずれかまたは両方

③血圧

●収縮期（最高）血圧 130mm/Hg 以上
●拡張期（最低）血圧 85mm/Hg 以上
のいずれかまたは両方

④血糖

●空腹時血糖 100mg/dl 以上
●HbA1c（NGSP 値） 5.6%以上
のいずれか（または両方）

※上記4つに加え、喫煙の有無も判定の基準になります。

情報提供

受診者全員に、健診結果の見方・生かし方、健康づくりのアドバイスなど、生活習慣改善に必要な情報が提供されます。

全ての方

特定保健指導

動機づけ支援

専門家との原則1回の面接で、実行しやすい生活習慣改善のための計画を立て、実行します。6カ月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

メタボ一歩手前の方

特定保健指導

積極的支援

初回面接でメタボ改善の計画を立て、3カ月以上継続したサポートを専門家から受けます。6カ月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

メタボの危険性が高い方

特定保健指導を終了した方への クオカード特典について

今年度から特定保健指導終了率の向上を目的として、特定保健指導終了者に対しクオカード1,000円分を配付します。ただし、平成29年4月1日以降の健診受診者（平成28年度に保健指導を開始し、平成29年度に終了する者は含まない。）とし、特定保健指導終了を確認できた方を対象とします。

通常、保健指導開始から保健指導終了まで6ヶ月間かかりますので、最初の配布時期は10月頃を予定しています。健診機関からの終了報告のタイミングによっては、終了日から数ヶ月かかることも想定されますのでご了承ください。

特定保健指導の利用について（お願い）

短期人間ドック助成事業は特定健診対応となっていることから、健診結果の内容によって実施される特定保健指導についてはセット事業となっています。このため、人間ドックの受診後、対象となった方については、必ず特定保健指導をご利用ください。

なお、「忙しくてできない」「自分で行う」等の理由で、特定保健指導を利用できない旨申し出られる方もいますが、当該理由は厚生労働省の定める対象外者とはならないため、その点ご理解の上、特定保健指導をご利用いただきますようお願いいたします。

以下の健診機関では、人間ドック受診当日から特定保健指導を利用できますので
ご活用ください。

- 高知検診クリニック ○いずみの病院 ○高知県総合保健協会 ○高知西病院
○須崎くろしお病院 ○JA高知健診センター（保健指導は高南メディカルが行います）

※ 高知家健康パスポート事業にかかるポイント付与について、従来は初回面談後に共済組合よりヘルシーポイントを付与しておりましたが、特定保健指導利用者の利便性向上のため、7月より、特定保健指導機関より初回面談終了時に付与できることとなりましたのでお知らせします。

これを機会に健康パスポートを取得しましょう！





カンタン

体と財布にやさしい 医療費ダイエット

ちょっと待って！ 適正受診 していますか？

●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。

医療保険制度
維持のためにも、
守ってくださいね



できるだけ
診療時間内に
受診していますよ



おばあちゃん (67歳)



大変！



どうしたんだ？



子供の様子が変なの。ぐったりしていて、さっき食べたものも吐いてしまったわ。



熱もかなり高いね。



すぐに病院へ連れて行かなくちゃ。



もう診療時間は終わっているよ。



救急車を呼ぶべきじゃないかしら。



小児救急電話相談#8000を利用してください。休日や夜間でも小児科の医師や看護師が電話で相談に応じてくれます。すぐに医療機関に行くべきか、とりあえず様子を見るべきかなどアドバイスもしてくれますよ。



専門家に相談できれば少しは安心できるわ。



かかりつけ医やお住まいの自治体の電話相談窓口などで相談できる場合もあります。前もって相談窓口を確認しておくとう安心です。



確かに。いざというときに慌てずに済むかも。



非常時はためらわずに受診するべきですが、「すいているから」などの身勝手な理由などによる時間外受診は慎みましょう。夜間や休日に受診すると、割増料金が掛かるので、家計にも響きますよ。



心配で一刻も早くお医者さんに診て欲しいとつい思ってしまうけど、不要な受診はいけないわね。



安易な理由で医療機関を変える「はしご受診」もやめましょう。その度に初診料が掛かり、重複した検査や処方が増え医療費と時間の無駄となるばかりか、体にも負担が掛かります。不安があるときは、遠慮せずに医師に話してください。信頼できるかかりつけ医がいれば、気まずさもないはずですよ。



救急車で運ばれる人の約半数は軽症だと聞くと。



不必要な時間外受診やはしご受診、救急医療の受診などが増えると医療費の無駄はもちろん、本当に必要な人が必要なときに医療を受けられない事態が起こってしまいます。それを避けるためにも、一人ひとりが適正受診を心掛けていく必要があります。

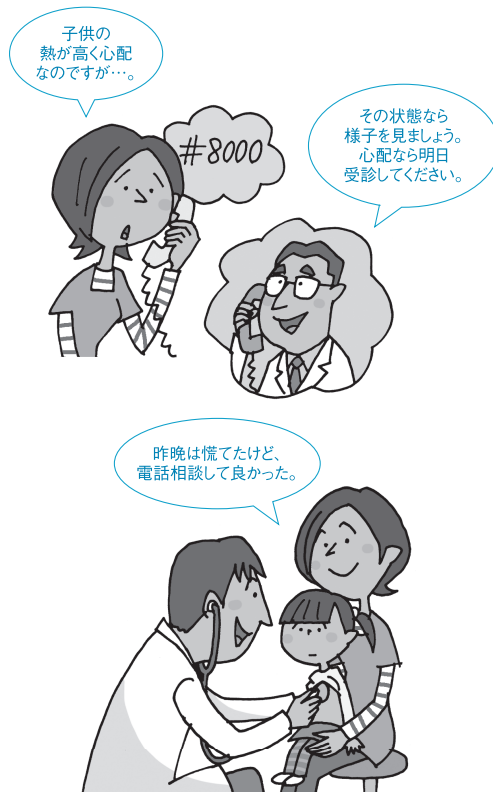
適正受診を心掛けるだけで
これだけ違う!

医療費家計簿

適正受診を心掛けないと…



適正受診を心掛けると…



時間外受診は、 本当に必要なときだけに

医療機関が表示している診療時間以外に受診すると、「時間外加算」などが請求されます。初診料や処置料に上乗せされるため、その分医療費が高額に。

また、診療時間内でも、夜間や早朝に診察を受けた場合は、「夜間・早朝等加算」が請求されます。例えば、診療時間が19時までの医療機関を平日の18時すぎに受診しても、知らぬ間に夜間・早朝等加算が発生することもあります。

やむを得ない場合を除き、できるだけ平日の昼間の時間帯に受診した方が無駄な医療費の削減につながります。

加算の種類

時間外加算

おおむね6:00～8:00、
18:00～22:00
土曜日 12:00～22:00、6:00～8:00

休日加算

日曜日・祝日など

深夜加算

22:00～翌日6:00

夜間・早朝等加算

月～金曜日 18:00～22:00、6:00～8:00
土曜日 12:00～22:00、6:00～8:00
日曜日・祝日など 6:00～22:00

受診は
月～金曜日18時まで
土曜日12時までに

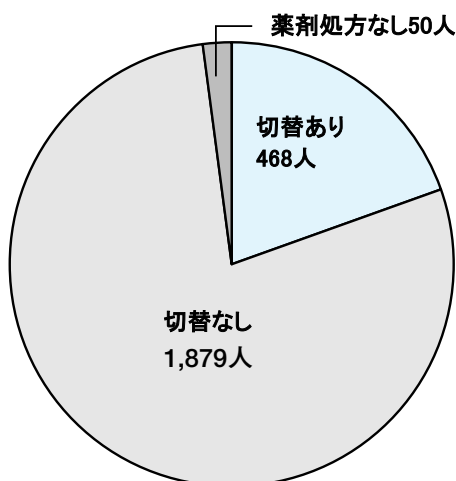
ジェネリック医薬品差額通知による切替状況について

共済組合から年2回、処方されている医薬品をジェネリック医薬品に切り替えることで、自己負担額が一定程度軽減できる組合員及び被扶養者の方を対象に、「ジェネリック医薬品差額通知書」を送付し、ジェネリック医薬品の普及・促進に取り組んでおります。

このたび、平成29年3月にジェネリック医薬品差額通知書を送付した2,397人を対象として、ジェネリック医薬品への切替状況等の効果測定を行いましたのでお知らせします。

～切替人数割合～

ジェネリック医薬品に切り替えた方の割合は、発送人数の19.52%となり、年代別でみると0歳～9歳の方が最も多く121人が切り替えています。



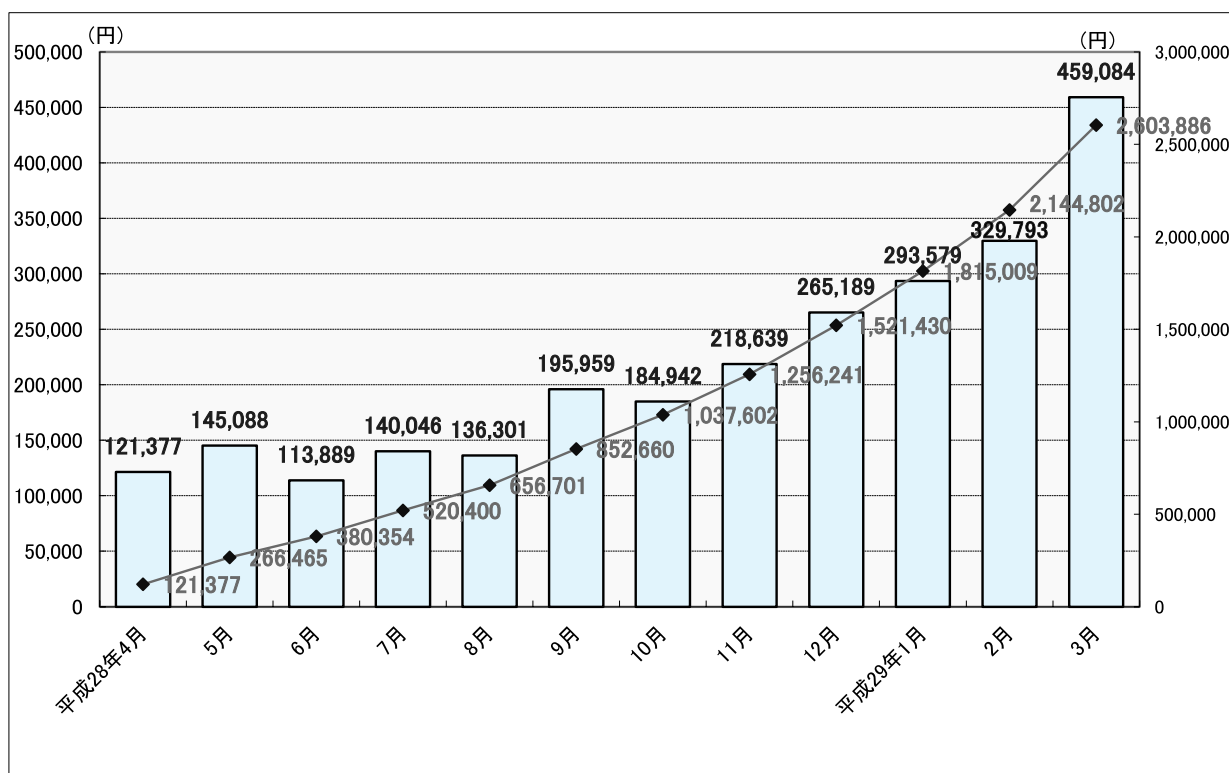
▼年代別切り替えた方の人数

本人	家族
235人	233人
年齢	切替人数
0歳～9歳	121人
10歳～19歳	55人
20歳～29歳	47人
30歳～39歳	54人
40歳～49歳	76人
50歳～59歳	96人
60歳～64歳	10人
65歳以上	9人

～削減額推移～

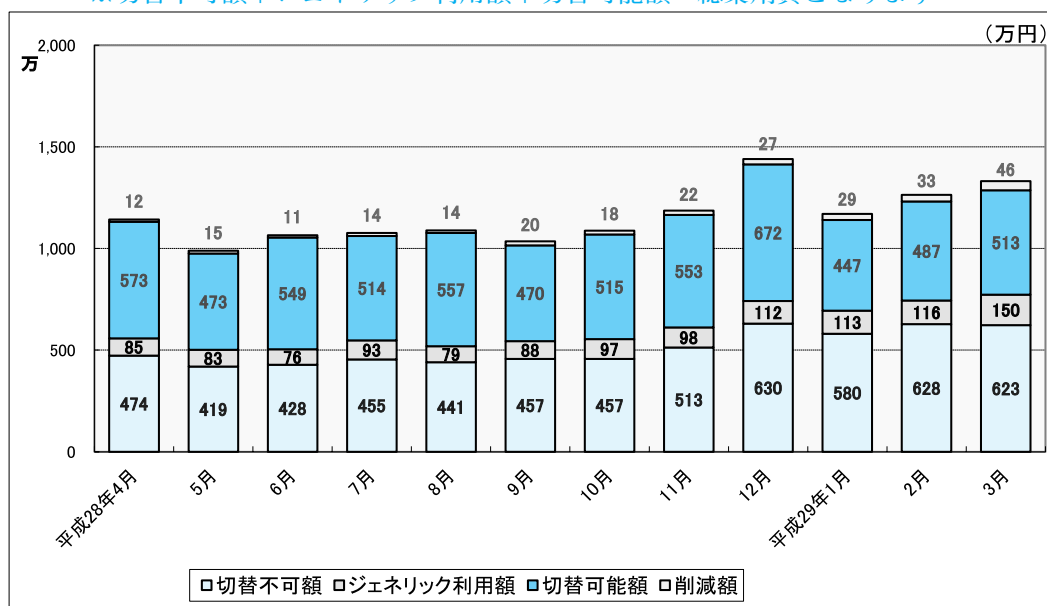
※「切り替えたジェネリックの薬剤費と切り替えたジェネリックが先発品だった場合の薬剤費」の差額

平成28年4月診療分から平成29年3月診療分でジェネリック医薬品への切替削減額をみると、毎月少しずつ増加し、累計削減額は2,603,886円となっています。



～削減額と切替可能額の推移～

※切替不可額＋ジェネリック利用額＋切替可能額＝総薬剤費となります



ジェネリック医薬品の差額通知を開始して4年となり、ジェネリック医薬品の利用率も少しずつではありますが年々増加しています。

ジェネリック医薬品への切替えは、自己負担額の軽減のみでなく、医療費の適正化にもつながります。そのため、共済組合では薬剤費の節減に効果があると考え、引き続きジェネリック医薬品差額通知事業を継続していきますので、ジェネリック医薬品への切り替えの検討をお願いします。

宿泊利用助成契約施設の休館について

当組合の県外契約宿泊施設「黒潮荘（千葉県）」につきまして、改修工事により、下記のとおり休館となりますのでお知らせします。

1. 休館期間

平成29年9月1日から平成30年4月30日まで

2. 営業開始予定日

平成30年5月1日

被扶養者の資格確認調査を行います

「組合員被扶養者証」の再認定

被扶養者として認定されている方が、現在も被扶養者の要件を満たしているかを確認するため被扶養者資格確認調査を実施します。

法に基づく適正な被扶養者の認定を行っていくうえで不可欠な調査ですので、組合員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

◆ 調査対象者（再認定対象者）

扶養手当不該当の19歳（本年度中）以上の被扶養者

ただし、次の①②は調査対象から除きます。

① 平成29年1月以降に認定された者

② 平成29年4月以降に継続認定の手続きを行った者

◆ 年齢基準日

平成29年4月1日

◆ 調査方法

該当する組合員に対し、8月上旬に共済組合から「被扶養者資格確認届書」をお送りしますので、必要事項を記入のうえ確認書類を添付して、所属所の共済事務担当課へ提出してください。

なお、認定時は扶養手当不該当であっても、現在は扶養手当が該当となっている被扶養者については、所属所において確認が行われますので、確認書類の添付は不要です。

◆ 調査に必要な書類

被扶養者の状況により、確認書類が必要となります。

- ・住民票（※世帯全員分）
- ・在学証明書（学生証の写しも可）
- ・収入確認書類（給与明細書、確定申告書、収支内訳書、年金決定・改定通知書など）
- ・仕送り額確認書類（ＡＴＭの明細票）

※ 父母で、夫婦どちらか一方を被扶養者として認定している場合は、夫婦二人の収入を確認できる書類が必要になります。

また、組合員以外に扶養義務者がいる場合は、他の扶養義務者の収入を確認できる書類を求めることがあります。

◆ 注意事項

調査（再認定）時に「組合員被扶養者証」の提出は必要ありません。

調査により被扶養者の要件を満たしていないことが判明した場合は、要件を欠いた日に遡って認定を取消すことになりますので、速やかに取消の手続きを行ってください。この場合、取消日以降に受診された医療費について返還していただくことになりますのでご注意ください。

◆ 注意していただきたい事例

1. 就職した。

2. アルバイトなどの給与収入が認定基準を超える。

給与収入が被扶養者認定基準の月額108,334円を3ヶ月連続で基準額を超えたときは取消しになります。

3. 年金額及び給与収入等の合算額が認定基準を超える。

年金額あるいは年金と他の収入を合わせた額が認定基準額（180万円）を超えたときは取消しになります。

4. 父母合算により認定基準を超える。

- ・ 父母ともに60歳未満 221万円
- ・ 一方が60歳以上の年金受給者 263万5千円
- ・ 父母ともに60歳以上の年金受給者 306万円

※ 調査実施に関する詳細は、皆様のお勤め先の共済事務担当課を通じて別途お知らせいたします。所属所によって締切日が異なる場合がありますが、共済組合への提出期限は9月15日（金）といたします。



年金課からのお知らせ

～退職等年金給付に係る給付算定基礎額残高通知書を送付しました～

平成29年5月下旬に、平成28年4月から平成29年3月までの「給付算定基礎額」に関する情報を圧着ハガキで所属所を通じてお知らせしています。

平成27年10月1日に被用者年金制度が一元化されたことに伴い、改正前の共済年金における3階部分（職域部分）は廃止され、退職等年金給付（年金払い退職給付）制度が創設されました。

この退職等年金給付（年金払い退職給付）制度は、国民年金・厚生年金といった公的年金とは異なり、将来自分が年金を受給する際に必要な原資を、あらかじめ労使折半による保険料で積み立てる「積立方式」による給付になります。

この将来の退職等年金給付の原資となる額を「給付算定基礎額」といいます。

「給付算定基礎額」は、付与額（標準報酬月額（※1）×付与率（※2））と、これに対する利息（基準利率（※3）を基に計算）を累積した額となります。

「給付算定基礎額残高通知書」では、前年度にあなたが積み立てた給付算定基礎額等に関する各情報をお知らせします。

（※1）標準報酬月額

標準報酬月額とは、毎月の報酬から納める保険料の額や、年金額を決定するときに、その算定の基礎とするための金額で、組合員の受ける報酬月額（基本給＋諸手当）に基づき決定されます。標準報酬月額は88,000円（第1級）から620,000円（第31級）と31等級に区分されており、一定の時期の報酬月額により毎年決定（定時決定）を行います。このほか、標準報酬月額は、実際の報酬月額に大幅な変動があった場合にも改定（随時改定）されます。

「給付算定基礎額残高通知書」では、期末手当及び勤勉手当を受けた月は、期末手当額等を含んで表示されます。

（※2）付与率

付与額を算定するための率であり、組合員であった者とその遺族の適当な生活の維持を図ることを目的とする年金制度の一環をなすものであることなどの事情を勘案して、地方公務員共済組合連合会（以下「地共連」といいます。）の定款で定められます。付与率は、上記の事情に適合しないことが明らかになったときには水準の見直しを行います。

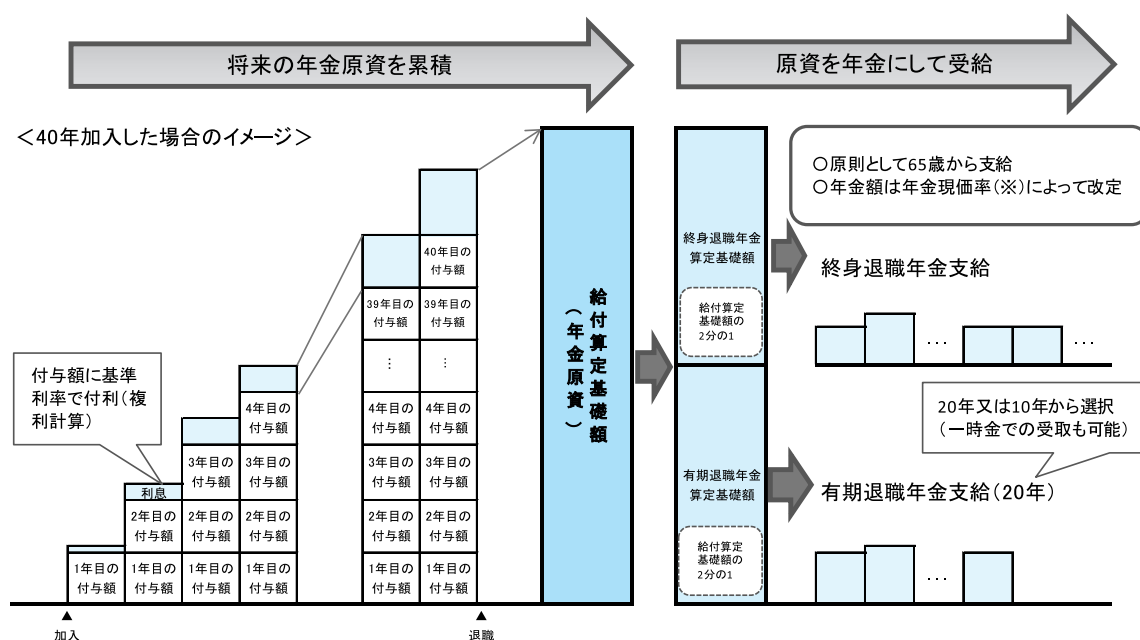
平成27年10月から1.5％に設定されており、平成28、29年度においても変更はありません。

（※3）基準利率

付与額に対する利息を算定するための率であり、国債の利回り（10年国債の応募者平均利回りの直近1年平均と直近5年平均の低い方）を使用することとされ、地共連の定款で定められます。基準利率は、毎年10月に改定されます。

平成27年10月から平成28年9月までは、0.48％、平成28年10月から平成29年9月までは0.32％に設定されています。

○ 積立時と年金受給時のイメージ



(※)年金現価率

基準利率・死亡率の状況及びその見通し等を勘案して、一定の年金額が支給されとした場合の年金額を計算するための率で、地共連の定款で定められます。毎年10月に見直しを行います。

○ 相談について

お手元に届きました通知書の内容について、不明な点等がありましたら、共済組合年金課(TEL 088-823-3212)までお問い合わせください。

お問い合わせの受付時間は、8:30~17:15(土・日・祝日を除く。)となっております。

なお、退職等年金給付(年金払い退職給付)制度の概要や給付の計算方法等について詳しく知りたい方は、下記の全国市町村職員共済組合連合会ホームページを御覧ください。

全国市町村職員共済組合連合会ホームページ

<http://www.shichousonren.or.jp/>

標準報酬の決定・改定について

共済組合の給付金や掛金等は、標準報酬月額(または標準期末手当の額)に基づいて計算されます。標準報酬の決定には、採用時に行われる「資格取得時決定」、年1回行われる「定時決定」があります。

また、報酬が変動して一定の要件を満たしたときには、標準報酬月額の改定※が行われます。

※随時改定、育児休業等終了時改定など

資格取得時 決 定

組合員の資格を新たに取得したときは、その資格を取得した日現在の報酬月額に基づき標準報酬月額が決定されます。

なお、時間外勤務手当等の非固定的給与は、同様の職務に従事する職員の報酬の平均額により、推計し算定します。

※資格取得時の時間外勤務手当等の非固定的給与は、見込み額を計算したものとするため、当初見込んでいた額と増減が生じている場合の訂正は行いません。

定 時 決 定

組合員が実際に受けている報酬と、すでに決定されている標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、原則として、毎年7月1日現在の組合員全員について、4月・5月・6月の3か月間に受けた報酬の平均によってその年の9月以降の標準報酬月額を決定します。

○特別な定時決定（保険者算定）

1. 業務の性質上、毎年4月から6月が繁忙(又は閑散)であり4月・5月・6月の3か月の平均により算定した標準報酬月額と、過去1年(前年7月から当年6月まで)の平均により算定した標準報酬との間に、2等級以上の差がある場合は、本人の同意等があれば、過去1年の平均により算定した標準報酬月額で定時決定を行うことができます。
2. 4月・5月・6月とも休業・休職・欠勤等により報酬が支払われなかった場合は、従前の標準報酬の算定の基礎となっている報酬月額により算定します。

※6月1日以降に資格取得した者及び7月・8月・9月に随時改定・育児休業等終了時改定を行った者は、その年の定時決定の対象となりません。

随時改定

昇給などで報酬が変わったとき、共済組合に納める掛け金等を計算する基礎となる標準報酬月額が見直される場合があります。

なお、随時改定について、組合員からの申請の必要はありません。

※次の3つの条件いずれも満たした場合、随時改定が行われます。

1. 昇給・降給等により固定的給与に変動が生じた。

※固定的給与の変動が休職等のみによる場合、改定されません。

※非固定的給与が大きく変動しても固定的給与の変動がなければ、改定されません。

【固定的給与】勤務実績に直接関係なく、月等の単位で継続して一定額が支給される報酬。

給料月額、扶養手当、地域手当、通勤手当、住居手当
管理職手当、地域手当など

【非固定的給与】勤務実績に応じて変動する報酬。

時間外勤務手当、特殊勤務手当、休日手当など

2. 固定的給与に変動が生じた月から継続した3か月ともに支払基礎日が17日以上ある。

3. 固定的給与に変動が生じた月から継続した3か月の報酬の平均額をもとに算定した標準報酬月額が原則2等級以上異なる。

※2等級以上の差は、固定的給与と報酬平均額のいずれも増額したか、いずれも減額した場合に限られます。下記を参考にしてください。

報酬	固定的給与	↑	↑	↓	↓	↑	↓	増額 ↑
	非固定的給与	↑	↓	↓	↑	↓	↑	
報酬平均額		↑	↑	↓	↓	↓	↑	減額 ↓
随時改定の有無		有	有	有	有	無	無	

交通事故などにあったときの届出

☆交通事故にあったら

- ① 運転者の氏名、住所、連絡先、勤務先、勤務先の連絡先を相手方から聞き取りましょう。
- ② 警察に届出し、後日「交通事故証明書」を交付してもらえるようにしましょう。
- ③ どんなに軽いケガであっても、念のため医師の診断を受けましょう。
- ④ 組合員証等を使って治療するときは、共済組合保険課までご連絡ください。
- ⑤ 安易な示談をすると後日、取り返しがつかなくなることもありますのでご注意ください。

☆組合員証等を使う場合の連絡

組合員及び被扶養者が、交通事故など第三者行為でケガをした場合には、一般的には、加害者である第三者がその損害を補償することになります。しかし、このような場合であっても、そのケガが公務外であるときは、組合員証等を使って治療することもできます。その場合は、直ちに共済組合に連絡し、損害賠償申告書を提出してください。

※第三者行為に該当するのは、交通事故（自転車事故を含む）や、喧嘩に巻き込まれたとき、他人の飼い犬に咬まれたときなどです。

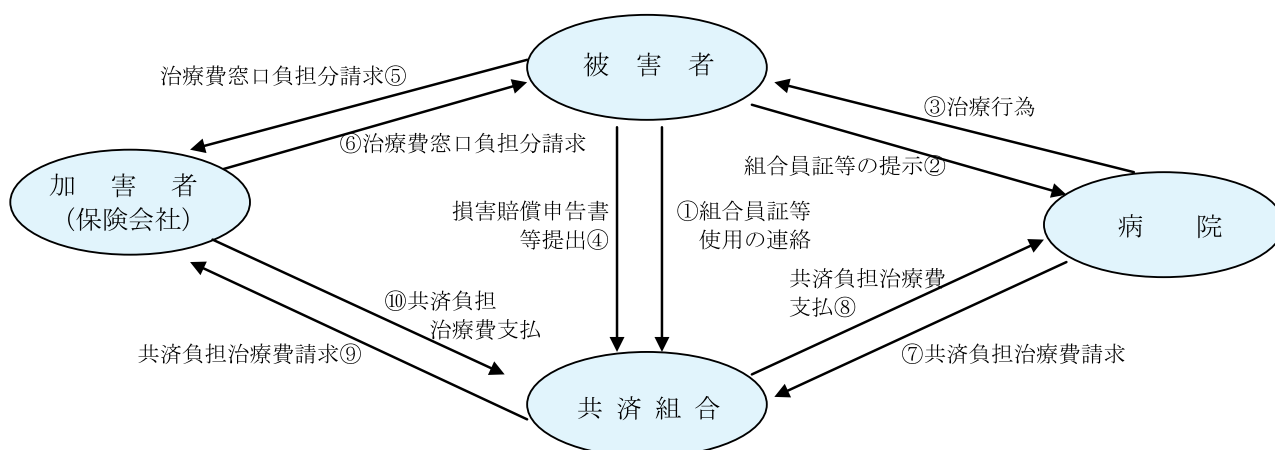
☆組合員証等を使った場合の示談

組合員証等を使って治療を受けたときは、共済組合は、被害を受けた組合員及び被扶養者に代わって、治療費やその他の立て替えた費用を加害者に請求する権利を取得します。しかし、被害を受けた組合員及び被扶養者が共済組合に連絡なく示談をすると、共済組合はこれらの費用を加害者に請求できなくなり、組合員自身に負担していただくかなければならないこととなりますので、組合員証等によって治療を受けたときの示談は、あらかじめ、共済組合と相談の上で進めてください。

☆提出書類

損害賠償申告書、事故発生状況報告書、念書、誓約書、加害者調書、診断書、交通事故証明書、示談書又は示談成立報告書

☆交通事故などにあったときの手続きの流れ



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%**。(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。

半年複利で
有利!!

(注1) 利率は平成29年7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。

新規加入者には
高知共済会館利用券
(1,000円分)
をプレゼント!

○今後の払戻しのスケジュール

	8月		9月		10月		11月		12月	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
締切日	4日	18日	5日	15日	3日	18日	6日	16日	5日	15日
送金日	17日	30日	15日	28日	16日	30日	16日	29日	15日	27日

※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。

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 和	平 成	年	月	日

副 印

※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

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。

ぜひ普通貸付をご利用ください！

今回は、貸付事業の普通貸付について紹介させていただきます。

組合員が臨時に資金を必要とするときに貸付けを受けることができます。ただし、生活費や他の借入金の返済に充当する場合等は対象外です。

自動車や家電製品等、基本的に物品を購入する場合にご利用いただけます。

※ 便利な給料控除（年利2.66％）

※利率は変動利率で
平成29年7月現在のものです。



※ 提出していただくもの

貸付申込書・借入状況等申告書・借用証書・印鑑登録証明書・見積書（①見積日が申込日から2ヶ月以内で、有効期限が記入されている場合は有効期限内のもの②組合員の名前がフルネームで記入されているもの③会社の社印が押されているもの）、金融機関に借入れがある場合は、借入れた金融機関名・組合員氏名・償還金額が記載されているものを添付し、所属所担当者を通じて提出してください。

※ 貸付限度額・返済期間

貸付限度額は貸付申込み時の給料月額の内6ヶ月分以内で最高200万円まで。返済期間は借入れ金額によって異なりますので、共済組合貸付係にお問い合わせいただくか、共済組合のホームページをご覧ください。

毎月の弁済額の合計が、貸付申込み時の給料月額の30%以内、年間償還額の合計が年収額の30%以内である必要があります。30%を超える場合は貸付けを行うことができません。

※ 注意事項

申込書の締切日は毎月5日（休日の場合は、その前の直近営業日）となります。

貸付金の送金日は、貸付申込書に記載している「第1回」「第2回」「第3回」を選んでください。普通貸付の未償還残高がある方は「第3回目」のみとなり、申込金額から残高を差し引いた金額を送金します。未償還残高がある方で「第1回」「第2回」を希望される場合は、一括償還後に申込みをしてください。

【その他の貸付種別】

普通貸付のほか、住宅貸付・在宅介護対応住宅貸付・災害貸付・特別貸付（入学・修学・医療・結婚・葬祭）・高額医療貸付・出産貸付がありますので、ご利用ください。

共済組合の指定店でお買い物をしませんか!

◎分割で支払っても手数料は必要ありません(旅行のみ3%の手数料がかかります)

◎指定店で購入して物資をご利用の場合、購入金額が支払い総額となります。

【購入例】指定店で240,000円の家電を購入し、
物資の毎月均等払いとするととき。

【返済例】10,000円×24回払＝240,000円
※返済回数は金額により変わります。
※ボーナス併用も可能です。



共済組合指定店一覧表

平成29年7月1日現在（15店舗）

取扱物資名	指定店名	代表者名	住所・TEL
電気製品	有限会社 丸栄ストアー	吉岡 求	高知市桜井町1-5-13 (088) 883-3700
洋服	はるやま商事株式会社	治山 正史	高知市高須1-16-28 (088) 884-4129
貴金属・寝具・その他	有限会社 ジュエリーさかい	境 泰雅	高知市稲荷町5-10 (088) 883-1487
貴金属	ジュエリーモリタ	森田 哲夫	香美市土佐山田町杉田601-2 (0887) 52-3033
貴金属	ジュエリー田内	田内 章	高知市大川筋1-3-34 (088) 823-1117
貴金属・時計・メガネ	メガネ 大塚 天神橋店 宝 時計	大塚 守	四万十市中村天神橋39 (0880) 34-3180
貴金属・宝石・時計	植田十字堂	植田 詩郎	高知市山ノ端町64-2 (088) 872-4938
貴金属・宝石・時計	ビュープラス高知	吉村 彰介	高知市南川添8番10号 (088) 861-2700
メガネ	有限会社 クロイワメガネ	谷村 昌紀	高知市本町5-4-1 (088) 872-3305
靴	有限会社 ミリオン	岡田 一晃	高知市はりまや町1-2-1 (088) 823-5592
寝具	東洋羽毛中四国販売株式会社	柳場 弘	愛媛県松山市井門町21-1 (089) 958-2331
旅行	一般社団法人 高知県勤労者旅行会	山崎 秀一	高知市本町4-1-32 (088) 824-3100
葬式	株式会社 日本セレモニー	市村 伊佐雄	高知市東城山町104-3 (088) 832-4646
浄水器	株式会社 日本トリム	森澤 紳勝	高知市本町4-1-16 高知電気ビル8F (088) 856-6220
その他	有限会社 ティーカンパニー 「マザーズキッチン」	豊永 俊雄	高知市一ツ橋町1-180 (088) 872-9277

高知共済会館

サマープラン

期間／6月1日(木)～8月31日(木)

料理長
イチ押し

彩り豊かなお料理で気分リフレッシュ
ゆっくり料理を味わいたい方にオススメ！

特典

20名様以上の
ご利用で
1名分無料

パーティーコース



お料理
お1人様 (税・サ込み)
3,500円

- おまかせパールピッツァ
- 栗豚ロースポークジンジャー
- カニのトマトクリームパスタ
- 生桜海老と水菜のハリハリサラダ
- 海老のスティック春巻き
- サーモンの巻き寿司と
ローストビーフのにぎり寿司
- 鰻と若鶏の
さっぱり梅バンバンジー
- 紅茶鴨の北京ダック
- デザート盛り合わせ

写真はイメージです。



夏だ！肉だ！
ビールで乾杯！

ガッツリスタミナつけて暑い夏を乗り切ろう！

ビアパーティーコース

2時間飲み放題

A、Bいずれかのコースを
お選びください。

各
コース お1人様
(税・サ込み) **1,500円**

Aコース

- ・生ビール・瓶ビール
- ・チューハイ (レモン、
グレープフルーツ、ピーチ)
- ・ハイボール
- ・日本酒 (燗・冷)
- ・ソフトドリンク (コーラ、
オレンジジュース、
りんごジュース、ウーロン茶)

Bコース

- ・生ビール・瓶ビール
- ・カクテル (カシス、ピーチ)
- ・グラスワイン (赤、白、
スパークリングワイン)
- ・梅酒
- ・ソフトドリンク (コーラ、
オレンジジュース、
りんごジュース、ウーロン茶)

※メニュー以外のお飲み物は別料金で承ります。

お料理お1人様
(税・サ込み) **3,500円**



写真はイメージです。

- 焼肉チャーハン
- タンンドリーチキンサラダ仕立て
- ねぎまみれ炙りチャーシュー
- スタミナ唐揚げ
- ガーリックステーキ
- 厚切りポークジンジャー

※上記サマープランは10名様からご利用頂けます。
個室(和室、洋室)での宴会料理をご堪能くださいませ。

高知駅		江ノ口川
高知共済会館		瀬田
県庁	高知城	追手筋(日曜市)
市民 図書館		はりまや橋
グランド通り	県庁前	錦川

高知共済会館

COMMUNITY SQUARE

〒780-0870 高知県高知市本町 5-3-20 <http://www.kochi-cs.jp>

ご予約・お問合せ

088-823-3211

Mail : info@kochi-cs.jp

高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

平成29年7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 国 繁 上 司