

共 済 広 報

黒 潮

kyosaikoho kuroshio

2021

1

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

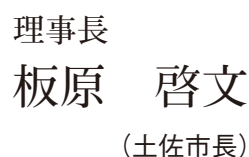
新年のごあいさつ	… 2
ねんきん定期便の送付について	… 3～5
遡って扶養取消になったとき	… 6
請求もれはありませんか？	… 7
高額療養費について	… 7
特定健診・特定保健指導実施報告について	… 8～9
特定保健指導つれづれ	…10
体ばかりか冬の食卓メニュー	…11
マジで知りたい『仕事で得られるもの』	…12～13
宿泊利用助成契約施設の閉館と休館について	…13
心のコーヒープレイク	…14
入学・修学貸付のご案内	…15
自動車購買立替金制度をご利用ください	…16
2021年度 積立貯金一部払戻日	…17
2021年度 自動車購買立替金送付日	…17
2021年度 貸付金の送金日	…18
かえたろうコラム	…18
団体信用生命保険事業「だんしん」のご案内	…19



ジェネリック使用割合は、
令和2年9月は76.19%、10月は77.67%でした。
組合員・家族に分けてみると
組合員:79.06% → **81.03%** 
家 族:71.83% → 72.92%
ちよつとずつちよつとずつアップしています。
組合員の使用割合は80%を超え、
全体でも80%が見えてきました!!
今後ともご協力をお願いします。

高知県市町村職員共済組合

令和3年の年頭にあたり、組合員並びにご家族の皆様
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。



さて、高齢化の更なる進展とともに医療費の増加が続く中、当組合としましては「データヘルス計画」の2期目を本格稼働しているところですが、更なる健康寿命の延伸・医療費適正化を図るため、特定健康診査・特定保健指導の実施を基本とし、時代の情勢に対応した新たな事業を研究し推進して保険者機能を強化してまいります。

次に長期給付事業につきましては、被用者年金一元化後、約5年が経過したところでありますが、この間、日本年金機構をはじめとした関係機関との情報連携を密にしながら、円滑かつ順調に運営できているところであります。

本年も役職員一同、組合員の皆様が業務に専念できますよう、より一層、努力をいたしてまいります。年頭に当たりまして、皆様のますますのご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます

謹賀新年

ねんきん定期便の送付について

平成27年10月に被用者年金制度は厚生年金に一元化されましたが、一元化後については、現に加入している（または最後に加入していた）公的年金制度とその被保険者種別に応じて、各実施機関から「ねんきん定期便」を毎年対象者の誕生月に送付しています。

＜公的年金制度と被保険者種別と送付する実施機関＞

公的年金制度と被保険者種別	「ねんきん定期便」を送付する実施機関
国民年金の第1号被保険者および第3号被保険者	日本年金機構（厚生労働大臣から受託）
厚生年金保険の一般厚生年金被保険者	
厚生年金保険の国共済厚生年金被保険者 （国家公務員共済組合の組合員）	国家公務員共済組合連合会
厚生年金保険の地共済厚生年金被保険者 （地方公務員共済組合の組合員）	地方職員共済組合（地方共済事務局・団体共済部） 公立学校共済組合 警察共済組合 東京都職員共済組合 全国市町村職員共済組合連合会 （指定都市職員共済組合、市町村職員共済組合、 都市職員共済組合）
厚生年金保険の私学共済厚生年金被保険者 （私立学校教職員共済制度の加入者）	日本私立学校振興・共済事業団

1 通知内容

（1）50歳未満の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② これまでの加入実績に応じた年金額（年額）
- ③ （参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ 最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況

（2）50歳以上の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② 老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）
- ③ （参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ 最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況

（3）35歳、45歳の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② これまでの加入実績に応じた年金額（年額）
- ③ （参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ これまでの年金加入履歴
- ⑤ これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況
- ⑥ これまでの国民年金保険料の納付状況

(4) 59歳の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② 老齢年金の見込額
- ③ (参考) これまでの保険料納付額 (累計額)
- ④ これまでの年金加入履歴
- ⑤ これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況
- ⑥ これまでの国民年金保険料の納付状況

	50歳未満 の者	50歳以上 の者	35歳、45 歳の者	59歳の者
これまでの年金加入期間	○	○	○	○
これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込額)		○		○
(参考) これまでの保険料納付額 (累計額)	○	○	○	○
最近の国民年金 (第1号・第3号) 納付状況・ 厚生年金保険の月別状況	○	○		
これまでの年金加入履歴			○	○
これまでの厚生年金保険における標準報酬月額 などの月別状況			○	○
これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○

2 送付物・送付方法・スケジュール

(1) 送付物

- ① 50歳未満の者
圧着ハガキ
- ② 50歳以上の者
圧着ハガキ
- ③ 35歳、45歳の者
封書 (通知・パンフレットを同封しています。)
- ④ 59歳の者
封書 (通知・パンフレットを同封しています。)

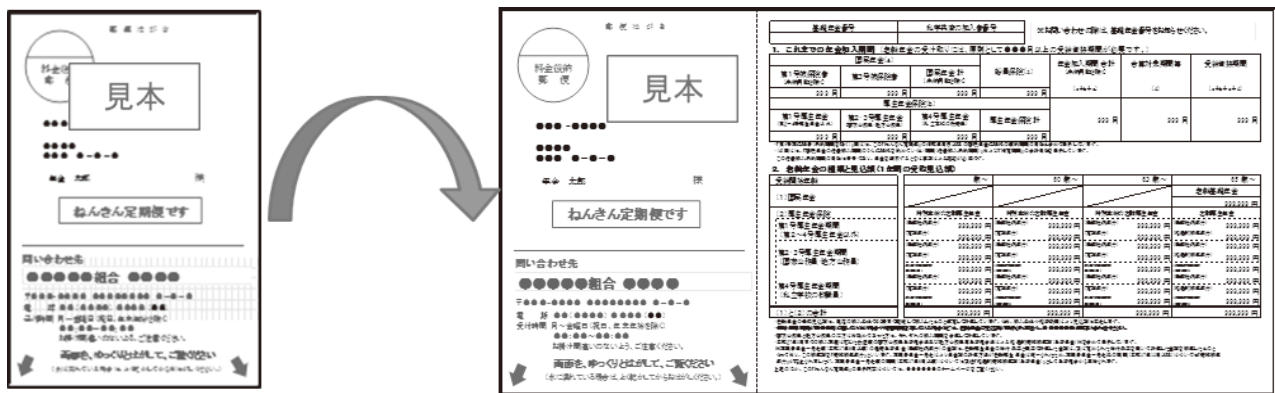
(2) 送付方法とスケジュール

毎年、誕生月の16日頃 (16日が休日の場合は翌営業日) に (1) の①から④の区分ごとに、全国市町村職員共済組合連合会から組合員のご自宅に直送されます。

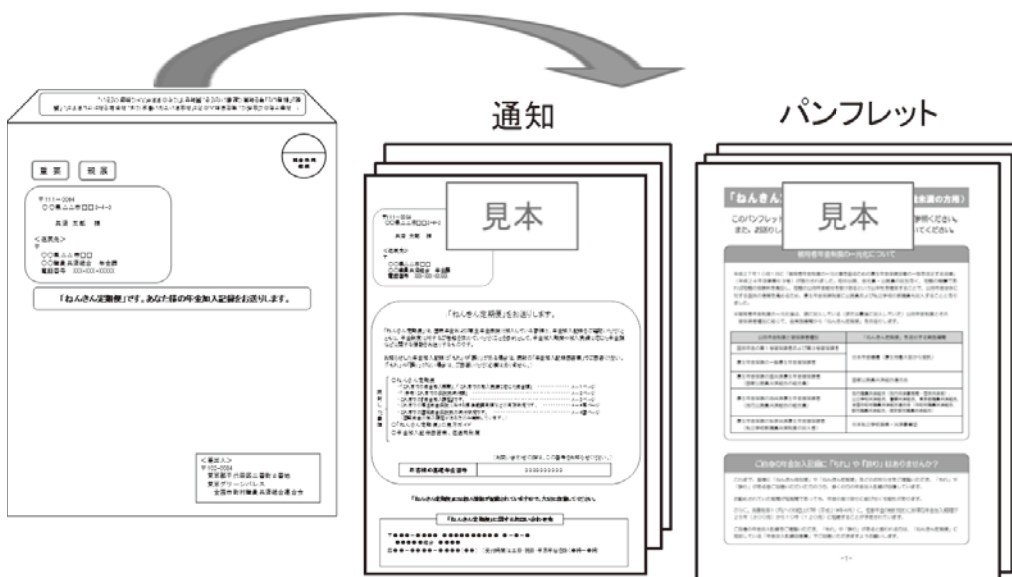
※ 住所が変更となった場合は、組合員異動報告書により必ず共済組合に届出をしてください。届出がない場合、ねんきん定期便を直送できないことがあります。

<イメージ>

- 50歳未満の者、50歳以上の者
圧着ハガキを送付します。



- 35歳、45歳の者、59歳の者
封筒（角2）に通知とパンフレットを同封して送付します。



3 ご相談について

通知された内容についてご相談がある場合は、通知に記載されている相談窓口か、次の相談窓口までお問い合わせください。

<相談窓口>

高知県市町村職員共済組合 年金課 年金係 088-823-3212

遡って扶養取消になったとき

被扶養者資格調査にご協力いただきありがとうございます。

就職されたなど様々な理由により、被扶養者の認定取消手続きが必要だった組合員さまもいらっしゃると思います。

中には遡って取消となったケースもあります。

遡って取消となったときのお手続きやそのときの注意点についてご参考ください。

ケース1) 被扶養者としていた子が R2.7.1 に就職しましたが、健康保険証の取消の手続きをしていませんでした。今 (R3.1 月) から取消手続きを行います。何か注意することはありますか？

□被扶養者の取消手続きについて

被扶養者申告書にお子さんの保険証の写しと共済組合の被扶養者証（健康保険証のことです）を添えてお手続きください。

☆注意 !! 医療費の返還が必要なケース

お子さんが就職されてから取消手続きするまでに共済組合の保険証を使用していませんか？使用されていた場合、医療費の返還が必要です。

被扶養者証を使用して医療機関を受診した場合、窓口負担は3割ですが、保険者負担分7割を共済組合が負担しています。本来、この7割の医療費はお子さんの新しい健康保険証の保険者が負担すべきものです。そのため7割の医療費の返還を組合員さまに請求します。共済組合に返還した医療費はお子さんが加入している保険者へお子さんが請求するとお子さんに支払われます。

共済組合に返還した医療費は戻ってきますが、いったん組合員さまがご負担をしなければならず、またお手続きの煩雑さや請求には時効があります。時効になると負担した医療費の請求ができなくなります。

被扶養者に異動が生じたときはお手続きを速やかに行ってくださいようお願いします。

ケース2) 子の扶養を配偶者に変更しました。勤務先の扶養手当の取消申請は完了していますが、被扶養者証（健康保険証）の取消手続きができていませんでした。どのような手続きが必要ですか？

まず、健康保険証は一人1枚（70歳以上は健康保険証と高齢受給者証がセット）が原則です。同じ方に発行先（保険者）が違う保険証が2枚あったらダメ！と覚えておきましょう。

□被扶養者の取消手続き

前記の事例と同様です。

☆医療費の返還について

こちらもケース1)と同様に保険証を使用していた場合、共済組合から医療費の返還をお願いすることになります。



請求もれはありませんか？利用しないともったいないですよ！

共済組合の保健事業や互助会では組合員、被扶養者の皆様の福利厚生事業を行っております。請求不要の自動給付もありますが、ほとんどに請求行為が必要です。請求に関する時効は2年です。

被扶養者申請等により当組合が把握している事由について、請求行為が必要なものについては勧奨請求を行っておりますが、把握できない事由については勧奨できません。時効になる前にご確認ください。

○請求漏れが多い事由

〔共済組合〕 埋葬料・家族埋葬料

〔互助会〕 銀婚祝金、弔慰金、入学祝金（被扶養者でない子）

宿泊利用助成券を使用して宿泊した後は…互助会の「宿泊保養施設利用助成金請求書」でご請求ください。（共済会館は宿泊時に請求があったものとして差し引いた額をフロントでお支払いいただいております。）



高額療養費について

高額療養費は組合員さまの標準報酬月額（短期）により月の医療費負担額の上限額が決定します。事前に「限度額適用認定証」の発行を受け、窓口負担は高額療養費までのお支払いをされる方が増えています。

高額なお支払いが同じ月に2件以上あるとき、急な入院などで「限度額適用認定証」の発行が間に合わないこともあります。そのようなときは医療機関から共済組合に請求があると自動計算し、該当する組合員さまのお届けいただいている給付金口座に送金しています。

共済組合では高額療養費は自動計算しますので、請求は不要です。

ただし、下記の事由に該当する方は医療費負担額の上限が下がる場合がありますので、勤務先の共済事務担当者様を通じて共済組合にご連絡ください。

○組合員の住民税が非課税

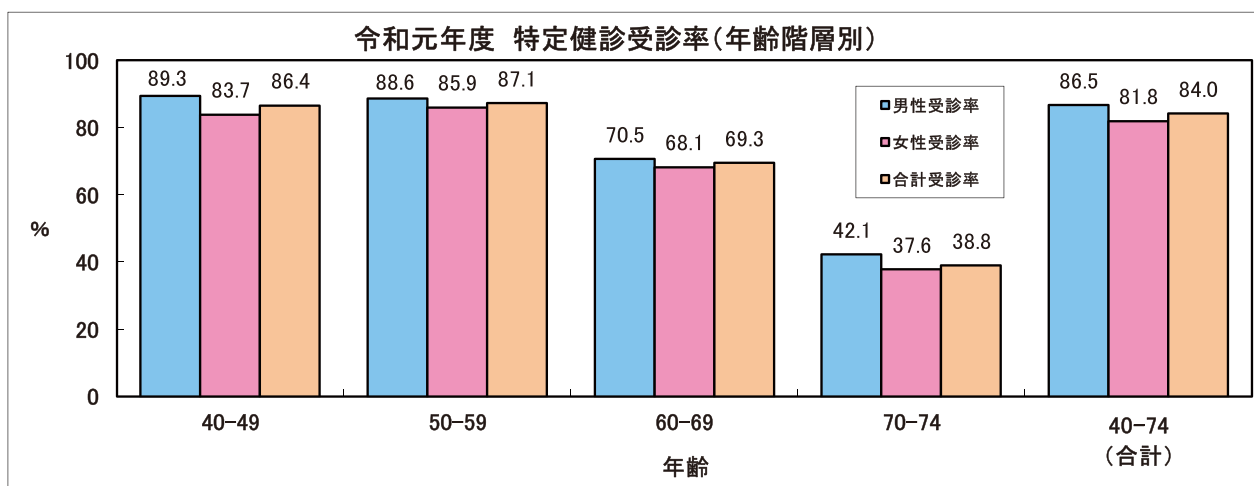
※育児休業やその他の休業を取得したことにより、住民税が非課税になっていることがありますので、ご注意ください。

令和元年度分

特定健診・特定保健指導実施報告について

令和2年11月2日に令和元年度の特定健診・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	3,554	3,996	7,550
健診受診者数	3,073	3,267	6,340

※ 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。

令和元年度の特定健診受診率を上、平成28年度から4年間の特定保健指導受診率の経年変化を下に表しました。

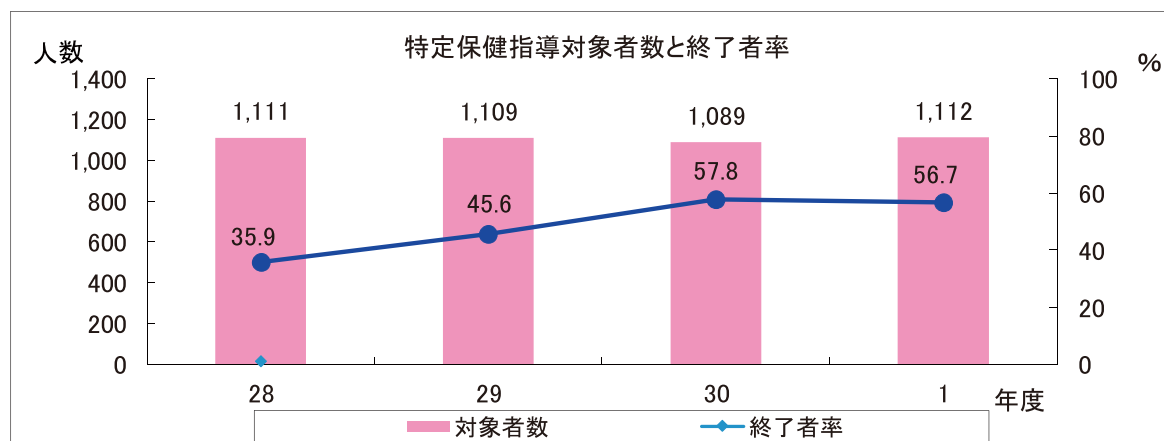
令和元年度の特定健診対象者の合計受診率は、男性86.5%、女性81.8%、全体で84.0%でした。前年比で男性4.2%増、女性1.9%増、全体では2.9%増となっております。

現職組合員・被扶養者別の受診率は、それぞれ91.5%、52.4%でした。こちらも前年比で現職組合員1.9%増、被扶養者5.3%増となっており増加しています。しかしながら、依然として被扶養者の受診率が低い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いたします。

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	483	108	591
積極的支援終了者数	248	47	295
動機付け支援対象者数	279	242	521
動機付け支援終了者数	198	137	335

※ 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。

共済組合で行っている巡回型特定保健指導は、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利用券配付による利用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。



【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。

特定保健指導 つれづれ

「惰性に気づく」 それが、変化の決め手！



高知県栄養士会の特定保健指導をご利用いただいた組合員様に、取り組みや変化の様子をお聴きしました。今回ご登場いただくのは、宿毛市 Y 様（47 歳）です。

◆昔はバスケット青年・・・

学生時代からバスケットボールをしていました。社会人になっても、30 歳過ぎまで社会人チームで練習し、県大会とか出場していました。バスケットボールは運動量が半端なくて、試合中は走りっぱなし。その頃は今より 20 kg 体重が少なかったですね。

◆15 年の積み重ね

30 歳を過ぎた頃から体力が続かなくなり、膝とか腰に痛みが出るようになり引退？しました。その後は特にスポーツはしていません。40 歳を過ぎて体重が 90 kg オーバーになりました。原因はわかっています。運動量が減ったこと、お酒はほぼ毎日飲んでいました。食事は、朝はほとんど食べず、夕食でガッツリ、タププリ食べる。自分で料理もします。冷蔵庫の食材を見てメニューを決め、チャチャッと、中華系が多いかな？麻婆豆腐とか。○○の素など使わず手作り。やっぱり、高カロリーのものが好きですね。今回の保健指導は 2 回目です。健診結果のコメント欄に「過食・過酒・運動不足に注意」と書かれていましたが、保健指導がスタートするまでの半年間でさらに 2 kg 増えていました。

◆6 か月間の目標と計画は？

- ▶体重を 94.5 kg から 90.7 kg にする。
- ▶夕食のご飯を 200 g から 150 g に減らす。
- ▶毎日飲んでいる酎ハイを週に 2 日にする。

◆今の状態は

- ▶体重は 92.4 kg
- ▶夕食はおかずを中心にご飯はなし
- ▶週 3～4 日は休肝日、量も減りました。

◆保健指導が始まると・・・

朝晩、体重計に乗りました。減り始めたら楽しいのでいつの間にか計るのが習慣になりました。家族も、私が 0 kg になった、というに関心を持ってくれます。今は 2 kg 減くらい。大きな変化は休肝日ができたこと。毎日飲んでいたのが、今は週 3～4 日は休肝日、1 回の量も 350 ml 1 本に減りました。飲まなくても平気です、惰性で飲んでいたのかもしれないね。夕食のご飯を減らす計画でしたが、夕食は、ご飯は食べず、おかずで野菜のものを増やすようにしました。朝食はヨーグルトと果物とコーヒーをとるようになりました。運動はウォーキングを再開、写真はウォーキング用のスニーカーと、腹筋用ローラーです。休日は早く起きて 1 万歩歩いたりしています。



◆みなさんへのメッセージは？

若い時は体のことなど気にしていなかった。好きなことをしたい、とか、楽しいことをしたいなら体調が良くないとできないということを実感しています。ゆるくではあってもこれからも続けていこうと思っています。

●お話を聞いて

今回は、電話でインタビューさせていただきました。まだ保健指導期間中でしたので、継続中ならではの工夫や悩みを聞くことができました。顔が見えないので、踏み込んでいいのかどうか迷うこともありましたがさわやかにお答えくださいました。

4 年にわたり連載したこのページも今号で最終とさせていただきます。インタビューにご協力いただいた組合員様、お読みいただいた皆様、心より感謝申し上げます。健康で穏やかな一年でありますように。

（高知県栄養士会 津野美保）



体ぽかぽか 冬の食卓メニュー

小倉望：高知県栄養士会 管理栄養士

最近は朝早くに起きて、じっくりストレッチをするのが日課です。お気に入りの店の味を思い出しながら、自分なりに再現するお料理も楽しいですね。



チーズリゾット

382 kcal、たんぱく質 10.1 g、脂質 8.9 g、食塩相当量 0.9 g

材料 / 2 人分

米 150 g(1 合分)、マッシュルーム 30 g、ブロッコリー 30 g、オリーブ油 10 cc、白ワイン 20 cc
粉チーズ 20 g(あればパルメザンチーズ)、塩 1 g、黒こしょう 適量、水 400 cc 程度

作り方

- ① ブロッコリーとマッシュルームを 2 cm 程度に切る。
- ② フライパンにオリーブ油をひいて切った野菜を炒める。
- ③ 米はさっと洗い②に加え、木べらで優しく炒め、油がなじんだら白ワインを入れる。
- ④ 材料がかぶる倍くらいの水を加え、中火で煮詰める。
- ⑤ 水分が無くなれば④と同じように水を加える作業を繰り返して米がふっくらするまで煮詰める。
- ⑥ 弱火にしてチーズと塩・こしょうを加えて味を整え、なじませるように混ぜる。

チキンとみかんソース

169 kcal、たんぱく質 11.3 g、脂質 7.2 g、食塩相当量 0.9 g

材料 / 2 人分

鶏手羽元(骨付き) 200 g、塩・こしょう 少々、小麦粉 10 g、クレソン 適量

①: みかん 140 g(2 個)、玉ねぎ 20 g、濃口しょうゆ 6 cc(小さじ 1)、バルサミコ酢 5 cc(小さじ 1)、酒 5 cc

作り方

- ① みかんは皮を剥いて果肉を小さく切り、玉ねぎはすりおろす。
- ② 鍋に①の材料を入れて煮詰め、ソースを作る。※薄皮が気になる場合は箸で取り除く。
- ③ 鶏肉に塩こしょうをふり小麦粉をつける。
- ④ 鶏肉をグリルの中火で 8 分程度焼き、火が通ったら取り出し、みかんソースをかけ盛り付ける。
- ⑤ クレソンを添える。

カブのポタージュ

47 kcal、たんぱく質 2.7 g、脂質 1.4 g、食塩相当量 1.0 g

材料 / 2 人分

カブ 150 g、白菜 50 g、生姜 3 g、豆腐 50 g、水 150 cc

①: コンソメ 3 g、味噌 3 g、塩 少々

作り方

- ① 皮を剥いたカブと白菜、生姜を小さく刻み、鍋に水を入れて火にかけ、野菜が軟らかくなったら火を止める。
- ② ①の粗熱が取れたら豆腐と一緒にミキサーにかける。
- ③ もう一度鍋に戻し①を加えて味を整える。

お好みでカブの葉を添えるのもお勧めです。

【マジで知りたい 仕事で得られるもの】



徳広千恵・高知県栄養士会
管理栄養士。

長らくお読みいただきありがとうございます。ほっと、一息つける息抜きになりましたでしょうか？

【虹色のチョーク】

最近、必要に迫られて「虹色のチョーク」という本を読みました。若い人たちに職業選択について話すためでした。この本は、「働く幸せを実現した町工場の奇跡」という副題で、ダストレスチョークやキットパスという筆記具を作っている日本理化学工業株式会社の取り組みを書いた本です。24時間テレビやカンブリア宮殿などの番組でも紹介されていたようですね。

日本理化学工業株式会社は、障がい者雇用率が全従業員の約7割と高く、また、ずいぶん早い時期からその取り組みをしてきた会社です。本の内容もとても感動的なのですが、それ以外に心に残ったことがあります。

大山泰弘会長が法事の時に住職さんから言われたことばで、「物やお金をもらうことが人としての幸せではない。人に愛されること、人に褒められること、人の役に立つこと、人から必要とされることである。この4つは働くことによって得られる。」

お金を稼ぐだけなら、たくさんの仕事がありますが、それぞれ、自分が生かされる、自分が必要とされる仕事につきたいと願っています。

【健康づくりの3本柱、睡眠の状況】

さて、仕事を続けていくためには、健康はとても大切です。体調が悪くなってみないとそのありがたさには気がつきにくいものです。以前から健康づくりの3本柱は「栄養・運動・休養」であるといわれてきました。令和元年度に厚生労働省が行った国民健康・栄養調査結果に休養に関する「睡眠の状況」が報告されています。

睡眠時間は、6時間以上7時間未満の人の割合が最も高く、一方で6時間未満の人は、男性で37.5%女性では40.6%ということでした。睡眠を妨げているものは、20歳代では、「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」、30～40歳代男性では「仕事」、30歳代女性では「育児」という回答割合が高いという結果でした。また3割以上の方が、日中、眠気を感じたと答えています。皆様の状況と比べていかがですか？

【背中を押してくれる家族や職場の仲間】

このように、忙しくて十分な睡眠時間もとれず働いている方々が健康づくりを進めていくうえで、影響を与えるいくつかの要因があります。「準備要因」といわれる健康に関する知識や技術、「強化要因」といわれる周囲の人々の行動や協力、「実現要因」といわれる社会資源の活用、ライフスキルなどです。

この中の「強化要因」は、健康的な食事を一緒に食べたり、一緒に散歩に行ってくれたりする、あなたの健康づくりと一緒に取り組んでくれる家





族や友人の存在、そして、特定保健指導に快く出させてくれる職場の理解などです。

人生 100 年時代、生涯現役で、「人に愛されること、人に褒められること、人の役に立つこと、人から必要とされること」を念頭に、自分の人生の目的、夢を叶えるための手段としての健康づくりに取り組みましょう。

【結びに】

現在も新型コロナウイルスの感染拡大で、社会生活に大きな影響が出ています。自分の生涯でこのような歴史に残る大きな感染症に遭遇するとは思ってもみませんでした。14 世紀にヨーロッパで「黒死病」と呼ばれるペストの大流行、1918 年ごろの「スペインかぜ」といわれたインフルエンザの大流行、これらと並ぶ大きな感染症の流行です。

何十年後かに、大きくなった孫たちに「おばあちゃんたちの時代にはね、コロナウイルスっていう病気があって、小学生もみんな、『三密』『ソーシャル ディスタンス』って言葉を知っていたよ。」という昔話ができるような平和な時代が来ることを切に願っています。

対策の最前線で力を尽くしていただいている職員の皆様には、とても感謝いたしております。

宿泊利用助成契約施設の閉館と休館について

当組合の「宿泊施設利用助成券」を使用できる指定宿泊施設についての閉館および休館に関して、お知らせします。

○設備改修工事に伴う休館および再開（予定）

「ホテル福島グリーンパレス」休館期間 令和 3 年 2 月 1 日～令和 3 年 3 月 31 日

再開（予定） 令和 3 年 4 月 1 日

〒 960-8068 福島県福島市太田町 13-53 TEL 024-533-1171

※なお、休館期間中においても、営業再開後の予約は可能です。

○閉館に伴う廃止

「シーサイド伊良湖」 閉館日 令和 3 年 3 月 31 日

〒 441-3615 愛知県田原市中山町岬 1-43 TEL 0531-35-1151

仕事、子育て、介護……、 もう頑張れない



ただでさえ仕事が忙しい働き盛り世代。晩婚化・晩産化や少子高齢化の影響で、仕事に加えて、子育てや親の介護などを同時にこなすことを余儀なくされ、ヘトヘトになっている人も少なくありません。

無茶な両立を気力で乗り切ろうとしても、いつかは限界がやってきます。身も心も弱ってはいは本来の力を発揮できるはずもなく、次第に自信を喪失していくことに。自分の能力や努力が足らないと後ろめたさや無力感を感じて、最終的には仕事を辞めてしまう……。そういった例が増えています。

もう仕事を辞めるしかない——。そんなことばかり考えるようになってきたら要注意。オーバーワークの可能性が高いです。既に心の病に片足を踏み入れているかもしれません。

まずは休みましょう。仕事が忙しくて休めない？ そんなことを言っている場合ではありません。元気でいればこそ、子育ても介護も仕事もできるはず。まずは3日、それでもまだ元気が出なければ1週間。四の五の言わずとにかく休むこと。

さらに「仕事を辞める」など大きな決断は先送りにするをおすすめします。疲弊し切っているときは、視野が狭まり、正常な判断ができない状態になりがちです。悲観的な発想しか浮かばず、その道しか残されていないように思えてしまうのです。

例えば、仕事を辞める前に、他人の手を借りられません。育児も介護も、公共・民間、いろんなサービスがあるはずです。それを利用してみる。つらい胸の内をカウンセラーなど、プロに聞いてもらうはどうでしょう。職場に事情を話したら、仕事の調整や短時間勤務への切り替えなどしてもらえるかもしれません。大きな決断はとりあえず棚上げし、まずは休んでから、他にできることがないか検討してみてください。一人で抱え込まずに、家族や親しい友人、プロなどに相談すると、思ってもみなかった解決策が出てくることもあります。

必死で頑張ってきた自分を十分労って、少し休憩を。今はしっかり休んで、元気を取り戻すことが、あなただけでなく、周りの人にとっても良い結果につながるはずです。



しもぞの そうた 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』（朝日新聞出版）など著書多数。

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入学金等の納入期限が過ぎていた場合、原則貸付対象としておりません。そのため、入学貸付をご希望の場合は、入学金等の納入期限内に貸付申込みをいただきますようお願いいたします。

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

対象学校

- 給料月額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）

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 1.26%
- ※基準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

- 1ヵ月分（15万円以内）に当年度中の貸付対象月数を乗じた額で180万円を限度
- ※貸付対象月数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ヵ月）
（例）1ヵ月分の費用105,000円の方が、11月5日締切分（ただし10月中）に申し込まれた場合
105,000円×5月＝525,000円
→52万円（1万円単位）を限度とし貸付

- 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

- 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]（令和3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	7,412円	70回	180万円	25,970円	72回
100万円	9,631円	110回	360万円	37,942円	100回
150万円	14,446円	110回	720万円	51,904円	150回
200万円	17,747円	120回	1080万円	77,856円	150回

※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

物資係

自動車購買立替金制度

をご利用ください

物資事業の自動車購買立替金制度は、組合員の方が自動車・バイクを購入する場合、共済組合が立替払いをし、組合員の方は給与からの天引きによって分割して償還する制度です。組合員になった日からご利用可能なので、若い方や組合員期間の短い方も利用しやすくなっております。

自動車・バイクの購入をお考えの方は、ぜひご利用ください。

Point

利率 年利 1.8 % (変動利率)

支払いは給与天引き

立替限度額 300万円まで (1万円単位)

償還回数 72回以内

繰上償還も可能 (手数料無料)

必要書類

- ▶ 自動車購買立替申込書
- ▶ 自動車検査証
- ▶ 見積書 または 契約書
- ▶ 印鑑登録証明書
- ▶ ※戸籍抄本
(使用者名義が配偶者の場合のみ)

物資事業で立替払いができる自動車・バイクの使用者は組合員または配偶者名義であり、自動車登録後2ヶ月以内のものに限ります。

申込額が50万円を超えるときは、連帯保証人（組合員期間1年以上の組合員）を立てていただきます。連帯保証人になれる方の印鑑登録証明書も必要となりますのでご提出ください。

立替金償還表（抜粋）

令和3年1月1日現在

申込金額 (万円)	償還回数	毎月償還	給与併用償還	
		毎月償還額 (円)	毎月償還額 (円)	給与償還額 (円)
100	24	42,452	25,471	102,260
150	36	42,833	25,700	103,174
200	48	43,216	25,930	104,092
250	60	43,601	26,161	105,017
300	72	43,988	26,393	105,946

償還回数については申込金額にかかわらず、72回以内で自由に設定していただけます。

左記以外の償還額について試算依頼等ございましたら、共済組合までお気軽にお問い合わせください。

※ 立替決定月の翌月から償還開始となります。

お問合せ先



福祉企画課 物資係

TEL 088-823-3215



2021年度積立貯金一部払戻予定日

	第1回		第2回	
	締切日	送金日	締切日	送金日
3年 1月	5日	18日	18日	28日
2月	4日	17日	12日	25日
3月	4日	16日	18日	30日
4月	5日	9日	19日	23日
5月	4月28日	10日	19日	25日
6月	4日	10日	21日	25日
7月	5日	9日	15日	21日
8月	3日	10日	19日	25日
9月	6日	10日	15日	24日
10月	4日	8日	19日	25日
11月	4日	10日	18日	25日
12月	6日	10日	20日	24日
4年 1月	12月28日	7日	19日	25日
2月	4日	10日	18日	25日
3月	4日	10日	18日	25日

※一部払戻の送金は、同月では1回目または2回目のどちらか1回のみとなります。

※締切日は当日必着の取り扱いいたします。(一旦提出いただいた場合でも不備による再提出が締切日以降となった場合、次回に繰り下げとなりますのでご注意ください。)

2021年度自動車購買立替金 送金予定表

	締切日	送金日
3年 1月	8日	28日
2月	10日	25日
3月	10日	30日
4月	9日	28日
5月	10日	28日
6月	10日	29日
7月	9日	29日
8月	10日	30日
9月	10日	29日
10月	8日	28日
11月	10日	29日
12月	10日	27日
4年 1月	7日	28日
2月	10日	25日
3月	10日	30日



2021年度貸付金の送金日

	貸付申込 締切日	第1回		第2回		第3回	
		決定通知 送付日	送金日	決定通知 送付日	送金日	決定通知 送付日	送金日
3年1月	5日	12日	18日	19日	22日	22日	28日
2月	5	12	18	—	—	19	25
3月	5	12	17	16	23	23	30
4月	5	9	15	16	21	23	28
5月	6	11	17	14	21	21	28
6月	4	11	16	15	22	22	29
7月	5	9	15	16	21	21	29
8月	5	10	18	17	24	24	30
9月	3	10	15	14	22	21	29
10月	5	12	18	15	22	22	28
11月	5	12	17	16	24	24	29
12月	3	10	15	14	21	21	27
4年1月	5	11	18	18	24	21	28
2月	4	10	17	—	—	18	25
3月	4	11	16	15	23	22	30

* 普通貸付（借換の場合を除く）・入学貸付・修学貸付については第1回、第2回を選択可。
その他の貸付については第3回目のみしか振込いたしません。

に ジェネリックかえたらうコラム

皆さまお待たせいたしました！令和1年10月号の広報より休止しておりました、【かえたらうコラム】が久しぶりの登場となります！組合員及びそのご家族の健康のため、ジェネリック医薬品を推進していきますので、よろしくお願いします。



ジェネリックかえたらうです！
ジェネリック医薬品に関するお役立ち
情報を皆さまへお届けしますね。

ジェネリック医薬品とは…？

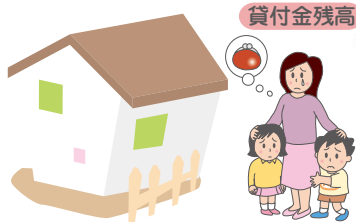
ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）を開発した製薬会社とは異なる製薬会社から、新薬と同様の有効成分を使った薬のことで、新薬よりも低価格で購入することが可能です。身体にも財布にも優しいお薬ですね！

共済組合から貸付けを受ける方へ だんしん事業のご案内

Point

「だんしん」に加入すると、貸付金の返済中に借受人に万一のことがあった場合に、**保険金で貸付金残高が返済されます。**
あわせて「債務返済支援保険」に加入すると、病気やケガで長期休職となった場合に、**貸付金の返済金相当額（平均返済月額）が保険金として支払われます。**

万一の場合



貸付金残高

「だんしん」からの保険金
（貸付金残高相当額）

制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となられても…



「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます

病気やケガで長期休職となられても…



「債務返済支援保険」の保険金で返済金相当額（平均返済月額）が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

「だんしん」（団体信用生命保険）

例

貸付金残高

「だんしん」
貸付金残高（債務）
1,000万円の場合

特約保証料

保険金額（貸付金残高相当額）
（10万円につき 月額15円）
月額 1,500円
※特約保証料は見直されることがあります。

保障額

＜死亡・所定の高度障害状態＞
保険金 **1,000万円**
（貸付金残高相当額）
を共済組合にお支払いすることで
貸付金残高が返済されます。

特長

- 「だんしん」に加入をしていると、万一、組合員が死亡、または所定の高度障害状態となってしまったとき、**「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます。**
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない特約保証料（加入者が負担する保険料）で加入できます。特約保証料は、年1回、貸付金残高に応じて見直しされますので、返済が進むにつれて加入者の負担が少なくなります。

債務返済支援保険

例

返済金額

債務返済支援保険
返済金相当額
（平均返済月額）
60,000円の場合
（計算例）
毎月償還 40,000円 の場合
ボーナス償還 120,000円 の場合
平均返済月額 60,000円 = (40,000円 × 12) + (120,000円 × 2) ÷ 12

保険料

保険金額（返済金相当額）
（1万円につき 月額60円）
月額 360円
※保険料は毎年見直しを行うことから、変更されることがあります。

補償額

＜所定の就業障害の場合＞
1カ月あたり保険金 **60,000円**
（返済金相当額）を30日の免責期間
を経過した日から3年を限度に就業
障害が終了するまでお支払いします。

特長

- 所定の精神障害により就業障害となったときも貸付金の返済金相当額（平均返済月額）を保険金として加入者にお支払いします。
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない保険料で加入できます。



RIZAP×高知縣市町村職員共済組合

「週2回でOK!?簡単運動メソッド大公開! 無料LIVE」

ライザップのBefore/Afterの秘密 完全公開!!
オンラインでもRIZAPメソッド!
「今すぐできる」「自宅でできる」
ストレッチ・トレーニング!



RIZAPの ウイルスに勝つ!

気軽に簡単な免疫力UPの運動法を伝授

LIVE配信で受講



なぜRIZAPが14万人に「結果にコミット」できてきたのか?
CMだけではわからないRIZAPが **無料生配信** でわかります!



RIZAP「運動編」セミナー 無料LIVE初配信

令和3年 1月23日(土曜日) 初級編
2月6日(土曜日) Step Up編
両日とも AM10:00 ~ 11:00

LIVE セミナー 1月23日は「近藤」が配信します!!

こんどう ちひろ
近藤 ちひろ

RIZAPパーソナルトレーナー
日本トップトレーナー協会認定 (JTTA)



出身: 兵庫県神戸市
経歴: キックボクサーとして活動後にRIZAP株式会社に入社。パーソナルトレーナーとしてゲスト様のボディメイクを担当し、その経験を活かして店舗責任者を務める。グループ会社8000人の中で5名しか選抜されないトレーナーを育成・教育・指導する教育担当に昇任。その法人事業部にて1000名中10名しかできない法人向け講師に昇任。



この機会に一緒に楽しみたい!!

LIVE セミナー 2月6日は「瀧」が配信します!!

たき せいご
瀧 清吾

RIZAPパーソナルトレーナー
日本トップトレーナー協会認定 (JTTA)



出身: 大阪府堺市
RIZAP株式会社に入社後、パーソナルトレーナーとして70名以上のゲストのボディメイクを担当。1000名の中で10名しか選ばれない法人向け講師に昇任。過去40kg以上の減量を経験あり。



この機会に一緒に楽しみたい!!

準備物 無料配信アプリ「Zoom」
メモ・筆記用具・飲料水・動きやすい服装

スマートフォン・パソコンで視聴可能



無料配信アプリ「Zoom」の取得方法



事前登録をご希望の際はご対応ください
「PDFデータ」で登録方法をご案内しております。

- ✓ RIZAPトレーナーと運動を楽しく実践
- ✓ 簡単に気軽にできるストレッチ・運動を学ぶ
- ✓ 肩こり・腰痛などの悩み解決に
- ✓ 運動だけでなく、悩み解決への要点レクチャー
- ✓ 運動不足でも気軽にご参加できる内容です!

※Zoom Live参加方法は共済組合HPに掲載しています。<http://www.kochi-kyosai.jp>