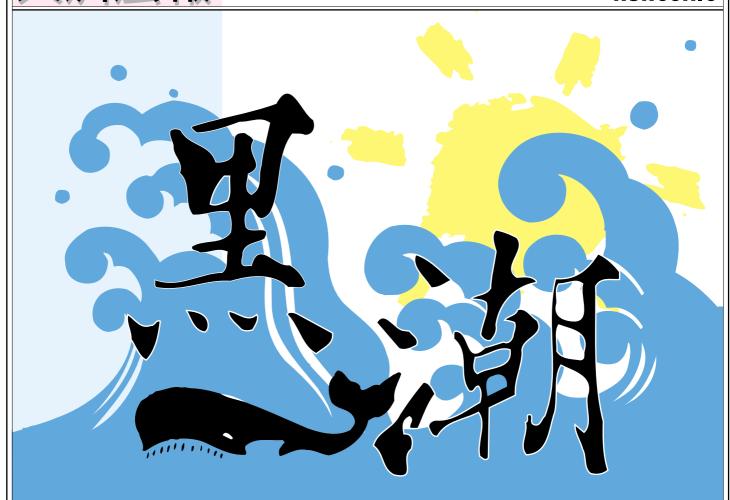
共済広報



ご家族のみなさまもご覧ください

目次

平成22年度 決算報告

平成23年7月5日開催の組合会において「平成22年度決算」が承認されましたので、ここでお知らせします。 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。

【 負 担 金 率 · 掛 金 率 】

(単位:‰)

(中区、100)											
		区 分	短	期	介	護	長	期	保	健	
種別	種 別		掛金	負担金	掛金	負担金	掛金	負担金	掛金	負担金	
		子下◇◇本川	54.0625	55.9	E 4	5.4	94.7125	137.7125	0.605	0.605	
	一般職	対給料	(1.8375)	55.9	5.4	5.4	96.925	139.925	2.625	2.625	
	川又 川以	対期末手当等	43.25	44.72	4.32	4.32	75.77	110.17	2.1	2.1	
一般組合員		对别术于目录	(1.47)	44.72	4.02	4.32	77.54	111.94	2.1	2.1	
拟旭日貝		対給料	43.25	44.72	4.32	4.32	75.77	110.17	2.1	2.1	
	特別職	为开口个子	(1.47)	44.12	4.52	4.02	77.54	111.94	2.1	2.1	
	10 70 ABX	対期末手当等	43.25	44.72	4.32 4.3	4.32	75.77	110.17	2.1	2.1	
		71791/K 1 =1 47	(1.47)	44.12	4.52	4.02	77.54	111.94	2.1	2.1	
			43.25	44.72	4.32	4.32	75.77	110.17	2.1	2.1	
市町村長	知	対給料	(1.47)	44.12	4.52	4.02	77.54	111.94	2.1		
			対期末手当等	43.25	44.72	4.32	4.32	75.77	110.17	2.1	2.1
		V1391/K 1 ⊐ 47	(1.47)	44.12	4.54	4.02	77.54	111.94	2.1	2.1	
		対給料	54.0625	55.9	5.4	5.4	94.7125	137.7125	2.625	2.625	
特定消防	知 今 昌	△1 ₩□ 1/1	(1.8375)	55.5	5.1	5.4	96.925	139.925	2.025	2.020	
10 10 10 10	心 口 只	対期末手当等	43.25	44.72	4.32	4.32	75.77	110.17	2.1	2.1	
		VIWIN 1 7 4	(1.47)	11.12	4.52	1.02	77.54	111.94	2.1	2.1	
		対給料	51.77	51.77 67.53	3 5.4	5.4	94.7125	137.7125	2.625	2.625	
船員一般	組 会 昌	A) NO 14	31.77	01.00	0.4	5.4	96.925	139.925	2.020	2.020	
/10		対期末手当等	41.416	54.024	4.32	4.32	75.77	110.17	2.1	2.1	
		71別水丁コ寺	41.410	J4.024	4.04	4.04	77.54	111.94	۷.1	۷.1	
任意継	続 組 1	合 員	109.9625	_	10.8			_	_	_	
上 尽 座	// // // //	ц д	(1.8735)		10.0						

注) 長期欄については、上段に4月から8月、下段に9月から3月の率を記載している。

短期欄の()内については、調整交付金率を記載している。

【所属所数】

■ 72 1 71 4 72 1 22 ·	
市	11
町	17
村	6
一部事務組合等	30
計	64

【組合員数及び被扶養者数】(単位:人)

区 分種 別	組合員数	被扶養者数	1人当たり 被扶養者数
一般組合員	9, 171	8, 721	0. 95
市町村長組合員	33	30	0. 91
特定消防組合員	1, 091	1, 545	1. 42
市町村長長期組合員	1	0	0.00
船員一般組合員	7	10	1. 43
継続長期組合員	1	0	0.00
小 計	10, 304	10, 306	1.00
任意継続組合員	329	241	0.73
小 計	329	241	0.73
合 計	10, 633	10, 547	0. 99

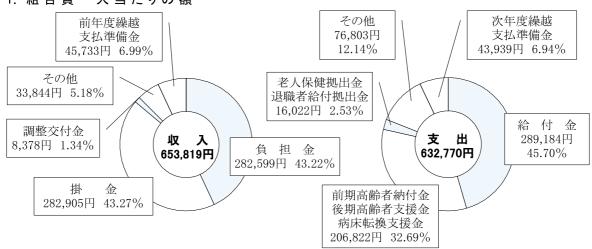
短 期 経 理

22年度においては、ここ数年、増加傾向にあった医療費も高い水準ではありますが21年度より減少しました。組合員一人当たりの医療費については本人、家族とも薬剤にかかる医療費が前年度より増加傾向にあり

ます。また、前期高齢者納付金等の拠出金の支出に占める割合も37%(医療費は42%)と高く、掛金・負担金の 財源率を高くする要因となっています。収支として240,010,301円の当期短期利益金、15,669,043円の当期介 護損失金を生じる結果となりました。短期利益金については、前年度より繰り越した短期欠損金165,444,257 円を処分し、74,566,044円を欠損金補てん積立金に計上しましたが、調整交付金を受けていますのでこの積立 金は23年度に連合会に返還します。介護損失金については、前年度よりの介護積立金を取り崩し補てんし、翌 年度へ101,324,850円の介護積立金を繰り越します。

組合員及びそのご家族の皆様におかれましても、疾病予防、早期発見・早期治療を心掛け、またジェネリック 医薬品の活用等、医療費の節減にご協力いただきますようお願いします。

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	2,826,521,267 円	給 法 定 給 付	3,015,928,030 円
短 期 掛 金	2,816,432,371	付 附 加 給 付	26,179,625
調整交付金	93,129,000	金その他	40,012,410
前年度繰越支払準備金	487,418,414	前 期 高 齢 者 納 付 金 後期高齢者・病床転換支援金	2,204,308,985
そ の 他	360,709,832	老	170,762,714
		業務経理へ繰入	19,629,000
		次年度繰越支払準備金	468,298,900
		そ の 他	399,080,919
収入総額	6,584,210,884 円	支 出 総 額	6,344,200,583 円
当 期 短 期	利 益 金		240,010,301 円
介 護 負 担 金	185,419,433	介 護 納 付 金	399,290,751
介 護 掛 金	198,764,811	そ の 他	562,536
そ の 他	0		
収入総額	384,184,244 円	支 出 総 額	399,853,287 円
当 期 介 護	損失金		△ 15,669,043 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。

長 期 経 理

この経理につきましては、長期給付事務の一元的処理により、組合員の皆様・所属所からいただいた掛金・負担金を全国市町村職員 共済組合連合会へ払込むための経理です。

収支については以下のようになっております。

1. 収支決算

	収 入		支	出
負	担金	9,523,513,436 円	負 担 金 払 込 金	9,523,513,436 円
掛	金	4,740,166,320	掛金払込金	4,740,166,320
	収入総額	14,263,679,756 円	支 出 総 額	14,263,679,756 円

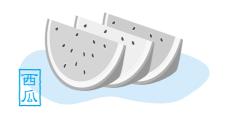
預託金管理経理

この経理につきましては、平成19年度より長期給付事務の一元的 処理により、長期給付の財源の一定額を各市町村共済組合で管理す ることとなり、その運用益については、全国市町村職員共済組合連

合会へ支払うことになっております。

1. 収支決算

収	入			支		出	
利息及び配当金	93,850,358 円	支	払	利	息		93,850,358 円
収入総額	93,850,358 円		支 出	総額			93,850,358 円



業務経理

業務経理は、短期、長期及び預託金管理経理の運営のための 経理です。本年度の収支決算を行った結果、当期利益金として 5,723,622円を計上しました。この利益金につきましては、全 額を積立金として処理しています。

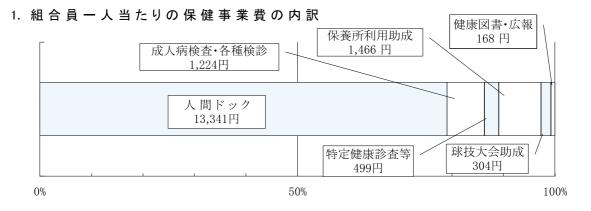
収 支 決 算

収	入	支	出
負 担 金	106,559,578 円	事 務 費 等	127,303,285 円
短期経理より繰入	19,629,000	連合会分担金	0
連合会交付金	43,281,460	事務費負担金払込金	47,388,346
そ の 他	10,945,215		
収入総額	180,415,253 円	支 出 総 額	174,691,631 円
当 期 利	益金		5,723,622 円

保 健 経 理

この経理は、医療費の抑制・健全化を目的とした、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 健診、健康セミナー等の事業を行う経理です。本年度の収支決

算を行った結果、64,341,222円の当期利益金を計上いたしました。当期利益金につきましては、 積立金に計上いたしました。



2. 収支決算

	収		入			支	出
負	担	金	132,551,518 円	保	健 事	業費	181,201,615 円
掛		金	128,713,962	事	務	費 等	52,677,810
そ	Ø	他	36,955,167				
	収入総額		298,220,647 円		支出総	多額	233,879,425 円
	当 期	利	益 金				64,341,222 円

宿 泊 経 理

昨年度、『共済会館運営審議会』において、共済会館の運営 の見直しについて議論を重ね、運営方法を改善し、設備につい ても快適な空間となるよう一定の設備改修を行い、1階に県下

市町村の観光案内・物産品を取扱うスペースを設置し、22年度より高知共済会館Community Squareとして営業しております。収入においては、施設収入が前年度より3,500万円余増加し、改善・改修の効果が出ております。支出についても増加したため、今後の健全な施設運営を目標とし経営努力を展開しております。

ご宿泊、会議、ご宴会等の際はぜひ高知共済会館Community Squareをご利用ください。

収支決算

収	入	支 出
施設収入等	200,748,125 円	事 務 費 等 92,028,508 円
貯金経理より相互繰入	325,000,000	飲 食 材 料 費 等 173,825,741
そ の 他	1,830,725	そ の 他 10,753,050
収入総額	527,578,850 円	支 出 総 額 276,607,299 円
当 期 利	益 金	250,971,551 円

貯 金 経 理

前年度と比較し、普通貯金が9,586,674円減少し、定期貯金が1,935,593,380円、積立貯金が647,690,064円増加し、組合員 貯金総額は45,500,435,410円となっています。

現在の金融情勢による資金運用難により収入は減少しましたが、事業収益・支出では利益を計上しております。福祉経理内で相互繰入を計画実施していますが、昨年度までの利益剰余金(欠損金補てん積立金、積立金)5,204,256,471円を取り崩し補てんし、23年度に繰り越す利益剰余金は4,891,985,315円となっております。

今後も資金運用において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、共済貯金をよろしくお願いいたします。

収 支 決 算

収	入			支		田
利息及び配当金	701,458,824 円	事	務	費	等	110,481,932 円
そ の 他	807,262	支	払	利	息	579,055,310
事業収益 計	702,266,086		事業支	出計		689,537,242
当 期 事 業	内 利 益 金					12,728,844 円

貸付経理

ここ数年、組合員の減少等により貸付金の件数、総額が減少し、22年度の貸付金残高は前年度より861,456,639円減の3,810,487,315円となっております。このことに伴い、貸付金

利息が減少し、収入全体として23,691,069円減少し、支出では支払利息等の減少により全体で26,646,859円減少しました。収支結果として、1,746,283円の当期損失金を計上しました。

この損失金については、欠損金補てん積立金を取り崩し補てんしました。

収 支 決 算

収	入	支 出
組合員貸付金利息	110,868,331 円	事 務 費 等 120,461,165円
保 険 料 充 当 金	365,765	連 合 会 払 込 金 6,374,863
連合会交付金	13,855,649	
そ の 他	0	
収入総額	125,089,745 円	支 出 総 額 126,836,028 円
当 期 損	失 金	△ 1,746,283 円

物資経理

22年度の自動車購入立替金総額は、66,065,758円減少し 246,647,401円となりました。また、その手数料収入も、昨年 度より977,049円減少し、9,274,031円となりました。商品売

上については、指定店、年末・特別斡旋商品が3,633,346円増加し、収入全体としては、前年度より1,708,322円増加しました。収支決算の結果、本年度は1,302,907円の当期利益金を計上し、この利益金については、積立金に計上しました。これからも物資事業の発展に努めてまいりますので、自動車購入等の際には是非とも当共済組合をよろしくお願いいたします。

収 支 決 算

		収		入				支		出
商	品	売	上		19,396,238 円	商	品	仕	入	17,851,173 円
そ	0,)	他		16,981,406	事	務	費	等	9,001,120
						そ	0	り	他	8,222,444
	収入	総額			36,377,644 円		支 出	総額		35,074,737 円
	当	期	利	益	金					1,302,907 円

年金係からのお知らせ

平成23年4月から障害給付の加算制度が変わりました

障害等級が1級または2級の障害給付の受給権を有している方について、婚姻や出生等による 生活状況の変化に応じた対応を図る観点から、障害共済年金の加給年金額の加算にかかる配偶者 及び障害基礎年金の加算にかかる子の範囲が、平成23年4月以降拡大されることとなりました。

(法施行日 平成23年4月1日)

今までは、年金の受給権が発生した時点で<u>生計を維持する配偶者または子※</u>を有していた場合に加算されていましたが、今回の制度改正により、年金の受給権が発生した後でも、婚姻や出生等により生計を維持する配偶者または子を有することとなった場合には、その翌月から加算が行われることとなりました。

なお、すでに障害等級が1級または2級の障害給付の受給権を有している方で、要件に該当する場合には、平成23年4月分の年金から加算を受けることができます。

※生計を維持する配偶者または子とは・・・

受給権者と生計を共にする配偶者(65歳未満の方若しくは大正15年4月1日以前に生まれた方に限ります。)又は子(18歳に達した日以後の最初の3月31日までの間にある方若しくは20歳未満で障害等級1級又は2級の障害の程度にある方に限ります。)で、収入金額が年額850万円(所得655.5万円)未満と認められる方です。

◎ 平成23年4月から加算が始まる場合



◎ 平成23年4月以降、結婚や子の出生等により加算がはじまる場合



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)

配偶者を除く23歳以上60歳未満の被扶養者 ただし、次の①②は調査対象から除きます。

- ① 平成23年1月以降に認定された者
- ② 平成 2 3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23年4月1日

◆ 調査方法

該当する組合員に対し、7月中旬頃共済組合から「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(係)へ提出してください。

なお、扶養手当が支給され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。

在学証明書、給与明細書、確定申告書、収支内訳書、年金決定・改定通知書、公的機関各種届出 (開業届・廃業届等)の控のほか、収入状況等確認できるもの。

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、夫婦二人の収入のわかる もの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留意ください。

◆ 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収入年額の130万円(月額108,344円)を超えたときは取り消 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)を超えたときは取り 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(係)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 8月26日(金)といたします。

市町村が行う医療費助成を受けていませんか?

医療費受給者証を持っていたら届出をお願いします。

– 医療費助成を受けている方とは —

- ① 母子 (父子) 家庭等の医療費等の助成
- ② 重度心身障がい者医療費等の助成

市町村が実施する医療費助成制度の適用を受け、上記の医療費助成を受けている方は保険診療による自己負担分を市町村が負担するため、病院等での窓口で自己負担額の支払いがありません。これにより、共済組合からの附加給付等を停止しています。附加給付を適正に支給するため、市町村の条例等に基づいて医療費の助成を受けている方の確認調査を7月に実施いたします。

調査後に適用を受けるとき・適用を受けなくなったときは?

医療費助成の適用を受けている方の診療について、附加給付が誤って支給された場合は、返還していただくことになりますので、市町村の医療費助成を受けることとなったときや受けなくなったときは、所属所の共済事務担当課を通じて共済組合へ忘れずに届出してください。

保険診療の仕組

組合員や被扶養者の皆さんが医療機関で組合員証を提示して受診されると、かかった費用の3割(就学前2割・70歳以上1割)を窓口で支払います。医療機関は残りの割合を共済組合へ請求することになります。

しかし、各医療機関から共済組合や健康保険組合等(保険者)へ個別に請求することは、請求件数が多くなり、 効率的ではありません。そのため医療機関と保険者の間に社会保険診療報酬支払基金が介在して、医療費の 支払や診療内容のチェックを行なっています。

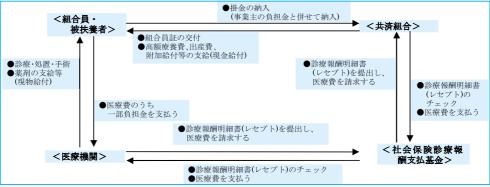
高額療養費・附加給付の支給

共済組合が支給する高額療養費や附加給付は、医療機関から届く診療報酬明細書(以下「レセプト」といいます。)により、支給額を自動的に決定するため、組合員の皆さんからの請求は必要ありません。

医療機関では月単位でレセプトを取りまとめ、原則診療月翌月に社会保険診療報酬支払基金に送付します。 社会保険診療報酬支払基金ではレセプトの内容を審査し、請求内容に不備がないことを確認し共済組合に 送付しています。

そのため共済組合にレセプトが届き、診療内容に応じた給付金を支給するには、受診された月から2カ月

以上後になります。



入院時の窓口負担を軽減

70歳未満の方が入院する場合「限度額適用認定証」の申請を

入院治療では、医療費が高額となります。ひと月の入院医療費が100万円の場合、3割分の一部負担金は30万円になります。3カ月続けて入院すると自己負担金額は90万円になります。共済組合では高額療養費を支給しますが、支給までに受診した月から2カ月以上かかるため、その間90万円を負担しなければなりません。この一部負担金を軽減するために、入院の際には、組合員証と一緒に「限度額適用認定証」を医療機関に提示してください。高額療養費の額だけ一部負担金を軽減することができ、一部負担金が30万円の場合には、9万円程度に軽減することができます。

限度額適用認定証は、共済組合が交付しますので、入院の際には共済事務担当課を通じて交付申請をしてください。申請書はホームページからもダウンロードできます。



医療費の負担を軽減

新薬(先発医薬品)の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分・効用でつくられる後発薬がジェネリック医薬品です。安全性は新薬と同じです。

安価なジェネリック医薬品は、医療費軽減のため に多くの先進国で普及しています。

特に継続して薬を服用する方は、大きく節約することが可能です。(糖尿病・高血圧等慢性疾患の方) 利用するには、医師の処方が必要となりますので、 まずは掛かりつけ医師にご相談ください。

ンエイリック医薬品を利用した場合の負担額の違い						
3割負担の場合	新 薬	ジェネリック医薬品	差 額			
脂質異常症	18,040 円	9,320 円	8,720円			
高血圧	14,760 円	7,130 円	7,630円			
糖尿病	25,710 円	14,790 円	10,920 円			
それぞれ代表的な薬を1年間服用したと仮定						
ジェネリック医薬品を検索できます! http://www.generic.gr.ip/ 日本ジェネリック医薬品学会のホームページでは、今お使いの医薬品の製品名を 入力するだけでジェネリック医薬品の検索が行えます。その他にも積極的にジェ ネリックを取り入れていると学会が認承し、推奨マークを配布している病院・薬 局の検索もできます。ぜひ活用しましょう!						

平成23年度、健康セミナーのカリキュラムのお知らせ

☆ 現在募集中です。(募集〆切は8月8日までとなっております)

恒例となりました健康セミナーを8月29日(月)・30日(火)に開催しますので日程をお知らせします。

今回は、初日(29日)の「元気力アップセミナー」において疲労回復のためのマッサージを取り入れます。2日目の「女性健康セミナー」ではアロマテラピー、**ラテンのリズム**によるシェイプアップ体験をしていただきます。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

元気力アップセミナー日程表

平成23年8月29日(月)

スケジュール	内 容	会 場				
10:00	開会挨拶 ・講師紹介 ・スケジュール確認					
10:10	講演 「あなたも 心と身体の"健康達人"」	3 階 藤				
1 2 : 0 0	昼食	4階 四万十				
13:00	 運動「ボクシングエクササイズ」 ~左は世界を制す! グローブとミットで気分はファイター!~ ① "脂肪"も "ストレス"もスッキリ! ② シャドーボクシングでコリほぐし 	3 階				
	休憩					
14:15	運動「肩こり・腰痛・つぼマッサージ」 - *簡単ツボ刺激で、コリや痛みが楽になる疲労回復体験! ~ ① 肩こり・腰痛の原因は! ② 家で、職場で、覚えてしまえばこれで安心!					
15:15	閉会挨拶 ・アンケート記入後解散					

女性健康セミナー日程表

平成23年8月30日(火)

スケジュール	内容	会 場			
10:00	開会挨拶 ・講師紹介 ・スケジュール確認				
10:10	 講演「世性のきれいと元気のために・・・」 ~心とカラダのバランスが健康のカギ~ ① 女性の健康力アップのための最新情報 ・若年期、成熟期の健康課題 ・最新ガン情報 ② 女性ホルモンとメンタルヘルス ・女性ホルモンは健康・美容・心と係わる ・ホルモンバランスの乱れが引き起こす心身の不調 ③ 元気になる!上手な過ごし方 ・こころと身体を解きほぐすリラックス法の紹介 ④ あなたにあった治療法の選び方 ・漢方療法 他 ⑤ 毎日がワクワクする生活術 ・プラス思考で「更年期」から「幸年期」へ 	3 階 藤			
12:00	昼食	4階四万十			
13:00	体験 「アロマでほっとしませんか」 ~心を癒すアロマテラピーの世界へ~ ① 自分に合った香り・オイルの選び方、使い方 ② アロマオイルを利用してハンドマッサージ	- 3階			
	休憩	3階 桜			
14:15	体験 「ラテンのリズムでシェイプアップ」 ~インナーマッスルを鍛えて女性らしいボディーライン~ ① 基本ステップでボディーシェイプ ② ラテンのリズムに合せて楽しく踊りましょう				
15:15	閉会挨拶 ・アンケート記入後解散				

新しい宿泊施設・健康増進施設が加わります

平成23年8月1日から当組合の「宿泊施設」「健康増進施設」利用助成券を使用できる指定施設が下記のとおり加わりますのでお知らせします。

記

「宿泊施設」

◎木の根ふれあいの森 〒781-2602 吾川郡いの町戸中171 TEL 088-850-5658

◎ゆとりすとパークおおとよ 〒789-0315 長岡郡大豊町中村大王4037-25 TEL 0887-72-0700 ※上記宿泊施設はコテージのみが利用助成対象で、テントサイト等は対象外です。ご注意ください。

「健康増進施設」

◎スポーツクラブすくも 〒788-0012 宿毛市高砂37-7 TEL 0880-65-7680※プール・トレーニング利用ビジター料金のみが利用助成対象で、その他の利用は対象外です。 ご注意ください。

文化教養講座を開催しました!!

去る6月25日(土)高知共済会館にて、平成23年度1回目の文化教養講座を開催いたしました。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本年度から企画した講座です。

初めての企画で、また土曜日開催でしたので参加者(定員 50 名)が少ないのではないかと心配しておりましたが、応募者多数(64 名)により、抽選の結果、当日は49 名の方々に参加していただきました。

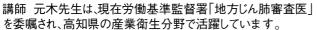
講演終了後に提出をいただいた、参加者の皆様のアンケートにおきましても、大変好評で次回の講座に参考となるご意見も多数いただきました。

次回10月29日(土)の講座開催の際には、さらに皆様にご満足いただけるよう内容を検討中ですので、今回同様多くのご参加をお待ちしております。

○ 講演「受動喫煙と禁煙支援」(午前10:30~)

高知検診クリニック所長、元木徳治様を講師に招き、喫煙に伴う健康リスクを題材に講演をいた だきました。







受動喫煙の危険性について、警鐘を鳴らしています。

【参加者の皆様の感想】

具体的に数値や映像でとても理解しやすかったです。

タバコを吸ってどのような病 気がおこるリスクがあるか分か ってよかったです。 テーブルマナーに関す る講演だといいと思いま した。

タバコの害を改めて聞き、本人だけでなく周囲にも影響が 大だと分かりました。分煙も敷地内禁煙も徐々に増えていか なければいけないというのが実感です。 今後は脳関係(脳梗塞・ 脳卒中)の講演も聴いてみ たいと思いました。

女性向きな内容なども 用意していただけたらう れしいです。 禁煙の基本的なお話が聞けて分かりやすかったです。メンタルヘルスについても聞いてみたいです。

食生活に合った 講演だといいと思 います。

○ テーブルマナー講習(午後12:00~)

高知共済会館、永田支配人を講師とし、フルコース(洋食)時のテーブルマナーに関する注意点等について講習を行いました。

Table Manners Menu

田舎風テリーヌ
ポテトの冷製クリームスープ
舌平目のムニエル 焦がしバターソース
黒毛和牛ステーキ 和風ソース
シーザースサラダ
完熟マンゴーのムースフルーツ添え
パン
コーヒー



永田支配人のトークによって、楽しくテーブルマナーが身につきます。



前菜 田舎風テリーヌ



舌平目のムニエル焦しバターソース(ナイフとフォークでの魚料理は少し食べづらいかな?)



メインディッシュ (焼き加減はミディアム)



完熟マンゴーのムースフルーツ添 (デザートもっと食べたいで ーす。)

【参加者の皆様の感想】

永田支配人すばらしかったです。楽しい時間が過ごせました。次回は遅い時間に計画していただければお酒もおいしく頂けたような気がします。

堅苦しくなくて楽しかっ たです。デザートをもっと 食べたいです。

ポイントを押さえ、ユーモアを交えた説明が良かったです。機会があれば懐石料理のマナーなども知りたいです。

ボリュームいっぱい。ワイン もおいしかった です。

永田支配人す てきです!声も いいですね。

ワイン、特にシャ ンパンがおいしかっ た。マナーは奥深い。 支配人さんのお話が楽しく分かりやす く、各テーブルを回ってくださったのも ありがたかったです。 優雅な時間を過ごすことができました。

※ 皆様の感想は、参加者アンケートより抜粋させていただきました。

テーブルマナーとは

同じ食卓を囲む人たちと和やかなひと時を過ごすためや、恥をかかないかと心配することなく美味 しい料理を楽しむために必要なもの

マナーの基本と食事中のタブー

*ナイフ・フォークは外側から使う

ナイフやフォークは料理に合わせて形や大きさが違い、メニューに合わせて外側からセットし てあるため

*食事が済んだら

食べ残した料理は皿の向こう側に寄せ、ナイフ・フォークは並べて皿の中央に添える(ナイフ の刃は自分の方へ向ける)

食事中はナイフ・フォークを八の字に置くとよい

*食事中のタブー

- ・タバコはデザートまで吸わない
- ・バッグ類はテーブルの上に置かない
- ・髪の毛や頭、顔を触らない
- ・口いっぱいに食べ物を入れて話さない
- ・皿を持ち上げて食べない
- くちゃくちゃと音を立てて食べない
- ・足を組んで食べない
- ・楽しい話題作りを心がける

ナプキンの使い方とタブー

*ナプキンの用途

- ・口を拭く
- ・中座した時、椅子の上かテーブルの端に置く
- ・串焼きを食べる時、ナプキンの端で串をつかみ、フォークで料理をはずす
- ・指が汚れた時に拭く
- ・楊枝を使う時にナプキンの端で口をおおう

*ナプキン使用のタブー

- ・首からぶら下げない
- ・上着のボタンやズボンのベルトにナプキンを下げない
- ・眼鏡を拭かない
- ・くしゃみや咳をする時に使わない





タバコが脳を破壊する(その2) −それでもあなたはタバコを吸いますか?−

高知検診クリニック

脳ドックセンター長 朴 啓彰



分煙が進んでいる昨今、喫煙者も周りの目を気にして、ある種うしろ めたい気持ちでタバコを吸っているようですが、喫煙者数そのものは、

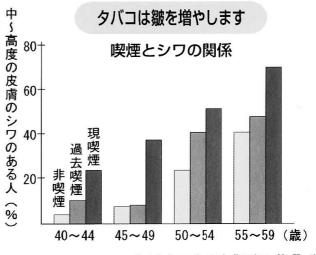
あまり減っていないように

思えます。実は、高知検診クリニックの脳ドック受診者では優に50%は超える勢いです。タバコを吸い続けると必ず健康を害していますから、あるいはタバコは体には悪いと多少なりとも認識はしているはずですか



ら、この際によく調べてもらおうかと言うことになり、脳ドック受診者中の喫煙者の割合が比較的多いのかも知れません。それでは、タバコを吸い続けるとどうなるのでしょうか?まず、顔貌と声が変わります。声帯は直接タバコの煙にさらされるために、ダメージを受けて、しわがれ声になることは容易に想像ができると思いますが、なぜ、顔貌まで変わるのか不思議に思われるのかも知れません。実は、喫煙者の顔貌変化の報告は、かなり古いのです。医学文献上では1985年まで遡ります。英国の医師ダグラスによって、1)赤みかかったシミのある萎縮した皮膚、2)目や口唇から放射線状に伸びた深いシワ、3)やつれて病的に見える顔が、その特徴であると論文発表された

のが最初だと言われています。タバコの有毒性・発癌性は誰しも認めるところですが、そもそも癌を発生させるのですから、当然あらゆる細胞にも少なからずダメージを与えるのです。皮膚も細胞で作られていますから、ダメージを受けて当然であり、変色・変性し、シミ・シワになるのです。ダグラス医師以後、喫煙とシワの関連性を報告した研究は枚挙に暇がありません(図1参照)。要するに、喫



Castelo-Branco C, et al. Maturitas. 29: 75, 1998.

(図1)

煙で年齢以上に老化するわけであります。ここで、禁煙をすすめる書籍やネットで頻繁に引用される有名な写真を紹介します(図2参照)。イギリスの一卵性双生児姉妹ですが、左が姉のカティー、右が妹のケリー、二人は遺伝的には全く同一であるのに、顔貌にはびっくりするほどに違いであります。唖然としてしまいますが、この違いは何なのか? もうおわかりだと思いますが、姉のカティーはヘビースモーカーで、タバコのせいで著しく老化したのです。皆さんの周りでも、タバコを吸っている人の顔をまじまじと見てください。老けているはずです。それを、スモーカーフェイスと呼びます。これですんなり終われば良いのですが、実は、この写真はCGで人工的に作成したものです。なんだと言うことになりますが、真に上手く作ったものです。

ただ、私の脳ドック診療経験の中でも、これと同じようにびっくりしたことがあります。ある日、某サービス業の職員さんが団体で来られました。その中で40歳前後の女性職員の顔貌がまさしく、姉のカティーの如くヘビースモーカーフェイスだったのです! 当初は70歳以上の年配の女性が脳ドックに来られたと思いま



(図2)

した。それに、体全体からタバコ臭が嗅ぎ取れました。本人は、毎日毎日タバコをたくさん吸っていたのでしょう。そして、少しずつ変わっていったので、自分の顔の変化には全く気付いていなかったのです。そら恐ろしいことです。私は、特に女性の喫煙者に対して、「あなたはお金を使って、わざわざ老け顔になる努力をしていますよ」と言っています。

ところで、タバコの3大有害物(図3)をご存じですか?

タール・ニコチン・一酸化炭素です。タバコ煙には、タールを代表として200種類以上の発がん物質が含まれています。そのタールは、ドローとした黒い液状物質ですが、これが人の口の中に毎日入るのですから、癌になるのは当たり前です。

ちょっとここで寄り道ですが、タールでいつも思い出すのが、山極勝三郎博士の大偉業です。産業 革命後のイギリスで、全身煤まみれになる煙突掃除夫に皮膚癌が多いことが知られていました。そし て、世界中で発がん原因を見つける大競争が始まりました。まだまだ日本の基礎医学の実力が認めら れていなかった明治・大正時代に、山極 先生は敢然と挑戦されたのです。毎日ウ サギの耳にタールを塗り続けて3年、つい にウサギの耳に癌を作ることに成功した のです。ノーベル賞級の大発見ですが、 欧米社会の偏見の目で、なんと無視され たのです(一方、1926年のノーベル医学 賞に寄生虫による発がんを発見したこと で、デンマーク人のヨハネス・フィビゲ ルが受賞したが、後年誤りであったこと



(図3)

が判明している)。しかしながら、ノーベル賞を取らなくても、癌研究において、燦然と輝く大偉業 であることには何ら変わりません。タバコの箱には、小さな文字ですが必ずタール何mgと明記され ています。このタール何mgを見るたびに、ウサギの耳の癌と40歳女性の老け顔が、私には連想され て仕方がないのです。

話をもとに戻します。ニコチンですが、これは血管を収縮させます。循環不全・虚血・梗塞に至ら しめるのですが、ヘビースモーカーに心筋梗塞が起こる原因がこれです。そして、残りの一酸化炭素 ですが、これは酸素を奪います。すなわち、低酸素状態にさせます。脳は、だいたい1500gの重さで、 全体重の約2%以下と計算されます。この脳が、血管に流れる血液が運ぶ酸素や栄養素の約20%を消 費すると考えられていますから、グラム当たりで約10倍の依存度であります。脳は、最も血管に依存 する臓器であると言っても過言ではありません。タールは発がん物質であり、すべての細胞にとって 毒でありますから、当然神経細胞や血管細胞にとっても毒です。タバコの被害は肺が一番だと思って いる方が多いと思いますが、こう考えますとタバコが脳に最大のダメージを与えるのです。だから、 タバコによる被害はNOである!





~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。
 - ※平成22年の払戻請求書の締切日と送金日は共済広報「黒潮」2010年1月号に掲載しています。(注3)
 - (注1) 利率は平成22年7月現在のものです。
 - (注2) 同月内での送金はどちらか1回のみとなりますのでご注意ください。
 - (注3)締切日は当日必着完備(FAX不可)の取扱となります。不備による再提出が締切日を 過ぎますと次回分に繰り下げとなりますのでお急ぎの場合などは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上、共済事務担当者までご提出ください。

----- 〈キリトリセン〉-----

積 立 貯 金 加 入 申 込 書

平成 年 月 日

所属所名			届出印		副印
フリガ ナ					
氏 名					
所属原	所証番号 性別		月日		
	- 男・女	昭 . 平 和 成 年	月		
積立開始年月※	定例積立額(毎月)	賞与積立額(6	月)	賞与積	貴立額(12月)
年月	円		円		円

※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。

自動車購買立替金

*利率は変動利率で 平成23年7月現在 のものです。

◆ご利用いただける方◆

組合員

(現在自動車購買立替制度をご利用 いただいている方は対象外となり ます)

◆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 戸籍謄本

(使用者名義が配偶者の場合のみ)

・申込書の締切日は毎月10日で支払日はその月の末日

・購入する自動車の使用者は中込人(または配偶者)名義とする ・申込みは登録後2ケ月以内に限る ・個人の方から購入される場合はご利用いただけません

高知県市町村職員共済組合 物資係 2088-823-3213

~ 共済組合物資係 指定店の紹介 ~ その2

今回は、「はるやま商事株式会社」と「株式会社日本トリム」の紹介です。購入の際は"共済組合の物資を利用したい"と申し出ていただければ、給料天引きの支払いが可能となります。(手数料無料・元金支払いのみ)



上質な生活が、この水からはじまる。

Water Health Care

ウォーターヘルスケアという、新習慣。

いつもの水を「トリムウォーター(電解還元水)」に。 あなたとご家族の健康を、毎日支えつづけます。

効能・効果/胃腸症状の改善

- ●胃もたれや胃の不快感をやわらげます。
- ●胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。

(ECOフレンドリー)

環境に配慮したエコ素材・ヤシ殻を用いた浄水カートリッジを採用。 ペットボトルの消費量も減らせて、エコロジー&エコノミー。 資源の節約にもつながります。

グッドデザイン

整水器がインテリアになりました。置き場所をえらばない、スマート &コンパクト設計で、どんなお部屋にもフィットします。



水道直結連続生成型電解還元水整水器

TRIM ION NEO

医療機器製造販売認証番号:221AGBZX00290000 ※本器は薬事法第2条第4項の制令で定める医療機器であり、第6項の厚生労働 大臣が指定した管理医療機器です。

●製品に関するご質問はこちらまで

旅師 株式会社日本トリム 高知営業所

〒783-0060南国市螢が丘1-5-2 TEL: 088-804-8500(代) FAX: 088-804-8501

國体信用生命保険に係る取扱いが変更されました

この度、団体信用生命保険事業に関する規則の一部が改正され、これまで年一度(12月加入)でした既借受人の途中加入の申込受付が、平成23年5月より随時可能となりました。

又、債務返済支援保険の保険料の改定により、平均返済月額1万円につき月額96円であった保険料が、平成23年4月1日より99円に変わりました。

*保険開始日

保険適用開始日は、申込(告知日)の属する月の翌々月1日です。

(例) 申込日(告知日): 平成23年7月6日

保険適用開始日 : 平成23年9月1日

2011年4月号記事の訂正とお詫び

共済広報「黒潮」2011年4月号のP7宿泊経理の収支状況表中、収入欄2段目の「保健経理より繰入金」は、「貯金経理より相互繰入」の誤りでした。ここに訂正し、お詫びいたします。



四国旅劇場

http://www.shikokutabigekijou.com

4県制覇で宿泊料金が無料に!!

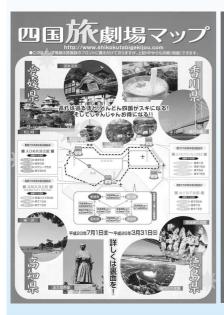
期間:平成23年7月1日~平成25年3月31日で実施しています

四国 4 県の市町村職員共済組合は、本年 7 月から宿泊施設が合同で「四国旅劇場」キャンペーンを実施しています。

このキャンペーンは、市町村職員共済組合の組合員・被扶養者だけでなく、広く一般のお客様も対象にし、4県のキャンペーン限定サービスプラン(1泊2食7,500円)を順次ご利用いただくごとにスタンプを押印し、割引料金でサービスを提供させていただくというものです。また、当共済組合の組合員やその被扶養者の皆様は、「宿泊利用助成券」を利用いただけますので、さらにお得なプランとなっております。

その詳細は本会報に挟み込んでいますキャンペーン用スタンプ用紙に記載いたしておりますが、 主要な内容・注意点等は下記を参照いただきますようお願いいたします。

対象施設 ホテルマリンパレスさぬき、ホテル千秋閣、えひめ共済会館、高知共済会館*上記の施設によって、キャンペーンの適用除外期間があるため、電話予約の際に詳細をご確認ください。





「四国旅劇場」の予約方法

- 各施設に直接電話いただき 「四国旅劇場」プランとして お申し込みください。
- このプランをご利用の際は左 記のスタンプ用紙を必ずご持 参ください。
- スタンプ用紙は「四国旅劇場」 のホームページから印刷できます。
- スタンプチラシ及びスタンプ の再発行、後日のスタンプ押 印はいたしかねます。

● 割引内容 1県目はキャンペーン限定サービスプラン:7,500円(1泊2食)

2県目は10%オフ:6,750円(1泊2食) 3県目は50%オフ:3,750円(1泊2食) 4県目は100%オフ:無料(1泊2食)

* ただし、2泊以上の連泊については、その内の1泊分のみを適用いたします。

高知共済会館(COMMUNITY SQUARE)

期間9月30日迄

2011年夏のお得な宿泊プラン

COMMUNITY SQUARE ワンコイン 宿泊プラン

平日限定!宿泊助成券のご利用で、お1人様500円で宿泊できす♪

宿泊プラン	利用日	基本代金	助成券	お客様代金
1名1室[シングル]				ane
2名1室[ツイン]	平日	お1人様 素泊り 4,500円	4,000円	H (500)
4名1室[和室]		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		

宿泊助成券のご利用で、平日お1人様2.000円でご宿泊できます!

NEW ご当地グルメシリーズ 宿泊プラン

高知ならではのご夕食をご用意!是非、土佐の味をご堪能くださいませ♪

ガッツリ食べるなら

ちょっと夏バテの時に







夕食は3つの中からお好きなメニューが選べて 朝食は和食または洋食からお選び頂けます!!

お1人様

1泊2食付 6,000円 助成券ご利用で通常価格 6,000円

2010.4.6リニューアルオープン! 高知共済会館



COMMUNITY SQUARE

[ホームページ] http://www.kochi-cs.jp

ご予約・お問い合わせはこちらまで

088-823-3211

高知市本町5-3-20 駐車場無料

共済広報

KUROSHIO



高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内 平成23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 中山昭彦