

共 済 広 報

黒 潮

2020

7

kyosaikoho kuroshio

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

共済組合採用試験のお知らせ	… 2
令和元年度決算報告	… 3
年金払い退職給付に係る財政状況について	…10
給付算定基礎額残高通知書を発送しました	…11
被扶養者の資格確認調査を行います	…13
標準報酬の定時決定について	…14
医療費助成制度に該当されていませんか	…15
ジェネリック使用割合について	…16
医療費が高額になりそうなとき	…18
住所・給付金口座を変更されるとき	…19
共済組合指定宿泊施設の新規契約・契約解除について	…20
暑さを楽しむ夏の食卓メニュー	…21
特定保健指導つれづれ	…22
マジで知りたいWithコロナ	…23
普通貸付のご案内	…24
心のコーヒーブレイク	…25
高知共済会館・貯金係からのお知らせ、	…26
貯金事業における債券運用状況について	…26
貯金係からのご案内	…27
自動車購買立替金制度をご利用ください	…28
ベスト電器をご利用ください	…29
ライザップからのお知らせ	…30



こんにちは
「ジェネリックかえたろう」です。
新型コロナウイルス感染症に関しては
皆さま大変な思いをされておられると思います。
ジェネリック使用割合は、
令和2年4月は73.98%でした。
このところ70%代が続いております。
(今回は令和2年1月74.64%でした。)
今回の広報に所属所ごとのジェネリック使用割合
を掲載していますので、ご覧くださいね。

共済組合職員採用試験のお知らせ

高知縣市町村職員共済組合職員の採用試験を次のとおり行います。

「試験案内」は当共済組合のホームページに9月1日(火)より掲載予定です。

ホームページ <http://www.kochi-kyosai.jp>



- | | |
|------------------|---|
| 1 職種 | 事務局事務 |
| 2 採用予定人員 | 1名 |
| 3 採用予定日 | 令和3年4月1日 |
| 4 受験資格 | 平成5年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法に基づく高等学校以上を卒業した者(令和3年3月31日までに卒業見込の者を除く。)。又は「高等学校卒業程度認定試験」に合格し、高等学校卒業者と同等以上の学力があると認定された者。
※次のいずれかの一つに該当する者は受験できません。
①成年被後見人又は被保佐人(禁治産又は準禁治産の宣告を受けた者を含む。)
②禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで、又はその執行を受けることがなくなるまでの者。
③日本国憲法施行の日(昭和22.5.3)以降において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者。 |
| 5 試験科目及び
試験日時 | ①第1次試験
教養試験、事務適正検査、職場適応性検査
令和2年10月24日(土) 午前9時～
②第2次試験
作文試験、個人面接
令和2年11月中旬頃の予定(詳細は第1次試験合格者に通知) |
| 6 試験案内等の
請求 | 令和2年9月1日(火)から共済組合事務局採用試験係にて配付します。
【配付時間】午前8時30分から午後5時15分まで(土日祝日を除く。)
※郵送により請求する場合は、送信用封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、返信用封筒(住所・氏名を明記し120円分の切手を貼付した角2号封筒に限る。)を必ず同封してください。 |
| 7 受験申込書の
受付 | 令和2年9月14日(月)から令和2年10月2日(金)まで
【持参による申込み】
午前8時30分から午後5時15分まで共済組合事務局採用試験係まで(土日祝日を除く。)
【郵送による申込み】
令和2年10月2日(金)までの消印のあるものに限りです。
※申込み時には、受験票送付先及び氏名を明記し、84円分の切手を貼付した長型3号の返信用封筒を必ず同封してください。 |
| 8 問い合わせ先 | 〒780-0870 高知市本町5丁目3番20号
高知縣市町村職員共済組合 採用試験係
TEL 088-823-3213 |

令和元年度 決算報告

令和2年6月18日開催の組合会において「令和元年度決算」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〉

(単位:%)

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	48.95	48.95	7.56	7.56	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		46.62	51.28				
任意継続組合員		97.90	—	15.12	—	—	—

(単位:%)

財源率 種別		厚生年金保険		退職等年金		経過的長期
		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	91.50	91.50	7.5	7.5	0.1098
	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〉

(単位:人)

組合員数		被扶養者数	
	前年比較		前年比較
10,553	39	9,545	-71



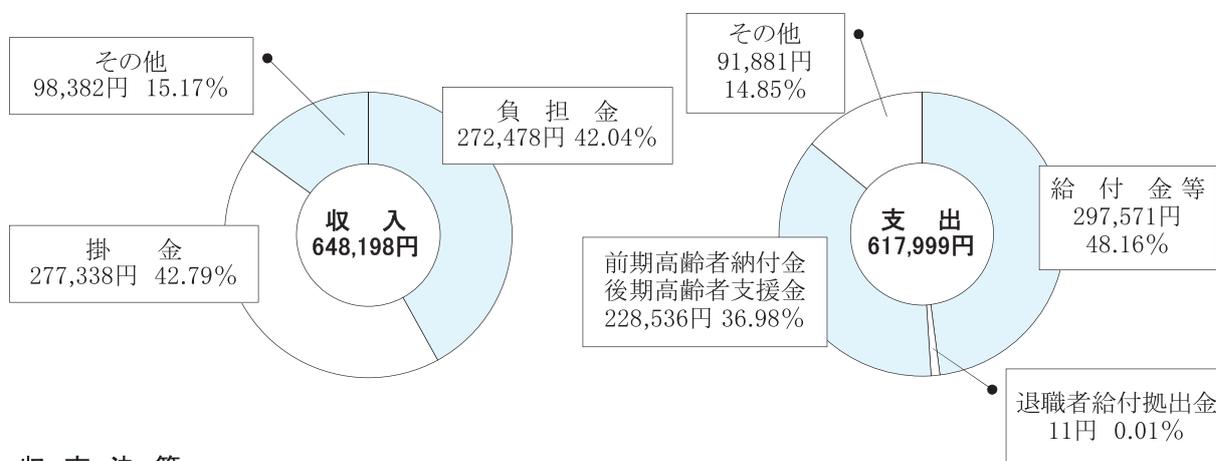
短期経理

令和元年度は、前年に引き続き補助金（高齢者医療支援金等負担助成金）として179,487,000円の収入があり、前期高齢者納付金等についても前年に比べ減少したことにより、313,188,568円の利益金を計上しました。この結果、欠損補てん積立金より当期処分額としての△760,346円と当期利益金の313,188,568円を合わせた額312,428,222円を積立金として積立てました。

組合員・被扶養者の皆様には、疾病の予防・早期発見・早期治療及びジェネリック医薬品の積極的な活用など、引き続き医療費の増嵩対策にご協力を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損失金18,755,907円を計上しましたので、前年度からの積立金8,172,231円を取り崩しました。翌年度へ繰り越す介護繰越欠損金は10,583,676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	2,880,642,096 円	給付金	法定給付	3,097,646,155 円
短期掛金	2,932,014,490		附加給付	16,027,500
補助金	173,408,000		その他	32,541,443
調整交付金 特別調整交付金	0	前期高齢者納付金 後期高齢者支援金		2,416,084,703
前年度繰越支払準備金	471,931,795	老人保健拠出金 退職者給付拠出金		120,609
その他	388,674,269	業務経理へ繰入		24,617,000
		次年度繰越支払準備金		474,458,811
		その他		471,985,861
収入総額	6,846,670,650 円	支出総額		6,533,482,082 円
当期短期利益金				313,188,568 円
介護負担金	303,463,171	介護納付金		638,660,983
介護掛金	310,980,319	その他		617,414
その他	6,079,000			
収入総額	620,522,490 円	支出総額		639,278,397 円
当期介護損失金				△ 18,755,907 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。

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	8,342,966,139 円	負 担 金 払 込 金	8,342,966,139 円
組 合 員 保 険 料	5,311,736,923	組 合 員 保 険 料 払 込 金	5,311,736,923
収 入 総 額	13,654,703,062 円	支 出 総 額	13,654,703,062 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	436,152,573 円	負 担 金 払 込 金	436,152,573 円
掛 金	436,152,572	掛 金 払 込 金	436,152,572
収 入 総 額	872,305,145 円	支 出 総 額	872,305,145 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	67,181,259 円	負 担 金 払 込 金	67,181,259 円
収 入 総 額	67,181,259 円	支 出 総 額	67,181,259 円

退職等年金預託金管理経理

平成30年度より新設された経理で、全国市町村職員共済組合連合会が管理する退職等年金経理の余裕金の一部について、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	6,224,351 円	支払利息	6,224,351 円
収入総額	6,224,351 円	支出総額	6,224,351 円

経過的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	845,107 円	支払利息	845,107 円
収入総額	845,107 円	支出総額	845,107 円

業 務 経 理

業務経理では、短期給付・年金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12,151,996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	127,055,880 円	事務費等	146,096,969 円
短期経理より繰入	24,617,000	事務費負担金払込金	56,483,077
連合会交付金	58,189,039		
その他	4,870,123		
収入総額	214,732,042 円	支出総額	202,580,046 円
当期利益金			12,151,996 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。平成30年度に新規事業として開始した重症化予防事業や健診結果分析事業により、さらに組合員の現状にあわせた健康事業に取り組んでまいります。

収支決算を行った結果、6,317,920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	137,760,282	組合員…7,360人 被扶養者…713人
が ん 検 診	1,735,691	肺がん…288人 前立腺がん…706人 消化器…7人
婦 人 科 検 診	4,326,391	子宮…25人 乳腺…17人 婦人…2,270人
生 活 習 慣 病 検 診	10,153,637	血糖…1,519人 尿…1,519人など
歯 科 検 診	2,564,232	口腔衛生啓発事業1,330人
予 防 接 種 助 成	6,770,033	インフルエンザ…4,989人
健 康 相 談 等	927,250	メンタルヘルス電話相談
妊 婦 検 診 補 助	593,920	75人
保 養 所 利 用 助 成	19,654,681	宿泊施設…8,534人 健康増進施設…11,532人 外
重 症 化 予 防	219,765	糖尿病性腎症受診勧奨19人
検 診 結 果 分 析	2,347,500	健診分析・健康年齢通知5,730人
健 康 特 典	578,334	保健指導終了者特典 外
健 康 函 書 ・ 広 報	1,491,318	共済広報などの発行
健 康 講 座	1,118,068	メンタルヘルスセミナー・介護セミナー開催 外
特 定 健 康 診 査	1,849,474	
特 定 保 健 指 導	13,124,507	
そ の 他	1,258,932	レセプト内容審査 外
合 計	206,474,015	

2. 収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	125,966,615 円	保 健 事 業 費	200,276,717 円
掛 金	123,382,734	事 務 費 等	75,352,738
そ の 他	32,598,026		
収 入 総 額	281,947,375 円	支 出 総 額	275,629,455 円
当 期 利 益 金			6,317,920 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。

収支決算を行った結果、21,696,969円の損失を計上しましたので、積立金を取り崩して補てんしました。

元年度をもちまして飲食部門を縮小したところですが、宿泊にかかる朝食は継続しておりますので、宿泊・会議の際はぜひ「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	164,602,506 円	施 設 支 出 等	209,407,497 円
貯金経理より相互繰入	100,000,000	事 務 費 等	76,375,659
そ の 他	283,488	そ の 他	799,807
収 入 総 額	264,885,994 円	支 出 総 額	286,582,963 円
当 期 損 失 金			△ 21,696,969 円

貯 金 経 理

前年度と比較し、定期貯金は19,335,619円減（0.03%減）
積立貯金は1,318,968,663円増（7.6%増）普通貯金は338,358円増（2.3%増）総額としては、1,299,971,402円増（1.8%増）となりました。

収支決算を行った結果、17,145,809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積み立てしました。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3,654,266,792円、積立金528,945,692円となっています。

平成31年4月1日より貯金利率を普通預金0.1%、定期貯金0.7%、積立貯金0.75%に引き下げさせていただきましたが、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願いたします。

収 支 決 算

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	779,120,214 円	事 務 費 等	110,298,564 円
そ の 他	92,359,868	支 払 利 息	644,035,709
		宿泊経理へ相互繰入	100,000,000
収 入 総 額	871,480,082 円	支 出 総 額	854,334,273 円
当 期 利 益 金			17,145,809 円

貸付経理

平成30年1月1日より貸付利率が引き下げられ、令和元年度は少しずつ新規貸付件数も増加（普通・特別）の傾向となっております。収支決算の結果、5,854,448円の損失を計上することとなり、欠損補てん積立金を取り崩して補てんしました。

これから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ので、よろしくお祈りいたします。

収支決算

収 入		支 出	
組合員貸付金利息	11,107,532 円	事務費等	16,446,183 円
連合会交付金	116,000	連合会払込金	631,797
その他	0		
収入総額	11,223,532 円	支出総額	17,077,980 円
当期損失金			△ 5,854,448 円

物資経理

平成30年1月1日より自動車購買立替・旅行費用立替の利率が引き下げられ、令和元年度も少しずつ新規の件数も増加の傾向となってきましたが、収支決算の結果については、厳しい状況が続いており、536,307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。

今後も利用件数の拡大、物資事業の発展に努めてまいりますので、自動車、物品等ご購入の際には是非ともご利用くださいますようお願いいたします。

収支決算

収 入		支 出	
商品売上	8,897,384 円	商品仕入	8,228,093 円
その他	4,671,308	事務費等	5,876,906
収入総額	13,568,692 円	支出総額	14,104,999 円
当期損失金			△ 536,307 円

年金払い退職給付に係る財政状況(平成30年度末)について

地方公務員共済組合連合会では、年金払い退職給付制度に係る財政状況の確認作業として、毎年、国共済と地共済を合計した額について、年度末に積み立てておくべき金額(積立基準額)と実際の積立金額の比較を行っています。これを「財政検証」と呼びます。

この度、平成30年度末の財政検証を実施した結果、国共済と地共済を合計した剰余の額は約234億円となりました。

なお、詳細については以下のとおりとなっています。

1 平成30年度末の年金財政状況

年金払い退職給付制度の年金財政方式は、将来の給付に要する費用を事前に積み立てておき、積み立てた資金から年金を支給する方式となっています。年金払い退職給付制度の積立状況を把握するため、地方公務員共済組合連合会では、毎年、「財政検証」を実施しています。

その結果は以下のとおりです。

(単位：億円)

区分		国共済+地共済	国共済	地共済
積立基準額	A	13,230	3,609	9,621
積立金(簿価ベース)	B	13,464	3,825	9,639
剰余または不足	C = (B - A)	+ 234	+ 215	+ 19

(注)「+」は剰余を表しています。

「積立基準額」は平成30年度末に積み立てておくべき金額であり、国共済が3,609億円、地共済が9,621億円、合計で13,230億円となっています。一方、実際の「積立金」は簿価ベースで国共済が3,825億円、地共済は9,639億円、合計で13,464億円でした。

積立金から積立基準額を差し引いた結果、国共済が215億円の剰余、地共済が19億円の剰余、合計で234億円の剰余となりました。

2 国共済と地共済との間の財政調整の実施

年金払い退職給付制度では、国共済と地共済の間で財政調整を行うこととなっています。具体的には、財政状態が剰余の共済から不足の共済に対し、その不足額の5分の1(ただし、剰余の共済の剰余額を限度とする。)を拠出することとされています。

平成30年度末においては、国共済、地共済とも「剰余」の状態であったため、財政調整拠出金(確定額)は発生しません。

《令和2年度に拠出する(受け入れる)金額》

平成30年度において実施した財政再計算の結果に基づき、令和元年度から令和5年度までの間、財政調整拠出金の概算額を1年あたり約2億円、国共済から地共済へ拠出することとなっています。

そのため、令和2年度においては、この概算額の約2億円が、国共済から地共済へ拠出される予定です。

年金払い退職給付に係る財政状況(平成30年度末)について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに平成30年度末の「財政検証結果」を掲載しています。是非、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

※令和2年4月以降は、ホームページリニューアルのため掲載場所が変わります。

(トップページの「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付制度⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけるようになります。)

地方公務員共済組合連合会

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～

令和2年5月下旬に、平成31年4月から令和2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お知らせしています。

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98,000円（第1級）から620,000円（第30級）と30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。

※ 厚生年金の標準報酬月額は第1級が88,000円となり31等級に区分されています。また、短期給付の標準報酬月額は上限が異なり31等級以降46等級まで設定されています

（※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、令和2年度まで変更はありません。

（※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。（※下記参照）

H27.10月～H28.9月：0.48%	H28.10月～H29.9月：0.32%	H29.10月～H30.9月：0.00%
H30.10月～R1.9月：0.06%	R1.10月～R2.9月：0.06%	

被扶養者の資格確認調査を行います

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。

調査時期は、9月を予定しています。

詳しい調査対象者および調査方法等は、後日、所属所の共済事務担当者を通じ、お知らせいたします。

なお、調査（検認）時に「組合員被扶養者証」の提出は必要ありません。

○ **調査対象者** **被扶養者全員** ※「扶養手当あり」のときは「扶養手当あり」が引き続いているか確認のみ
ただし、次の①または②に該当する者は、調査対象から除きます。

- ① 令和2年1月以降に認定された者
- ② 令和2年4月以降に継続認定の手続き（再認定）を行った者

○ 調査方法

該当する組合員に対し、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。

認定が取消となる主な事例について（事前確認をお願いします。）

- 他の者が調査対象となっている被扶養者にかかる扶養手当等を受けている場合
- 60歳未満または年金を受給していない60歳以上の被扶養者でパート・アルバイト等の収入が年額130万円（月額108,334円）以上ある方。（3ヶ月連続して108,334円を超えたとき最初の月の初日に遡って扶養の取消を行うこととします。）
- 雇用保険の失業給付を受給（日額3,612円以上）している方
- 公的年金受給者（60歳未満の遺族年金受給者を除く）の方で、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（年180万円、月額15万円）以上ある方
- 父母合算により認定基準額を超えたとき
・父母ともに公的年金を受給している…306万円など
- 別居の被扶養者の場合、組合員からの仕送り額が被扶養者の収入合計額の2分の1以上を満たしていない場合
- 海外に居住し、就労している場合（留学しているときは除く）



標準報酬の定時決定について

定時決定の対象

毎年7月1日に組合員である者に対して定時決定を行うことになっています。定時決定を行うにあたり、所属所より4月、5月及び6月の3か月間に受けた報酬（期末手当等賞与は除く）にかかる届出を受け、当該3か月の報酬の平均により、その年の9月以降の標準報酬月額を決定します。

定時決定は、その年の9月1日から翌年の8月31日までの適用となりますが、定時決定後に固定的給与の変動があれば、随時改定が行われることがあります。

※

【※固定的給与の例：給料月額・扶養手当・住居手当・通勤手当・管理職手当】

Q. 7月に随時改定があり、標準報酬月額が変更となりましたが、定時決定によりまた変更となりますか？

A. 4月昇給等による固定的給与の変動で7月以降に随時改定の該当となった際は、随時改定が優先となるため定時決定の対象外となります。
また、6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した場合も対象となりません。

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。

Q. 4月から6月にイベントが多く多忙な業務についていましたが、来年はイベントの予定がはいっていません。保険者算定できますか？

A. 保険者算定の要件に「業務の性質上、毎年4月から6月は繁忙期である」などのように、例年多忙な時期が決まっている場合のみ保険者算定を行うことができます。
また、保険者算定については所属所の申立書と本人の同意書が必要となります。本人の同意がない場合は、通常の定時決定を行います。

～～医療費助成制度に該当されていませんか？～～ 該当したときは共済組合へお届けください！

共済組合では、組合員または被扶養者の方が医療機関等で医療費等をお支払され、その自己負担額が標準報酬月額等で定められた給付基準額を超えたとき、附加給付（「一部負担払戻金」・「家族療養費附加金」等）を行っています。

市区町村等が行っている医療費助成制度に該当された方の医療費の自己負担額は、該当する医療費助成制度が全額または一部を負担します。そのため医療費助成制度を受けている方は県や市町村等が医療費を負担しているため、共済組合では重複給付にならないよう、附加給付等を支給しません。

毎年8月に医療費助成制度について調査を行いますが、調査により医療費助成制度に該当されていることが判明したときは附加給付等を返還していただくことになりますので、短期事業の附加給付等を正しく行うため、**医療費助成制度に該当したとき**、または**該当しなくなったとき**には、必ず、所属所の担当者さまを通じまして、ご報告をお願いします。



医療費を支払った後、申請すると医療費が返還される時にも該当します。
必ずご連絡ください！！

医療費助成制度の種類

- ◎ **ひとり親家庭等医療費助成制度**
- ◎ **重度心身障がい者医療費助成制度**
- ◎ **市町村の条例による医療費助成制度**

(国または都道府県等での助成制度がさかのぼって適用になったときはご連絡ください。)

医療費助成制度に該当したときのお手続きについて

- ◎ 「医療費助成制度の受給者報告書」(※)をご提出ください。
- ◎ 「医療費助成制度の受給者報告書」に市区町村等の医療費助成制度担当者の証明をもらっていたか、受給者証(写し)を添付いただくか、どちらかをお願いします。
(※) 共済組合ホームページから出力できます。

保険者別の後発医薬品の使用割合の公表について（令和元年9月診療分）

保険者名	令和元年9月診療分 使用割合(数量シェア)
○地方公務員共済組合	
地方職員	75.5%
公立学校	76.4%
警察	76.9%
東京都職員	74.8%
◎全国市町村職員共済組合連合会〔構成組合〕	
札幌市	79.0%
川崎市	76.2%
横浜市	75.5%
名古屋市	73.7%
京都市	72.9%
大阪市	72.0%
神戸市	76.3%
広島市	74.0%
北九州市	77.8%
福岡市	77.2%
北海道都市	76.5%
仙台市	80.8%
愛知県都市	75.0%
北海道	77.4%
青森県	75.7%
岩手県	82.7%
宮城県	78.9%
秋田県	77.5%
山形県	80.1%
福島県	77.8%
茨城県	75.1%
栃木県	74.6%
群馬県	76.0%
埼玉県	75.0%
千葉県	76.2%
東京都	76.6%
神奈川県	74.9%
山梨県	72.1%
新潟県	77.3%
富山県	78.8%
石川県	75.8%
福井県	75.7%
長野県	76.7%
岐阜県	73.0%
静岡県	75.8%
愛知県	74.9%
三重県	73.6%
滋賀県	76.0%
京都府	71.4%
大阪府	71.7%
兵庫県	75.0%
奈良県	68.8%
和歌山県	71.4%
鳥取県	77.9%
島根県	79.0%
岡山県	74.2%
広島県	74.1%
山口県	76.1%
徳島県	66.2%
香川県	71.8%
愛媛県	73.7%
高知県	65.9%
福岡県	76.9%
佐賀県	79.8%
長崎県	78.1%
熊本県	78.1%
大分県	75.7%
宮崎県	80.2%
鹿児島県	82.7%
沖縄県	86.8%
構成組合単純平均	75.8%

保険者名	令和元年9月診療分 使用割合(数量シェア)
○国家公務員共済組合	
日本郵政	76.3%
衆議院	73.3%
参議院	73.7%
会計検査院	71.5%
内閣	74.1%
防衛省	76.6%
法務省	74.8%
刑務	76.3%
外務省	73.8%
財務省	75.5%
文部科学省	73.2%
厚生労働省	73.5%
厚生労働省第二	76.0%
農林水産省	76.6%
林野庁	79.1%
経済産業省	73.5%
国土交通省	76.7%
裁判所	74.4%
国共連合会職員	75.3%
総務省	72.9%
○私立学校	
日本私立学校振興・共済事業団	73.7%

※

・計算方法

使用割合(数量シェア)

= 後発医薬品の数量 ÷ (後発医薬品がある先発医薬品の数量 + 後発医薬品の数量)

・対象レセプトの種類: 医科入院、DPC(出来高払い部分は対象。包括払い部分は対象外)、医科入院外、歯科、調剤

・政府目標は、2020年9月までに80%以上(薬価調査ベース)。

・全国平均の使用割合: 74.9%

保険者別の後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用割合(令和元年9月診療分)の公表がありました。

地方公務員および国家公務員共済の使用割合のみですが、高知県は最下位です。

政府の方針では令和2年9月までに使用割合を80%とすることとされていますが、数値達成には遠く及ばないのが現状です。

75歳以上の後期高齢者医療制度に対して支援金を拠出しており、この支援金は保険者の特定検診や保健指導の実施率やジェネリック医薬品の使用割合等により、増額、減額されることになっています。高知県は保健指導の実施率等が上位であり、減算対象となっていますが、このままですと増額対象になることもあります。

ジェネリック医薬品について更なるご協力をお願いします。

高知県
65.9%

～令和2年4月の所属所ごとのジェネリック使用割合をお知らせします。～

令和2年4月は新年度の始まりであり、新型コロナウイルス感染症により医療機関の受診を控えた方も多かったと思われます。

高知県全体では、73.98%ですが、所属所ごとにみると目標値である使用割合80%超えが18所属所ありました。

組合員の使用割合が多く、被扶養者の使用割合が少ない傾向にあります。

組合員および被扶養者数が相違しますので、正しくジェネリック使用割合が反映されていると言い切れませんが、ご参考にしてください。

今後ともジェネリック使用割合のアップにご協力をお願いします。



ジェネリックかえたらう

R2.4月診療分	(%)		(%)
1 高知市	69.73	62 日高村	37.32
2 安芸市	80.61	63 津野町	62.55
3 室戸市	71.43	65 日高村佐川町学校組合	100.00
4 南国市	76.79	66 仁淀川下流衛生事務組合	63.63
5 須崎市	69.96	67 高吾北広域町村事務組合	71.29
6 土佐市	75.99	71 大月町	72.46
7 四万十市	77.13	74 三原村	16.86
8 宿毛市	83.89	77 津野山養護老人ホーム組合	66.93
9 土佐清水市	62.67	78 高幡消防組合	67.13
10 高知県市町村職員共済組合	60.00	79 高陵特別養護老人ホーム組合	72.35
11 高知県市町村総合事務組合	0.00	80 香南清掃組合	13.90
12 東洋町	94.92	81 愛光園	68.41
13 奈半利町	59.18	83 高幡東部清掃組合	95.26
14 田野町	84.72	92 土佐市立土佐市民病院	56.02
15 安田町	31.11	93 高北病院	50.45
16 北川村	82.26	94 嶺北中央病院	82.27
17 馬路村	92.80	98 仁淀消防組合	65.49
18 芸西村	47.37	99 幡多中央環境施設組合	0.00
19 安芸広域市町村圏事務組合	84.17	100 幡多中央消防組合	59.38
30 香南斎場組合	0.00	105 幡多西部消防組合	68.39
31 香南香美衛生組合	0.00	113 幡多広域市町村圏事務組合	0.00
33 香南香美老人ホーム組合	76.61	114 津野山広域事務組合	100.00
35 本山町	65.50	116 中芸広域連合	63.75
38 大豊町	64.56	117 高知中央西部焼却処理事務組合	100.00
40 嶺北広域行政事務組合	78.08	118 高幡広域市町村圏事務組合	0.00
44 土佐町	78.42	120 仁淀川町	65.24
45 大川村	97.11	121 香南市	81.08
48 いの町	70.69	122 香美市	80.34
54 佐川町	87.51	123 四万十町	82.65
55 越知町	69.88	124 黒潮町	88.47
56 中土佐町	64.86	125 南国・香南・香美租税債権管理機構	0.00
59 梶原町	56.18		

医療費が高額になりそうなとき（限度額適用認定証）

医療費は組合員の標準報酬月額等によって、月の医療費の支払い額の上限が定められています。

70歳未満の組合員

適用区分		自己負担額限度額
ア	上位所得者 標準報酬 83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% 【多数該当：140,100円】
イ	上位所得者 標準報酬 53万円～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% 【多数該当：93,000円】
ウ	一般 標準報酬 28万円～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% 【多数該当：44,400円】
エ	一般 標準報酬 ～26万円	57,600円 【多数該当：44,400円】
オ	住民税非課税 標準報酬 ～50万円	35,400円 【多数該当：24,600円】

※ 70歳以上の方には高齢受給者証が発行されます。

※ 組合員が70歳以上で3割負担の方かつ標準報酬が28万円～79万円の方は度額適用認定証を発行します。

入院やお薬代が高額になりそうなときは負担が大きくなるよう組合員の標準報酬月額や年齢によって、1ヵ月（1日から月末まで）の医療費の上限度額（自己負担限度額）が決められています。このことを高額療養費といい、自己負担限度額を超えたときはあとで払い戻される制度です。

入院等で高額療養費に該当するときは、事前に「限度額適用認定証」の発行を受けていると、医療機関で支払う負担額が高額療養費までで済みます。

先日入院したけれど、限度額認定証を受けていません。どうなるの？

限度額適用認定証を受けていなくても高額療養費に該当していれば、後日、返還しますのでご安心ください。お手続きも不要です。

病院代はあまりかからなかったけれど、お薬代が高額になると説明を受けました。そのときも限度額適用認定証は使用できますか？

限度額適用認定証は入院に限らず、お使いいただけます。

申請はどうしたらいいの？

申請書は所属所の共済事務をご担当されている職員の方からもらえるか、もしくは共済組合ホームページからダウンロードできます。
共済組合で受付した月の1日から8月31日までの有効期限で作成します。
有効期限がありますので、9月以降も必要なときは再度申請してください。

◎住民税非課税ではありませんか？

標準報酬月額が50万円以下のときに組合員の住民税が非課税ですと、さらに医療費の自己負担額が少なくなります。

今年の新規採用者の方で、去年は学生等で収入がなかった方、育児休業等を取得されていた方など、非課税の可能性がありますので、入院などで医療費が高額になりそうなときは住民税非課税の確認をお願いします。

※医療費を支払った後に住民税非課税がわかったときは…高額療養費として医療費をお返しします。ただし、必ず、「住民税非課税通知書」等の非課税であることがわかるものを共済組合までお送りください。



◎ご住所を変更されたとき

ご住所の変更がありましたら、「組合員被扶養者異動報告書」により、ご住所の変更のお届けをお願いします。組合員証・被扶養者証へは組合員様ご自身でご住所を記載いただくことになっておりますので、組合員証・被扶養者証の添付は不要です。ただし裏面に余白がないなどで記載ができないときは組合員証を作り直しますので、「組合員被扶養者異動報告書」に添付してご報告ください。

※年金等のお知らせをするときの送付先住所として使用します。

◎給付金口座を変更される時

給付金口座を変更される時は、「組合員被扶養者異動報告書」により変更のお届けをお願いします。給付金口座は貯金や医療費の給付等で使用していますので、お届けいただいた月に変更しておりません。共済組合で受け付けた月の翌月から変更しますので、ご注意ください。

また、氏名変更されたときは、口座名義の変更をお願いします。



共済組合指定宿泊施設の新規契約について

当組合の指定宿泊施設に以下の施設が新規契約施設として加わり、宿泊利用助成券が利用可能となりましたのでお知らせします。

【令和2年4月1日より利用可能】

- 室戸市自然体験型観光交流宿泊施設『MUROTO base 55』
〒781-7102 室戸市室津2836-2
TEL. 0887-98-7011

【令和2年7月1日より利用可能】

- 『スノーピーク土佐清水キャンプフィールド』
※トレーラーハウス（住箱サイト）での宿泊のみ助成対象。
オートフリーサイト（テント）は助成対象外となります。
〒787-0453 土佐清水市三崎字エジリ4145番地1
TEL. 0880-87-8789

共済組合指定宿泊施設の契約解除について

当組合の指定宿泊・健康増進施設である以下の施設が休館に伴う契約解除となりましたのでお知らせいたします。

【令和2年7月1日より利用不可】

- 『足摺テルメ』
〒787-0315 土佐清水市足摺岬字東畑1433-3
休館期間：令和2年7月から9月まで
※その後の営業再開時期は未定となります。

暑さを楽しむ 夏の食卓メニュー



小倉望：高知県栄養士会 管理栄養士
免疫力アップがよく話題になりますね。どのような時も、「規則正しい食事」「甘い物やアルコールはお楽しみ程度」という基盤は変わらない気がします。

夏野菜は実の中に水分を蓄えているので、瑞々しい食感は暑さで疲れた体に力をつけてくれます。パプリカやズッキーニなど彩りも華やかなので、簡単な調理でも見栄えのするお料理になって楽しいです。冷たくてさっぱりしたものばかりでなく、体調に応じて何を作るのか選ぶのも良いですね。



225 kcal たんぱく質 15 g 食塩相当量 0.9 g

アジの南蛮漬け

アジの南蛮漬け

◆材料 (2人分)

アジ 150 g(3枚おろしにする)、塩 1 g、こしょう適宜、片栗粉 4 g
玉ねぎ 70 g(1/2個)、パプリカ 20 g(1/4本)、キュウリ 20 g、
みょうが 7 g(1/2個)、油 14 g(大さじ1)、唐辛子 適量

A：出汁 50 cc、米酢 50 cc、濃口しょうゆ 3 cc(小さじ1/2)、
三温糖 15 g ※ A はよく混ぜておく

◆作り方

- ①アジは塩を振って置き、水分が出たら拭き取ってこしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ②玉ねぎをせん切りにし、他の野菜もたまねぎの長さを合わせて切る。
- ③フライパンに油を熱して①のアジの両面をよく焼く。
- ④アジに火が通ったら、熱いうちにバットへ取り出して A を入れ漬け込む。
- ⑤バットに野菜を並べ、軽く押し当てるようにラップして冷蔵庫で冷やす。お好みで輪切りの唐辛子を添える。

カボチャの甘酒煮

◆材料 (2人分)

カボチャ 150 g(1/8個)、甘酒 70 cc、水 30 cc、薄口しょうゆ 12cc(大さじ2/3)

◆作り方

- ①カボチャは種を除いて食べやすい大きさに切る。
- ②量に応じた大きさの鍋にカボチャを入れ、甘酒と水を入れ中火で煮る。
- ③沸騰する前に弱火にし、しょうゆを入れてカボチャが軟らかくなるまで煮る。



70 kcal たんぱく質 1.8 g 食塩相当量 1.2 g



140 kcal たんぱく質 1.8 g 食塩相当量 0.0 g

緑茶の水まんじゅう

ほんのりと緑茶の風味がします。

◆材料 (2人分)

緑茶 150 cc、砂糖 15 g、葛粉 40 g、練りあんこ(市販) 60 g

◆作り方

- ①あんこを4個に丸める。
- ②ボールに葛粉と砂糖を入れ、冷めた緑茶を少しずつ入れ混ぜる。
- ③鍋に②を入れて火をつけ、木べらで透明になるまでよく混ぜる。
- ④水をくぐらせたバットに③を入れて粗熱をとる。
- ⑤ラップに④をとり、あんこを包むように丸め輪ゴムで止める。
- ⑥冷水に浸し、固まるまで冷やす。

特定保健指導 つれづれ

ちょっとだけ！ 決め手は、低いハードル



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、仕事と子育てで精いっぱい、自分のことに意識が向かなかったという高知市 N様（44歳）です。

◆人生の転換点にさしかかった時

子どもは4人います。一人生むごとに4kgずつ体重が増え、最高64kgまでいきました。保育士の仕事はずっとしていたのですが、臨時やパートだったのが正職員になって業務もグッと増えました。その時、初めて特定保健指導を受けてください、と電話がありました。

◆保健指導前後のこと

パート保育士の主婦から正職員の保育士として忙しさもハンパなくなりました。64kgの体重が、令和元年5月に健診を受けた時は58kg、BMI25.6でした。保健指導までの半年で更に3kg減っていました。保健指導は動機付け支援でした。

◆6か月間の目標と計画は？

- ▶ 体重を54kgにする。
- ▶ ご飯の量を減らす。
- ▶ 休憩時間の甘いお菓子を減らす。
- ▶ 毎日、体重を計る。

◆保健指導をスタートしての変化

初回面談の予定が来た時、正直、いやだなあ、と思いました。もっとやせないといけないなんて、もう結構減っているのに、と、10kgくらい減らさないといけないと言われるのではないかと感じていました。

でも初回の管理栄養士さんが、大丈夫です、ちょっとだけ減らせば検査値は改善されると思いますよとってくれたので、それならできるかも、と前向きになりました。何しろ白いご飯が好きで朝からどんぶり1杯くらい食べていました。間食はよくするし、夕食後の甘いカフェ・オーレはほぼ毎日。

スタートして、朝夕のご飯はお茶碗に軽く1杯にし、休憩の間食も飲み物だけ。どうしても食べたいものがあつたら1つだけ食べるというようにしました。体重は、毎日ではないけど、朝や入浴前に気がついたら計る、そしてリビングのカレンダーに記録する、すると、体重が減っていくのが分かって、それまで増えることしかなかったのに、「体重は減るのだ〜」と感動しました。

計画を実行するのがしんどいとかつらいとかいうことは全くありませんでした。いつの間にか、という感じです。今日のズボンはやせる前のものです。こぶし1つ入るくらいユルユルです。

自分自身が変わったことは、数年間の健診結果を見比べて、次第に基準値超えが増えていたことなどの変化に目が行くようになりました。この5月に人間ドックを受けましたが、今年は動機付け支援から脱却できるでしょう、と言われました。

◆ご家族の反応は？

夫もちょうど生活習慣病年代で、しだいにポッチャリしてきたのでうらやましがられます。「ごはんとマヨネーズをやめたらやせるよ〜」と励まして(?)います。

子育ても仕事もこれからなので自分が健康でないといけない、気をつけようと思っています。夫とは一緒にできる運動などが見つけられたらうれしいです。自然の中の散歩などもいいですね。



●お話を聞きまして

新型コロナウイルスによる保育園の体制から、通常に戻ってすぐのインタビュー、ほんわかとした雰囲気を醸し出す保育士さんでした。ご家庭では小学生から高校生まで4人のお子様に囲まれてきつとにぎやかでしょう。(高知県栄養士会 津野美保)

マジで知りたい Withコロナ



徳広千恵・高知県栄養士会
管理栄養士。

家で過ごす時間が長くなり、
日頃できない家事をゆっく
りと楽しんでいます。

【古くて新しい 昭和の時代】

今、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、新しい生活様式が推奨されています。感染防止の3密の回避や食事の注意などを見てみると、私が子どものころの昭和の日常生活と重なることが多いなと感じています。

父の職場は家の近く、仕事から帰ってきたら先ずお風呂に入り、それから夕食というのが日常でした。食事は、近所の魚屋、八百屋、乾物店などで買い物かごを提げて買い物し、手づくりの食事を家族で囲みます。近所の主婦の方は家で洋裁、和裁、編み物の仕事、今でいうリモートワークでした。洋服なども既製品は少なく高価で、日常着は母の手づくりが当たり前でした。

今回のコロナ対策では、マスク不足もあったため、手作りマスクも工夫したもの、おしゃれなもの、個性的なもの、いろいろ作られています。

現在は、便利で豊かな生活になった反面、通勤時間が長く、仕事で拘束される時間も長く、自分で使える時間が短いという、大切にしたいものを削って、
効率的な生活をせざるを得ない時代となっています。



このたびの新しい生活様式を実践する中で、子ども時代はこういう生活だったな、と昔の良さを思い出して、気持ちが少しホッとするのは昭和時代を生きてきた筆者だからでしょうか。

【会話がおいしさをUP!】

さて、今は家族以外で対面しての食事が難しい状況です。先日、職場の同僚手づくりのフルーツタルトを10人でいただきました。

職場のルールとして、「対面で飲食をしない」というのがありますので、テーブルは囲むのですが、食べる時はみんな同一の方向を向き、ひたすら黙々と食べて、食べ終わるとマスクをして、「おいしかったね」「どうやって作ったの」と感想や質問を言い合う、以前とは違ったおやつ時間でした。フルーツタルトはとてもおいしかったのですが、無言で食べるだけではおいしさは半減してしまいました。会話はおいしさをアップさせるものと実感した瞬間でした。

学校給食の現場でも「向かい合わないで食べます。おしゃべりはしません。」などの密接を避ける取り組みが進められています。食べることとおしゃべりが切り離されています。おいしいね、と感想を言いながらワイワイ食べることができない、言葉に出しておいしさを味わえないという残念な状況があります。早く、対面して食べられるようになればいいですね。



【マスクの着用と熱中症予防】

マスクの着用は、飛沫拡散防止が第一の目的ですが、個人的には、お肌の保湿効果もあり、目の周りの化粧だけですむようになり、化粧時間も1分でOK、日焼け防止にもなるので私は重宝しています。しかし、これから暑くなりますので、マスクの着用によりのどの湯きを感じにくくなるということがあり、水分不足が心配されます。熱中症の予防のために、定期的に水分補給をしていきましょう。



普通貸付のご案内

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。

◆◆◆ 年利 1.26% 令和2年7月1日現在 (変動利率) 給与控除による償還 ◆◆◆

◎ 申し込みに必要な書類 ◎

- ① 貸付申込書
 - ② 借入状況等申告書 必要事項を記入のうえ他の金融機関等に借入れがある場合はその状況がわかる償還表等のコピーを添付
 - ③ 借用証書
 - ④ 印鑑登録証明書 お住まいの市町村でお取りください
 - ⑤ 見積書 物品購入予定のお店でもらってください
見積書の日付は貸付申込日より2ヶ月以内（さらに有効期限が記されている場合はその範囲内）である必要があります
宛名は組合員氏名「フルネーム」
会社の社印が押されているもの
- ① ② ③ の様式は市町村役場総務課等共済事務担当課に備え付けられています。
すべての書類をととのえていただき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時の給料月額の6ヶ月分以内で最高200万円まで。返済期間は申込金額によって異なりますので、共済組合のホームページをご覧ください。当組合貸付係までお問い合わせください。
毎月の償還額の合計（他の金融機関等のローンも含む）が貸付申込時の給料月額の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。

◆◆◆◆◆ スケジュール ◆◆◆◆◆

申込書締切日：毎月5日（休日の場合は、その前の直近営業日）
貸付金送金日：「第1回」（毎月17日頃）、「第2回」（23日頃）、「第3回」（30日頃）の月3回
（ただし、借換申込（既貸付残高がある方の新規貸付申込）の場合は「第3回」の日に差額送金）

SNSを見ると疲れる、でも離れられない



ストレス解消法が、時としてストレスを増大させてしまうことがあります。本来は楽しいはずのことが、結果的に自分に害を及ぼすのにやめられない……。これは「しがみつki」と呼ばれる状態です。アルコールや過食などが分かりやすいかもしれませんが、いつかはストレスに対処できたように思っても、長期的に見ればエネルギーを消耗し、ひいてはうつ病などの心の病にもつながりかねません。

コミュニケーションツールとして今や欠かせなくなったSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）も、若い人を中心にしがみつkiの代表例になりつつあります。元気がないときにSNSで他人の充実した（ように見える）様子を目の当たりにすると、自分とのギャップを見だして落ち込み、相手の幸せを素直に喜べない自分を見だしてはまた落ち込む。おまけに、他人からどう思われているか過敏になり、無意識のうちにネガティブな色眼鏡で物事を眺めているため、周囲は敵だらけ、世界中が自分を攻撃しているように思えてしまう。その結果、自己憐憫や自己

嫌悪の負のサイクルから抜けられなくなってしまうのです。

そんなときは、SNSと距離を置くのが一番。まずは物理的に離れましょう。一番簡単なのは、寝てしまうこと。できれば3日間、睡眠をたっぷりとってください。シンプルですが極めて有効な対処法です。

SNSはちょっとした気分転換や一時的に悩みを棚上げするのに最適で、手軽にストレスを解消するには便利なツールです。反面、手軽で便利だからこそめり込みやすく、見なくてよい情報を検索し続けている、落ち込んでしまいます。

とはいえ、SNSを悪者だと決めつけるのも、悪循環に陥る自分をダメだと思い過ぎるのももったいない。すべきことは、メリット・デメリットをきっちり把握した上でSNSと付き合うことです。手放せない自分に気付いたら、それは疲れのサイン。“SNSも遊びに行くのも中止して寝倒す！”若い人なら、これでかなり回復します。お試しください。



しもその 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。

高知共済会館 COMMUNITY SQUARE からのお知らせ

平成 22 年 4 月より当館 1 階で行ってまいりましたフェスタフェスタの特産品販売は、令和 2 年 9 月末日をもって終了させていただきます。

1 階ロビーは、皆様の休息場所として整備し、また同時に高知県各市町村の情報発信スペースとして活用してまいります。

長らく皆様にご協力・ご購入いただき大変ありがとうございました。今後とも高知共済会館 COMMUNITY SQUARE をよろしく願いいたします。

貯金係からののお知らせ

当組合の貯金事業は、普通貯金・積立貯金・定期貯金を行っておりますが、その中の普通貯金についてのお知らせです。

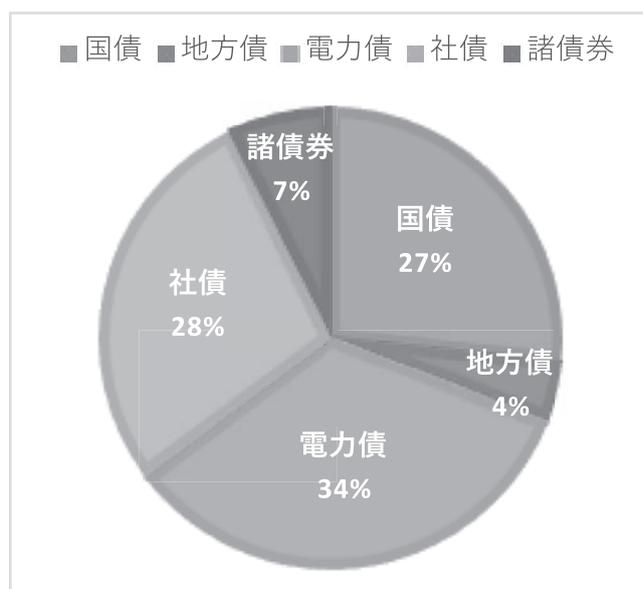
現在普通貯金は、利便性・必要性の低下に伴う利用者の著しい減少、また機器の経年劣化による運用危惧が発生しております。そのため令和 3 年 3 月末日をもちまして普通貯金を廃止させていただくこととなりましたので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

現在普通貯金の口座をお持ちの方には、令和 3 年 3 月 31 日までに解約していただくこととなりますが、解約書類は後日個人様宛にお送りさせていただきますので、お手続きのほどよろしくお願いいたします。

貯金事業における債券運用状況について

令和元年度末債券保有割合 (単位 千円)

国債	17,500,000	27%
地方債	2,800,000	4%
電力債	22,260,000	34%
社債	18,500,000	28%
諸債券	4,700,000	7%
計	65,760,000	100%



ここ数年の動向として、高金利の債券が満期償還となり、あらたに購入する債券は低金利の情勢下にあるため、年々平均運用利回りは低下している状況であり、流動資産（普通、定期預金）を含めた令和元年度の平均運用利回りは、1.13%となっております。

また、債券の格付けについてはすべて A 格以上のものを保有し、安全、かつ安定した運用に心掛けております。

＊ ＊貯金係からご案内＊ ＊

共済組合では、組合員の皆様から貯金として資金をお預かりし、安全・効率的に運用、その利益を還元する貯金事業を行っています。今回は多くの皆様にご利用いただいております積立貯金をご紹介します。

年利 **0.75%**
積立貯金新規加入者には
図書カード
(1000円分) 進呈中!
※初回加入時のみ

積立方法

- ◆定例（給料）積立
 - ◆賞与（ボーナス）積立
 - ◆臨時積立…給与控除分とは別に随時預入れ（銀行振込または共済組合窓口で現金預入れ）
- 給料・ボーナス、それぞれ控除金額を設定し積み立て
- ※銀行振込にてお預入れいただく際は、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

資金が必要となったとき、積み立てた貯金の一部（払戻をする月の前月末残高までの分）を払い戻すことができます。「積立貯金一部払戻請求書」に必要事項を記入、押印（届出印）し、所属所の共済組合事務担当係（または直接共済組合窓口）へ提出してください。

- ◆一部払戻：毎月2回設定 ※どちらか1回のみ
 - ◆送金先：共済組合へ登録されている口座
 - ◆締切・送金日：共済広報1月号または共済組合ホームページでご確認ください。
- ※締切日は当日必着完備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、余裕をもってご提出ください。
- （書類不備例としては、印が不鮮明・お届け印と相違、残高不足、金額を訂正している、等があります。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

令和 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円の整数倍の金額を設定してください。

【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。

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。平成30年1月1日より利率が年利1.8%に引き下げられてご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

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2年7月1日現在

申込金額 (万円)	償還回数	毎月償還	賞与併用償還	
		毎月償還額 (円)	毎月償還額 (円)	賞与償還額 (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



高知縣市町村職員共済組合の皆様へ



ベスト電器を ご利用ください!

ベスト電器で 使える!貯まる! ハッピーポイント

ベスト電器来店時にその場で
ハッピーカード(緑)を
お作りできます。



高知縣市町村職員共済組合組合員証をご提示で

通常特典 5%引きを

期間:2020年
7月20日(月)▶
8月9日(日)まで

ご利用特典

※パソコン関連商品は一部の%引きの
商品やご利用できない商品がございます。

期間中

期間 特典

10% 引き



聞こえを測定してみませんか?

自宅への訪問もいたします

聴力や生活環境に合う
補聴器を選べます。

【補聴器】

自宅で2週間試聴レンタル

レンタル
料金

両耳:3,000円(税抜)

レンタル中の聞こえ
具合の調整も承ります。

補聴器の試聴レンタルは、補聴器の製造メーカーの工場清掃・消毒・点検をし、
製品に準じた検査を行い、衛生面・性能面を担保しています。

※厚生労働省が定める医薬品医療機器法施行規則第165条(第178条準用)、170条(第178条準用)



ご存じですか?

「難聴も認知症の
危険因子」です



Pure Charge&Go Nx



耳あな型



Styletto Connect

充電式補聴器も
試せます。

ご来店の際はぜひ高知縣市町村職員共済組合組合員証をご持参ください。社員一同お待ちしております。



高知本店

高知市知寄町2-1-29
(088) 885-9100
あさ10時▶よる8時

高知西店

高知市朝倉丙323-1
(088) 843-1100
あさ10時▶よる7時

野市店

香南市野市町西野2533-6
(0887) 56-5520
あさ10時▶よる7時

四万十店

四万十市古津賀字大場1296-1
(0880) 35-2300
あさ10時▶よる7時

宿毛店

宿毛市駅前町1-605
(0880) 63-0090
あさ10時▶よる7時

※営業時間は変更になる場合がございます。詳しくは各店舗までお問い合わせください。



RIZAP健康セミナー「無料生配信」

zoom

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
食事・運動・生活習慣の方法を
LIVE配信で受講



LIVE

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！
無料アプリ **zoom** でRIZAP健康セミナー **初配信**！

9月12日 **土**
10:00~11:30

zoom 無料生配信

開始5分前には
下記 **参加QR**・**参加URL** へ
アクセスしてください

《セミナー内容》



- ☑ 生活習慣病のリスク
- ☑ RIZAP式目標設定
- ☑ RIZAP食事の実践方法
- ☑ 気軽に実践できるトレーニング
- ☑ 継続の秘訣

《準備物》 メモ・筆記用具・飲料水・動きやすい服装

主催：高知縣市町村職員共済組合
ご視聴されるには事前にZoomア
プリの登録が必要となります。

※Zoomアプリの登録は共済組合ホームページ
でご確認ください

※当日は掲載の参加QR・URLで視聴できます

参加QR

参加URL

<https://zoom.us/j/99314712703>

ミーティングID: 993 1471 2703



無料アプリ登録後
スマートフォン・PC
でご覧ください

