

共済広報 黒潮

kyosaikoho kuroshio

2021

4

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

令和3年度事業計画及び予算が決定しました	… 2
厚生年金保険被保険者の種別等について	… 9
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す	… 9
「医療費通知書」を配布しました	…10
データヘルス事業実施のお知らせ	…10
施設利用助成券が新しくなりました	…11
共済組合指定宿泊・健康増進施設について	…12
組合員証・被扶養者証は大切です!	…13
標準報酬制【随時改定】について	…14
標準報酬制【育児休業等終了時改定】について	…15
年金払い退職給付に係る財政状況(令和元年度末)について	…16
目覚めの季節春の食卓メニュー	…17
共済組合の指定店で買い物をしませんか?	…18
自動車等の購入には物資事業をご利用ください!	…19
貯金係からご案内	…21
糖尿病と歯周病	…22
心のコーヒーブレイク	…23
ジェネリックにかえたらうコラム	…24
ベスト電器からお知らせ	…25
ジェネリックにかえてみませんか	…26



新しく組合員になられた方は、はじめまして!
ジェネリック医薬品の利用促進を
猛烈プッシュしているジェネリックかえたらうです。
毎号の広報でジェネリック医薬品の
使用割合をお知らせしています。
令和2年10月は77.66%でしたが、
令和3年1月は78.01%でした。
組合員の方の使用割合は80%を
切ってしまいましたが、
家族の方は
71.83%(前々回)→72.92%(前回)→74.87%
徐々にアップしています。
80%超えをめざしてがんばろう!
今後ともご協力をお願いします。

高知縣市町村職員共済組合

令和3年度事業計画及び予算が決定しました

去る2月26日に開催された組合会において、令和3年度事業計画及び予算が議決されました。
以下、その概要についてお知らせします。

○ 地方公共団体の数

市	町	村	一部事務組合等	合 計
11	17	6	30	64

○ 組合員数及び被扶養者数（任意継続組合員を含む）

令和3年度末において、組合員数11,544人、被扶養者数9,622人を見込んでいます。

○ 財 源 率

標準報酬の月額及び標準期末手当等の額と掛金・負担金との割合

短期・保健

(単位：千分率)

（単位：千円）

区 分 組合員種別		短 期				保 健	
		掛 金	負 担 金	介護掛金	介 護 負担金	掛 金	負 担 金
一般組合員	一 般 職	48.95	48.95	8.90	8.90	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		46.58	51.32	8.90	8.90	2.1	2.1
任 意 継 続 組 合 員		97.90	—	17.80	—	—	—

厚生年金保険・退職等年金・経過の長期

(単位：千分率)

(単位：千円)

区 分 組合員種別		厚生年金保険		退職等年金		経過の 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	91.5	91.5	7.5	7.5	0.1001
	特 別 職					
市 町 村 長 組 合 員						
特 定 消 防 組 合 員						
船 員 一 般 組 合 員						

※厚生年金保険については、70歳未満の組合員

短期経理

この経理では、組合員及び被扶養者の公務によらない病気やケガ、出産、死亡または災害等に関する給付事業を行っており、組合員の掛金と地方公共団体の負担金の収入を財源とし、この事業が成り立っています。

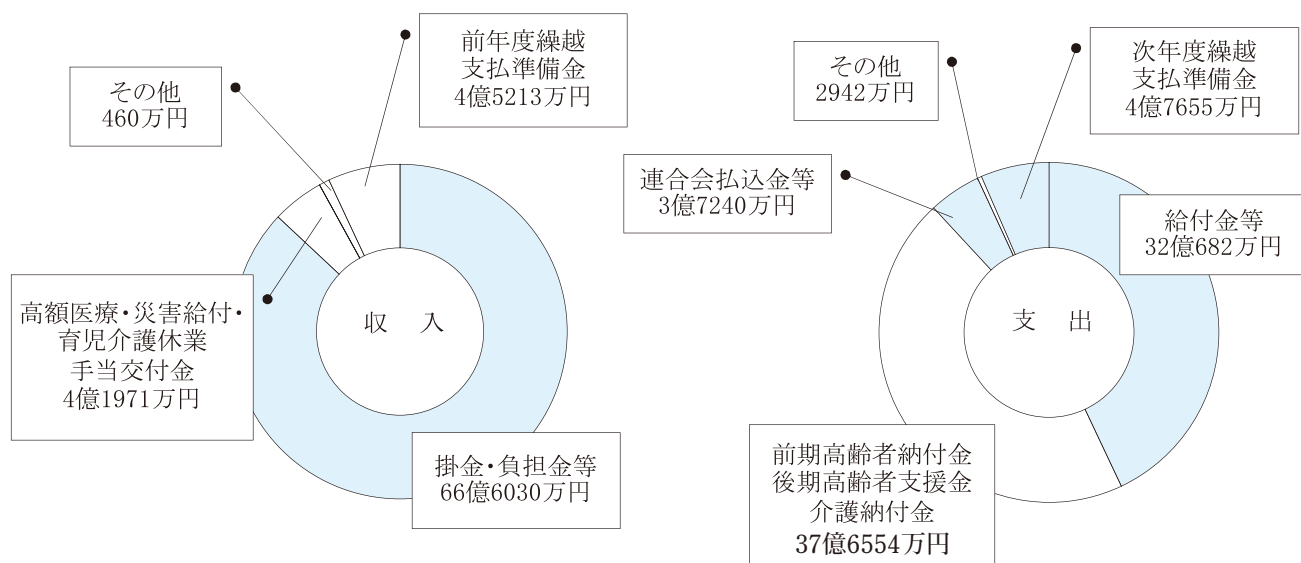
令和2年度は、1億6千万円余りの利益金を計上できる見込みとなっておりますが、令和3年度については、前期高齢者納付金の増額等により3億3千万円余りの損失金を見込んでおります。

また、介護保険につきましては、令和2年度に13百万円程度の損失を見込んでいるため、令和3年度の保険料率を引き上げることとなりました。

引き続き令和3年度につきましても、保健事業の重症化予防事業、健診結果分析事業、巡回型特定保健指導等により、組合員の現状にあわせた健康事業に尽力し、医療費の増嵩対策に努めます。

また、後発医薬品（ジェネリック医薬品）の利用率についても変わらず低い水準となっているため、普及促進を推進してまいりますので、組合員及びご家族の皆様もご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

○ 収 支 状 況



厚生年金保険経理

長期給付のうち、厚生年金相当部分の給付にかかる組合員保険料、負担金及び基礎年金拠出金の引取（いわゆる1・2階部分相当）についての経理です。当組合において組合員保険料、地方公共団体負担金を収納し、その全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みます。

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のための経理で、当組合において掛金・負担金を収納し、その全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みます。

経過的長期経理

長期給付のうち、平成27年9月以前決定の公務障害・公務遺族年金等にかかる地方公共団体負担金を当組合が収納し、その全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みます。

※財源率については2頁下段の表をご参照ください。

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、貸付経理への貸付等で運用を行っていく経理です。運用益の利息及び配当金の全額を支払利息として連合会へ払い込みます。

○ 収 支 状 況

（単位：千円）

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	5,745	支 払 利 息	5,745

業 務 経 理

この経理では、主に短期給付及び長期給付の事業を行うための事務費を負担しています。その費用については、地方公共団体の負担金（組合員1人当たり11,610円）、短期経理からの繰入金（組合員1人当たり2,185円）、連合会からの交付金（厚生年金保険・経過的長期分：組合員1人当たり4,908円、退職等年金分：組合員1人当たり751円）により負担されています。

○ 収 支 状 況

（単位：千円）

収 入		支 出	
負 担 金	131,367	事 務 費 等	90,239
連 合 会 交 付 金	64,032	事 務 費 負 担 金 払 込 金	58,385
利 息 及 び 配 当 金	4	そ の 他	52,199
短 期 経 理 より の 繰 入 金	24,782		
そ の 他	5,673		
計	225,858	計	200,823
本 年 度 差 引 損 益 金		25,035	

保 健 経 理

この経理では、組合員と被扶養者の方の健康増進をはかり、医療や健康意識向上などに役立ててもらうための事業を行っており、その事業内容及び予算については下記のとおりです。

本年度も引き続き、糖尿病性腎症予防事業や健診結果分析・保健指導事業により、組合員の現状にあわせた健康事業を行っていく予定です。また、ジェネリック医薬品の利用率が全国と比較し低い水準となっているため、普及を促進してまいります。

日頃の健康管理などにお役立ていただくため、保健事業をご活用ください。

○ 事業の種類

(単位：千円)

項 目	事業計画額	概 要
保 健 事 業	人 間 ド ッ ク	138,091 人間ドック補助（組合員・被扶養者）
	ガ ン 検 診	6,675 消化器・子宮・乳がん等検診補助
	生 活 習 慣 病 検 診	17,424 診察・血圧・尿・貧血・脂質・肝機能 腎機能・心電図・血糖・その他
	歯 科 検 診	2,600
	予 防 接 種 助 成	6,929 インフルエンザ・日本脳炎 ワクチン代補助
	健 康 相 談 カウンセリング	1,000 メンタルヘルス電話相談
	そ の 他	657 妊婦検診補助（組合員・被扶養者）
	小 計	173,376

項 目	事業計画額	概 要
特 定 健 診 係	特定健康診査	1,592
	特定保健指導	9,576
	小 計	11,168
保 養 関 係	施設利用助成	16,905 契約施設の利用助成
	小 計	16,905
インセンティブ 関 係	健 康 特 典	600 保健指導終了者特典外
	小 計	600
データヘルス 関 係	重 症 化 予 防	600 糖尿病性腎症重症化対策
	健 診 結 果 分 析	3,500 医療費・疾病・健診分析（健康年齢通知）
	小 計	4,100
図 書 ・ 広 報 関 係	保健関係図書	140 医療統計資料
	広 報 外	920 共済広報外
	そ の 他	2,400 ジェネリック啓発事業外
	小 計	3,460
講 座 関 係	健康セミナー	1,400
	ライフプランセミナー	450 退職者説明会資料外
	小 計	1,850
そ の 他		1,167 レセプト審査外
合 計		212,626

宿 泊 経 理

この経理では、組合員及びその家族の皆様のための保養施設『高知共済会館 Community Square』の運営を行っています。令和2年2月より人手不足等の理由により朝食を除く料飲部門を閉鎖させていただきました。朝食につきましてはこれまで通りの営業を実施させていただいております。

また、令和3年4月より民間会社に会館運営を委託し利用者サービスの更なる向上を図ってまいります。今後ともより一層、組合員・ご家族の皆様にご愛顧ご活用いただきますようお願いいたします。

○ 利用計画

(単位：件・円)

区分 部門	1 日 当 り		年 間		備 考
	件 数	金 額	件 数	金 額	
宿 泊	38.9	163,529	13,870	58,380,000	組 合 員 9,709 人 そ の 他 4,161 人 1人当り平均利用金額 4,209 円
会 議	2.8	46,190	1,000	16,490,000	
朝 食	13.0	10,401	4,641	3,713,000	

(単位：件・円)

○ 施設収入の推移状況

(単位：千円)

	令和元年度	令和2年度推計	令和3年度推計
施 設 収 入	117,622	62,132	84,481
対 前 年 度 増 減	△ 42,490	△ 55,490	22,349

貯 金 経 理

この経理では、組合員から預け入れのあった大切な資金を安全かつ効率的に運用し、銀行などの一般の預貯金利息よりも有利な利率で組合員の皆様に還元することを目的とした事業を行っています。

現在、低金利時代が継続するなか、貯金利率を定期貯金年0.7%、積立貯金年0.75%としており、普通貯金につきましては、利用者の減少等により令和3年4月1日に廃止とさせていただきました。

より一層貯金事業の健全性を確保し、組合員の皆様への還元を第一とした事業運営となりますので、ぜひ今後とも共済貯金をご利用いただきますようお願いいたします。

○ 貯金の種類、支払利率及び現況

(単位：千円)

区 分 \ 種 類	定 期 貯 金	積 立 貯 金
貯 金 額	56,820,976	19,787,344
貯 金 者 数 (人)	3,446	4,109
貯金者1人当りの貯金額	16,489	4,816
組 合 員 加 入 率 (%)	30.2	36.0
支 払 利 率 (%)	0.7	0.75

○ 運用の状況

(単位：千円)

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	768,003	支 払 利 息	538,181
翌年度に繰り越す利益剰余金		4,559,996	

○ 資産の構成割合

(単位：千円、%)

資 産 区 分		令 和 2 年 度 末		令 和 3 年 度 末	
		見 込 額	構成割合	推 計 額	構成割合
第 一 号 資 産	株 式 及 び 証 券 投 資 信 託	0	0.0000	0	0.0000
第 二 号 資 産	器 具 及 び 備 品	3,185	0.0040	2,067	0.0025
そ の 他	流 動 資 産	12,269,342	15.3677	12,433,488	15.2522
	金 銭 信 託	0	0.0000	0	0.0000
	貸 付 信 託	0	0.0000	0	0.0000
	有 価 証 券	67,436,811	84.4667	68,976,811	84.6140
	そ の 他	129,000	0.1616	107,000	0.1313
計		79,838,338	100.0000	81,519,366	100.0000

貸 付 経 理

この経理では、退職等年金預託金管理経理からの借入金を原資として、組合員が臨時の支出住宅の建築、教育費等で資金が必要になったとき、組合員の生活の安定を図るため、その資金を低金利で貸し付ける事業を行っています。

○ 貸 付 の 種 類 と 状 況

(単位：件・千円・%)

種 類		件 数	金 額	割 合
普 通	貸 付	306	271,271	36.16
住 宅 貸 付	住 宅	175	386,194	51.48
	在宅介護対応住宅	2	1,001	0.13
	小 計	177	387,195	51.61
災 害 貸 付	家 財	0	0	0.00
	住 宅	1	2,669	0.36
	小 計	1	2,669	0.36
特 別 貸 付	医 療	0	0	0.00
	入 学	24	22,592	3.01
	修 学	46	55,562	7.41
	結 婚	14	9,710	1.29
	葬 祭	2	579	0.08
	小 計	86	88,443	11.79
高 額 医 療	貸 付	1	160	0.02
出 産	貸 付	1	420	0.06
合 計		572	750,158	100.00

○ 収 支 状 況

(単位：千円)

収 入		支 出	
組 合 員 貸 付 金 利 息	9,642	事 務 費 等	3,910
利 息 及 び 配 当 金	0	支 払 利 息	5,743
そ の 他	94	そ の 他	3,452
計	9,736	計	13,105
本 年 度 差 引 損 益 金		△ 3,369	

物 資 経 理

この経理では、組合員に良い品物を安く提供する当組合独自の流通事業であるほか、自動車購入資金の貸付等、生活の向上に役立つことを目的とした事業を行っています。

平成30年に自動車購買・旅行費用立替の利率が引き下げられ、よりご利用いただきやすくなりましたので、自動車や物品等をご購入の際にはご活用いただきますようお願いします。

○ 収 支 状 況

(単位：千円)

収 入		支 出	
商 品 売 上	4,386	事 務 費 等	400
受 託 商 品 手 数 料	2,005	商 品 仕 入	4,036
そ の 他	2,366	支 払 利 息	310
		そ の 他	4,427
計	8,757	計	9,173
本 年 度 差 引 損 益 金		△ 416	

厚生年金保険被保険者の種別等について

被用者年金一元化（平成27年10月1日施行）により、全ての被用者が厚生年金保険に加入することとされましたが、職種に応じて被保険者の種別が異なります。厚生年金に係る事業（記録の管理、標準報酬の決定・改定、保険料の徴収、保険給付の裁定等）については、厚生年金保険法に定められた実施機関が行うこととされています。地方公務員共済組合の組合員は第3号厚生年金被保険者となり、下記の実施機関において厚生年金に係る事務を行うこととなります。

厚生年金保険の被保険者の種別については、次の表のとおりです。

被保険者の種別	加入する被保険者	実施機関
第1号厚生年金被保険者 （1号厚年被保険者）	第2号～第4号厚生年金被保険者以外の民間被用者等	日本年金機構
第2号厚生年金被保険者 （2号厚年被保険者）	国家公務員共済組合の組合員である厚生年金被保険者	国家公務員共済組合 国家公務員共済組合連合会
第3号厚生年金被保険者 （3号厚年被保険者）	地方公務員共済組合の組合員である厚生年金被保険者	地方公務員共済組合 全国市町村職員共済組合連合会 地方公務員共済組合連合会
第4号厚生年金被保険者 （4号厚年被保険者）	私立学校振興・共済事業団の加入者である厚生年金被保険者	日本私立学校振興・共済事業団

～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す～

令和3年5月に「給付算定基礎額」に関する情報を圧着ハガキでご自宅に送付します。

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。

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。

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ご覧ください。

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/>

3月末に「医療費通知書」を配布しました

医療費通知書を所属所の共済事務担当者様を通じて配布しました。

医療費通知書

組合員及び被扶養者の令和2年7月から12月診療分についてお知らせしています。

今回の医療費通知書から、医療機関名や受診者名が記載され、確定申告対応の医療費通知書になりました。領収書の代わりに、確定申告用としてお使いいただけます。ただし、こちらには互助会の給付が載っておりませんので、互助会給付を受けている場合は、従来の「療養費支給済証明書」もご依頼ください。

※上記の期間に医療機関を受診していない場合、医療費通知書は発行されません。

※医療機関の請求が共済組合に未達の場合は、医療費通知書に掲載していません。

データヘルス事業実施のお知らせ

第2期データヘルスも中間期をむかえ、これまで行っている事業を検証しました。

継続事業に加え、令和4年度からは新規事業も展開していきますので、今後ともご協力ください。

歯科系疾患予防事業

平成28年度より全組合員を対象として行ってきた「お口ケア30daysトライアル」

も6年目となり、6年目の本年で全組合員をひとまわりします。

歯科疾患については健康寿命との関係がクローズアップされており、現在は治療よりも、予防歯科に重点が置かれています。

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。

本年は2月、3月生まれの方を対象として「お口ケア30daysトライアル」を実施します。

対象者の方には事前に所属所担当者様を通じて、参加依頼を行いますので、参加をお願いします。



ヘルスアップセミナー

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が、昨年度は新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、初のWeb開催となりました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症予防に十分に配慮した形で、高知共済会館で実施する予定です。対象者について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。対象となられた皆様には参加依頼の文書をお送りしますので、お手元に届きましたら、必ずご参加ください。

※ 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 など

共済組合指定宿泊・健康増進施設について

当組合の「宿泊・健康増進施設利用助成券」を使用できる指定宿泊・健康増進施設の新規契約・再開施設・休館施設についてお知らせします。

令和3年4月1日から利用できる宿泊施設

○『スノーピークかわの駅おち』

〒781-1303 高知県高岡郡越知町越知丙 625 番地 4 TEL: 0889-20-9666

○『スノーピークおち仁淀川キャンプフィールド』

〒781-1326 高知県高岡郡越知町片岡 4 番地 TEL: 0889-27-2622

※トレーラーハウス（重箱サイト）のみ宿泊施設助成対象となります。

令和3年4月1日から利用できる宿泊・健康増進施設

○『モンベルアウトドアヴィレッジ本山』

○『土佐れいほくの湯』

〒781-3601 高知県長岡郡本山町本山 2133-1 TEL: 0887-72-9670

※コテージ宿泊のお客様は温浴施設無料のため、健康増進施設助成対象外となります。

令和3年3月上旬から再開している宿泊施設

○『シーサイド伊良湖』

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

令和3年4月1日から再開している宿泊施設

○『ホテル福島グリーンパレス』

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

令和3年4月下旬から再開する宿泊施設

○『山荘しらさ』

〒781-2605 高知県吾川郡いの町寺川しらさ峠 175 TEL: 0888-92-1001

令和3年9月まで休館する宿泊施設

○『ひまわり荘』

〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭 2-4-5 TEL: 0985-24-5285

※状況に応じて休館期間が変更になる可能性があります。



組合員証・被扶養者証は大事です！

新しい年度が始まり、新しく組合員になられた皆さま、被扶養者になられた家族の方に、所属所からの申請を経て、組合員証や被扶養者証（以下：組合員証）が発行されます。

組合員証は医療機関を受診するときだけではなく、共済組合の給付や保健事業の助成制度〔宿泊や健康増進施設（プールや入浴料）〕を利用するときにも提示が必要です。

○医療機関等を受診するとき

資格を有したときから、組合員証を医療機関へ提示してください。組合員証がお手元に届く前に、前の健康保険証を提示していたときは、できるだけ、医療機関へ健康保険証が変わったことをお伝えください。

○共済組合の短期給付制度を受けることができます（下記は主な給付制度です）

給付の種類	支給事由	給付の種類	支給事由
一部負担金払戻金 ・ 家族療養費附加金	医療機関での自己負担額が1件25,000円（※）を超えるときは超える額	療養費 ・ 家族療養費	医師の指示に基づき治療用装具（コルセット等）を購入したとき、組合員証・被扶養者証を使用せずに医療機関に受診したとき等
出産費 ・ 家族出産費	組合員又は被扶養者が出産（妊娠4ヶ月以上の死産を含む。）したとき	埋葬料 ・ 家族埋葬料	組合員又はその被扶養者が死亡したとき
育児休業手当金	組合員が子の育児のために育児休業を取得したとき	介護休業手当金	組合員が家族を介護するために2週間以上の介護休業を取得したとき
災害見舞金	組合員又はその被扶養者の居住する住居又は家財が水震火災等の災害により損害を受けたとき	傷病手当金	組合員が公務によらないケガや病気により休職したとき

（※）同月の診療月で高額療養に複数該当したときは50,000円を超える額。標準報酬月額が53万円以上の場合、1件50,000円。同月複数該当したときは100,000円

○宿泊施設や健康増進施設の助成を受けることができます

給付の種類	支給事由	給付の種類	支給事由
宿泊施設利用助成	共済組合が指定する宿泊施設でチェックインする時に利用助成券を使用すると、お一人1泊1,000円（1,000円未満は実費）が支払額から差し引かれます	健康増進施設利用助成	共済組合が指定するプールや入浴施設を利用する際に利用助成券を使用すると、利用料の半額（最大500円）の割引を受けます

○健康保険証はお一人1枚です。就職する前に家族の扶養になっていた方は、必ず、扶養取消のお手続きをしてください。

標準報酬制 【随時改定】 について

昇給・昇格すると標準報酬月額は 3 か月後に標準報酬月額が改定されることがあります。

組合員の皆様の標準報酬月額は、原則として毎年定期的に行われる定時決定により決定し、1 年間適用されます。しかし、昇給・昇格や異動等により、報酬の額が著しく変動した場合、組合員が実際に受ける報酬と決定されている標準報酬の月額に隔たりが生じ、実態にそぐわなくなることがあります。このような隔たりを解消するために標準報酬の月額を改定することを「随時改定」といいます。

Q. 残業が続いた月が 3 か月連続でありました。標準報酬月額が上がって掛金（保険料）が増えますか？

A. 単に時間外勤務手当が多くなった月が 3 か月間続いたとしても、随時改定は行われません。昇給や昇格など固定的給与（下記の例示）の変更があった場合に改定が行われる可能性があります。

固定的給与と非固定的給与（例示）

固定的給与	非固定的給与
※勤務実績に関係なく毎月一定額が支給されるもの	※勤務実績に応じて変動するもの
・給料（給料表の給料月額） ・扶養手当 ・住居手当 ・初任給調整手当 ・通勤手当 ・単身赴任手当 ・管理職手当	・特殊勤務手当 ・時間外勤務手当 ・宿日直手当 ・管理職員特別勤務手当 ・夜間勤務手当 ・休日勤務手当

Q. 随時改定の要件はどのようなものがありますか？要件に 1 つでも該当した場合に改定が行われますか？

A. 随時改定の要件は 3 つあります。その 3 つ全部に該当したときに随時改定が行われます。

随時改定の要件

1. 固定的給与の変動または給与体系の変更があったとき。
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 日以上あるとき。
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と現在の標準報酬月額に原則 2 等級以上の差があるとき。

※ 2 等級以上の差は、固定的給与と報酬平均額（3 か月の平均）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。

随時改定による年間の保険者算定

業務の性質上、例年、季節的に報酬が変動することにより、通常の方法によって随時改定を行うことが著しく不当であると認められる場合で、組合員の同意がある場合に年間平均による保険者算定をすることができます。組合員の同意が得られない場合は、通常の随時改定の算定を行います。

標準報酬制【育児休業等終了時改定】について

育児休業等を終了した組合員が、育児休業等終了日が属する月以後4か月目に標準報酬月額を改定することができます。

組合員が育児休業終了後、勤務時間の短縮等により報酬が下がった場合が想定されます。報酬が下がった条件を限定していないため、時間外勤務手当や通勤手当等が減少した場合も対象となります。また、報酬が上がった場合でも改定を行うことは可能です。

申出がない場合において、固定的給与の変動があった場合は随時改定の対象となります。この場合は現在の標準報酬月額と2等級の差が要件となります。

Q. 育児休業から復職しましたが、残業をすることがなくなりました。
標準報酬月額が下がって掛金（保険料）が減りますか？

A. 育児休業等終了時改定は、固定的給与の変動がなくても改定でき、
1等級の差でも改定できます。

【育児休業等終了時改定】と【随時改定】の違い

	育児休業等終了時改定	随時改定
算定基礎となる 期間及び改定月	育児休業等終了日の翌日が属する月以後の3か月を算定の基礎とし4か月目から改定（固定的給与の変動は不要）	固定的給与の変動があった月以後（月の中途に固定的給与の変動があった場合は、変動後の給与が実績として1か月分確保された月以後）の3か月を算定の基礎とし4か月目から改定
支払基礎日数	支払基礎日数が17日未満の月があっても改定できるが、報酬を平均するときはその月を除く 3か月とも17日未満の場合は改定できない	支払基礎日数が17日未満の月がある場合は随時改定を行わない
改定に必要な 等級差	1等級差でも改定	原則として2等級以上の差が生じること
届出	組合員からの申出に基づき、所属所から届出	随時改定の要件に該当した場合に、所属所から届出

年金払い退職給付に係る財政状況（令和元年度末）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、令和元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 384 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 令和元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	16,992	4,622	12,370
積立金（簿価ベース）	B	17,376	4,944	12,432
剰余または不足	$C = (B - A)$	+384	+322	+62

（注）「＋」は剰余を表しています。

「積立基準額」は令和元年度末に積み立てておくべき金額であり、国共済が 4,622 億円、地共済が 12,370 億円、合計で 16,992 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 4,944 億円、地共済は 12,432 億円、合計で 17,376 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 322 億円の剰余、地共済が 62 億円の剰余、合計で 384 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。

令和元年度末においては、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。

目覚めの季節 春の食卓メニュー



小倉望：高知県栄養士会 管理栄養士

過ごしやすい気候になり、外で体を動かしたくなりますね。昼間は生き生きと活発に過ごして、夕食を腹八分目にする事で、夜はぐっすり眠れます。

根菜類が豊富だった冬から、たけのこや山菜といった芽吹きを感じる食材が並ぶ季節です。寒い時期は煮物や汁物が定番となっていた食卓ですが、新しい料理に挑戦してみようと前向きになります。



ふわとろ揚げ出し豆腐

245 kcal、たんぱく質 9.0 g、脂質 15.4 g、食塩相当量 0.8 g

◆材料 / 2人分

絹ごし豆腐 300 g、片栗粉 10 g、薄力粉 10 g、ねぎ 4 g、油 適量
大根 40 g、

【あん：だし汁 80 cc、しょうゆ 10 cc(大さじ2/3)、
みりん 8 cc(大さじ1/2)、酒 6 cc(大さじ1/2)、しょうが汁 3 cc、
片栗粉 適量】(お好みで：刻みのりや糸きり唐辛子)

◆作り方

- ①ねぎは小口切りにし、大根は皮をむいておろす。
- ②豆腐は1人3切れに切り、くずれない程度に重しをした後で水気を取る。
- ③片栗粉と薄力粉をよく混ぜ、豆腐にまんべんなくまぶし、油で揚げる。
- ④鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうが汁を入れ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に豆腐を盛り付けてあんをかけ、大根おろしとねぎを飾る。

たけのこ春キャベツの酢味噌和え

52 kcal、たんぱく質 2.9 g、脂質 1.1 g、食塩相当量 0.3 g

◆材料 / 2人分

ゆでたけのこ 60 g、春キャベツ 100 g、すまき 10 g、だし汁 適量、
【調味料：酢 15 cc(大さじ1)、白みそ 6 g(小さじ1)、
砂糖 4 g(大さじ1/2)、すりごま 3 g(小さじ1)】

◆作り方

- ①たけのこは細切りにし、だし汁で煮て、柔らかくなったら取り出す。
- ②春キャベツは長さ3 cm程度のざく切りにしてゆでた後、しぼる。
- ③すまきはキャベツの長さに合わせて短冊切りにする。
- ④ボールに①②③を入れ、調味料を加えてよく混ぜる。



甘酒いちごプリン

113 kcal、たんぱく質 3.4 g、脂質 1.3 g、食塩相当量 0.1 g

◆材料 / 2人分

甘酒 80 cc、豆乳 70 cc、いちご(プリン用)：50 g、(飾り用)：20 g、
粉ゼラチン 3 g、水 大さじ1、砂糖 15 g、はちみつ 8 cc(大さじ1/2)

◆作り方

- ①プリン用のいちごをフォークで潰し、ゼラチンは水でふやかす。
- ②甘酒と豆乳、砂糖、①のいちごとゼラチンを鍋に入れて加熱する。
沸騰しないように注意しながら2分程よく混ぜる。
- ③②の粗熱が取れたら容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④飾り用のいちごを小さく刻み、はちみつと一緒にレンジで温め(600w 20秒)、室温で冷ます。
- ⑤固まった③の上に④をかける。

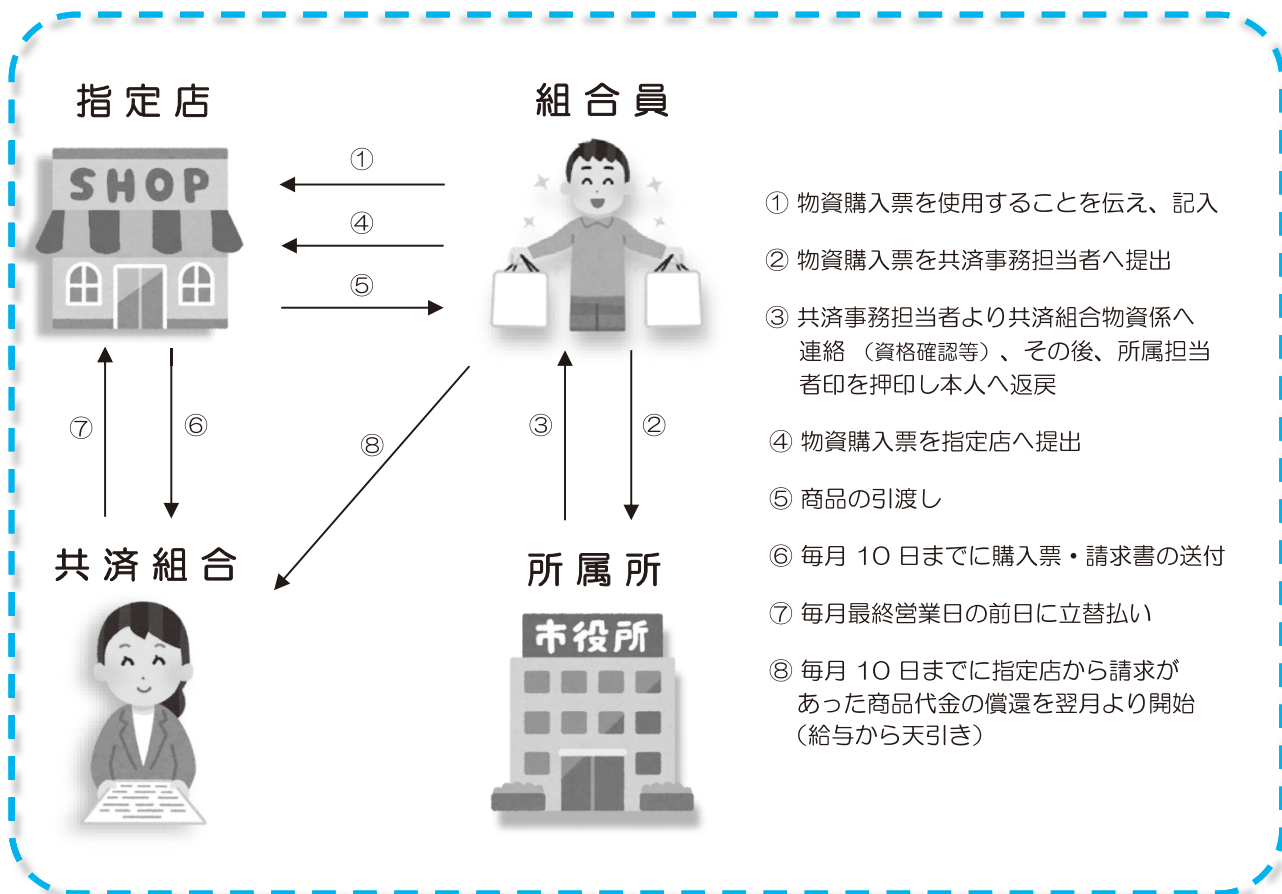
共済組合の指定店でお買い物しませんか？

組合員の皆様が共済組合と契約している指定店から商品を購入する際に、購入代金を当組合が立替払いし、皆様は共済組合へ月々返済（給与控除）をしていただく仕組みとなっております。

主な内容は以下のとおりです。是非ご利用ください。

- 組合員（任意継続組合員、継続長期組合員、任期の定めのある組合員は除く）であればどなたでもご利用可能です。
- 一回の利用限度額は 100 万円。ただし、その購入残高は 150 万円までです。
- 購入額が 50 万円を超えるときには、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。
- 償還方法は毎月均等払い、ボーナス併用払いのいずれかを選択いただきます。
※給与月額に対する毎月の償還額の割合が 30 %を超えるときはご利用いただけません。
- 下記取扱品目の購入利用は無金利です(自動車購買立替は除く)。
- 取扱品目
電気製品、洋服、貴金属、宝石、時計、メガネ、靴、寝具、電解水素水整水器、葬祭 等
※共済組合指定店一覧については、ホームページをご覧ください。

○ 利用方法

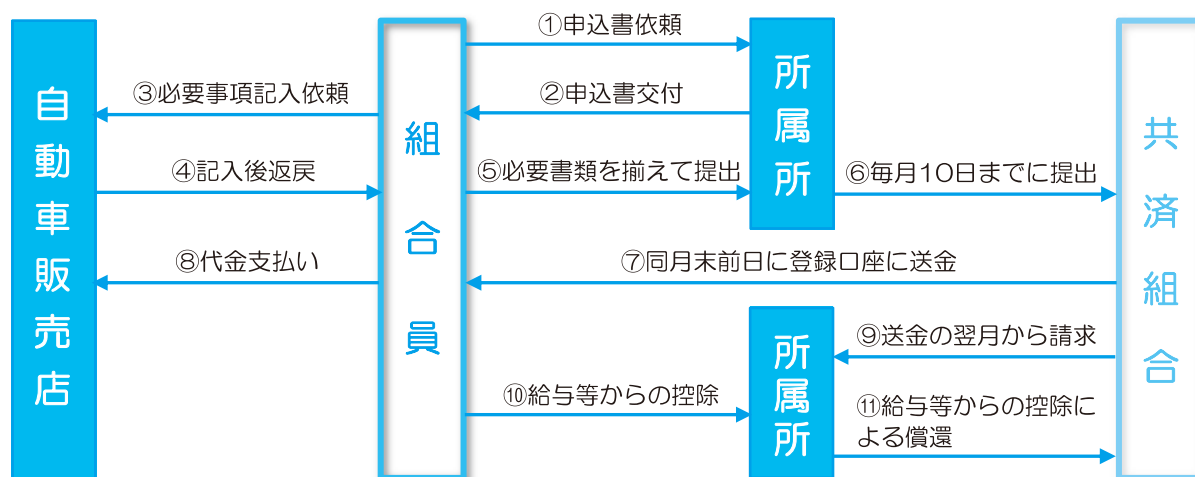


自動車等の購入には物資事業をご利用ください！

物資事業の自動車購買立替制度は、組合員の方が自動車・自動二輪車を購入する場合、共済組合が立替払いをし、組合員の方は給与からの控除によって分割して償還する制度です。

300万円まで申し込み可能です。自動車・自動二輪車の購入をお考えの方は、自動車購買立替制度をぜひご利用ください。

■ ご利用方法



①②所属所の共済事務担当者から「自動車購買立替申込・契約書」をもらってください。

③④自動車販売店が自動車購買立替申込書・契約書内の「自動車販売受注証明書」欄と「立替契約書」欄に記入・押印後、組合員へ戻します。

⑤組合員が自動車購買立替申込・契約書に記入・押印後、必要書類を揃えて所属所に提出してください。

⑥所属所は提出された必要書類の内容を確認し、毎月10日までに共済組合に必要書類一式を提出します。

⑦共済組合は審査した後、同月末1営業日前に組合員の共済組合登録口座に送金します。

⑧組合員から自動車販売店に代金を支払ってください。

⑨⑩⑪立替の翌月から給与控除による償還が始まります。

■ 必要書類について

「ご利用方法」の⑤で必要な書類は次のとおりです。

- * 自動車購買立替申込・契約書
- * 自動車検査証
- * 見積書 または 契約書
- * 印鑑登録証明書

(申込金額が50万円を超えるときは、連帯保証人の印鑑登録証明書も必要です)

- * ※戸籍抄本 (使用者が配偶者名義の場合のみ必要です)

■ 審査内容について

自動車購買立替申込書等を受理したら、次の内容を審査したうえで送金します。

* 申込金額が組合員の利用限度額を超えていないか。

物資の購買立替残高がある方は、すべての購買立替残高の350万円以内となります。

* 申込金額が見積額を超えていないか。

実際にかかる費用を超えての立替を行うことはできません。

* 毎月償還額が給与月額30%を超えていないか。

* 連帯保証人が組合員か。

申込金額が50万円を超える場合は連帯保証人を立てていただきます。連帯保証人は組合員期間1年以上の組合員に限ります。

* 自動車登録後2ヶ月以内か。

* 自動車等の使用者が組合員または組合員の配偶者か。

組合員名義ですでに立替を受けている方でも、配偶者名義のものであれば申し込みできます。

■ 立替金の償還について

立替金の償還は、送金日の翌月から給与天引きによる償還が始まります。

償還については次のとおりです。

* 元利均等による償還 (年利1.8%) ※令和3年4月1日現在

毎月均等払いかボーナス併用払いのどちらかを選択していただきます。

* 償還回数

償還回数は72回（6年）以内で設定していただきます。

* 一括償還

未償還残高の一括償還を希望される方は共済組合または所属所の共済事務担当者に未償還残高等お問い合わせください。また、組合員資格を喪失されたときに未償還残高がある場合には、退職手当金から未償還残高を控除し償還していただくこととなります。

■ 自動車購買立替償還表（抜粋）

[毎月均等払い]

立替金額 \ 償還回数	36回	48回	60回	72回
100万円	28,555	21,608	17,440	14,663
200万円	57,111	43,216	34,881	29,326
300万円	85,666	64,824	52,321	43,988

[ボーナス併用払い]

立替金額 \ 償還回数	36回		48回		60回		72回	
	毎月	ボーナス	毎月	ボーナス	毎月	ボーナス	毎月	ボーナス
100万円	17,133	68,782	12,965	52,046	10,464	42,007	8,798	35,315
200万円	34,266	137,565	25,930	104,092	20,928	84,013	17,595	70,631
300万円	51,400	206,347	38,894	156,138	31,393	126,020	26,393	105,946

お問合せ先

福祉企画課 物資係

TEL 088-823-3215



＊＊貯金係からご案内＊＊

毎月の給料やボーナスから控除される、便利な積立貯金をご存知ですか？
この機会にぜひ、加入をご検討ください。加入については共済組合まで
お問い合わせください。

積立方法

- ◆定例積立
- ◆賞与（ボーナス）積立
- ◆臨時積立…随時預入れ可能。（窓口で現金の預入れ、または銀行振込）

給料、賞与（ボーナス）から控除

※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。

新規加入で
図書券1000円分進呈
年利 **0.75%**
(税引き前)

一部払戻

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

◆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

◆締切日と送金日：共済広報1月号または公式HPでご確認ください。

(注意) 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た場合次回
に繰り下げとなりますので、お急ぎの場合などは早めの提出をお願いします。

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

2021年5月 積立貯金一部払戻日		
	締切日	送金日
第1回	4月28日	5月10日
第2回	5月19日	5月25日

4月に「貯金現在残高通知書」を送付します

共済貯金加入者の皆様へ、年2回（4、10月下旬）「貯金現在残高通知書」を発行しております。

今回お届けする通知書には、10～3月分の共済貯金の積立額等を記載しておりますのでご確認ください。

【ご注意】

お問合せで多い質問が、「積立額の合計が少ないのでは？」ということですが、明細の種別の中で「一部
払戻」がある場合、その金額はマイナス計算してください。

例)

令和3年4月〇〇日作成

貯金現在残高通知書

積立貯金の
残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。

期中の合計積立額
(積立額合計－払戻額合計)
10～3月分

期中分の利息額
(半年複利・日割り)

利息に対する税額
(国税15.315%＋地方税5%)

氏名 共済花子様

税区分 3.3.31 の残高 円 2.9.30 の残高 円

課税 477,112 = 201,225 +

差引積立額 円 275,000

税込利息額 円 1,112

所得税額 円 225

決算日 利率 (%) 税率 (%) 非課税限度額 (万円)

3.3.31 0.75 20.315

お積立等明細

日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
2.10.25	定例積立	15,000			
2.11.25	定例積立	15,000			
2.11.28	一部払戻	100,000			
2.12.25	賞与積立	35,000			
2.12.25	定例積立	15,000			
3.1.17	臨時積立	250,000			
3.1.25	定例積立	15,000			
3.2.25	定例積立	15,000			
3.3.25	定例積立	15,000			

期中入払

定例積立 毎月の給料から一定額を天引きしています。

賞与積立 6、12月のボーナスから一定額を天引きしています。

一部払戻 期中に支出があったものが表示されます。

(注) 今期中の払戻額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。

(所属所) (証番号) (部署)

〇〇 - 〇〇〇 〇〇〇



？ お口と体の深～い関係

糖尿病と歯周病

監修：沼部幸博（日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座教授）



歯周病は歯肉に炎症を起こす感染症

歯周病は歯に付着するプラーク（^{しこう}歯垢）にすみつく「歯周病菌」の繁殖により起こる感染症で、歯の周りの歯肉に炎症を起こします。

放っておくと歯肉の炎症が広がり歯肉炎から歯周炎へと進み、歯根を支える顎の骨（歯槽骨）を溶かし、最後には歯が抜けてしまいます。また、血液などを介して歯周病菌や炎症物質は全身に広がります。

余った血糖が血管を傷つける糖尿病

体のエネルギー源となる「血糖」が使い切れず、血液中で一定値以上になっている状態を「高血糖」といい、それが続くようになると「糖尿病」と診断されます。

過剰な血糖は変質して、体中の神経や血管を傷つけます。そのため、末梢神経障害や網膜症、腎症といった3大合併症を起こしたり、心臓病や脳卒中など、生命を脅かす病気へとつながったりします。

糖尿病と歯周病は相互に関係

糖尿病の患者さんでは、歯周病が重症になりやすいことがわかっています。また、歯周病の治療を行うと、血糖値がある程度改善することもわかっています。

歯周病と糖尿病は両方ケアすることが必要！

歯周病が
悪化すると歯肉の
炎症が拡大する



歯肉の炎症が持続すると血中のTNF- α という炎症物質が増え、膵臓から出る血糖値を下げる働きを持つホルモン（インスリン）の働きを妨げ、「インスリン抵抗性」という状態となる



血糖値のコントロールが悪くなり、
糖尿病が悪化！



糖尿病になると
歯肉の免疫力が落ちたり、口が乾きやすくなったりする



歯周病菌が増殖しやすくなり、
歯周病が悪化する



糖尿病も歯周病も
治療しないと
互いに影響して
治療効果が
上がらない！



記事提供：(株) 社会保険出版社

「粗探し」をする自分がイヤ



誰かと会えば、その人の悪いところばかりをチェック。職場の同僚や家族、友人に対して、嫌いなわけではないのに粗や欠点ばかり探してしまう。なぜ、人は「粗探し」をするのでしょうか。

「粗探し」のルーツは原始時代まで遡ります。原始時代は、食料や縄張りの争いが激しく、原始人同士で殺し合うこともありました。したがって、原始人が最も怖れたものは、トラでも熊でもなく「人」でした。そもそも人は、本能的に人の粗や欠点を探して、「あいつはたいしたことがない」「自分より劣っている」と認識することで、安心しようとする生き物なのです。

しかし、現代において過剰な粗探しはマイナスです。粗探しが悪化すると、自分も他人から粗探しがされているのではという被害妄想が強くなります。些細なことでも悲観的になり、粗探しを続ける自分自身が一番の敵となります。

そうなる前に心掛けたいのが、「不安のムダ遣い」をやめること。現代人は、お互いにそこまでの敵意を持っているわけではありません。だから、他人の視点に対して不安でいるよりも、他人の良い点を探そうと意識したほうが気持ちにも余裕が生まれます。

インターネットと距離を置くこともオススメです。ネット上では「匿名」で情報を発信できるため、ネガティブなことを言いやすく、言ったことに対する反撃の危険がありません。普段では絶対使わないような攻撃的な言葉、嘘の情報もあふれています。「見ていだけ」と思っている、無意識のうちに心は不安定になり、人の欠点を見つけて安心したい、攻撃したいという欲求が強くなります。「夜9時以降は見ない」など、自分なりの方法でネットと距離を置けると気持ちが少し楽になるはずです。

では、身近に粗探しをする人がいる場合はどうすればよいのでしょうか。粗探しをする人は常に粗探しをしているわけではなく、エネルギーを消耗しているときに、不平不満を言ったり、ネガティブなことに目がいつたりする傾向があります。そのため、まずは相手が「弱っている」ことを認識する。次に相手から言われたことに対して、基本はスルーすること。それが難しければ、表面上は「そうですね」とあっさり答えて、「言いたいことを言わせてあげる」ことで弱っている相手を助けているくらいの気持ちでいるとよいでしょう。

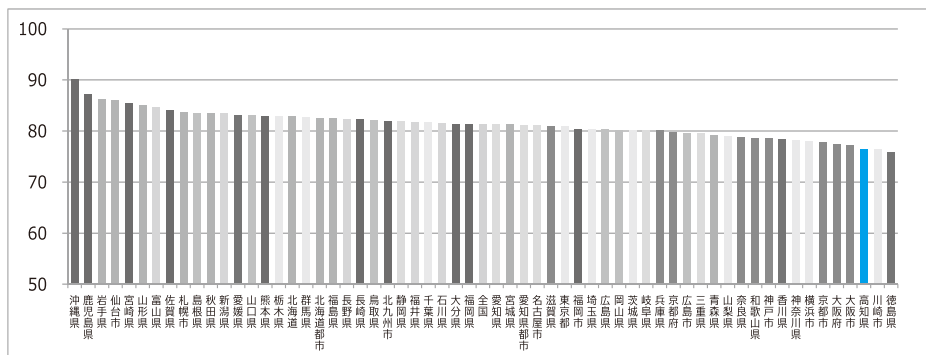


しもぞの そうた 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』（朝日新聞出版）など著書多数。

ジェネリックかえたろうコラム

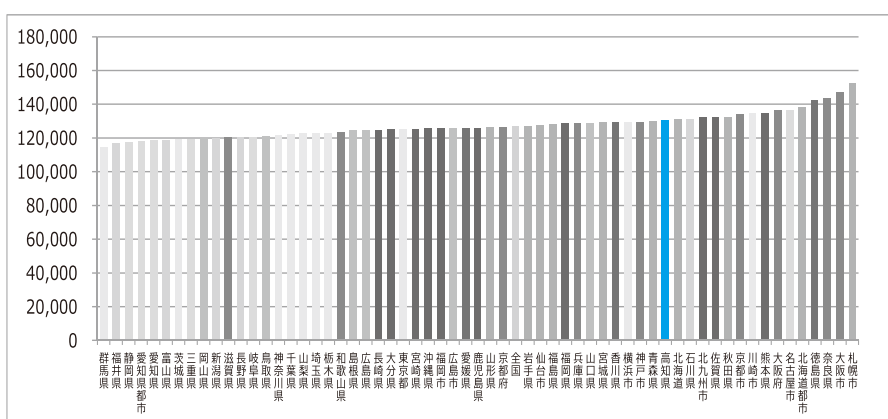
今回は、令和２年９月末時点でのジェネリック医薬品使用割合が更新されましたので、お知らせします！これは、全国にある市町村職員共済組合及び指定都市共済組合の組合員及び被扶養者が、どのくらいジェネリック医薬品に切り替えたかが分かるようになっています。

高知県はなんと・・・、
下から数えて3番目！
かなり厳しい結果です
ね。四国4県で見ても
みると、愛媛県はかなり
健闘していることがわ
かります。



次は、加入者 1 人当たりの医療費の金額を比べたのを見てみましょう！

これは 2019 年度のグラフですが、高知県は 1 人当たりの医療費の金額が 12 万円を超えており、全国的に見て上位にランクインしていることがわかりますね。

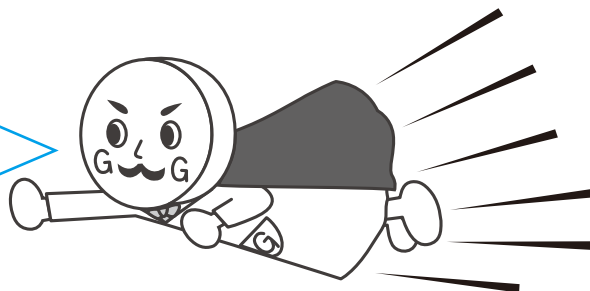


1人当たりの医療費の
金額が高いということ

は、各ご家庭の支出も圧迫することになりますし、健康的な生活を送る上でも弊害が出てきてしまうかもしれません。

そこで、家計の手助けをするためにも、積極的にジェネリック医薬品に切り替えてみてはどうでしょうか！

病院を受診したら、処方箋をもらって
近くの薬局にかかることが多いですよ
ね！身体にもお財布にも優しいジェネ
リック医薬品に切り替えて、健康的な
生活を送りましょう！！



高知県市町村職員共済組合の皆様へ



ベスト電器は

全商品店頭表示価格より

組合員値引き!

**ベスト電器で
使える!貯まる!
ハートポイント**

ベスト電器来店時に
その場でハートイー
カード(緑)を
お作りできます。



プロの技術で
徹底洗浄!!

エアコンクリーニング

●壁掛けエアコン

1台 **10,000円** (税別)
(11,000円) (税込)

2台目 **9,000円** (税別)
から (9,900円) (税込)

●お掃除機能付きエアコン

1台 **15,000円** (税別)
(16,500円) (税込)

2台目 **14,000円** (税別)
から (15,400円) (税込)



●室外機 プラス **3,000円** (税別)
(3,300円) (税込)

気になる
汚れはプロに
おまかせください!!

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**

当社指定機種2021年6月末まで

20% 値引き



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県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。



ホームページはこちら
QRコードを
スマートフォンで
読み取ってください

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。

ジェネリックにかえてみませんか？



高知県市町村職員共済組合オリジナルキャラクター

- K** かえたらうのオススメ！！
「ジェネリック薬品」
- A** 安心・安全
- E** 選ぶことができて
- T** 短期間でも使用可能で
- A** 安価で
- R** 利用しやすい※
- オススメです！

ジェネリック薬品のいいところ

① 安心・安全 ☺

効き目や安全性が新薬と同等と認められ、国から承諾された**信頼できる**お薬です。

② とにかく安い！！

開発コストが抑えられ安価なため、窓口で支払う**自己負担額も軽減**されます。

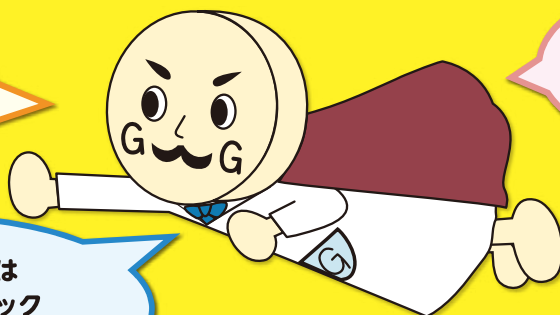
③ 医療費の削減

増え続ける医療費の削減につながり、高知県全体で**約1200万円**もの節約ができます。

★ ジェネリックかえたらうとは… ★

ジェネリック医薬品のことを考えすぎて顔が錠剤になってしまった…

おなかのポケットには
たくさんのジェネリック
のおくすりがはいています。



空飛ぶマントで遠くのおうちまでおくすりを届けます♪



高知県市町村職員共済組合