

馬潮

2023

kyosaikoho kuroshio

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∼4
特定健診・特定保健指導実施報告について	··· 5∼6
短期人間ドック助成事業に係る	
受診者の自己負担額等の変更予定等について	··· 7∼8
ジェネリックにかえたろうコラム	9
1コイン de 美Body	10
令和4度健康セミナーを開催しました!!	11
体にしみる冬の食卓メニュー	···12
共済組合にお届けが必要な基本的な内容について	···13
入学・修学貸付のご案内	···14
自動車購買立替金制度をご利用ください	···15
令和4年度 貸付金送金日	···16
令和4年度 積立貯金一部払戻日	···17
令和4年度 自動車購買立替金送金日	···17
会話のツボを、磨きませんか?	···18
マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!	···19~20
電子処方箋の運用が開始されます	···21~22
洋服の青山	23
こころの健康相談	···24

ジェネリック医薬品の使用割合は

令和4年10月は 78.18% でした。

令和4年4月は77.42%、7月は76.38%ですので、

♪ 「一歩進んで二歩下がる」で「また進む」、

いわゆる一進一退という状況。

ジェネリック医薬品は現在品薄であることも影響しているかもしれません。

さて、厚生労働省は「2023年度末までに全ての都道府県で 数量シェアを80%以上」の目標を掲げています。

あと1年。ちょっと焦燥感にかられるかえたろうでした。

寒い時期、皆様、ご自愛ください。

高知県市町村職員共済組合

新年のごあいさつ

年頭にあたり、組合員並びにご家族の皆さまには令和 5年の新春を健やかにお迎えのことと心からお喜びを申 し上げます。

昨年12月に開催された組合会におきまして、理事の皆



さて、私たちを取り巻く社会保障制度につきましては、将来に渡って持続可能なものとするため、 制度の見直しが実施されております。

短期給付及び福祉事業につきましては、昨年 10 月に短時間勤務職員の皆さまが共済組合の適用を受けることとなりました。このことに伴い、組合員数が 5,100 名程度増加して業務量も増大しており、かつ、短期経理財政への影響も少なくないことが見込まれますが、引き続き円滑な事務処理と適正な財務基盤の確立に取り組んでいきたいと思います。

このような中、当組合としましては、データヘルス計画による保健事業を着実に実施することで、 疾病予防・重症化予防について保険者機能を発揮するように推進し、時代の情勢に対応した新たな事 業を策定してまいります。

次に年金制度につきましては、被用者年金が一元化されて約7年が経過したところでありますが、令和4年4月からの制度改正等がなされた中で、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。共済組合が皆さまの年金に係る記録の管理、裁定事務等を行っておりますので、今後も年金制度の内容についてお知らせするとともに、年金の実施機関として適切な業務の運営とサービス向上に努めてまいります。

また、当共済組合の宿泊施設「高知共済会館 Community Square」については、本年4月より、現在の民間会社に運営を全面委託した形態から、再度直営に戻すこととなりました。引き続き心のこもったサービスを心掛けてまいりますので、皆さまのご利用をお待ちしております。

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。

外職員一同			
	公俊	田村	事務局長
(黒潮町)	昌人	宮上	"
(四万十市)	義伸	平 地	"
(日高村)	巧	岩井	"
(高知市上下水道局)	真史	依岡	"
(南国市)	博生	溝渕	"
(安芸市)	晃	小松	"
(宿毛市長)	富宏	中平	"
(中土佐町長)	洋光	池田	"
(須崎市長)	耕作	楠瀬	"
(高知市長)	誠也	岡﨑	"
(本山町長)	和廣	澤田	"
(香美市長)	光一郎	依光晃	議員
(高知市)	健太	池添	"
(田野町長)	博髙	常石	監事
	正澄	田中	学識経験監事
(須崎市)	雄志	武森	"
(香南市)	誠	近藤	"
(い の 町)	優二	岡林	"
(三原村長)	正利	田野	理事
(南国市長)	耕三	平山	理事(理事長職務代理者)
(いの町長)	牧子	池田	理事長
#	机	貝が	謹如
•			

~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が厚生年金に一元化され、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。

将来正しい年金額を受け取るためにも、これまでの加入履歴(年金制度毎の加入月数)がすべて記録されているかご確認くださいますようお願いします。

<公的年金制度と被保険者種別に応じて送付する実施機関>

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	日本十並候構(学工ガ関人民がり支配)
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、 送付物・送付方法・スケジュール

(1) 送付物

- ① 35歳、45歳、59歳の方 封書(通知・パンフレットを同封しています。)
- ② ①以外の方 圧着ハガキ
- (2) 送付方法とスケジュール

毎年、誕生月の16日頃に、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。

2、 通知内容

	50 歳未満 の方	50 歳以上 の方	35歳、45歳 の方	59 歳の方
これまでの年金加入期間	0	0	0	0
これまでの加入実績に応じた年金額	0		0	
老齢年金の種類と見込額(1年間の受取見込額)		0		0
(参考) これまでの保険料納付額(累計額)	0	0	0	0
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	0	0		
これまでの年金加入履歴			0	0
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			0	0
これまでの国民年金保険料の納付状況			0	0

※ 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、ねんきん定期便をお届けできずに当組合へ返戻されます。当組合から所属 所を通じてお届けすることになりますが、お知らせが遅くなってしまいますので、速やかに届 出をしてください。

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>

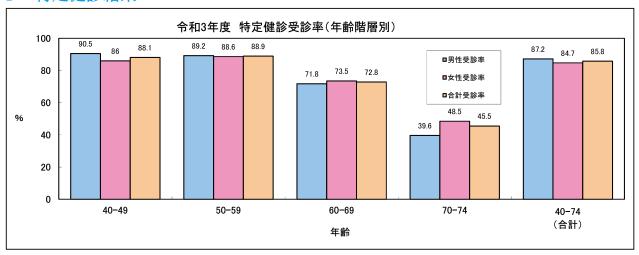
高知県市町村職員共済組合 年金課 年金係 088-823-3212

令和3年度分

· 特定健診・特定保健指導実施報告について

令和4年10月26日に令和3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	3,560	4,462	8,022
健診受診者数	3,105	3,779	6,884

※ 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。

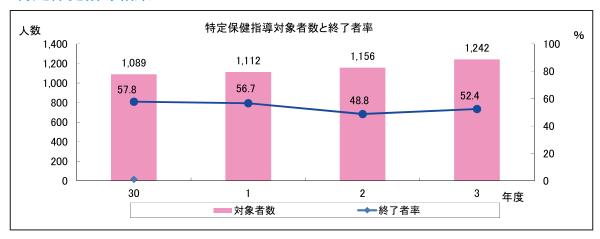
令和3年度の特定健診受診率を上に、平成30年度から4年間の特定保健指導受診率の経年変化を下に表しました。

令和3年度の特定健診対象者の合計受診率は、男性87.2%、女性84.7%、全体で85.8%でした。 前年比で男性0.3%減、女性2.0%増、全体では0.9%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92.8%、52.5%でした。こちらは前年比で現職組合員0.7%増、被扶養者0.9%減となっております。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	514	144	658
積極的支援終了者数	269	48	317
動機付け支援対象者数	302	282	584
動機付け支援終了者数	191	143	334

※ 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対してはオンライン保健指導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。

短期人間ドック助成事業に係る受診者の自己負担額等の変更予定等について

共済組合が実施しています短期人間ドック助成事業においては、受診者の年齢等に応じた自己負担額とあわせて、人間ドックの健診料金全体に係る消費税(3,250円)を受診時にご負担いただくこととしています。これは、人間ドックの税抜き健診料金(32,500円)のうち、一定額を共済組合(互助会等)で助成を行い、それ以外(消費税を含む)を受診者にご負担いただく助成方法となりますが、令和5年10月1日より実施される適格請求書保存方式(以下「インボイス制度」といいます。)においては、不適切な取扱いとなる可能性が高いことが判明しました。

インボイス制度では、適格請求書発行事業者(健診機関)が請求書を発行する際には、「課税対象となる対価の額」等に加え、新たに「適用税率」「税率ごとに区分した消費税額等」等の記載が求められることになることから、受診者に発行する請求書には負担額に応じた消費税額を記載(※ 40 歳以上の組合員の場合、税抜き自己負担額 3,000 円に対し消費税額 300 円が正しい表記となります。)しなければならず、現行の助成方法とは齟齬を生じることとなります。

このため、令和5年度より、健診費用に係る消費税は各負担者がそれぞれ負担することとし、あわせて各負担者の負担金額を変更することを予定していますのでお知らせします。負担金額の変更予定内容については下表をご確認ください。

【高知市役所以外の方】

※負担額は上段が変更後、下段が変更前となります。

対象者	年齢	共済組合 負担額	互助会 負担額	所属所 負担額	自己 負担額	
	40 歳以上	15,400 円 +900	9,900 円 -100	4,950 円 -50	負担額 5,500 円 -750 6,250 円 6,600 円 -650 7,250 円 6,600 円 -650 7,250 円 8,800 円 -450 9,250 円 6,600 円 -750 6,250 円 6,600 円 -650 7,250 円 8,800 円 -650 7,250 円 8,800 円 -450 9,250 円 9	
	及び 35 歳	14,500 円	10,000 円	5,000 円	6,250 円	
組合員	30 歳以上 40 歳未満	19,250 円 +750	9,900 円 -100	_	6,600 円 -650	
(会員)	(35 歳除く)	18,500 円	10,000 円	_	7,250 円	
	30 歳未満	23,100 円 +600	3,850 円 -150	_	8,800 円 -450	
	30 成不個	22,500 円	4,000 円	_	負担額 5,500 円 -750 6,250 円 6,600 円 -650 7,250 円 8,800 円 -450 9,250 円 6,600 円 -650 7,250 円 5,500 円 -750 6,600 円 -650 7,250 円 6,600 円 -650 7,250 円 8,800 円 -450	
	40 歳以上	12,650 円 +650	16,500 円 +0	_	6,600 円 -650	
被扶養者	40 成以上	12,000 円	16,500 円	_	7,250 円	
(配偶者以外は	40 歳未満	7,700 円 +700	19,250 円 -250	_	8,800 円 -450	
40 歳以上)		7,000 円	19,500 円	-	9,250 円	
	40 歳以上 及び 35 歳	_	25,300 円 +800	4,950 円 -50	5,500 円 -750	
		_	24,500 円	5,000 円	6,250 円	
会員	30 歳以上 40 歳未満 (35 歳除く)	_	29,150 円 +650	_	6,600 円 -650	
工具 		_	28,500 円	_	7,250 円	
	30 歳未満	_	26,950 円 +450	_	8,800 円 -450	
	30 麻木側	_	26,500 円	_	9,250 円	
	40 歳以上	_	29,150 円 +650	_	6,600 円 -650	
会員の被扶養者 (配偶者以外は	40 成以上	_	28,500 円	_	7,250 円	
40 歳以上)	40 歳未満	_	26,950 円 +450	_	8,800 円 -450	
	40 成八十四	_	26,500 円	_	9,250 円	

【高知市役所の方】

対象者	年齢	共済組合 負担額	互助会 負担額	所属所 負担額	自己 負担額	
	40 歳以上	15,400 円 +900	9,900 円 -100	4,950 円 -50	5,500 円 -750	
	40 成以上	14,500 円	10,000 円	5,000 円	6,250 円	
	36 歳以上 39 歳	19,250 円 +750	9,900 円 -100	_	6,600 円 -650	
	30 成以上 39 成	18,500 円	10,000 円	_	7,250 円	
組合員	35 歳	15,400 円 +900	9,900 円 -100	4,950 円 -50	5,500 円 -750	
	30 成	14,500 円	10,000 円	5,000 円	6,250 円	
	30 歳以上 34 歳	19,250 円 +750	9,900 円 -100	_	6,600 円 -650	
	30 成以上 34 成	18,500 円	10,000 円	_	7,250 円	
	20 华土港	23,100 円 +600	4,950 円 -50	_	●担額 5,500 円 -750 6,250 円 6,600 円 -650 7,250 円 5,500 円 -750 6,250 円 6,600 円 -650 7,250 円 7,700 円 -550 8,250 円 23,100 円 -650 23,750 円	
	30 歳未満	22,500 円	5,000 円	_	8,250 円	
	40 歳以上	12,650 円 +650	_	_	負担額5,500 円 -7506,250 円6,600 円 -6507,250 円5,500 円 -7506,250 円6,600 円 -6507,250 円7,700 円 -5508,250 円23,100 円 -65023,750 円28,050 円 -700	
被扶養者	40 成以上	12,000 円	_	_		
(配偶者以外は 40歳以上)	40 华土港	7,700 円 +700	_	_	28,050 円 -700	
,	40 歳未満	7,000 円	_		28,750 円	

[※] 負担額はすべて税込みとなります。ただし、変更前は受診者が消費税をすべて負担していましたので、 下段の自己負担額には、健診費用 32,500 円に対する消費税 3,250 円全額が加算されています。変更後の負 担額には各負担者の負担額に応じてそれぞれ消費税が加算されています。

重要

令和4年10月に実施された短時間勤務職員の被用者保険の適用拡大に伴い、令和5年度の短期人間ドック助成事業の利用者は大幅に増加することが見込まれています。

このため、当組合が委託契約を行っている健診機関に対し、増加見込み人数の対応が可能かどうかの確認を行ったところ、いくつかの健診機関においては、申込人数によっては対応が困難である旨回答があったところです。

当組合としましては、令和 5 年度の申込状況(申込増加数、健診機関への申込分布等)の予測が困難であることから、当面令和 5 年度の募集に関しては制限を設けず行うこととしますが、**健診機関の**許容人数を超える申込みがあった場合は、大変申し訳ありませんが抽選により申込者を決定させていただくこととします。

抽選漏れとなった方については、許容人数に余裕がある健診機関への振替えをご連絡させていただきますが、振替えを希望されない又は許容人数に余裕がある健診機関がない場合等については、令和5年度は当該事業の利用ができないこととなりますのでご了承いただきますようお願いします。

なお、現在すでに申込制限が行われている健診機関の令和 5 年度の取扱いについては、下記のとおりとなる見込みです。

- いずみの病院 … 新規申込者の募集停止(前年度受診者のみ申込可)⇒ 変更なし
- 仁淀病院 … 事業休止中⇒ 令和5年度より再開予定

ジェネリックかえたろうコラム

今回は、日々値上がりする日常生活必需品とジェネリック医薬品との関連について取り上げます。

近年食料品や日用品など、身近な商品の値段が続々と上がっています。今年度だけでも2万品目以上が値上がりしており、薬剤についても例外ではありません。新型コロナウイルス感染症の蔓延による主原料や原材料費の高騰はもちろんのこと、為替の変動による物価高も大きく影響しています。また、薬剤そのものだけではなく、薬剤を梱包している包装資材の価格も高騰しています。

日頃から頻繁に薬を購入していない方は、それほど値上がりしている感覚はないかもしれませんが、ご自身やご家族で定期的に服用している薬がある場合は、薬局等で支払っている金額が少しずつ値上がりしていることを実感しているかもしれませんね。

また、医療機関等で発行された処方箋を持って近隣の調剤薬局で薬を購入する際、受け取る時間によっては「時間外加算」の取り扱いとなり、処方箋受付1回につき、400円の金額が発生することはご存じでしょうか?「時間外加算」の取り扱いとなるのは、午後7時(土曜日の場合は午後1時)から午前8時までの間、休日及び深夜であって、調剤薬局の開局時間内に調剤を行った場合です。例えば、定期的に同じ薬を処方されている方は、調剤薬局で処方してもらう曜日や時間帯によって金額に差異が生じているかもしれません。つまり、コンビニ感覚で調剤薬局を利用していると、無意識に医療費を多く支払っていることになるということです。

値上がりしている薬は、先発医薬品もジェネリック医薬品(後発医薬品)も同じですが、少しでも安価で手軽なジェネリック医薬品を購入して家計の負担を軽減してみてはどうでしょうか?



ジェネリック医薬品を効率 的に活用して、身体も家計 も健康になりましょう♪



1コイン de 美Body



~なりたい自分に~

体も心もリフレッシュして組合員の皆様が毎日笑顔で過ごせます様に・・ ~令和5年1月から3月の予定が決定致しました~

場 所 · · · · 高知共済会館 COMMUNITY SQUARE 4階 四万十

参加資格 ・・・・ 高知県市町村共済組合組合員・被扶養者 (そのご家族)

参加費・・・・1回につき500円~保険料も含む~(現金のみでお願いします)

定 員・・・・5名~25名(先着順)

申込方法 · · · · 各所属所でまとめていただき FAX 又は郵送

インストラクターは、高知でも有名な人気インストラクターにお願いしています!

★男性用レッスン ヨネッツこうちの人気インストラクター

★女性用レッスン ダンススタジオ アスティア

ヨガインストラクター 三味 美哉子

1レッスン 男性コース 60分

女性コース 90分(内、運動60分程度)

1月20日	(金)	19:00(男性コース) デトックスヨガ 内蔵機能を高め、老廃物・日頃のストレスを取り除く!
1月28日 (土) 2月17日 (金) 2月25日 (土)		15:30(女性コース) キレイになるヨガ 猫背気味な姿勢を改善!! 疲れにくいカラダに・・・
		19:00(男性コース) ヨガ&ピラティス 楽しい音楽に合わせ、ヨガとピラティスを楽しむちょっと頑張る 60分
		15:30(女性コース) スタイルアップヨガ 下半身からシェイプして、代謝もアップ <i>∧ ∧ ∧</i>
3月10日	(金)	19:00(男性コース) リラックスヨガ 自律神経の調子を整え、呼吸法も取入れ心と体を軽~くします
3月18日	(土)	15:30 (女性コース) お楽しみヨガ どんなメニューかな?おいでて下さってからのお・た・の・し・み (^∇^)

- ※ヨガマットは準備しておりますが、マイヨガマットがあれば、持参してください。
- ※レッスンの内容について、多少の変更が生じる可能性がありますがご了承下さい。
- ※男性コースの参加者が少ない傾向ですので、上記の期間は男性コースに女性の参加も承ります。

【注意事項】

- ・着替えのスペースは準備しておりますが、あまり広くないのでご了承ください。
- ・当館の駐車場はご利用できますが、先着順となりますので置けない場合は近隣の有料駐車場のご利用となります。(お客様ご負担)
- ・貴重品の管理は各自でお願い致します。
- ・感染症対策で全員マスク着用のご協力を願い致します。

令和4度健康セミナーを開催しました!!

令和4年9月12日(月)・13日(火)に健康セミナーを開催いたしました。将来の医療費を少しでも抑制するためにも、日々の生活が大きな原因となる疾病予防対策の一環として、専門の講師のもと、講義とトレーニング体験等を取り入れた、参加者が楽しく体験できるカリキュラムの健康セミナー(RIZAP株式会社)を「男性セミナー|「女性セミナー」と分けて開催いたしました。

新型コロナウイルスの影響により、12 日(月)の女性セミナーは21名、13 日(火)の男性セミナーは18名と少ない人数で行いました。

セミナー内容は生活習慣の改善に向けて「運動・食事・メンタル」RIZAPメソッドの基礎と習慣化の秘訣を学べるセミナー、筋力トレーニングのメリットや基礎知識などを学べるセミナーを実施しました。

次年度もまた開催に向けて調整させていただきますので、多くの方のご参加をお待ちしております。

☆ 参加者アンケートより ☆

普段どのような健康行動を意識されていますか

- ○晩御飯は炭水化物を抜き、週1回ヨガ。
- ○フットサルチーム(高知県リーグ)で、運動を楽しんでいますが、普段はお菓子やアイスなど間食 ばかりしています。
- ○食事については、夜はオートミールを白米の代用で食べている。 運動については、毎日6000歩を目標設定し、朝食後、天気の良い日には20分~30分程度、 ウォーキングを行っている。

セミナーでどのような意識変化がありましたか?また、これから何を実施されますか?

- ○明日からやってみようと前向きな気持ちになれました。
- ○健康を意識するようになりました。これから食生活の改善、運動の習慣化に取り組みたいと思っています。
- ○これまで筋トレはなかなか続かなかったが、セミナーで週に2日、朝と晩にセットを分けても良い ことを知り、敷居が下がった。

気分もリフレッシュされ、メンタル面にも良い効果が期待できそうなので、まずは2週間、続けて みたい。





体にしみる 冬の食卓メニュー



小倉望:高知県栄養士会 管理栄養士 「年末年始に食べ過ぎた| 「寒さで屋外での 運動が難しい」、そんな理由で体重が増え やすい季節かと思います。温かいものを ゆっくり食べることで、満足感を大切に。

冬は鍋や汁物と言った温かい料理をよく作ります。温かいと、味が薄めでも美味しく感じるという 嬉しい錯覚があります。余分な塩分や砂糖を使わずに満足できるので、味付けの見直しをする良い機 会ですよ。



肉豆腐

190 kcal、たんぱく質 17.9 g、脂質 5.8 g、食塩相当量 1.5 g ◆材料 / 2 人分

豚肉または牛肉(うす切り) 120 g、木綿豆腐 1/2丁 150 g 長ねぎ 2/3本分(50 g)、白菜 1枚(150 g)、おろし生姜 2 g A: だし汁 50 cc、濃口しょうゆ 大さじ2 (30 cc) 酒 大さじ1と1/2(22 cc)、みりん 大さじ1(15 cc) さとう 大さじ1(9 g)

作り方

- ① 肉は食べやすい大きさに切る。豆腐は1人2~3切れにし、味がしみやすいよう下茹でし水気を切る。
- ② 長ねぎは斜め薄切りにし、白と緑の部分に分ける。白菜は芯を短冊切り、葉先をざく切りにする。
- ③ 鍋に切った長ねぎの白い部分を敷き詰め、豆腐と白菜の芯を入れ、おろし生姜と A の調味料を入れて蓋 をし、中火にかける。
- ④ 沸騰したら肉と白菜の葉を入れて弱火にし、更に煮込む。肉は固まらないように箸で広げる。
- ⑤ 豆腐に味がしみたら、仕上げに長ねぎの葉を入れてひと煮する。

かぶのナムル

45 kcal、たんぱく質 0.6 g、脂質 3.0 g、食塩相当量 0.5 g

◆材料 / 2 人分

かぶ 100 g、かぶの葉 20 g、人参 1/4本(10 g)、おろしニンニク 0.5 g A:ごま油 小さじ1(5 cc)、濃口しょうゆ 小さじ1/2(2 cc)、塩 0.5 g

◆作り方

- ① かぶは皮を剥いて太めのいちょう切りにし、葉は3cm長さに切る。
- ② 人参は太めの短冊切りにする。
- ③ ①②をさっと茹でて、水気を切る。
- ④ それぞれAで和える。





甘酒とゆずのホットドリンク

66 kcal、たんぱく質 0.7 g、脂質 0.1 g、食塩相当量 0.1 g

◆材料 / 2 杯分

甘酒 100 cc、ゆずのしぼり汁 1/2個分(15 cc)、湯 100 cc はちみつ 大さじ2/3(15 g)

◆作り方

- ① 甘酒は電子レンジで温める。(500 wで50秒)
- ② お湯とはちみつを混ぜ合わせる。
- ③ ①②を湯呑に入れてよく混ぜ、ゆずのしぼり汁を入れて更に混ぜ る。

基本的な

共済組合にお届けが必要な

内容について

住所変更の報告は必要ですか?

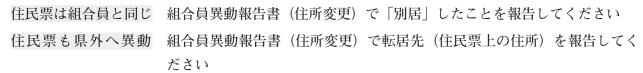
組合員証及び組合員被扶養者証に住所は記載されていませんが、共済組合の保健給付を受けるときや限度額適用認定証の発行を受けるとき、また組合員に年金記録をお知らせする「年金とくべつ便」の送付についても、正しい住所の報告がないときは速やかな手続きができません。

今後、マイナンバーカードを組合員証等の代わりとして使用されることも増加すると思われますので、住所変更等があった場合は新しい住所を共済組合に報告してください。

※住所については住民票上の住所を報告してください。

◎こんな場合もお届けが必要です。

(例) 子が県外の学校に入学し、県外に転居した



氏名変更の報告は必要ですか?

氏名変更された場合は、所属所(勤務先)へのお届出だけではなく、共済組合へ組合員証(被扶養者証の交付を受けている場合はその証も含む)を添えて届出してください。また、金融機関でも氏名変更のお手続きをお願いします。

組合員が氏名変更したとき 組合員異動報告書(氏名変更)と組合員証を提出 ※被扶養者がいる場合は被扶養者証も返却

組合員及び被扶養者全員が氏名変更したとき 上記と同じ

被扶養者が氏名変更したとき 異動報告書(氏名変更)と被扶養者証を提出

※氏名変更理由が結婚や養子縁組の場合は扶養認定の継続の調査が 必要な場合あり

給付金口座の変更について

給付金等の設定口座は組合員資格を取得されたときに届出されています。変更がある場合は「組合 員異動報告書」の金融機関変更に新しい金融機関を記載して報告してください。

金融機関の変更は、共済組合が書類を受付けた月の翌月から変更しますので、余裕をもってご提出ください。

例 R5.1.27 送付 R5.1.31 共済受付 R5.2 月から新しい口座に変更 R5.1.31 送付 R5.2.2 共済受付 R5.3 月から新しい口座に変更

修学貸付のご案 入学 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。

対

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します。

入学貸付 入学時に要する諸費用 (入学金・授業 科・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

○給料月額の6ヵ月分以内で200万円を限度

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

(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)

> 腒 度 額

付

- ○1ヶ月分(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ヶ月)
- (例) 1ヶ月分の費用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

○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)

還 方 法

要

添 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

- ○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
- ○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

○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。

付 利

- ○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 息分のみの支払いとしても、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2回の貸付日から選択することが できます。(令和5年4月より変更になります。)

毎月償還表[抜粋](令和5年1月1日現在)

入学貸付 貸付額 償還月額 回数 70回 50万円 7,412円 100万円 9,631円 110回 150万円 14,446円 110回 200万円 17,747円 120回

		修学貸付		
Í	貸付額	償還月額	回刻	数
	180万円	25,970円	72	2回
	360万円	37,942円	100)回
	720万円	51,904円	150	回(
	1080万円	77,856円	150)回

14-377-42-11

※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



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。連帯保証人になら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) \$\pi\$05\text{\$\pi\$1\text{\$\pi\$1\text{\$\pi\$8\text{\$\pi\$9}\$}}\$

	申込金額	償還回数	毎月償還	賞与併	用償還
	(万円)	RELIX	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
Ī	150	36	42,833	25,700	103,174
Ī	200	48	43,216	25,930	104,092
	250	60	43,601	26,161	105,017
	300	72	43,988	26,393	105,946

※ 立替決定月の翌月から償還開始となります。

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。

お問合せ先



総務課 福祉係

TEL 088-823-3215



令和5年4月より貸付金の送金日が、2回に変更になります!

2	0	2	3 全	E度	貸	付金	の送金	=
2	U	2	3 ±	上/泛	貝'	门亚	!の达金!	

	貸付申込	第1回		第2回		第3回	
締切日	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	
5年 1月	5	1 0	18	1 7	2 4	2 4	3 0
2月	3	7	1 5	1 4	2 1	2 1	2 7
3月	3	7	1 5	1 4	2 2	2 2	3 0
		第1回				第2回	
4月	5 ⊟	11 日	17日			2 1 ⊟	27日
5月	2	1 2	1 7			2 3	3 0
6月	5	1 3	1 6			2 3	2 9
7月	5	1 1	18			2 1	2 8
8月	4	1 0	1 6			2 2	3 0
9月	5	1 2	1 5			2 2	2 8
10月	5	1 3	18			2 4	3 0
11月	2	1 0	1 5			2 1	2 9
12月	5	1 2	1 5			1 9	2 6
6年 1月	5	1 2	1 7			2 3	3 0
2月	5	1 3	1 6			2 0	2 8
3月	5	1 2	1 5			2 2	2 8

*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回を選択可。 その他の貸付については第2回のみしか振込いたしません。

(注意)

4月以降の普通貸付の借換え申込みにつきましても、添付書類として支払金額の領収書が必要となりますのでご注意ください。 領収書の提出がない場合は、一括償還となります。

2023年度**積立**貯金一部払戻予定日

	第:	1 🗓	第2回		
	締切日	送金日	締切日	送金日	
5年 1月	12月28日	10日	19日	25日	
2月	6日	10日	17日	2 4 日	
3月	6日	10日	17日	2 4 日	
4 月	4日	10日	19日	25日	
5月	4月28日	10日	19日	25日	
6 月	5日	9 日	19日	2 3 日	
7月	4日	10日	19日	25日	
8月	4日	10日	21日	25日	
9月	4日	8 日	19日	25日	
10月	3日	10日	19日	25日	
11月	6日	10日	17日	2 4 日	
12月	4日	8 日	19日	25日	
6年 1月	12月28日	10日	19日	25日	
2月	5日	9 日	19日	2 3 日	
3月	4日	8日	19日	25日	

場合、次回に繰り下げとなりますのでご注意ください。)※ 締切日は当日必着の取り扱いといたします。(一旦提出いらか1回のみとなります。

2023年度 自動車購買立替金 送金予定表

	締切日	送金日
5年 1月	10日	30日
2月	10日	27日
3月	10日	30日
4 月	10日	2 7 日
5 月	10日	30日
6 月	9日	29日
7月	10日	28日
8月	10日	30日
9月	8日	28日
10月	10日	30日
11月	10日	29日
12月	8日	26日
6年 1月	10日	30日
2月	9日	28日
3月	8日	28日





人間関係を丸~く収める

会話のりポ

を、磨きませんか?

相手が話を聞いてくれない、会話が続かない・・・。 そんなことはありませんか。

会話力を高めるための、ちょっとしたコツをご紹介します。

褒める

- 褒め言葉はより具体的に、 意外性を持たせよ
- タイミングを逃すべからず
- 過ぎたるは及ばざるがごとし

「褒め言葉」と「お世辞」

大人でも子供でも、褒められればうれしいもの。褒め上手の手に掛かれば、感謝や好印象、やる気、自信といった、ポジティブな心の動きが引き出され、褒めた方・褒められた方双方によい結果をもたらします。

ただ、相手や言葉の選び方を間違うと「お世辞」、さらには「こび」「へつらい」などと受け取られ、相手に 狡猾な印象を与えることもあり得ます。

こんなあなたは 「褒め」上手!

- ☑ どんな人にもよい部分が必ずある!
- ▼ 相手を褒めることで、 自分もよい心持ちになる
- ☑ 思っていないことは言わない



相手の心に響く褒め言葉とは? カギは「意外性」

例えば、モデルを相手に「スタイルがいいですね」と、言われ慣れていることを懸命に褒めるのは考えものです。心掛けたいのは、誰もが気付ける箇所ではなく、隠れた長所や意外な一面を褒めること。当人も認識していない可能性や能力、魅力を探し出し、手垢の付いていない褒め言葉を贈りましょう。

具体的に褒めることもポイントです。また、誰かと比較するのではなく、過去の当人と比べて成長や努力を褒めるのもおすすめ。「見てくれていた」「認めてもらえた」という肯定感が、相手にインパクトを与えます。チャンスがあったらすかさず褒める心構えでいたいものです。

気持ちを一緒に伝えよう

「褒めよう」とするあまり、過剰な表現や心にもないことを言うのはおすすめしません。心が込もっていなければ、それは相手に見透かされてしまいます。自分の発言をうっかり忘れては、信用をなくすことも考えられます。

相手への関心や喜ばせたいという純粋な気持ちさえあれば、特別なことは必要ありません。さあ、身近な人から早速褒めてみませんか?



記事提供:(株)社会保険出版社

利用申込受付中!

マイナンバーカードが

健康保険証として、利用できます!

※医療機関○薬局によって開始時期が異なります。 利用できる医療機関○薬局については、ステッカーやポスターが目印です。裏面をご覧ください。

デジタル庁 総務省 停煙労働省





医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを 顔認証付きカードリーダーに 置いて本人確認!

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。

どんないいことがあるの?

より良い医療が可能に!

本人が同意をすれば、 初めての医療機関等でも、 特定健診情報や今までに使った 薬剤情報が医師等と共有できる!



自身の健康管理に役立つ!

マイナポータルで 自身の特定健診情報や 薬剤情報・医療費通知情報が 閲覧できる!



オンラインで医療費控除がより簡単に!

マイナポータルを通じた 医療費通知情報の自動入力で、 確定申告の医療費控除が よりカンタンに!



手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても 高額療養費制度における 限度額を超える支払が免除される!



健康保険証として ずっと使える!

就職・転職・引越をしても 健康保険証としてずっと使える! 医療保険者が変わる場合は、 加入の届出が引き続き必要です。



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー(12桁の数字)を取り扱う ことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。 ※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

利用には申込が必要です

申込はカンタン!

■スマートフォンからマイナポータルで申込



★ まずは必要なものをチェック!

- ●申込者本人のマイナンバーカード +あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号 (数字4桁)
- **②マイナンバーカード読取対応のスマホ**(又はPC+ICカードリーダー)
- ❸アプリ「マイナポータル | のインストール



Android

STEP1

●「マイナポータル」を 起動する。

STEP2

「健康保険証利用申込」を タップする(押す)。

STEP3

▶利用規約等を確認して、同意する。 ※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

マイナンバーカードを読み取る。 数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを スマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを 押します。

申込完了!!

医療機関・薬局の 顔認証付きカードリーダ・ でも申込できるよ

●セブン銀行ATMでも申込できる! マイナンバーPRキャラクタ





あなたのための イナポータル

行政の手続やお知ら 3確認か オンラインで24時間 をです! つ確認が

こをタップ (押す)!



今後のスケジュールは?

現在

- ●医療機関・薬局などで、マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に ※利用できる医療機関・薬局は右のステッカーやポスターが目印です。また、厚生労働省ホームページでも案内しています。
- ▶マイナポータルで、特定健診情報、薬剤情報の閲覧が可能に
 - ※特定健診情報は2020年度以降に実施したものから5年分(直近5回分)の情報が 閲覧できるようになりました。
 - ※薬剤情報は2021年9月に診療したものから3年分の情報が閲覧できるようになり
- ●マイナポータルで、医療費通知情報の閲覧が可能に
- **●確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータ** ルを通じて医療費通知情報を自動入力することが可能に

※2021年9月分以降の医療費通知情報が自動入力できるようになりました。







ポスター

2023年1月から電子処方箋が運用開始予定

●マイナポータルでリアルタイムに処方や調剤された薬剤の情報閲覧が可能に

申込方法は 特設ページでも 確認できます!



健康保険証利用申込のお問い合わせ

イ ナン バー

マイナンバー総合 フリーダイヤル

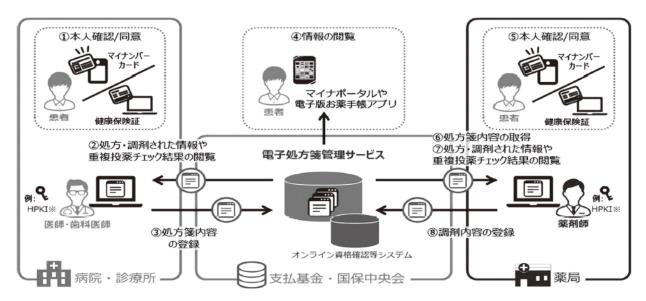
音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平 日:9時30分~20時00分 土日祝:9時30分~17時30分

電子処方箋の運用が開始されます

令和5年1月より、電子処方箋管理サービスの運用が開始されます。電子処方箋とは、オンライン 資格確認等システムを拡張し、現在紙媒体で作成されている処方箋の運用を、電子化して実施する仕 組みです。オンライン資格確認等で閲覧できる情報を拡充し、患者自身が直近で処方された処方箋の 調剤内容等を閲覧することができ、当該データを活用した重複投薬等チェックの結果確認が可能とな ります。



※HPKI(Healthcare Public Key Infrastructure) 医師、薬剤師等の国家資格と院長、管理薬剤師等の管理者資格を証明することのできる保健医療福祉分野の電子証明書※画像出典元:厚生労働省 医薬・生活衛生局総務課電子処方箋サービス推進室

電子処方箋を導入することで、医療機関や薬局・患者間での処方・調剤薬剤の情報共有や、関係者間でのコミュニケーションが促進されることで、質の高い医療サービスの提供や、重複投薬等の抑制、業務の効率化を実現することができます。

【患者(被保険者)から見たメリット】

- ◎複数の医療機関・薬局間での情報共有が進むことで、実効性のある重複投薬防止等や、より適切な 薬学的管理が可能となるため、患者自身の更なる健康増進に貢献できます。
- ◎患者自身が薬剤情報をトータルで一元的に確認することができ、服薬情報の履歴を管理できるとと もに、必要に応じて医療機関・薬局等から各種サービスを受けることが可能となります。
- ◎処方箋原本を電子的に受け取ることが可能となり、オンライン診療・服薬指導の更なる利用促進に 貢献できます。

【病院・診療所・薬局から見たメリット】

◎患者の処方・調剤情報を踏まえた質の高い診察・処方・調剤・服薬指導

医療機関・薬局を跨いで、リアルタイムでの処方・調剤情報を含む薬剤の情報を閲覧することができます(直近から過去3年分まで)。また、病院・診療所側としては自院が発行した処方箋に対する薬局の調剤結果(後発医薬品への変更等を含む)を電子処方箋管理サービスから電子的に取得できます。薬局側としては、調剤結果や処方医への伝達事項を電子処方箋管理サービス経由で電子的に伝達することができます。

◎重複投薬等の抑制

病院・診療所側としては、医療機関・薬局を跨いで、患者が処方・調剤された薬剤の情報を基に、 電子処方箋管理サービスで重複投薬等チェックを実施することで、より実効性のある重複投薬防止 が可能となります。

◎業務効率化

薬局側としては、電子処方箋管理サービスから処方箋をデータとして受け取ることで、システムへの入力作業等の作業を削減し、事務の効率が期待されます。また、処方箋がデータ化されることで、紙の調剤済み処方箋のファイリング作業・保管スペースを削減できます。

◎円滑なコミュニケーション

システム化により医師と薬剤師の情報共有の手段が増え、より円滑なコミュニケーションが期待できます。さらに、システム的にチェックされた処方箋を薬局で扱えるようになります。

宿泊利用助成契約施設の閉館・休館・指定抹消について

当組合の「宿泊施設利用助成券」を使用できる「保養所紫雲荘」は、昭和33年に開業し、これまで多くの組合員及び被扶養者にご利用いただいておりましたが、諸般の事情により、令和5年3月31日をもって閉館することとなりましたので、お知らせします。

また、「黒潮本陣」についても、改修工事により令和4年12月26日(月)~令和5年4月6日(木)まで休業となります。営業再開予定日は令和5年4月7日(金)となります。

なお、「オーベルジュコスモス」については令和4年10月31日をもって、指定管理者との契約 解除に伴い、指定抹消となりました。

「保養所紫雲荘」〒 509-2207 岐阜県下呂市湯ノ島 692

Tel: 0576-25-2101

「黒潮本陣」〒 789-1301 高知県高岡郡中土佐町久礼 8009-11

 $T_{EL}: 0889-52-3500$

「オーベルジュコスモス」〒 879-4911 大分県玖珠郡九重町田野 228

Tel: 0973-79-2221

高知県市町村職員共済組合の皆様へ

ご来店の際は、本広告をプリントアウトしてお持ちいただくか携帯電話で



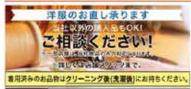


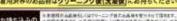












広告有効期限:2023年3月31日(金)まで

※本広告掲載内容は、2022年9月時点の内容です。セール内容及び割引内容などが変更になる場合がございます。洋亜の賞山アウトレット活動は対象外となります。ご了承ください。
全群しくは活動スタッフまで。









ご来店確認用バーコー 4029200055432

高知県市町村職員共済組合 こころの健康相談

専用ポータルサイトご利用の流れ



からサイトにアクセス ※従来の相談画面からは 自動転送されます



②利用できるサービス一覧 (ご契約内容により変わります)

スマートフォン・携帯電話から直接電話がかけられます

0120-00000

【WEBで相談入力】を押下後、 メールアドレスを入力して ご利用いただけます



利用イメージを動画やQ&A で確認することができます

オンライン機能を拡充し、 より使いやすいポータルサイトを立ち上げました。





ご利用はこちらから

https://consult.t-pec.co.jp/service/db4ac8

- ご利用いただけるサービスメニューを統合し一覧性を高めました。 ご導入サービスに応じてメニュー一覧が表示されます。
- パソコン/スマートフォンの利用環境にあわせて画面を表示します。 シンプルに見やすく、だれでも簡単に利用できるようになっています。
- **健康・医療に関するコンテンツを拡張し役立つ情報を発信します。** 医療機関検索サイトや健康ニュース、動画等をサイト内でご覧いただけます。
- 様々なサービスがワンストップで利用できます。 チャットボット健康相談、オンライン面談予約、セカンドオピニオンWeb予約等を追加します。 (ご導入サービスによって追加される機能は異なります。)
- サービス案内で、利用シーンを伝える説明や動画を掲載! サービス概要の他、動画やQ&Aを掲載し、スマートフォンからは専用ダイヤルへ直接電話が かけられます。(サービスによって掲載コンテンツは異なります。)

この機会にぜひご活用ください!

※当サービスは、必ずしも疾病の予防を保障するものではありません。※このサービスはティーペック株式会社が運営しています。

高知県市町村職員共済組合

高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

令和5年1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 田村公俊