

共 済 広 報

黒 潮

kyosaikoho kuroshio

2024

4

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

ぜひ、一度使ってみませんか?マイナンバーカードの保険証利用	… 2
令和6年度事業計画及び予算が決定しました	… 4
厚生年金保険被保険者の種別等について	…11
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	…11
医療費通知書とコラボヘルスについて	…12
被扶養者に異動はありませんか?	…14
組合員証等の廃止について	…16
オンライン資格確認における限度額適用認定証の区分について	…17
施設利用助成券が新しくなりました	…18
共済組合指定宿泊・健康増進施設について	…19
短期人間ドック利用助成にかかる料金について	…20
春野菜をたくさん食べる春メニュー	…21
標準報酬制【随時改定】について	…22
標準報酬制【育児休業等終了時改定】について	…23
こころの雨宿り	…25
自動車等の購入には物資事業をご利用ください!	…26
共済組合の指定店でお買い物しませんか?	…28
貯金係からご案内	…30
4月に「貯金現在残高通知書」を送付します	…30
ライフプランセミナーを開催しました!!	…31



毎度の方も初めての方もこんにちは。
ジェネリック医薬品を推進しているかえたらうと申します。
令和6年1月のジェネリック使用割合は81.81%でした。
令和5年12月が81.44%ですのでだんだんと使用割合がアップしています。
後発医薬品の使用割合に係る目標については、経済財政運営と改革の基本方針2021において、後発医薬品の数量シェアを2023年度末までに全ての都道府県で80%以上と示されていることを1月号でお知らせしました。
さて、当組合の令和6年3月のジェネリック医薬品の使用割合を確認できるのももう少し先。
皆様のご協力により、見事80%を超えたのか、ドキドキしながら、結果を待っているかえたらうでした。



次に病院に行くときに僕も使うてみる。

マイナ保険証の利用をお願いするためにお邪魔しました。
次のページでもお知らせしています。



(令和6年1月時点)

マイナ保険証をご利用ください



- 本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります -

マイナ保険証を使うメリット

1 医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

マイナ保険証の方が
自己負担も
低くなるんだ



2 より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

よく覚えてない
内容もあるから
助かるわね



3 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、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ます。

一度に高額な負担を
しなくて済むわ



- ・ 本年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます（マイナ保険証を紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます）。
- ・ 本年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、最長1年間（来年12月1日まで）使用可能です。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの
証明写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



よくあるご質問

マイナンバーカードは安全なの？

マイナンバーカードのICチップには保険証情報や医療情報自体は入っていません。紛失・盗難の場合はいつでも一時利用停止ができますし、暗証番号は一定回数間違えると機能がロックされます。不正に情報を読みだそうとするとチップが壊れる仕組みもあります。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するためにはどうしたらいいの？

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、ご利用登録が必要です。初めて医療機関を受診していただいても顔認証付きカードリーダーの画面で、そのまま初回の利用登録ができます。



どうやって受付するの？

マイナ受付は顔認証付きカードリーダーで行います。マイナンバーカードを読み取り口に置くと受付が始まりますので、画面の指示に沿って受付をしてください。



詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



令和6年度事業計画及び予算が決定しました

去る2月27日に開催された組合会において、令和6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	29	63

○ 組合員数及び被扶養者数（任意継続組合員を含む）

令和6年度末において、組合員数16,937人、被扶養者数10,284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)

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	53.14 (7.590)	60.73	8.40	8.40	2.1	2.1
	特別職						
市町村長組合員							
特定消防組合員							
短期組合員							
船員一般組合員	一般職	53.14 (5.450)	62.87	—	—	—	—
	特別職						
船員短期組合員							
任意継続組合員		113.87 (7.590)	—	16.80	—	—	—

※ 掛金欄の()は、全国市町村職員共済組合連合会の行う財政調整事業(財政交付金)及び特別財政調整事業(特別調整交付金)に相当する率を合算したものです。

厚生年金保険・退職等年金・経過的長期

(単位：千分率)

区分 組合員種別		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	91.5	91.5	7.5	7.5	0.0953
	特別職					
市町村長組合員						
特定消防組合員						
短期組合員						
船員一般組合員						
船員短期組合員						

※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。

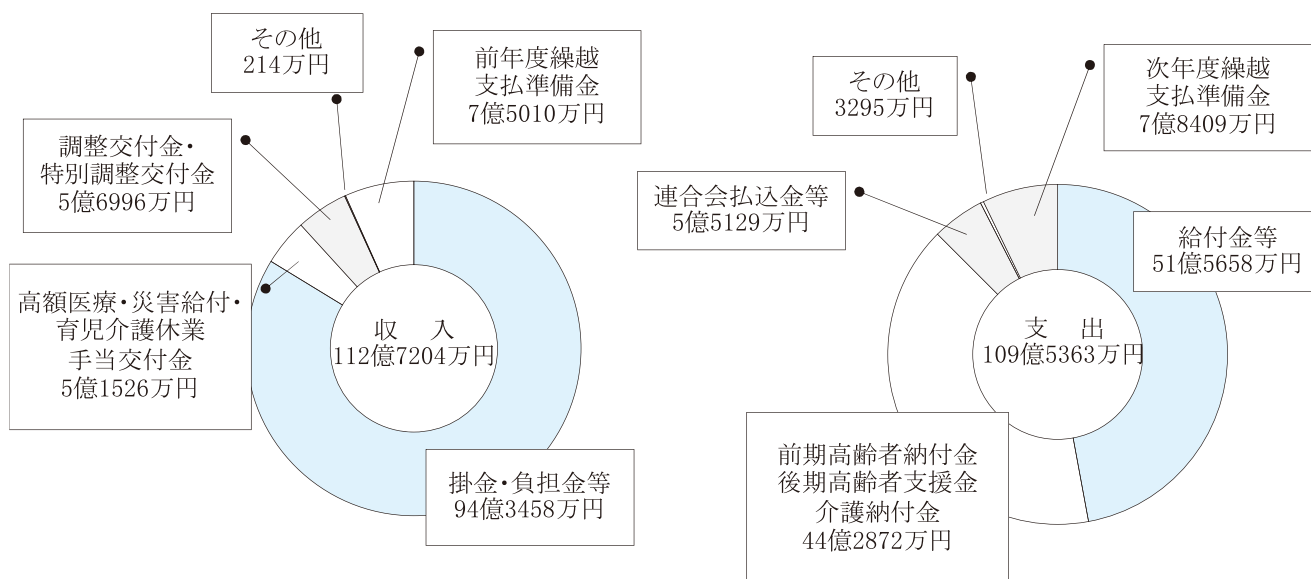
令和5年度につきましては、診療報酬等が高い水準で推移しているなかで、9億8千8百万円程度の損失となる見込みです。

令和6年度につきましても、引き続き入院・外来が増加するものと想定しており、また、前期高齢者納付金等の高齢者医療への拠出金が高止まりしている影響もあり、財源率を引き上げさせていただく予算となりました。

なお、今年度も全国市町村職員共済組合連合会が行う財政調整事業の交付金を受けて事業運営を行うこととなります。

医療費増高対策としてのジェネリック医薬品促進事業や、令和6年度から開始する第3期データヘルス計画に基づき各種保健事業を行ってまいりますので、引き続き組合員及びご家族の皆様も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。

退職等年金預託金管理経理

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	4,815	支払利息	4,815

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12,610円）、短期経理からの繰入金（組合員1人当たり1,675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4,749円、退職等年金分：組合員1人当たり618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	146,005	事務費等	102,811
連合会交付金	59,710	事務費負担金払込金	64,753
利息及び配当金	210	その他	90,893
短期経理よりの繰入金	27,751		
その他	498		
計	234,174	計	258,457
本年度差引損益金			△ 24,283

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。

令和6年度から人間ドックにかかる単価の引き上げに伴い本人負担及び助成額の変更を行います。健診の結果を日々の健康管理に活かしていただき、病気の早期発見や生活改善のきっかけとしていただきたいと思います。

メンタルヘルス電話相談や禁煙外来助成については、更なる周知をすすめて利用拡大を図ります。

また、ライフプランセミナーなど各種セミナーも実施してまいりますので、積極的な参加をしていただき、また、ジェネリック医薬品の活用を併せて、皆さまのご協力をお願いいたします。

○ 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	206,738	人間ドック補助（組合員・被扶養者）
	ガ ン 検 診	11,202	消化器・子宮・乳がん等検診補助
	生活習慣病検診	20,166	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	3,285	
	予 防 接 種 助 成	9,882	インフルエンザ・日本脳炎の ワクチン代補助
	健 康 相 談 カウニング	908	メンタルヘルス電話相談
	そ の 他	538	妊婦検診補助（組合員・被扶養者）
	小 計	252,719	
特 定 健 診 係	特定健康診査	2,048	
	特定保健指導	15,452	
	小 計	17,500	
保 養 関 係	施設利用助成	21,985	契約施設の利用助成
	小 計	21,985	
インセンティブ 関 係	健 康 特 典	273	禁煙外来助成
	小 計	273	
デ ー タ ヘ ル ス 関 係	重 症 化 予 防	298	糖尿病性腎症重症化対策
	健 診 結 果 分 析	2,582	医療費・疾病・健診分析（健康年齢通知）
	小 計	2,880	
函 書 ・ 広 報 係	保健関係図書	455	医療費通知
	広 報 外	1,020	共済広報外
	そ の 他	2,078	ジェネリック啓発事業外
	小 計	3,553	
講 座 関 係	健康セミナー	1,150	ライフプランセミナー外
	そ の 他	300	退職者説明会資料外
	小 計	1,450	
そ の 他	20,904	レセプト審査外	
合 計	321,264		

宿泊経理

組合員及びその家族の皆様のための施設『高知共済会館 COMMUNITY SQUARE』の運営を行っています。令和3年4月より株式会社CSMに会館運営を委託して利用者サービスの更なる向上を図っておりましたが、令和4年11月号の広報でもお知らせしましたとおり、昨年度から直営に戻して運営しております。

今後ともご活用いただけますと幸いに存じます。

○ 利用計画

(単位：件・円)

部門	区分	1日当り		年間		備考
		件数	金額	件数	金額	
宿泊		49.0	232,353	17,500	82,950,000	組合員 7,000人
						その他 10,500人
						1人当り平均利用金額 4,740円
会議		3.0	58,543	1,035	20,900,000	
朝食		15.0	12,000	5,355	4,280,000	

(単位：件・円)

○ 施設収入の推移状況

(単位：千円)

	令和4年度	令和5年度推計	令和6年度推計
施設収入	128,221	111,811	117,290
対前年度増減	44,275	△ 16,410	5,479

貯金経理

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おり、定期貯金が0.7%、積立貯金が0.75%の貯金年利率となっております。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っておりますので、是非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。

なお、令和4年度末をもって貯金窓口業務が終了となっており、すべての入出金手続きが金融機関を通じての振込及び送金に一本化しております。そのため、各種書類は所属所を通じて提出いただくこととなっておりますので、ご理解をお願いします。

○ 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	58,500,238	20,573,127
貯 金 者 数 (人)	3,410	3,800
貯金者1人当りの貯金額	17,155	5,414
組 合 員 加 入 率 (%)	20.4	22.8
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	915,054	支 払 利 息	556,438
翌年度に繰り越す利益剰余金		5,329,390	

○ 資産の構成割合

(単位：千円・%)

資 産 区 分		令 和 5 年 度 末		令 和 6 年 度 末	
		見 込 額	構 成 割 合	推 計 額	構 成 割 合
第 一 号 産 資 産	株 式 及 び 証 券 投 資 信 託	0	0.0000	0	0.0000
第 二 号 産 資 産	器 具 及 び 備 品	590	0.0007	4,959	0.0058
そ の 他	流 動 資 産	8,986,931	10.6876	8,679,001	10.2366
	金 銭 信 託	0	0.0000	0	0.0000
	貸 付 信 託	0	0.0000	0	0.0000
	有 価 証 券	75,009,628	89.2047	76,009,708	89.6514
	そ の 他	90,000	0.1070	90,000	0.1062
計		84,087,149	100.0000	84,783,668	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	250	193,802	36.67
住 宅 貸 付	住 宅	246,239	46.59
	在 宅 介 護 対 応 住 宅	177	0.03
	小 計	246,416	46.62
災 害 貸 付	家 財	0	0.00
	住 宅	1,722	0.33
	小 計	1,722	0.33
特 別 貸 付	医 療	0	0.00
	入 学	8,746	1.65
	修 学	71,958	13.62
	結 婚	5,589	1.06
	葬 祭	237	0.04
	小 計	86,530	16.38
高 額 医 療 貸 付	0	0	0.00
出 産 貸 付	0	0	0.00
合 計	433	528,470	100.00

○ 収支状況

(単位：千円)

収 入		支 出	
組 合 員 貸 付 金 利 息	6,692	事 務 費 等	5,021
利 息 及 び 配 当 金	0	支 払 利 息	4,813
そ の 他	50	そ の 他	3,367
計	6,742	計	13,201
本 年 度 差 引 損 益 金		△ 6,459	

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。

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	4,655	事 務 費 等	324
受 託 商 品 手 数 料	2,072	商 品 仕 入	4,294
そ の 他	1,672	支 払 利 息	210
計	8,399	そ の 他	3,945
本 年 度 差 引 損 益 金		計	
		8,773	
		△ 374	

～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6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、新たに退職等年金給付（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

<https://ssl.shichousonren.or.jp/>

医療費通知書とコラボヘルス等について

○医療費のお知らせ

3月に「医療費のお知らせ」を所属所の共済事務担当者様を通じて配布しました。

組合員及び被扶養者の令和5年7月から12月診療分についてお知らせしています。

こちらには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のお知らせとなっておりますので、医療機関等の領収書に代わり、確定申告用として使用することができます。ただし、こちらには互助会給付が掲載されておられません。互助会給付を受けている場合は、別途「療養費支給済証明書」の発行をご依頼ください。

※上記の期間に医療機関等を受診していない場合、医療費通知書は発行していません。

※医療機関等の請求が共済組合に未達のもの医療費通知書に掲載していません。

○コラボヘルス事業のお知らせ

令和5年度をもちまして第2期データヘルス計画は終了し、令和6年度から予防に重点を置いた第3期データヘルス計画が始まりました。

組合員・被扶養者の皆様が在職中だけでなく、退職後も健康にお過ごしいただけるような事業を行ってまいりますので、ご参加とご協力をお願いいたします。

なお、第3期データヘルス計画につきましては、当組合ホームページに掲載しております。

歯科系疾患予防事業

40歳以上の組合員の方に対し、歯周病検査キットを送付します。本年度の対象者は誕生日が8月9月の方を予定しています。歯周病は歯や口腔内だけではなく、動脈硬化や糖尿病など全身の健康に影響すると言われています。

お口の状況を確認し、歯科を定期的に受診しましょう。



禁煙外来に関する事業

禁煙のエントリーをした組合員に対し、禁煙治療の受診が完了し、その後6ヶ月後も禁煙が達成できている場合には、治療にかかった費用の助成及びインセンティブとして5千円を給付します。さらに禁煙治療完了後引き続き12ヶ月間の禁煙を達成された組合員に対し、インセンティブとして1万円を給付します。



生活習慣病に関する事業

令和5年度の間人ドック等の検査結果により、生活習慣病に対するハイリスク対象者への受診勧奨を行います。通知がお手元に届きましたら、内容をご確認いただき、医療機関等を受診してください。

新規事業

現在は2人に1人はガンになると言われています。ガンは早期発見、治療を行うことにより生活の質の向上が見込めることから、令和5年度の間人ドック等の検査結果のガン検査にかかる項目において要精密検査となった組合員に対して受診勧奨を行います。

更に被扶養者が特定健康診査の受診を希望し、特定検診受診券を共済組合から送付するときに市町村実施のガン検診の案内を同封し、ガン検診受診の勧奨を行います。

こころの健康相談

カウセリング事業を行っています。相談内容は仕事に限らず、身の回りのことなど何でもご相談いただけ、相談内容は守秘されます。ご希望する方法（下記参照）でカウセリングを受けることができますので、お気軽にご利用ください。ホームページでもボタンを設けておりますのでご覧ください。（広報裏面にも掲載していますのでご覧ください）

【カウセリング方法】

臨床心理士などの心理カウンセラーによる電話・Web・面談カウセリング

【カウセリング受付時間】

- (1) 電話 9:00～22:00（年中無休） TEL:0120-336-234（通話料無料）
- (2) Web 24時間（年中無休） ※返信に数日を要します。

<https://t-pec.jp/websoudan/> ユーザー名 kyosai パスワード 336234

【面談・オンライン面談・電話継続カウセリング予約受付時間】 ※年間5回まで無料

- (1) 電話受付 月～金 9:00～21:00・土 9:00～16:00
（日・祝・12月31日～1月3日除く）
- (2) Web 受付 24時間（年中無休） ※受付後、日程調整について電話連絡があります。

○財政調整事業について

財政調整事業および特別財政調整事業とは、市町村職員共済組合間の掛金率の格差を是正する目的で全国市町村職員共済組合連合会が行う事業です。

掛金率が一定以上の共済組合に対して交付金が交付され、掛金率に充当されます。

令和6年度において高知県市町村職員共済組合は569,964千円の交付金を受けることとなっており、交付金を受けることによって組合員の皆様に納付いただいている短期掛金については7.590%（※）負担が軽減されております。

交付金の財源は全国の市町村職員共済組合の組合員の掛金と所属所の負担金および税金で賄われております。

今後とも共済組合の実施する医療費適正化にご協力ください。

※船員一般組合員は5.45%。後期高齢者の組合員を除く。

被扶養者に異動はありませんか？

4月は、就職や退職、進学や転居などご家族の異動が多い時期です。被扶養者に異動があった場合は、認定や取消の手続きが必要となりますのでご注意ください。

1 被扶養者の取消手続きが必要な場合

- (1) 被扶養者が他の健康保険等の被保険者、またはこれらの者の被扶養者となったとき
- (2) 恒常的な収入として一定以上の収入（年額130万円、ただし、障害を事由とする公的年金等受給者または60歳以上については180万円）を得ることとなったとき
- (3) 父母の場合、父母双方の収入の合算額が一定額を超えたとき
- (4) 組合員において事実上扶養しなくなったとき

令和6年3月末で22歳の年度末を迎える被扶養者の方につきまして、引き続き組合員との扶養事実があるが扶養手当が有から無に変更になる場合、被扶養者申告書の提出により扶養の再認定が必要ですのでご注意ください。

【特に注意が必要な事例について】

[事例1]

被扶養者である子供が、大学を卒業して4月1日から就職したが、給与が月15万円支給されているものの、3カ月は研修期間のため健康保険の適用がない。引き続き被扶養者認定は可能か？

健康保険の適用がない場合でも、就職の時点から月額15万円の収入が発生し、認定基準額である月額108,333円を超えますので、就職日をもって認定の取消となります。

[事例2]

被扶養者である両親と4月1日から別居となったが、両親は収入が少なく、組合員が仕送りをしている。引き続き被扶養者認定は可能か？

別居の被扶養者の認定には、組合員から被扶養者への援助が、1人当たり3万円以上かつ被扶養者の各々の収入額の1/2以上の送金実態があること、また、援助を行うことによって組合員世帯が著しく生計費が下がることがない場合に、再認定の結果により引き続き認定できます。

なお、所属所からの扶養手当の該当となっている被扶養者については、上記の審査なく認定できませんが、『組合員・被扶養者 異動報告書』で別居のお届けをお願いします。

[事例3]

配偶者が令和6年3月31日に退職し、4月から無収入となるが、雇用保険の失業給付を手続きしている。この場合、被扶養者認定は可能か？

失業給付の受給も収入の対象となり、雇用保険の日額3,612円以上、障害の年金を受給又は60歳以上は日額5,000円以上（停止とならない公的年金を含む）の場合は受給期間中、認定できません。

ただし、退職の翌日から失業給付の待期間及び給付制限期間については認定できますが、受給開始までの期間が短い場合は短期間の認定となり、被扶養者資格を喪失した後は国民健康保険に加入することになります。このため被扶養者となるか配偶者が加入していた健康保険の任意継続にするかをお考えください。

[事例 4]

同居の子供が病気療養のため令和 6 年 3 月 31 日に退職した。傷病手当金（給付金）を請求する予定だが手続きは現在していない。4 月から無収入となるが、この場合、被扶養者認定は可能か？

傷病手当金（給付金）の受給も収入の対象となり、日額 3,612 円（30 日換算の場合。月額 108,334 円）以上、障害の年金を受給又は 60 歳以上は日額 5,000 円（停止とならない公的年金を含む）以上の場合には受給期間中、認定できません。また、失業給付と違い傷病手当金は請求して決定になれば退職日の翌日分から支給されるため、日額が認定基準額を超えているときは、被扶養者認定できません。このため、認定には傷病手当金の支給見込み額または不決定の証明が必要です。

※傷病手当金が請求できると思われる場合は、1 年 6 ヶ月の支給について請求時効経過後となりますのでご注意ください。

2. 被扶養者の住所が変更となった場合

被扶養者に住所の異動があった場合、被扶養者の状況によって届出の様式が異なってきます。また、組合員の住所異動により被扶養者と別居となった場合も、下記の状況にあわせて届けていただく必要があります。

- (1) 所属所の扶養手当の対象となっている被扶養者の住所異動
 - ① 住民票の異動あり…『組合員・被扶養者 異動報告書』で新しい住所を届出ください。
 - ② 住民票の異動なし…『組合員・被扶養者 異動報告書』で同居から別居を届出ください。
被扶養者資格の調査の時に届出していただくこともできます。
- (2) 所属所の扶養手当の対象となっていない被扶養者の住所異動
 - ① 組合員と別居していた者が同居となった（住民票上も同一）
…『組合員・被扶養者 異動報告書』で同居となったことを届出ください。
 - ② 組合員と別居していた者の住所異動（居住地は別居のまま）
…『組合員・被扶養者 異動報告書』で新しい住所を届出ください。
 - ③ 組合員と同居していた者が別居となった…再認定が必要です。
所属所の共済事務担当の方を通じて、共済組合にお問い合わせください。
住民票の異動を伴わない場合でも、居住地が別居となったときは再認定が必要です。

3 被扶養者の検認について（令和 6 年 9 月ごろ）

被扶養者として一度認定されましても、被扶養者認定時と状況が変わることもありますので、年 1 回、扶養認定の調査を行います。今年度は被扶養者全員を対象とした調査を秋口に予定しています。

詳細は次号以降の広報にてお知らせする予定です。

所属所の扶養手当の対象となっていない別居の被扶養者がいるときは、送金額がわかる明細書（A T M明細書や通帳のコピー等：学生の場合、学生であることが確認できる書類を提出するときは不要）が必要です。今からご準備をお願いします。

組合員証等の廃止について



健康保険証の廃止については令和5年12月22日にマイナンバー法等の一部改正法の施行期日を定める政令が閣議決定され、窓口での円滑な対応等を考慮して、令和6年12月2日（月）とされました。組合員証、被扶養者証等（以下、「組合員証」という）の発行はこれ以後行わないことになり、組合員証廃止後も1年間は使用できますが、基本、マイナ保険証をご利用いただくこととなります。ただし、マイナ保険証をお持ちでない方については、組合員証の代わりに「資格確認書」の交付を行います。また、被保険者資格等の確認を行っていただくために、「資格情報のお知らせ」の交付もあわせて予定をしています。詳細についてはまだ定まっておられませんので、判明次第、文書等でお知らせいたします。

<< 今後送付を予定されているもの >> ※今後、詳細が決まり次第広報等でお知らせします。

【資格確認書】

下記①～④に該当する場合は、本人の申請によらず共済組合が交付することができるが、⑤及び⑥に該当する場合は申請書の提出が必要。

- ①マイナンバーカードを取得していない者
- ②マイナンバーカードを保有しているが健康保険証としての利用登録を行っていない者
- ③マイナ保険証の利用登録解除を申請した者・登録解除者・電子証明書の有効期限切れ・マイナンバーカード返納者
- ④申請により資格確認書が交付された要配慮者（マイナ保険証での受診が困難な高齢者や障害者という。以下同じ。）の資格確認書を更新する場合 等
- ⑤マイナンバーカードを紛失した者・更新中の者
- ⑥マイナ保険証での受診が困難で、介助者等の第三者が要配慮者等に同行して資格確認を補助する必要がある場合 等

【資格情報のお知らせ】

健康保険証の廃止に伴い、マイナ保険証の保有者が自身の被保険者資格等を簡易に把握できるよう、新規資格取得時や負担割合変更時（70歳以上の被保険者のみ）等に、共済組合が交付する（※）。

なお、このお知らせのみでは医療機関等を受診することはできない。

※自身の被保険者資格等を簡易に把握するためのものという位置づけ上、上記の資格確認書の交付を受けた者は必須ではないが、全加入者に対して発行することは差し支えないこととされ、組合員・被扶養者全員への送付を予定している。

オンライン資格確認における 限度額適用認定証の区分について

マイナンバーカードの健康保険証（共済組合では組合員証・被扶養者証）利用（マイナ保険証）に関して、健康保険証としての利用だけではなく、限度額適用認定証の区分についても確認できるようになっています。限度額区分は組合員の標準報酬月額を基にした高額療養費の区分が記号で表示されますが、組合員が住民税非課税であるのに共済組合へ届出をされていない場合、マイナ保険証を使用したオンライン資格確認では正しい高額療養費の区分が表示されません。

また、前年に育児休業等を取得した、または学生であったなどで前年の収入が少額であった場合は、住民税非課税の場合があります。

医療費が高額にならない場合は問題ありませんが、入院や手術等で医療費の窓口負担が高額になるときは高額療養費が正しく計算されないことになるため、必ず共済組合へ住民税非課税であることの申告を行ってください。

なお、医療機関では他の医療機関の情報は確認できませんので、同月に別々の医療機関で入院等をされ、それぞれに高額な医療費を負担された場合は、後日、共済組合が月の高額療養費を再計算し、高額療養費に該当したときは組合員の届出給付金口座に送金します。

健康保険証は令和6年12月をもって廃止となります。廃止後も1年間は使用できますが、できるだけマイナンバーカードの保険証利用登録とマイナ保険証での受診をお願いします。



施設利用助成券が新しくなりました

組合員及び被扶養者が、共済組合の指定する施設を利用したとき、共済組合発行の施設利用助成券を使用すれば、利用料金の一部が助成されます。

助成券を使用するとき（公務出張には使用できません）は**組合員証（被扶養者証）等の提示が必要となります**ので、組合員証（被扶養者証）を持参の上、助成券と一緒にフロントに提出してください。

なお、令和6年12月以降は組合員証（被扶養者証）を発行しないため、助成券使用時に提示するものが確定次第追ってご連絡させていただきます。

* 宿泊施設利用助成券 (コスモス)

* 健康増進施設利用助成券 (水)

注 意！！有効期限の満了している助成券は利用できませんのでご注意ください。

* 助成券のご利用にあたって…*

- 組合員本人が75歳到達により後期高齢者医療保険に加入し組合員証を共済組合に返却したとき、組合員証に代わるものとして「後期高齢者組合員証」を発行しております。
 - 従来から、助成券の不正使用が大きな問題となっています。助成券は割引券ではありませんので、**組合員や被扶養者の名前を貸して助成券を使用させたりしないようにしてください**。不正使用が判明したときは返還を求めます。また、家族で利用する場合に所属所・証番号が異なる場合は、助成券もそれぞれ別々で記載して利用してください。
 - 組合員本人以外の被扶養者とは、**共済組合認定被扶養者に限ります**。**後期高齢者医療制度に移行された被扶養者や共済組合で認定されていない被扶養者は利用できませんのでご注意ください**。
 - 定年等により退職された方の助成券のご利用について
 - ・退職された後は、組合員・被扶養者ともに**利用できません**。
 - ・任意継続組合員の方は、**利用できません**。
 - ・現職の組合員の被扶養者になった方は、被扶養者として**利用できます**。
 - ・再任用職員等となった方で健康保険証が引き続き組合員証の方は、**利用できます**。
- ※誤って助成券を利用された場合は、後日、返還を求めます。

共済組合指定宿泊・健康増進施設について

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

令和4年4月1日から引き続き休館している宿泊施設

○『雲の上のホテル』

〒785-0621 高知県高岡郡梶原町太郎川 3799-3 TEL：0889-65-1100

令和5年6月1日より利用可能（営業再開）となった施設

○『ひまわり荘』

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

令和6年4月1日から休館となる施設

○『アシズリテルメ』

〒787-0315 高知県土佐清水市足摺岬字東畑 1433-3 TEL：0880-88-0301

※宿泊施設・健康増進施設ともに休館

○『べふ峡温泉』

〒782-0031 高知県香美市土佐山田町東本町 1-2-3 TEL：0887-52-8560

※宿泊施設・健康増進施設ともに休館

令和6年4月1日から利用可能となる施設

○『天然の湯 ながおか温泉』

〒783-0025 高知県南国市下末松 1 0 6 TEL：088-864-6300

助成券が利用可能な施設について

宿泊利用助成券の裏面に使用できる宿泊施設を記載していますが、県外の市町村共済等の宿泊施設でもご利用いただける施設があります。

紙面の関係で全施設は記載しておりませんが、共済組合のホームページ「利用できる施設一覧」にご利用いただける宿泊施設及び健康増進施設を掲載しておりますので、旅行計画の際にご覧ください。なお、宿泊利用助成券は宿泊後にご利用いただけません。（※出張では利用できません。）

短期人間ドック利用助成に かかる料金について

令和6年度の短期人間ドック利用助成にかかる料金については、令和6年1月号の広報で変更予定をお知らせしていたところですが、予定通りの料金で確定をしましたのでお知らせします。料金の詳細については1月号の広報をご確認ください。

また、高知市役所職員の料金については、高知市職員厚生会の助成額が未定であったことからお知らせができておりませんでした。こちらも確定をしましたので下表の通りお知らせをします。

なお、短期人間ドックの料金（39,270円）については、個々の検査費用の総額ではなく人間ドック全体でのセット料金になります。このため、何らかの事情により一部の検査を受けることができなかった場合でも、未実施となった検査費用相当分の返金等については原則として行っていません。令和6年度から料金変更とはなっていますが、スケールメリットを生かした全健診機関統一の安価な料金設定となっておりますので、ご了承くださいますようお願いいたします。

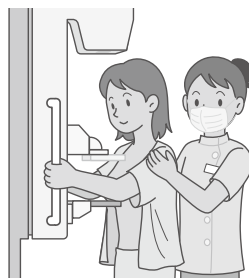
令和6年度短期人間ドック負担金

【人間ドック負担額】 高知市役所の方

対象者	年齢	料金タイプ	共済組合負担額	厚生会負担額	所属所負担額	自己負担額	総額
組合員	40歳以上及び35歳	TまたはK	15,950円	11,000円	6,050円	6,270円	39,270円
	36歳以上39歳	UまたはL	20,900円	11,000円	—	7,370円	39,270円
	35歳	VまたはM	15,950円	11,000円	6,050円	6,270円	39,270円
	30歳以上34歳	WまたはN	20,900円	11,000円	—	7,370円	39,270円
	30歳未満	XまたはO	24,750円	6,050円	—	8,470円	39,270円
被扶養者 (配偶者以外は40歳以上)	40歳以上	Y	14,300円	17,600円	—	7,370円	39,270円
	40歳未満	Z	9,350円	20,350円	—	9,570円	39,270円

※1 金額はすべて税込みとなります。

※2 短期組合員の方は高知市職員厚生会の助成はありません。



春野菜をたくさん食べる

春メニュー

暖かい陽気に気分も明るくなる春！
春野菜をたくさん使った
献立です(^^♪

長野寛子：高知県栄養士会 管理栄養士

今回の献立に一人あたりこれだけの野菜を使用しました。
緑黄色野菜と淡色野菜 1：2 の割合で一日 350g (両手3杯分)
食べることが推奨されています。腸内環境や脂質の改善、
血圧上昇を抑制、がん予防の効果もあります。
今回のレシピにはてんさい糖を使用しています。てんさい糖は砂糖に比べてGI値が低く、
砂糖よりも食後の血糖上昇が緩やかになる効果があります。



春野菜の豆腐ハンバーグ

1人あたり292kcal、たんぱく質19.3g、食塩相当量0.9g



◆材料 / 2人分

木綿豆腐200g、合いひき肉120g、新たまねぎ80g、アスパラガス35g、
にんじん20g、たけのこ30g、おろし生姜小さじ1/2、レタス30g、トマト40g、
パン粉大さじ1、こしょう少々、塩0.2g オリーブオイル (野菜を炒める時とハン
バーグを焼く時に)各小さじ1/2(その他の油でも良い)

【ソース：トマトケチャップ大さじ1、ウスターソース小さじ2】

◆作り方

- ① 豆腐はしっかり水切りをする。
- ② レタスとトマトは洗って食べやすい大きさに切る。
- ③ たまねぎとたけのこは粗みじん切り、アスパラガスは5mm幅に切り、フライパンに油をひいて軽く炒め、少しさましておく。
- ④ ボウルに①③ひき肉、すりおろした人参、すりおろし生姜、パン粉、塩、こしょうを入れてよくこねまとめる。
- ⑤ フライパンに油をひいて中火で片面を焼き色がつくまで焼き、ひっくり返して弱火にし、大さじ2の水をいれて蒸し焼きにする。お皿に②と一緒に盛り付け、ソースをかける。

春キャベツのごま酢和え

1人あたり 47kcal、たんぱく質2.6g、食塩相当量0.7g

◆材料 / 2人分

キャベツ120g、きゅうり30g、ちくわ15g、乾燥わかめ1g、すりごま5g、
A【酢小さじ1、てんさい糖(砂糖でもよい) 小さじ1/2、うすくち醤油小さじ1】

◆作り方

- ① キャベツはざく切りにしてさっと茹で軽くしぼる、きゅうりとちくわは縦半分にして斜め薄切りにする。わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ② ①をすりごまとAの調味料で和える。



いちごのヨーグルトスムージー

1人あたり 79kcal、たんぱく質3.1g、食塩相当量0.1g

◆材料 / 10個分

冷凍いちご110g、飾り用いちご20g、
プレーンヨーグルト60g、牛乳80ml、てんさい糖(砂糖でもよい) 小さじ2

◆作り方

- ① ミキサーに材料をすべて入れてなめらかになるまで攪拌する。
- ② グラスに移し、いちごを飾る。

標準報酬の【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月額の間に隔たりが生じ、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
<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・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か月全て支払基礎日が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。

標準報酬の【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。

組合員が育児休業等終了後、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。

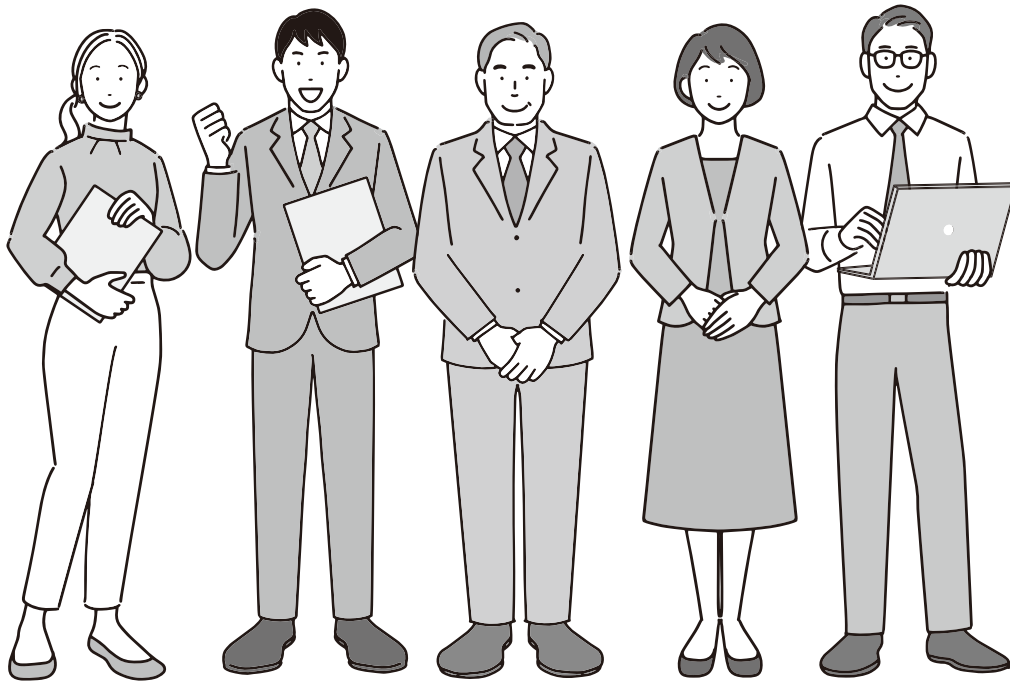
【育児休業等終了時改定】と【随時改定】の違い

	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て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

※定年引上げに伴う標準報酬月額の設定について

地方公務員の定年の段階的引上げ並びに令和5年4月1日から施行された管理監督職勤務上限年齢による降任及び転任の制度等により、報酬月額が減少した場合において、以下の通り保険者算定による標準報酬の設定ができるようになりました。

管理監督職勤務上限年齢による降任または転任（降給を伴う転任に限る。以下「降任等」という。）をした場合	降任等をした日に組合員の資格を取得したものとみなして算定した標準報酬をもって、降任等をした日の属する月から改定
俸給月額7割措置が講じられた場合	職員が60歳に達した日後における最初の4月1日（以下「特定日」という。）に組合員の資格を取得したものとみなして算定した標準報酬月額をもって、特定日の属する月から改定
定年前再任用短時間勤務職員として採用された場合	これまで通り再任用職員となった日の属する月から改定
定年退職者等の再任用に関する経過措置により再任用職員となった場合	



こころの雨宿り

心配性のいいところ



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

「次の打ち合わせで、反対意見が出たらどうしよう」「この企画書では、上司に叱られてしまうかもしれない」「周りはどんどん前に進んでいるのに、自分はこのままでいいのだろうか」と、こんな風にあれこれ考えて、心配な気持ちがどんどん強くなることはありませんか。

私も、ときどき「心配モード」に入ることがあります。最初は、一つのことだけを心配していたのに他のことまで気になってきて、雪だるま式に心配が膨らんでいってしまうのです。そんなとき、「こんなにくよくよ悩むなんて……」「あれこれ心配すぎだよなあ」と、心配性な自分が嫌になることもあります。先のことを考え過ぎずに、もっと楽観的でのほほんといられたら良かったのに……なんて思うのです。けれど、心理学の研究では、心配性のいいところも解明されています。

「心配性の人たちの中には、仕事のパフォーマンスが高い人たちが存在する」という研究結果があります。どういうことかと言うと、あれこれ心配してしまう人は、「こんな良くないことが起こると大変だから、あらかじめ対策をしておこう」「スムーズに仕事が進むように、工夫を加えてみよう」といった具合に、心配をもとにさまざまな対策をとることができます。その結果、トラブルを起こすことなく仕

事を進められたり、ミスを防ぐことができたりして、パフォーマンスが高くなるのです。

心配は、「何か対策をとったほうがいいよ」と私たちに教えてくれるアラームのようなもの。こんな風に考えてみると、自分の心配性なところも悪くないな、と思えてきませんか？ 心配性という特性を、「自分の役に立ってくれている」と受け入れるだけで、心に余裕が持てて視野も広がります。

何より大事なのは、あれこれ心配するだけでなく、その心配を具体的な対策（行動）につなげること。そうすることで、未来の自分が落ち込むようなトラブルや問題を防ぐことができます。しかも、対策をとることで、元の心配も小さくなって、気分もスッキリ過ごすことができます。皆さんも心配性のいいところ、活かしてみてくださいね！



せきや ゆき

： 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究所発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健（職場のメンタルヘルス）。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

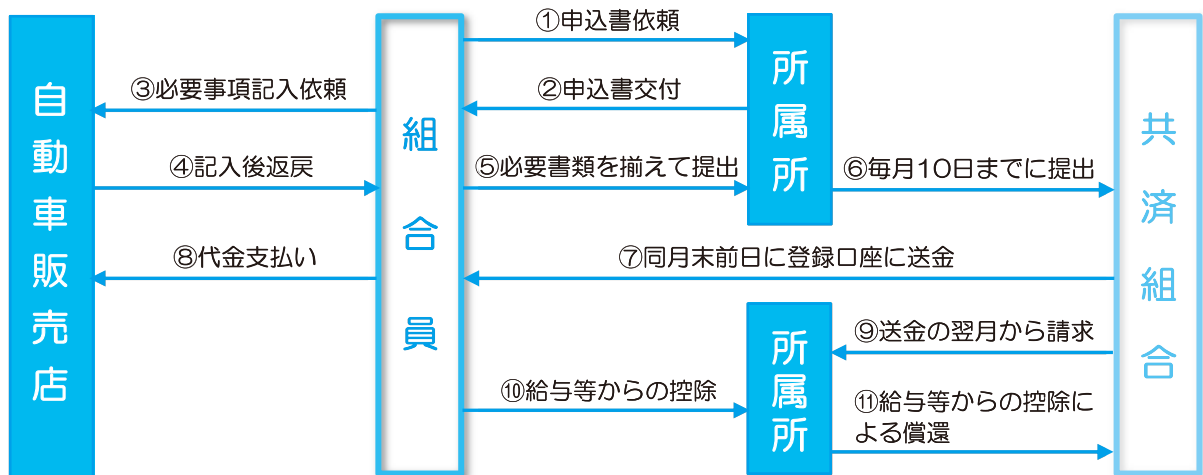
記事提供：(株)社会保険出版社

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（任意継続組合員、継続長期組合員は除く）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。

金額は、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是非ご利用ください。

■ 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（後日提出可能）
- * 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（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）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6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

総務課 福祉係

TEL 088-823-3215

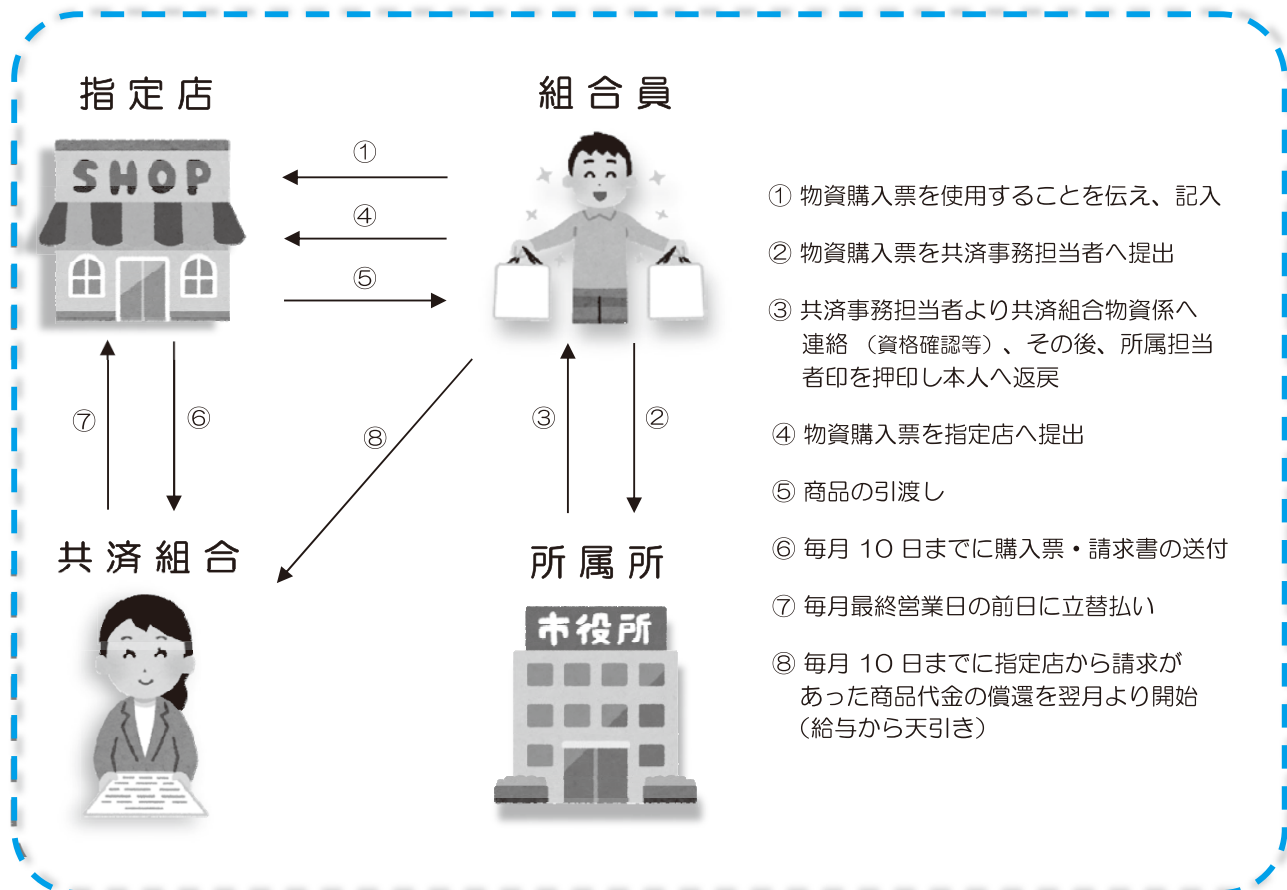


共済組合の指定店でお買い物しませんか？

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けます。
※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、寝具、電解水素水整水器、その他等
※共済組合指定店については、次頁をご覧ください。
- 利用方法




＊ 共済組合指定店一覧表 ＊

令和6年4月1日現在（10店舗）

取扱物資名	指定店名	代表者名	住所・電話番号
電気製品	有限会社 丸栄ストアー	吉岡 求	高知市桜井町1-5-13 (088)883-3700
電気製品	四国家電株式会社（ベスト電器）	木村 俊輔	高知市知寄町2-1-29 (088)885-5757
洋服	はるやま商事 株式会社	治山 正史	知市東城山町68-1 (088)831-1129
洋服	青山商事株式会社（洋服の青山）	青山 理	高知市薊野西町3-18-18 (088)845-5010
貴金属	ジュエリーさかい	境 泰雅	高知市稲荷町5-10 (088)883-1487
貴金属	ジュエリー田内	田内 章	高知市大川筋1-3-34 (088)823-1117
貴金属・宝石・時計	有限会社 植田十字堂	植田 詩郎	高知市山ノ端町64-2 (088)872-4938
寝具	東洋羽毛中四国販売 株式会社	永岩 謙一	松山市井門町21番地1 0120-233107
電解水素水 整水器	株式会社 日本トリム	實藤 達夫	高知市本町4-1-16 高知電気ビル8F (088)856-6220
その他	有限会社 ティーカンパニー 「マザーズキッチン」	豊永 俊雄	高知市一ツ橋町1-180 (088)872-9277

*洋服の青山商事とはるやま商事でのご購入は現金のみの取り扱いとなり、共済組合の立替払いはご利用できません。

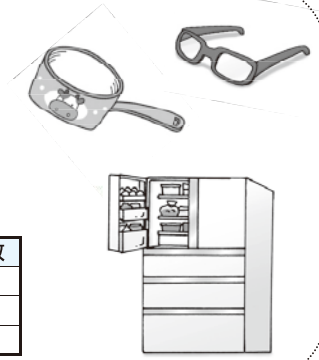


〈購入例〉 指定店で240,000円の冷蔵庫を購入し、毎月均等払いとするととき。

〈償還例〉 10,000円×24回払い=240,000円

*ボーナス併用払いも選択いただけます。

*償還回数は自由に設定していただけますが、上限回数は購入額によって異なります。



購入額		償還回数
1,000円以上	50,000円以下	12回以内
50,001円以上	300,000円以下	24回以内
300,001円以上	1,000,000円以下	36回以内

＊ ＊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？
この機会に是非、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。

年利 **0.75%**

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。（銀行振込のみ）
- 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。

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：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：お届出印と相違・印が不鮮明・残高不足・金額訂正等です。確認のうえ、送付してください。

4月に「貯金現在残高通知書」を送付します

積立貯金加入者の皆様へ、年2回（4、10月）「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)

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。

令和6年4月 ○○日作成

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

差引積立額 円 275,000

税込利息額 円 2,970

所得税額 円 602

税区分 6.3.31 の残高 円 478,593

課税 478,593

=

5.9.30 の残高 円 201,225

+ 201,225

決算日 6.3.31 利率 (%) 0.75 税率 (%) 20.315 非課税限度額 (万円)

お積立等明細					
日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
5.10.25	定例積立	15,000			
5.11.24	一部払戻	100,000			
5.11.25	定例積立	15,000			
5.12.25	賞与積立	35,000			
5.12.25	定例積立	15,000			
6.1.17	臨時積立	250,000			
6.1.25	定例積立	15,000			
6.2.25	定例積立	15,000			
6.3.25	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 期中に出金があったものが表示されます。

(注)今期中の払出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) ○○○ (部課署) ○○○

ライフプランセミナーを開催しました！！

令和6年2月15日（木）に、野村証券株式会社にご協力いただき、令和5年度ライフプランセミナーを開催いたしました。

さて、現在は「人生100年時代」と言われております。退職後において「今後の物価上昇や医療費の増加に対し、どれだけの費用が必要となるのか。支給される年金で老後を過ごせるのか。」等の不安を抱えている方も少なからずいらっしゃると思います。そこで、安心したセカンドライフを送るためのプランニングに、生活安定のための資産運用・管理について、野村証券株式会社の専門講師によるセミナーを開催いたしました。

☆ 参加者アンケートより ☆

- 実際のシュミレーションができて、ざっくりだがイメージが湧いて良かった。
- ライフプランを組み立て方、考え方など、これまで漠然としか理解できなかったが、現状で具体的に作成することができて良かった。今後の支出月額を目安にしたいと思います。
- iDeCoは既に運用しているが、NISAについて勉強していきたい。
- 大変わかりやすく良かった。事前に生命保険の内容を確認したので具体的なライフプランを考えるきっかけとなった。
- とても勉強になりました。今まで、老後もなんとかかなるのでは…と根拠もなく思っていたが、シュミレーションしてみて危機感にかられました。収入を増やすのも支出を減らすのもなかなか…なので資産形成かなあ、とも思いましたが、ビビリのこの性格では一步踏み出すのが難しいかもしれません。貴重な機会を設けていただきありがとうございます。
- 大変分かりやすい説明でした。退職も近づいてきたので、資産形成に興味がありましたので、又、そういうセミがあれば参加したいと思います。
- シュミレーションで、退職後の生活費の金額がわかりました。インフレ、賃上げで普通預金の価値が下がっていくと思うので、NISA、iDeCoを活用して守るより、増やすことを目指したいと思います。
- タブレットでのシュミレーションは参考になりました。投資についての理解を深めることと、収支の見直しをすること等で早期退職を実現させたい。
- 非常に分かりやすく教えていただきました。制度について理解しないまま、iDeCoやNISAに加入していたので、今回内容が分かって良かったです。
- 資産運用について、前向きに検討するのに大いに役立つと思います。
- 内容をあまり分からないままiDeCo、NISAに加入していたが、分かりやすく説明頂き少し理解が出来て良かった。
- タブレットの試算では、豊かな老後生活を送れるように資産運用をこれからもしていきたいと思いました。

本チラシをスマホで撮影する際はチラシ全体をお願いします



科学で、
着るを
変えていく。

対象期間

2024/4/1(月)
～
6/23(日)

高知県市町村職員共済組合 組合員及びご家族の皆様へ

店舗	はるやま全店
提携コード	32015

春の衣替えフェア

家で洗濯可能。いつも清潔！

清潔感のある高級素材のパンツスーツセット。洗剤にストレーチ機能を併せ持ち、着心地も快適。着にも着るすためのセパレートタイプです。

2つボタン
ウォッシュブルスーツ

※税込43,890円の商品
下取り・
提携割引
ご利用で

28,728円
(税込31,600円)

パンツスーツ上下セット
1つボタン 異種

※税込32,890円の商品
下取り・
提携割引
ご利用で

21,528円
(税込23,680円)

業界唯一！ 完全 ノーアイロン i-Shirt

0秒
アイロン
チカラ0%
ZERO-IRON TREATMENT

900万枚突破

アイシャツ各種
送料込6,050円～の商品

割引クーポン
提携割引ご利用で

丸編みニット製法
JAPAN FABRIC

4,455円～
(税込4,900円～)

INDIVI

NEW ARRIVAL
2024 SPRING

はるやま P.S.F.A | 提携割引 | スペシャルクーポンとの併用可

お買い上げ 合計金額より 10%OFF

お会計時に組合員証または本チラシをご提示ください。

他の割引(特典)との併用可。他の企業(団体)提携割引との併用不可。
オーダー製品、特別ご奉仕品、袋代、送料、お直し代には適用できません。

大サイズの
フォーエル | 提携割引 | 店頭表示価格から
5%OFF

フォーエルはカジュアルからスーツまで揃う大きいサイズの専門店

はるやま アプリ登録で簡単に提携割引!

税込2,200円以上お買い上げで
今すぐ使える **¥500**割引
クーポンプレゼント!!

店舗でのみ申請を受け付けておりますので
係員へお申し付けください

提携企業(団体)証明が不要
いつでもお買上から10%OFF
入会でクーポンプレゼント

iPhone/Android対応

※クーポン券をお持ちでないお客様は割引しれませんのであらかじめご了承ください。■商品不可品は表示の通りです。他、特-ア-ゾーン等は表示の通りです。■提携割引は商品数に制限しておりますが、万一商品切れの場合はご遠慮ください。■2023年12月1日～2024年2月1日(19日)期間限定、4月23日(日)まで実施いたします。一部商品を除く商品です。

スペシャルクーポン 提携割引と併用可

値下げ前価格より割引となります。
オンラインショップではご利用になりません。

下取りセール

メンズスーツ・フォーマル・コート
31,900円(税込)以上の品

レディースーツ・フォーマル
20,900円(税込)以上の品

20%OFF

お一人様
最大5枚
まで

【有効期間】2024.4.1～6.23まで

1点税込3,190円以上の商品 1点限り

10%OFF

メンズ
レディース

※本券(10%OFF)は他の割引(下取り割引、アプリクーポン等)との併用はできません。【有効期間】2024.4.1～6.23まで

※一部ブランド、パターンのオーダー、製造はクーポン対象外とさせていただきます。
※クーポンはお一人様1回1点限りとなります。※クーポンご利用の場合は、別途チーム入れ、保証料金を承ります。※袋代、送料、代金、オーダー製品は対象外となります。※商品にお買い上げの確率は色入れ入りますが、次第にご利用ください。

お客様相談室 【受付時間】平日10:00～18:00
フリーコール 0120-923-924

店舗情報は
こちらから

スマホでカンタン決済ができます!

PayPay R Pay Pay au-PAY d払い

ポイントが貯まる!使える!

WAON POINT or dPOINT

スーツに、もっと進化を。

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本広告の画像をご提示ください。(モノクロ印刷または本広告のコピーでも可)

快適で好印象の

ビジカジSTYLE 特集!



特別割引クーポン券

本券は切り取らずにお持ちください。本券は商品と一緒に精算時にご提示ください。

商品1点購入特別割引クーポン券

1点税込¥2,090以上の品

10%OFF^① + さらに 提携割引 10%OFF

【有効期間】

本日より2024年6月30日(日)まで



●本「クーポン券」をご持参の上、該当商品をお買上げの際に、1枚のみご利用いただけます。●1店舗かご利用いただけません。●下記の特典クーポン券・ポイントセールとの併用はできません。●数量限定・臨時オーダーアップのついた商品は除きます。●オンラインストアを除く全国の洋服の青山店舗でご利用いただけます。●提携割引10%OFFにはAOYAMAタイアップカードでの提示が必要です。●詳しくは店舗スタッフまで。

AOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示で

店内全商品

提携割引 10%OFF

「AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

本広告または従業員証や組合員証をお持ちの上、お近くの「洋服の青山」へご来店ください

登録用紙に記入

カードを発行

その日から特典をご利用いただけます



入会金 年会費 無料

オンライン入会ができるようになりました。詳しくはこちらから ▶

※AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。

https://www.y-aoyama.jp/entry/corp_check.php

タイアップCD

5464

パスワード

br8fp

入会後はお家でカンタンに購入可!! 洋服の青山 オンラインストア

ステップ1: ¥5,500(税込)以上で送料無料 (ご注文に届きます) | ステップ2: 商品取り置き & 試着予約サービス | ステップ3: AOYAMAタイアップカードを所持するお客様はオンラインストアのお買い物も10%OFF! ※AOYAMAタイアップカードをお持ちでないお客様は、カード入会後ご利用ください。

Quality Order SHITATE. すべての人に、オーダーメイドスーツを。オーダースーツ 1着¥31,900~ ¥28,710~

hare:kari. 1日の日に、最高の一着をかりよう。店舗・ネットでレンタル!

下取りOK! 3つのポイント全て貯まる!使える! T-POINT dPOINT AOYAMAポイント

天然の湯

ながおか温泉

温泉 & 運動で健康作り



国道195号
あけほの
街道沿い
長岡小学校
西隣り

基本料金で以下施設が全てご利用頂けます

※トレーニングルームは初回のみ機器講習の受講が必要です。

大人900円 小人（中学生未満）450円

天然温泉



温水プール



トレーニングルーム



台湾料理 美味館



無料レッスン



営業時間：10:00 - 22:00 電話番号：088-864-6300 住所：南国市下末松106

HPはこちら



外で、食べて、遊んで、泊まる。

高知県須崎市とアウトドアブランドLOGOSの
コラボレーションにより誕生したログスパーク。
絶景のオーシャンビューに恵まれたロケーションで、
さまざまなアウトドアアクティビティが楽しめます。
公園のお散歩や、BBQにキャンプ、磯遊びも。

家族や仲間と一緒に、
SEASIDE を丸ごと Enjoy Outing!

ログスショップ&カフェ

たべる

高知県初のログスショップは
カフェを併設。ドリンク類や
スイーツ・軽食をご用意して
います。

おススメはメイプルソフト。
その他季節限定のメニューも
お楽しみ頂けます。



ログスBBQスタジアム

絶景のオーシャンビューを
のぞみながら手ぶらでBBQが
楽しめます。食材の持ち込み
もOK。嬉しい飲み放題付き。

みんなでBBQを楽しんだ後の
お掃除やあと片付けは一切
不要です。



メイプル広場

キッズに大人気の「ふわふわ
ドーム」をはじめ乳幼児から
小学生まで楽しめる遊具が
いっぱい。多目的トイレや授
乳室もあり赤ちゃんが一緒で
も安心です。
レジャーシートや日よけ等の
レンタルアイテムも充実して
います。



ソトアソビラボ

ログスのアイテムを使用
した工作やメイプル広場での
クイズラリー、キッズ限定
で小さなテントを立てる
ゲリラビルドなど、ログス
の世界を五感で楽しめる
「ソトアソビラボ」が日々
登場します。



あそぶ

キャンプサイト

とまる

19区画のキャンプサイトは
お湯の出るミニキッチンや
電源、駐車スペースを完備。
オーシャンビューが楽しめる
海沿い区画サイト（5区画）
がおすすめです。

初めてキャンパーさんには
手ぶらでキャンプできる
「MY FIRST LOGOSプラン」
が便利です。



コンテナハウス

4棟のコンテナハウスは
冷暖房・シャワー・冷蔵
庫付き。全てコンセプト
の異なる装飾です。

チェアやシュラフにハン
モックなどLOGOSに囲ま
れてキャンプ体験をお楽
しみ頂けます。



ログスパーク シーサイド高知須崎

【住 所】〒785-0162
高知県須崎市浦ノ内東分2251番地
【電 話】 0889-59-0601

【車でのアクセス】

高知市内から……………約35分
須崎東ICから……………約10分
高知龍馬空港から……………約1時間
JR大間駅から……………約10分

ご予約は公式HPより承ります。

最新情報はInstagram・X(旧Twitter)にて配信中。



ストレスは早めの対処が大切!

十分な睡眠をとる

寝る直前にスマホやテレビ、パソコンなどを見ると脳が起きてしまい睡眠の質が下がってしまうので控えましょう。



疲れたとき、イライラするとき、**自分でできるセルフケア**とは？

ちょっとしたことで疲れたり、イライラしたりするときはストレスが溜まっているのかも。セルフケアをして心身を守りましょう。

周囲の人に相談する

家族や友人、信頼できる身近な人などに話を聞いてもらいましょう。近くに話せる人がいない方は下記にお電話を。



体を動かす

軽いウォーキングやランニングなどの有酸素運動、筋肉のコリや血流を改善するストレッチ、好きなスポーツなどが効果的です。



自然に触れる

森林や緑の多い公園の中を歩いたり、家に花を飾ったりするだけでもストレスの緩和が期待できます。



バランスの良い食事をとる

ビタミンCを多く含む食材やトリプトファンを多く含む乳製品などが入っているとより効果的です。



ツボマッサージ

頭のてっぺんや手のひら、足の裏など、体中にはストレスに効くツボがたくさんあります。



音楽を聴いたり、歌ったりする

クラシックやヒーリングミュージックはもちろん、自分の好きな音楽は心身をリラックスさせます。



セルフケアに関して、お気軽にご相談ください

こころの健康相談

メンタルヘルス カウンセリングサービス

相談しづらい職場・家庭などのこころの悩みに、心理カウンセラーが対応します

通話料・相談料無料

 **0120-336-234**

スポットカウンセリング（予約不要） 電話・Web

相談受付時間

 **電話** / 9:00~22:00・年中無休（1回あたり20分が目安）

 **Web** / 24時間・年中無休（返信は数日を要します）

継続カウンセリング（予約制） 対面・電話・オンライン

※ 1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで ※ 初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。利用途中での変更は原則不可

予約受付時間

 **電話** / 月~金 9:00~21:00、土 9:00~16:00（日曜・祝日・12/31~1/3を除く）

※ 電話による継続カウンセリングの予約は、こちらよりお申込ください

 **Web** / 24時間・年中無休（受付後、日程調整のお電話をいたします）

 プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください（委託先：ティーベック株式会社）

ご利用はこちらからも



サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能
<https://consult.t-pec.co.jp/service/db4ac8>

高知県市町村職員共済組合の被保険者及び事務局の臨時職員と配偶者及びそのいずれかの被扶養者

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください



個人情報の取扱いについて

●本サービス（法律相談サービスを除く）は、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック（株）への個人情報の提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に確認いたします。また、受託の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要がある当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック（株）は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、通話録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者（個人情報保護管理者代理）」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

高知県市町村職員共済組合

TP2212-0015L0003-1-1