



ご家族のみなさまもご覧ください

目次

平成21年度事業計画及び予算が決定しました …2～9	
～新しく組合員になられた皆様へ～共済組合の事業について …10	
被扶養者の異動に関する手続きはお済みですか？ …11	
ジェネリック医薬品を選んで医療費負担の軽減を！ …12	
平成21年度健康セミナー開催のお知らせ …13	
施設利用助成券が新しくなりました ……14	
指定施設の変更のお知らせ ……15	
成人病精密検査の指定関係追加のお知らせ …15	
健康コラム 生活習慣病を予防しよう …16～17	
地共済年金財政の現状について …18～19	
「公務員共済年金のお知らせ」の送付について …20	
退職共済年金請求書の事前送付について …21～22	
物資事業の一部改正についてのお知らせ …22	
貯金係からのご案内 ……23	



平成21年度事業計画及び予算が決定しました

去る3月3日に開催された組合会において、平成21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

○ 財 源 率

(1) 給料と掛金・負担金との割合

区 分 種 別	短 期				長 期		保 健	
	掛 金	負 担 金	介 護 金	介 護 負担金	掛 金	負 担 金	掛 金	負 担 金
一般組合員（一般職）	51.10625 (0.20625)	51.3125	5.4	5.4	92.5 94.7125	133 135.2125	2.625	2.625
〃（特別職）	40.885 (0.165)	41.05	4.32	4.32	74 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1
市 町 村 長 組 合 員	40.885 (0.165)	41.05	4.32	4.32	74 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1
特 定 消 防 組 合 員	51.10625 (0.20625)	51.3125	5.4	5.4	92.5 94.7125	133 135.2125	2.625	2.625
船 員 一 般 組 合 員	43.8125	66.3125	5.4	5.4	92.5 94.7125	133 135.2125	2.625	2.625
市町村長長期組合員	—	—	—	—	74 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1
長期組合員（特別職）	—	—	—	—	74 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1
任 意 継 続 組 合 員	102.41875 (0.20625)	—	10.8	—	—	—	—	—

(2) 期末手当等と掛金・負担金との割合

区 分 種 別	短 期				長 期		保 健	
	掛 金	負 担 金	介 護 金	介 護 負担金	掛 金	負 担 金	掛 金	負 担 金
一般組合員（一般職）	40.885 (0.165)	41.05	4.32	4.32	74 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1
〃（特別職）	40.885 (0.165)	41.05	4.32	4.32	74 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1
市 町 村 長 組 合 員	40.885 (0.165)	41.05	4.32	4.32	74 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1
特 定 消 防 組 合 員	40.885 (0.165)	41.05	4.32	4.32	74 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1
船 員 一 般 組 合 員	35.05	53.05	4.32	4.32	74 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1
任 意 継 続 組 合 員	—	—	—	—	—	—	—	—

※ 1 (1) (2) の短期の掛金率について

下段の()は、全国市町村職員共済組合連合会の行う財政調整事業(調整交付金)に相当する率です。

2 (1) (2) の長期の掛金率・負担金率について

上段の率は4月から8月、下段は本年に財政再計算が行われるため予定の率です。

○ 組合員数及び被扶養者数（任意継続組合員を含む）

平成21年度末において、組合員数 10,757人、被扶養者数10,779人を見込んでいます。

短期経理

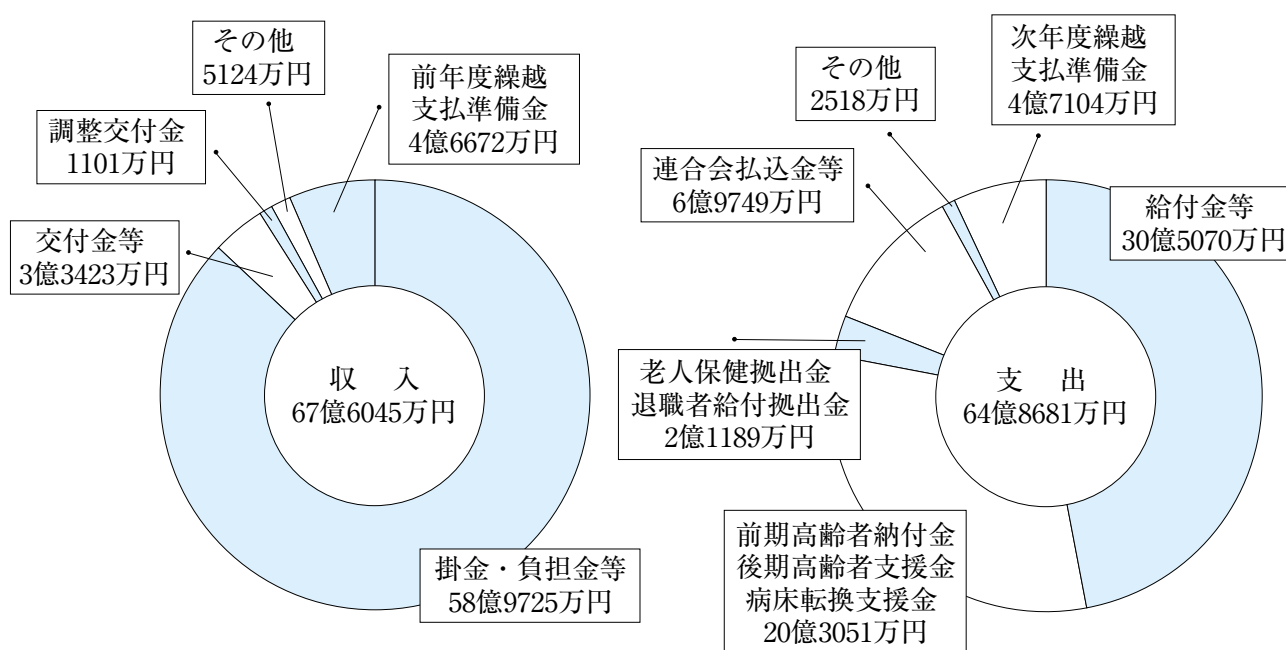
この経理では、組合員及び被扶養者の公務によらない病気やケガ、出産、死亡または災害等に関する給付を行っており、この事業における財源は、組合員の掛金と地方公共団体の負担金の収入により成り立っています。

ここ数年、組合員数の減少等により収入が減少したため、財源率が大幅に引き上げられておりますが、さらに20年度においては、医療費（特に入院にかかる医療費）が著しく増大し、1億6千万円の当期損失金を計上する見込となっています。

21年度には、全国市町村職員共済組合連合会より財政調整交付金を受けることとなりましたが、「財政調整事業」における基準率も引き上げが行われており、財源率を大幅に引き上げることとなりました。組合員の皆様には、多額の負担を強いることとなりますが、短期経理においては収支の均衡を図るよう財源率を定めることになっており、ご理解を賜りたく存じます。

当組合としても、人間ドック等、健康管理の推進に力を入れ健全な事業運営に努めてまいりますので、組合員の皆様やそのご家族の皆様におかれましても、早期発見・早期治療を心掛け、またジェネリック医薬品の活用等、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

○ 収 支 状 況



短期経理

<参考>

		組合員 1 人 当 たり 医 療 費 (円)			
		平成18年度	平成19年度	平成20年度 (見込)	平成21年度 (見込)
本 人	入 院	28,041	30,840	34,139	34,801
	入院以外	74,541	75,752	76,566	80,574
	計	102,582	106,592	110,705	115,375
家 族	入 院	46,029	42,034	50,102	49,783
	入院以外	73,635	72,662	74,406	76,838
	計	119,664	114,696	124,508	126,621
合 計	入 院	74,070	72,874	84,241	84,584
	入院以外	148,176	148,414	150,972	157,412
	合 計	222,246	221,288	235,213	241,996

長期経理

この経理は、皆様の掛金と各所属所より負担金をお預かりし、全国市町村職員共済組合連合会へ納付するものです。なお、掛金・負担金の率については、前頁に記載しております。

現在、年金の支給は全国市町村職員共済組合連合会が行っていますが、年金に関する各種届出の受理や相談は引き続き各県の共済組合で行っていますので、お気軽にご相談ください。

預託金管理経理

この経理は、全国市町村職員共済組合連合会に移管された年金資産の一部を預託され、貸付経理への貸付、地方債（縁故地方債）、預金で運用しています。

○ 収 支 状 況

（単位：千円）

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	132,824	支 払 利 息	132,824
計	132,824	計	132,824
本 年 度 差 引 損 益 金		0	

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９，６１０円）、短期経理（組合員１人当たり１，７７０円）からの繰入金、連合会からの交付金（長期経理（組合員１人当たり２，８４０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	100,213	事 務 費 等	79,434
連 合 会 交 付 金	40,150	事 務 費 負 担 金 払 込 金	44,528
利 息 及 び 配 当 金	840	そ の 他	35,119
短期経理よりの繰入金	18,458		
そ の 他	283		
計	159,944	計	159,081
本年度差引損益金		863	

保 健 経 理

この経理では、組合員とその家族（被扶養者）の方の健康増進をはかり、保健、衛生知識の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。

なお、２１年度から新規事業としてウォーキング教室を予定しております。ぜひ、たくさんの組合員の皆様にご参加いただきますよう、ご協力をお願いします。

また、健康・婦人講座も開催しておりますので、ぜひ、ご参加ください。

○ 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	147,932
	成人病検診	6,289
	婦 人 検 診	108
	妊 婦 検 診	2,630
		人間ドック補助（組合員・配偶者）
		診察・血圧・尿・貧血・脂質・肝機能 腎機能・心電図・血糖・その他
		消化器・子宮・乳腺検診補助
		妊婦検診補助（組合員・配偶者）

項 目		事業計画額	概 要
保 健 事 業	予防接種助成	4,850	インフルエンザ・日本脳炎 ワクチン代補助
	そ の 他	3,960	レセプト審査
	小 計	165,769	
特 定 健 診 保 健 指 導	特定健康診査	2,004	
	特定保健指導	16,710	
	小 計	18,714	
保 養 関 係	施設利用助成	17,143	契約施設の利用助成
	小 計	17,143	
体 育 関 係	球技大会助成	2,100	ソフトボール・バレーボール大会助成
	そ の 他	1,350	球技大会諸経費
	小 計	3,450	
医 療 ・ 広 報 関 係	保健関係図書	150	医療統計資料
	広 報 外	125	共済広報外
	そ の 他	1,000	退職者説明会資料外
	小 計	1,275	
講 座 関 係	健 康 講 座	700	
	婦 人 講 座	700	
	そ の 他	600	ウォーキング教室
	小 計	2,000	
	合 計	208,351	

宿 泊 経 理

この経理では、組合員及びその家族の保養施設として「高知共済会館」の運営を行っています。施設経営においては非常に厳しい状況にありますが、組合員の皆様やご家族の方々に少しでも快適にご利用いただけるよう、経営について再度見直しを図りながら、健全化に努めてまいります。

今後ともより一層のご理解とご協力を賜り、ご宿泊をはじめ、会議・宴会等、当会館をご利用下さい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	31	135,574	11,000	48,400,000	組 合 員 9,400人 そ の 他 1,600人 1 人 当 り 平 均 利 用 金 額 4,400円

(単位：件・円)

部門 \ 区分	1 日 当 り		年 間		備 考
	件 数	金 額	件 数	金 額	
宴 会	0.7	68,801	250	24,562,000	
会 議	4	60,000	1,250	21,420,000	
喫 茶	45	15,750	16,065	5,623,000	
食 堂	45	24,750	16,065	8,836,000	
売 店		7,429		2,652,000	

○ 収 支 状 況

(単位：千円)

収 入		支 出	
施 設 収 入	125,432	事 務 費 等	69,150
保 健 経 理 より 繰 入 金	0	商 品 仕 入	2,280
そ の 他	47,076	飲 食 材 料 費	23,750
		光 熱 水 料	13,380
		委 託 管 理 費	29,600
		そ の 他	104,196
計	172,508	計	242,356
本 年 度 差 引 損 益 金		△ 69,848	

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に還元することを目的とした事業を行っています。

本年度においても、資産運用には細心の注意を払いながら、信用と格付けの高い債券で安全かつ効率的な運用に努めてまいりますので、今後とも共済貯金をよろしくお願いします。

○ 貯金の種類、支払利率及び現況

(単位：千円)

区 分 \ 種 類	普 通 貯 金	定 期 貯 金	積 立 貯 金
貯 金 額	60,287	30,120,155	11,777,771
貯 金 者 数 (人)	536	2,762	4,225
貯 金 者 1 人 当 り の 貯 金 額	112	10,905	2,788
組 合 員 加 入 率 (%)	5.1	26.5	40.6
支 払 利 率 (%)	0.5	1.3	1.35

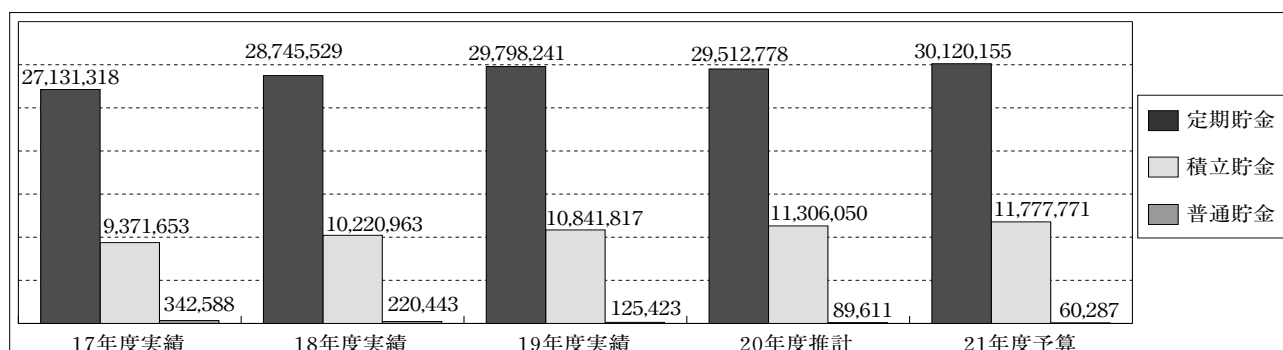
○ 収 支 状 況

(単位：千円)

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金 外	833,849	事 務 費 等	70,928
		支 払 利 息	536,275
		そ の 他	47,617
計	833,849	計	654,820
本 年 度 差 引 損 益 金		179,029	

○ 5 年間の貯金額の推移

(単位：千円)



	普 通 貯 金	定 期 貯 金	積 立 貯 金
17 年 度 実 績	342,588	27,131,318	9,371,653
18 年 度 実 績	220,443	28,745,529	10,220,963
19 年 度 実 績	125,423	29,798,241	10,841,817
20 年 度 推 計	89,611	29,512,778	11,306,050
21 年 度 予 算	60,287	30,120,155	11,777,771

貸 付 経 理

この経理では、預託金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。

平成21年度は、収入162,780千円に対し、支出170,188千円となっており、当期損失金が7,408千円発生することを見込んでいます。ここ数年貸付件数は減少しておりますが、組合員のみなさまにとって身近な貸付制度でございますので、今後ともよろしく願います。

○ 貸 付 の 種 類

(単位：件・千円・%)

種 類	件 数	金 額	割 合
普 通 貸 付	1,202	871,891	18.09
住宅貸付	住 宅	991	3,520,750
	在宅介護対応住宅	26	44,508
	計	1,017	3,565,258
			73.99

(単位：件・千円・%)

種 類		件 数	金 額	割 合
災 害 貸 付	災 害	15	43,811	0.91
	在宅介護対応住宅	0	0	0.00
	小 計	15	43,811	0.91
特 別 貸 付	医 療	2	1,592	0.03
	入 学	155	122,012	2.53
	修 学	214	185,423	3.85
	結 婚	30	26,064	0.54
	葬 祭	3	1,824	0.04
	小 計	404	336,915	6.99
高 額 医 療 貸 付		1	160	0.00
出 産 貸 付		2	840	0.02
合 計		2,641	4,818,875	100.00

○ 収 支 状 況

(単位：千円)

収 入		支 出	
組 合 員 貸 付 金 利 息	136,516	事 務 費 等	9,831
利 息 及 び 配 当 金	1,029	支 払 利 息	123,047
そ の 他	25,235	そ の 他	37,310
計	162,780	計	170,188
本 年 度 差 引 損 益 金		△ 7,408	

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事業を目的として行っています。21年度は、損失金として3,731千円を計上する見込みとなりましたが、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 状 況

(単位：千円)

収 入		支 出	
商 品 売 上	14,250	事 務 費 等	1,500
受 託 商 品 手 数 料	10,566	商 品 仕 入	13,209
そ の 他	8,555	支 払 利 息	4,183
		そ の 他	18,210
計	33,371	計	37,102
本 年 度 差 引 損 益 金		△ 3,731	

新しく組合員になられた皆様へ 共済組合を知っていますか？

共済組合は、相互救済によって組合員及びその家族の生活の安定と福祉の向上を目的として設けられている組織です。この目的を達成するために、皆様のお役に立つ事業を行っています。ぜひ共済組合制度をご理解いただき、ご利用していただきたいと思います。

共済組合の事業について

- ①**短期給付事業** 組合員とその家族の病気・ケガ・出産・死亡・休業または災害に対して、必要な給付を行います。
- ②**長期給付事業** 組合員の退職・障害又は死亡に際して、年金または一時金を支払うための受付審査と年金相談を行います。
- ③**福 祉 事 業** 組合員とその家族の生活の手助けするための事業を行います。
 - ◎ **保健事業** 短期人間ドック、施設利用助成、健康セミナー等の事業を行っています。
 - ◎ **貯金事業** 貯金事業におきましては、組合員の皆様からお預かりしたお金を運用し、一般の貯金よりも有利な利息を支払う「共済貯金」を行っています。
＜普通貯金（0.5%）積立貯金（1.35%）定期貯金（1.3%）＞
 - ◎ **貸付事業** 普通貸付、住宅貸付、災害貸付、特別貸付等を行っています。
 - ◎ **物資事業** 共済組合が指定する店で、安価にかつ月賦により購入することができます。
自動車購入資金の立替、旅行費用の立替なども行っています。
 - ◎ **宿泊事業** 高知共済会館にてレストラン、宿泊等の事業を行っています。

◇ 組合員証・組合員被扶養者証は大切にしましょう

新しく組合員になられた方には「組合員証」「組合員扶養者証（認定された場合）」が共済組合より交付されます。

組合員証・組合員被扶養者証は、資格を証明するもので保険医療機関で診療を受けるときに必要になりますので、大切に取扱ってください。

**被扶養者の異動に関する
手続きはお済みですか？**

被扶養者等の各種異動の手続きを忘れないようにご注意ください。

★【扶養認定】★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

新たに被扶養者の認定を受けようとする場合は、被扶養者の要件を満たした日から 30 日以内に手続きをしてください。30 日を経過して手続きをしますと、受付日が認定日となりますのでご注意ください。

★【扶養取消】★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

取消の場合は、申告が遅れますと、認定基準を満たさなくなった時点にさかのぼって被扶養者としての認定が取り消されます。その場合、それまでの間に共済組合の適用を受けてかかった医療費は返還していただくことになります。

★【住所・氏名が変更した場合】★★★★★★★★★★★★★★★★★★

住所や氏名変更をした場合は、すみやかに「組合員異動報告書」を提出してください。氏名変更の場合は、必ず組合員証（被扶養者証）を添付してください。配偶者が一緒に異動する場合は、国民年金第3号届の住所変更も一緒に提出してください。

★【組合員証等を紛失・破損した場合】★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

組合員証等を紛失・破損した場合は、「組合員証等再交付申請書」を提出し、再発行の手続きをしてください。

* 万が一盗難等にあわれた場合は、必ず最寄りの警察署等に届け出てください。

★【農業・事業等確定申告をされた被扶養者がいる場合】★★★★★★★★★★★★

被扶養者の認定申告・再認定及び被扶養者の資格確認に際し、農業・事業・不動産等がある方は確定申告書の写し（収支内訳書等の諸経費が分かる書類を含む）を提出いただいております。確定申告を行った場合、関係書類の写しを大切に保管しておいてください。

収入から必要経費を引いた収入が扶養の範囲内であることが確認できないと、認定にはなりませんのでご注意ください。

ジェネリック医薬品を選んで医療費負担の軽減も！

医師から処方される薬には、価格の高い薬と安い薬があります。高いほうの薬は新薬(先発医薬品)、安いほうの薬はジェネリック医薬品(後発医薬品)と呼ばれています。ジェネリック医薬品は、厚生労働省が新薬と治療学的に同等であると認め、製造販売が承認されている薬です。

ジェネリック医薬品を使うことは、家計の負担を軽くするだけでなく、医療費抑制にもなりますので、ご協力をお願いします。

ジェネリック医薬品とはどのような医薬品？

新薬と同一の有効成分を同一量含み、効能・効果、用法・用量が原則的に同一で、新薬と同様の厳しい品質基準をクリアしています。また製品によっては大きさ、味、においの改善、保存性の向上など、新薬よりも工夫されたものもあります。

新薬とジェネリック医薬品の価格はなぜ違うの？

新薬の開発には、長い年月と莫大な費用がかかります。そのため一定期間特許で守られているので、値段が高くなります。

一方、ジェネリック医薬品は新薬の特許が切れた後に製造・販売されるため安価になります。薬の種類にもよりますが、価格は平均すると新薬の約半額になります。

特に長期間にわたり薬を飲み続けなければならない慢性的な疾患には、ジェネリック医薬品がおすすめです。

ジェネリック医薬品を処方してもらうには？

まずは医師や薬剤師に相談してください。

受診の際に医師に申し出るか、薬局で薬剤師に申し出てください。

また、処方せんの様式が変わり、所定の欄に医師の署名や押印がないときは、患者の意思でジェネリック医薬品に変更できます。

後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更がすべて不可の場合、以下に署名又は記名・押印	
保険医署名	
公費負担番号	

ここをチェックして下さい！
署名がなければ変更可能です。

ジェネリック医薬品になっていない薬もあります。

使用している薬や症状によっては、まだ新薬しか発売されていない場合があります。現在お使いの薬がジェネリック医薬品にあるのか知りたい方は、下記のホームページ「**がんじゃさんの薬箱**」で調べることができます。

(参考)・日本ジェネリック医薬品学会：<http://www.ge-academy.org/>

健康セミナー開催のお知らせ

本年度は下記の日程で「最新メタボ解消セミナー」及び「レディースセミナー」を開催します。

組合員のみなさんの健康増進を目的としたセミナーですので、ぜひご参加下さい！セミナーの詳細は後日改めてお知らせいたします。



<昨年度の講演の様子>



<昨年度の運動の様子>

▶開催日とセミナーの内容

平成21年8月3日（月）

最新メタボ解消セミナー

平成21年8月4日（火）

レディースセミナー

第42回市町村職員ソフトボール大会 第27回市町村職員バレーボール大会 開催日決定しました!!

平成21年度高知縣市町村職員球技大会が、下記の日程で春野運動公園及び体育館で開催されます。組合員をはじめご家族の皆様の応援をお待ちしております。

なお、予選は県下7ブロックで平成21年7月31日までに終了して下さい。

【ソフトボール】 平成21年9月26日（土）

<予備日：平成21年10月3日（土）>

【バレーボール】 平成21年9月26日（土）

医療費に関するお知らせ

○70歳～74歳の方の窓口負担について、平成21年4月から更に1年間凍結が継続されます。

70歳～74歳の方の医療費の一部負担金について、平成20年4月から2割負担に見直されることとされていたものを、平成20年4月～平成21年3月までの1年間1割に据え置かれていましたが、平成21年4月～平成22年3月までの1年間においても、凍結されることとなりました。

指定施設の変更のお知らせ

▶ 新規指定施設

※下記の施設と新規に契約しましたので、ご利用下さい。

○健康増進施設『温泉 こまどり』（平成21年4月1日～）

〒784-0273 高知県安芸市黒瀬550 TEL・FAX 0887-36-2260

▶ 指定取消施設

※下記の宿泊施設が閉館することになりました。

○宿泊施設『海風荘』（平成21年3月31日をもって閉館）

〒781-5621 香南市夜須町手結南山3 TEL 0887-55-4121

平成21年度の宿泊施設利用助成券の裏面には掲載していますが、施設の老朽化と宿泊客の減少の為平成21年4月以降は閉館となりましたので了承ください。

○宿泊施設『四季の宿やまと』（平成21年3月31日をもって閉館）

〒630-8264 奈良県奈良市鍋屋町15 TEL 0742-24-5021

▶ 営業休止

※下記の施設が営業を休止することになりました。

○宿泊施設『いわて共済ビル』（平成21年3月31日をもって営業休止）

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通3-4-3 TEL 019-651-8821

▶ 再指定施設

※下記の宿泊施設が再指定することになりました。

平成21年3月3日付にて所属所の方には、宿泊施設『八丁堀シャント』が平成21年3月31日をもって閉館するとのお知らせを組合員の皆様に周知していただいていたましたが、別会社により平成21年4月1日より存続することになり、再契約いたしましたのでご利用してください。

〒730-0012 広島県広島市中区上八丁堀8-28 TEL 082-223-2111

料 金	
大 人	400円
1歳～小学生	200円
1歳未満	無 料

成人病精密検査の指定機関追加のお知らせ

平成21年4月より、『嶺北中央病院』が、40歳未満(35歳除く)の組合員を対象とする成人病精密検査の指定機関となりましたので、お知らせします。

また当組合の疾病予防対策事業で行われている短期人間ドック及び成人病精密検査を指定している機関は、下記の表に掲載している通りです。

健診機関名	ドック	成人病	電話番号	健診機関名	ドック	成人病	電話番号
高知検診クリニック	○	×	088-883-9711	高知県総合保健協会	○	○	088-831-4800
いずみの病院	○	×	088-826-5511	中央健診センター	○	○	
仁淀病院	○	○	088-893-1551	高知県総合保健協会	○	○	0880-66-2800
土佐市民病院	○	○	088-852-2151	幡多健診センター	○	○	
四万十市民病院	○	○	0880-34-2126	厚生年金高知	○	×	088-843-8220
中村クリニック	○	○	0880-34-5100	リハビリテーション病院	○	×	
須崎くろしお病院	○	×	0889-43-2121	大井田病院	×	○	0880-63-2101
JA高知健診センター	○	×	088-863-8510	嶺北中央病院	×	○	0887-76-2450
勤労クリニック	×	○	088-845-8711				

ちょっと頭の痛い話ですが、、、(その1)

高知検診クリニック

脳ドックセンター長 朴 啓 彰

深刻な経済不況と政治不信で頭の痛い毎日ですが、今回からは頭痛について述べたいと思います。

脳ドック受診者に「なぜ、脳ドックを受けるのですか？」とアンケートを取りますと主に3つの理由に絞られます。1) 身内や同僚が脳卒中になり心配である 2) 物忘れが気になる 3) 頭痛で悩んでいる、となっています。このように、脳ドック検診者の中に頭痛持ちの方は結構多いのですが、長い間繰り返し起こる頭痛を「慢性頭痛」と呼んでいます。昨年10月の当施設アンケート調査では、女性の約半数、男性の2割弱が慢性頭痛です。慢性頭痛は、その原因やあらわれ方によって、「緊張型頭痛」「片頭痛」に大別されますが(表1参照)、慢性頭痛の多くは診断も治療もされず放置されています。一般認識と同様、慢性頭痛を病気と見なさず単なる症状のひとつとして考えるだけで適切な頭痛治療を行っていないのが医療現場の実態であります。事実、高知県では頭痛専門医は3人しかいません。脳ドック検診でも、MRI画像所見から判断して、「脳腫瘍や脳出血など命に関わる病気はないので、安心して下さい」と頭痛に悩む受診者に説明しても納得してくれません。当然のことですが、慢性頭痛の診断だけでなく、治療も望んでいるからです。高知検診クリニックでは診断だけで治療は致しませんから、頭痛専門医が行っている頭痛専門外来(*参照)を紹介しております。

慢性頭痛のうち片頭痛は、家事や仕事に影響を及ぼすほど強く、一晩寝ないと治まらないほど続く頑固な頭痛です(必ずしも片側だけでなく、両側で頭痛を訴える人が3-4割います)。日本全体で、少なくとも800万人以上の片頭痛患者がいると言われています。片頭痛には、神経伝達物資の一つであるセロトニンが関与していることが判明しています。したがって、セロトニンと関連のない市販の頭痛薬では、治癒効果がほとんどありません。かえって効かない薬を飲み続けることで、薬物乱用頭痛を引き起こすことが問題となっております。薬物乱用を防ぐためにも片頭痛特効薬であるセロトニン受容体阻害剤(トリプタン系製剤)で、片頭痛の元を絶つ根本治療しなければいけません。また、うつ病患者の約半数に慢性頭痛があり、パニック障害や不安障害にも頭痛が認められやすいと報告されています。このように片頭痛が精神疾患の単なる部分症状ではなく、セロトニン代謝異常を共通の病因とする疾患群の一つであるとも考えられています。たかが頭痛とあなどってはいけません(図1)。一言に「頭痛」といっても、ひとりひとりその症状も違えば、感じ方も違います。繰り返しの頭痛に悩まされていたら、自己診断と思い込みはやめて頭痛専門医にかかって、しっかり診断してもらい、こじゃんと治療しなければいけません。次回からは頭痛にまつわる話をしたいと思います。

※久病院：頭痛専門外来 毎週火曜日に 17時から19時まで

住 所：高知市桜井町1－2－35（さえんば商店街北詰め）電 話：088－883－6264



図1

ゴッホは1890年に北フランスのオーヴェールで自殺を遂げましたが、上のスケッチは1882年に自分自身を描いたものです。ゴッホ自身が長年患っていたうつ病の症状より頭痛に悩む姿を反映しているのかも知れません。

表1 あなたの頭痛はどのタイプ？

	片 頭 痛	緊張型頭痛
どんな痛み？	ズキンズキンと脈打つような痛み	締めつけられるような痛み、 ずっしりと重い痛み
どこが痛む？	頭の片側	頭の両側、または頭全体
動くと痛い？	は い	いいえ
頭痛以外にどんな 症状？	光や音が気になる、吐き気、 実際に吐いてしまう	肩や首のコリ、吐き気
頭痛の前ぶれは？	ギザギザした光が見える、 視野の半分が見えにくい	な い
頭痛のきっかは？	人混み、月経、寝過ぎ、 寝不足、ホッとした時	目の疲れ、精神的ストレス、 長時間の同一姿勢、
どのくらいの頻度で 起こる？	週2回から月1回程度	1ヵ月に15日未満、 またはほとんど毎日

片頭痛と緊張型頭痛が混じり合っている場合と、その時々でどちらか一方が出る場合があります。これを 混合型頭痛とよびます。

地共済年金財政の現状について

— 地方公務員共済組合連合会からのお知らせ —

○はじめに

本年は地方公務員共済年金の「財政再計算」を行う年となっています。

財政再計算では、掛金・負担金、運用利息などの収入及び年金給付額、基礎年金拠出金などの支出について、公務員共済の過去の実績値などに基つき予想額を推計し、将来にわたって収支の均衡が図れるよう、保険料率（掛金率と負担金率の合計）の見直しを行います。この作業は、地方公務員共済組合連合会において行います。

保険料率の改定時期については、本年9月が予定されており、それに向けて現在、地方公務員共済組合連合会では財政再計算のための準備の作業を進めています。

今回財政再計算を行い、将来の年金財政を健全に運営していくための保険料率を算定することとなりますので、組合員の皆様のご理解をいただきたいと思います。

そこで、まず、地共済年金財政の現状について説明します。

○組合員1.8人で退年相当受給権者1人を支えています

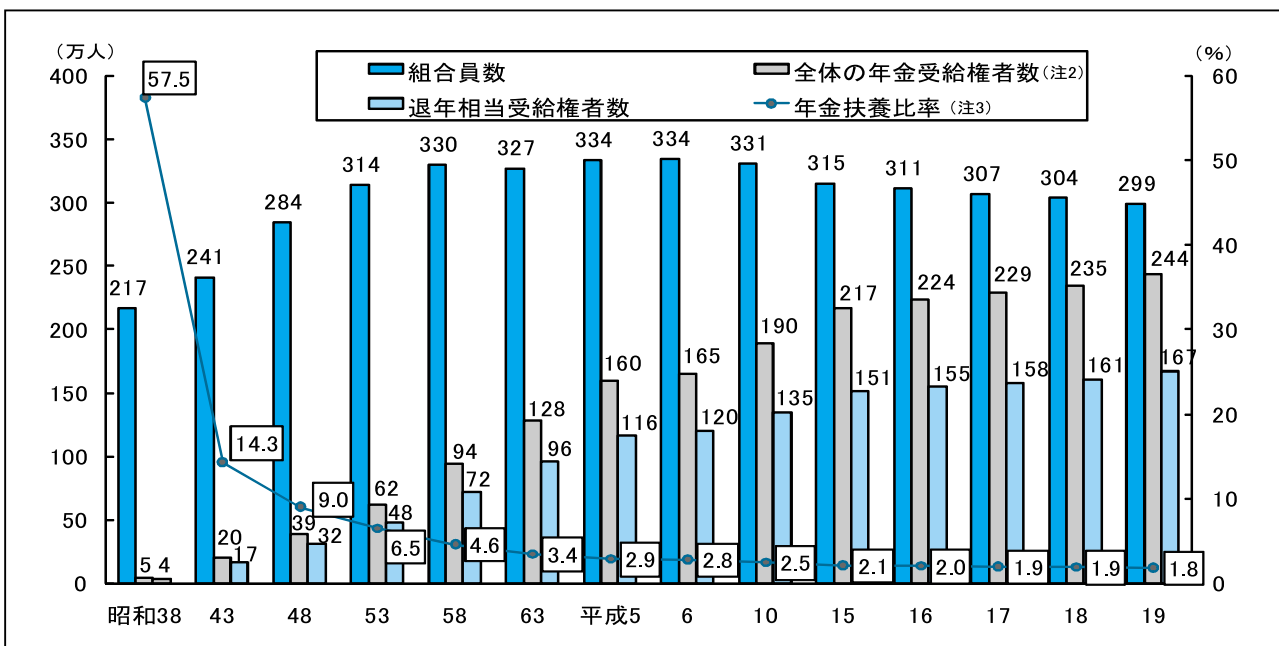
組合員数は、昭和40年代から昭和50年代の前半にかけて大幅に増加し、平成6年度で334万人のピークに達した後、減少に転じ、平成19年度末では299万人となっています。このところ、組合員数は年平均1.2%減少しています。

一方、退年相当受給権者数（注1）は、制度発足以来、年々増加し、平成19年度末では167万人に達しています。

この結果、昭和48年度末では組合員9.0人で退年相当受給権者1人を支えていましたが、平成19年度末では組合員1.8人で退年相当受給権者1人を支えている状態となっています。

（注1）退年相当受給権者数とは、組合員期間が20年以上ある退職共済年金受給権者数と、退職年金・減額退職年金受給権者数の合計のことです。

図1 組合員数と年金受給権者数の推移



（注2）全体の年金受給権者数には、退年相当受給権者以外に、障害、死亡を事由とする年金（障害共済年金、遺族共済年金等）など全ての受給権者が含まれています。

（注3）年金扶養比率とは、退年相当受給権者1人を組合員何人で支えているかという指標です。

○収入の9割が支出に充てられています

年金給付や基礎年金拠出金などは、掛金・負担金（注4）や積立金の運用利息などによって賄われています。

平成19年度では、収入総額は6兆708億円、支出総額は5兆6,252億円であり、その差4,456億円は将来の保険料負担の軽減等に充てるための積立金に積み立てられました。

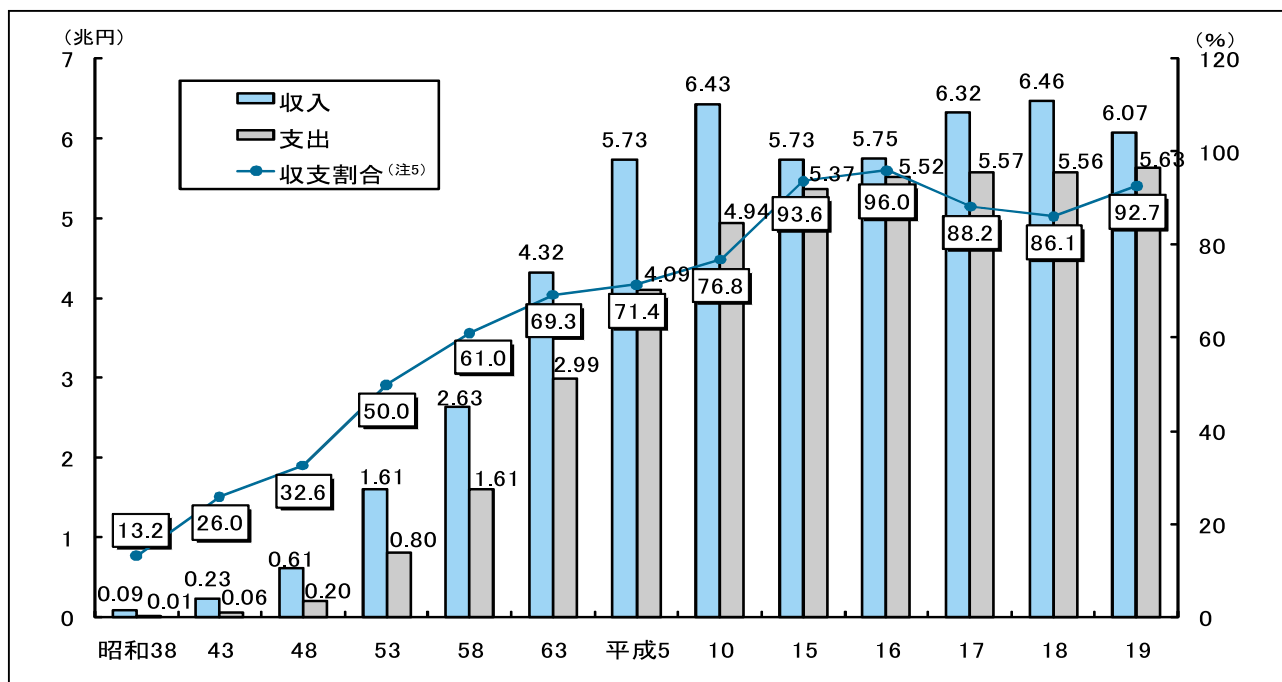
収入に対する支出の割合（以下、収支割合（注5）という。）は、平成5年度では71.4%でしたが、組合員数の減少により収入が伸び悩む一方、支出は年金受給権者数の増により増加したため、平成16年度に96.0%に上昇しました。その後、平成17年度、平成18年度は、積立金の運用環境が好転し、運用収益が増えたことから、88.2%、86.1%と低下しましたが、平成19年度には再度上昇し、92.7%となっています。

組合員数の減少、年金受給権者数の増加の傾向は今後も続く見込まれ、収支割合はますます高くなっていくものと思われます。

（注4）掛金は組合員が、負担金は地方公共団体がそれぞれ負担するもので、その負担割合は折半とすることとされています。

（注5）収支割合＝支出総額／収入総額×100（％）

図2 収入と支出の関係



○おわりに

近年、組合員数が減少する一方、年金受給権者数は増加しており、これらのことは、年金財政に大きな影響を与えますが、特に組合員数については、今後引き続き減少することが見込まれますので、注視していく必要があると思われます。

地方公務員共済組合連合会

<http://www.chikyoren.go.jp>

東京都港区赤坂8-5-26赤坂DSビル

この記事の詳細については、当連合会ホームページから、「年金関連情報の・財政再計算（掛金率の改定等）」→「平成21年財政再計算」→「平成21年財政再計算に向けて（解説記事） 地共済年金財政の現状について」をご参照ください。
また、財政再計算についての関連情報等については、上記ホームページに適時掲載していきますので、ぜひご覧ください。

「公務員共済年金のお知らせ」の送付について

社会保険庁において平成21年4月から実施が予定されている「ねんきん特別便」と同様に、地方公務員共済においても平成21年度に共済年金に係る年金見込額等の年金個人情報について「公務員共済年金のお知らせ」により通知することとなりました。

「公務員共済年金のお知らせ」の概要は次のとおりですので、お手元に「公務員共済年金のお知らせ」が届きましたら、同封のパンフレットによりご確認をお願いします。

1. 趣旨

社会保険庁においては、平成16年の年金法改正に基づき、国民年金・厚生年金保険の全ての被保険者に保険料納付実績や年金見込額等の年金個人情報を通知することとしています。

これに伴い、地方公務員共済においても、現役世代に年金加入状況等について確認してもらい、年金制度への理解を深め、将来の年金受給権を意識してもらうために、掛金納付実績や年金見込額等の年金個人情報を通知することとなりました。

2. 送付対象者

平成20年度末において58歳未満の組合員及び組合員であった方（生年月日が昭和26年4月2日以降の方）に送付します。

ただし、組合員期間が一時金全額受給期間のみである方を除きます。

3. 送付時期及び送付方法

平成21年7月末（予定）に次の方法で文書を送付します。

- | | |
|--------------|----------------|
| (1) 組合員 | 所属所経由でご本人様へ配布 |
| (2) 組合員であった方 | 連合会から直接ご本人様へ送付 |

4. 送付物

次の2点を窓付封筒に封入し、送付します。

- (1) 公務員共済年金のお知らせ
- (2) パンフレット

5. 主なお知らせの内容

- (1) 年金見込額（加入実績による退職共済年金の見込額、将来の退職共済年金の見込額、共済期間に係る老齢基礎年金見込額）
- (2) 加入履歴の実績（組合員期間、加入月数）
- (3) 平成20年度の掛金納付額
- (4) 平均給与（給料）月額
- (5) 給料及び期末手当等の記録

*平成22年度以降については、事務処理の効率化及び経費の節減を図るとともに組合員、年金待機者の利便の向上を図るため、年金個人情報は、ホームページによる提供を予定しています。

年金講座

退職共済年金請求書の事前送付について

今後も引き続き、60歳に到達される方への退職共済年金決定請求書の事前送付を行いますのでその内容についてお知らせします。

1 退職共済年金決定請求書の送付対象者

退職共済年金決定請求書の送付対象者は、下記に該当する方となります。

- ① 在職中に60歳に到達する組合員
- ② 退職後60歳に到達する元組合員

送付方法については、①に該当する方は所属所を経由し送付、②に該当する方は住民基本台帳ネットワークシステムを利用し、本人特定ができた住所に送付することとなります。（※本人特定ができない場合は請求書の事前送付の対象外となります。）

2 退職共済年金決定請求書の送付時期

退職共済年金決定請求書は、60歳の誕生日の前日（受給権発生日）が属する月の前々月の中旬頃に共済組合から送付します。ただし、上記1の①に該当する方のうち、1月2日～4月1日までの生年月日の方については、退職共済年金退職改定請求書とあわせて2月上旬頃に送付します。

3 退職共済年金決定請求書の提出

共済組合から送付された退職共済年金決定請求書には、カナ氏名、性別、生年月日、住所等の基本項目が事前に印字されています。それ以外の必要事項に記入・押印し、必要な添付書類とあわせて**60歳の誕生日の前日以降**に所属所の共済組合事務担当係まで提出してください。所属所の共済組合事務担当係において、「所属機関の長の証明」および「所属所受付印の押印」を行い、共済組合へ提出されます。ただし、退職共済年金退職改定請求書を同時に提出される方は、**所属所の受付日が退職日以降**となるように提出を行ってください。

なお、上記1の②に該当する方で、元所属所が合併により消滅している場合は、人事記録の権利移譲を受けた市町村役場（所属所）の共済組合事務担当係に提出いただくことになりますのでご注意ください。

4 退職共済年金の決定

退職共済年金の決定処理については、請求書の提出後、概ね2ヶ月以内に行います。決定処理後、決定月の10日前後に、上記1の①に該当する方は所属所を通じて、②に該当する方は請求書記載の住所に退職共済年金証書を送付します。

5 在職中に退職共済年金決定請求書を提出した場合の注意点

4月2日～1月1日までの生年月日の方は、在職中に退職共済年金決定請求書を提出いただいた場合でも、退職時に退職共済年金退職改定請求書の提出が別途必要となります。退職共済年金退職改

定請求書については、1月2日～4月1日までの生年月日の方と同様に、2月上旬頃に共済組合から送付します。退職共済年金退職改定請求書についても、退職共済年金決定請求書と同様に基本項目を事前印字していますので、それ以外の必要事項に記入・押印し、必要な添付書類とあわせて所属所の共済組合事務担当係に提出してください。提出日については、**所属所の受付日が退職日以降**となるようご注意ください。

なお、退職共済年金退職改定請求書は、定年により退職するものと仮定し送付するため、退職が60歳到達年度の年度末以降となる方（特別職等、定年が60歳到達年度の年度末以降、組合員として再任用制度の該当となっている等）については、送付された退職共済年金退職改定請求書については破棄いただき、実際に退職する際にあらためて退職改定請求を行っていただきますようお願いいたします。

退職共済年金決定請求書の事前送付を受けているにもかかわらず、請求書の提出を行わなかった方については、1月2日～4月1日までの生年月日の方と同様に、2月上旬頃にあらためて退職共済年金決定請求書と退職共済年金退職改定請求書の2部を送付しますので、退職時にあわせてご請求ください。

※ 60歳到達年度の途中で退職された方は、退職共済年金決定請求書、または、退職共済年金改定請求書の事前送付の対象とならない場合があります。

物資事業の一部改正についてのお知らせ

平成21年4月1日より物資事業におきまして、下記のとおり規程の一部が改正されましたのでお知らせいたします。

実際には平成21年6月1日以降の購入立替分より適用になります。

平成21年4月1日より、物資事業の一部が改正されました。改正内容は概ね次のとおりです。

1. 改正理由

近年の「破産法」「民事再生法」の利用者増加に伴い、物資事業の財政状況が著しく悪化している為、事業の見直しを図ることになりました。

2. 改正内容

- ① 組合員は、月賦により物資を購入しようとするとき又は、購買立替を受けようとする時に於いて、一つの申込額が50万円を超えるときは、連帯保証人を立てなければならない。
- ② 連帯保証人は、組合員期間1年以上の組合員でなければならない。
- ③ 物資を購入した又は、購買立替金の支払を受けた組合員は、連帯保証人が連帯保証人としての資格を喪失したときは、遅滞なく報告し新たに連帯保証人を立てなければならない。
- ④ 理事長は、購入者等から物資代金等の償還を受けることが困難であると認めたときは、連帯保証人に返済を求めるものとする。

指定店の変動があり、平成21年4月1日より次の指定店が脱退となりました。

*脱退指定店

楽 器	(株)タチバナ楽器店	780-0086	高知市海老ノ丸6-3	TEL 088-883-2165
-----	------------	----------	------------	------------------

貯金係からお知らせ

～ 普通貯金・積立貯金の決算について ～

共済普通貯金および積立貯金は年2回（上半期9月末日・下半期3月末日）決算を行い、その半期ごとの利息を計算し元本に組み入れしています。また、その際にあわせて「貯金現在残高通知書」を作成し、共済事務担当係を通じて、ご加入のみなさま全員に配布しています。

平成20年度下半期についても決算を行いましたので、4月中には「貯金現在残高通知書」がお手元に届く予定となっています。この通知書は、その半期の入出金明細も兼ねていますので、内容をご確認の上、大切に保管いただきますようお願いいたします。

～ 積立貯金のご案内 ～

○共済組合の積立貯金ならこんなにオトク!!

- ・利率は半年複利の1.35%。定期貯金の1.3%より有利です。（注1）
- ・積立方法は3種類。ご自由にお選びいただけます。

①定時積立…毎月の給料から天引きされる積立です。

②ボーナス積立…ボーナスから天引き（6月・12月のみ）される積立です。

※①と②は併用でもご利用いただけます。

③臨時積立…いつでも追加で預け入れできる便利な積立です。

- ・払戻しは月2回（注2）。手続きは所属所を通じて払戻請求書を提出していただくだけ。送金日に共済組合に登録されている個人口座に直接送金されますので簡単・安心です。

※平成21年の払戻請求書の締切日と送金日は共済広報「黒潮」2009年1月号に掲載しています。（注3）

（注1）利率は平成21年4月現在のものです。

（注2）同月内での送金はどちらか1回のみとなりますのでご注意ください。

（注3）締切日は当日必着完備（FAX不可）の取扱となります。不備による再提出が締切日を過ぎますと次回分に繰り下げとなりますのでお急ぎの場合などは特にご注意ください。

是非この機会に簡単・便利・安心で有利な積立貯金をご利用ください!!

※ご希望の方は下段の申込書に必要事項をご記入の上、共済事務担当者までご提出ください。

----- く り と り セ ン -----

積立貯金加入申込書

平成 年 月 日

所属所名		届出印		副印			
フリガナ							
氏名							
所属所証番号		性別	生年月日				
—		男・女	昭和・平成	年	月	日	
積立開始年月※		定例積立額（毎月）		賞与積立額（6月）		賞与積立額（12月）	
年 月		円		円		円	

※その月の15日までに申込書が到着すれば、翌月の給料から積立開始できます。

自動車購買立替金制度を ご存じですか

☆平成21年6月1日以降の立替分より連帯保証人が必要になります。(連帯保証人は組合員期間1年以上の方)

自動車購買立替金

年利

3.0%

*利率は変動利率で
平成21年4月現在
のものです。



便利な
給料控除

◆ご利用いただける方◆

組 合 員

(現在自動車購買立替制度をご利用
いただいている方は対象外となり
ます)

◆ご融資金額・返済期間◆

300万円以内

6年以内

(毎月の返済金額が基本給の30%以内)

◆ご用意いただくもの◆

自動車購買立替金申込書

車検証のコピー

戸籍謄本

(使用者名義が配偶者の場合のみ)

注意点

- ・申込書の締切日は毎月10日で支払日はその月の末日
- ・購入する自動車の使用者は申込人(または配偶者)名義とする
- ・申込みは登録後2ヶ月以内に限る
- ・個人の方から購入される場合はご利用いただけません

高知県市町村職員共済組合 物資係 ☎ 088-823-3213