



ご家族のみなさまもご覧ください

目次

組合会議員補欠選挙・2~3
 役員選挙を実施

平成21年度決算報告4~9

年金係からのお知らせ10~11

被扶養者の資格確認調査を行います ...12~15

平成22年4月診療分から
一部負担金払戻金等の最低支給額が変更 ...16

新しい施設が加まりました16

宿泊施設休業のお知らせ16

便利な直接支払い制度をご利用ください17

健康セミナーカリキュラムのお知らせ18~19

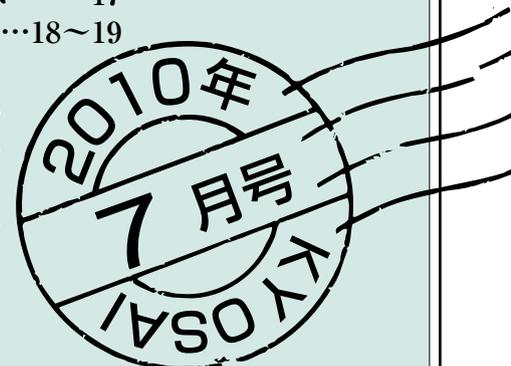
健康コラム20~22

貯金係からのお知らせ23

貸付事業の改正のお知らせ ...24~25

住宅貸付等をご利用のみなさん
 万一の備えは大丈夫?26

自動車購買立替金制度をご存知ですか ...27



組合会議員補欠選挙・役員選挙を実施

新しい理事長に 板原啓文氏が
(土佐市長)

就任いたしました。



板原 啓文 氏

高知県市町村職員共済組合の市町村長側組合会議員の退職に伴う補欠選挙が5月13日に行われ、四万十町長の高瀬満伸（たかせ みつのお）氏と三原村長の杉本嘉宏（すぎもと よしひろ）氏が選出されました。

また6月1日には、この新しい市町村長側組合会議員が選出されたことに伴う役員選挙が行われ、新理事長に土佐市長の板原啓文（いたはら よしふみ）氏、また、市町村長側の新理事に三原村長の杉本嘉宏氏が就任いたしましたのでお知らせいたします。

なお、現在の役員（理事）及び組合会議員は次のとおりです。

役員：市町村長側（理事）

役 職	氏 名	所 属 所
理 事 長	板 原 啓 文	土 佐 市
理事長職務執行者	橋 詰 壽 人	南 国 市
理 事	杉 本 嘉 宏	三 原 村

役員：職員側（理事）

役 職	氏 名	所 属 所
理 事	近 森 孝 章	香 南 市
理 事	水 田 正 孝	い の 町
理 事	中 川 達 生	土 佐 市

役員：学識経験を有する監事

役 職	氏 名	備 考
監 事	中 内 敏 男	学識経験を有する者

組合会議員：市町村長側

役 職	氏 名	所 属 所
議 員	齊 藤 一 孝	奈 半 利 町
議 員 (監事)	仙 頭 義 寛	香 南 市
議 員	今 西 芳 彦	本 山 町
議 員	岡 崎 誠 也	高 知 市
議 員	塩 田 始	い の 町
議 員	高 瀬 満 伸	四 万 十 町
議 員	杉 村 章 生	土 佐 清 水 市

組合会議員：職員側

役 職	氏 名	所 属 所
議 員	久 川 陽	安 芸 市
議 員	筒 井 敬 二	土 佐 町
議 員 (監事)	明 坂 浩	高 知 市
議 員	市 川 稔 道	高 知 市
議 員	江 崎 太 市	中 土 佐 町
議 員	二 宮 英 雄	四 万 十 市
議 員	杉 本 裕 二 郎	宿 毛 市



平成21年度 決算報告

平成22年7月9日開催の組合会において「平成21年度決算」が承認されましたので、ここでお知らせします。以下、概要及び各経理別に平成21年度の実績等を表及びグラフにて示しておりますので、ご覧ください。

【負担金率・掛金率】

(単位：‰)

種 別	区 分	短 期		介 護		長 期		保 健		
		掛 金	負担金	掛 金	負担金	掛 金	負担金	掛 金	負担金	
一般組合員	一般職	対給料	51.10625 (0.20625)	51.3125	5.4	5.4	92.5 94.7125	133.0 135.2125	2.625	2.625
		対期末手当等	40.885 (0.165)	41.05	4.32	4.32	74.0 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1
	特別職	対給料	40.885 (0.165)	41.05	4.32	4.32	74.0 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1
		対期末手当等	40.885 (0.165)	41.05	4.32	4.32	74.0 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1
		対給料	40.885 (0.165)	41.05	4.32	4.32	74.0 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1
		対期末手当等	40.885 (0.165)	41.05	4.32	4.32	74.0 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1
市町村長組合員	対給料	40.885 (0.165)	41.05	4.32	4.32	74.0 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1	
	対期末手当等	40.885 (0.165)	41.05	4.32	4.32	74.0 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1	
特定消防組合員	対給料	51.10625 (0.20625)	51.3125	5.4	5.4	92.5 94.7125	133.0 135.2125	2.625	2.625	
	対期末手当等	40.885 (0.165)	41.05	4.32	4.32	74.0 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1	
船員一般組合員	対給料	43.8125	66.3125	5.4	5.4	92.5 94.7125	133.0 135.2125	2.625	2.625	
	対期末手当等	35.05	53.05	4.32	4.32	74.0 75.77	106.4 108.17	2.1	2.1	
任意継続組合員		102.41875 (0.20625)	—	10.8	—	—	—	—	—	

注) 長期欄については、上段に4月から8月、下段に9月から3月の率を記載している。

短期欄の()内については、調整交付金率を記載している。

【所属所数】

市	11
町	17
村	6
一部事務組合等	30
計	64

【組合員数及び被扶養者数】(単位：人)

種 別	区 分	組合員数	被扶養者数	1人当たり被扶養者数
一般組合員		9,333	8,931	0.96
市町村長組合員		33	28	0.85
特定消防組合員		1,069	1,551	1.45
市町村長長期組合員		1	0	0.00
船員一般組合員		7	10	1.43
小 計		10,443	10,520	1.01
任意継続組合員		285	199	0.70
小 計		285	199	0.70
合 計		10,728	10,719	1.00

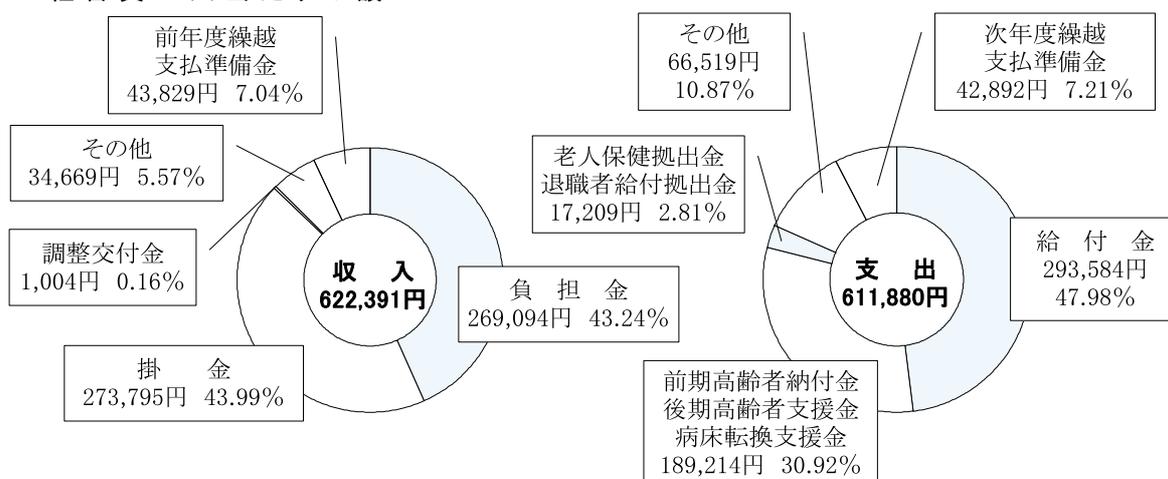
短期経理

21年度においてもここ数年の医療費の増加傾向に歯止めがかからず、1件あたりの医療費が高騰しています。特に組合員本人の外来、家族の入院について増加が顕著であり、また、本人・家族ともに薬剤にかかる医療費においても大幅に増加しております。

収支として82,954,858円の当期短期利益金、30,001,656円の当期介護利益金を生じる結果となりました。

短期利益金については、前年度より繰り越した短期欠損金248,399,115円に充て165,444,257円を短期繰越欠損金として翌年度へ繰り越しました。介護利益金については、前年度よりの介護積立金とあわせ、翌年度へ116,993,893円の介護積立金を繰り越します。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。

1. 組合員一人当たりの額



2. 収支決算

収 入		支 出		
短期負担金	2,697,342,161 円	給付金	法定給付	3,082,175,913 円
短期掛金	2,736,905,939		附加給付	25,047,239
調整交付金	10,785,000		その他	47,922,010
前年度繰越支払準備金	471,034,815	前期高齢者納付金 後期高齢者・病床転換支援金		2,033,487,322
その他	372,591,160	老人保健 退職者給付拠出金		184,941,913
		業務経理へ繰入		18,458,000
		次年度繰越支払準備金		487,418,414
		その他		326,253,406
収入総額	6,288,659,075 円	支出総額		6,205,704,217 円
当期短期利益金				82,954,858 円
介護負担金	194,607,224	介護納付金		369,753,755
介護掛金	205,566,357	その他		418,170
その他	0			
収入総額	400,173,581 円	支出総額		370,171,925 円
当期介護利益金				30,001,656 円

※ 短期掛金には短期任意継続掛金を、介護掛金には介護任意継続掛金をそれぞれ含める。

長期経理

この経理につきましては、長期給付事務の一元的処理により、組合員の皆様・所属所からいただいた掛金・負担金を全国市町村職員共済組合連合会へ払込むための経理です。

収支については以下のようにしております。

1. 収支決算

収 入		支 出	
負 担 金	9,214,857,017 円	負 担 金 払 込 金	9,214,857,017 円
掛 金	4,814,122,662	掛 金 払 込 金	4,814,122,662
収入総額	14,028,979,679 円	支出総額	14,028,979,679 円

預託金管理経理

この経理につきましては、平成19年度より長期給付事務の一元的処理により、長期給付の財源の一定額を各市町村共済組合で管理することとなり、その運用益については、全国市町村職員共済組合連合会へ支払うことになっております。

1. 収支決算

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	121,815,916 円	支 払 利 息	121,815,916 円
収入総額	121,815,916 円	支出総額	121,815,916 円

業務経理

本年度における収支決算を行った結果、前年度より収入が5,538,873円の増加、支出が4,738,094円の増加で当期利益金として4,014,068円を計上しました。これについては全額を積立として処理しています。

収支決算

収 入		支 出	
負 担 金	100,294,400 円	事 務 費 等	110,765,628 円
短期経理より繰入	18,458,000	連 合 会 分 担 金	0
連 合 会 交 付 金	40,069,015	事 務 費 負 担 金 払 込 金	44,609,820
そ の 他	568,101		
収 入 総 額	159,389,516 円	支 出 総 額	155,375,448 円
当 期 利 益 金			4,014,068 円

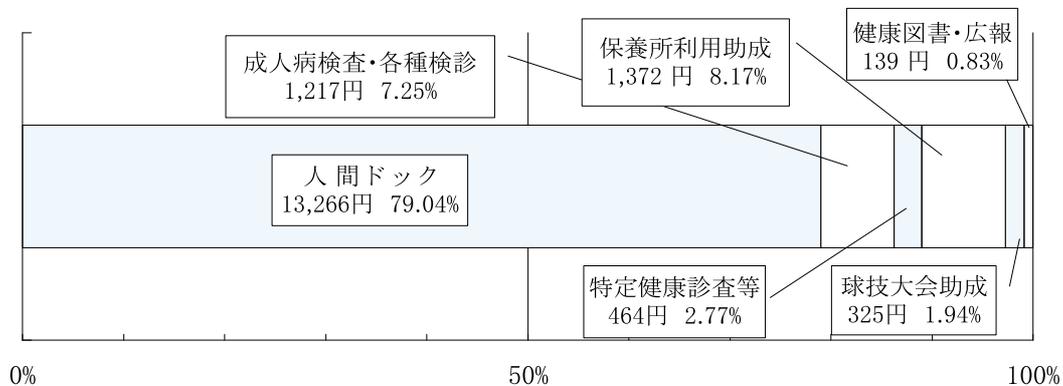
保健経理

収入については、ここ数年の組合員数減少により掛金負担金が減少しております。

21年度は収支として、71,854,157円の当期利益金を計上いたしました。しかしながら、今後は、健康診査等での支出の増加が見込まれる予定です。

積立金は、20年度より繰り越した積立金とあわせ、161,648,507円となりました。

1. 組合員一人当たりの保健事業費の内訳



2. 収支決算

収 入		支 出	
負 担 金	137,552,755 円	保 健 事 業 費	180,369,103 円
掛 金	134,775,609	事 務 費 等	59,829,828
そ の 他	39,724,724	宿 泊 経 理 へ 繰 入	0
収 入 総 額	312,053,088 円	支 出 総 額	240,198,931 円
当 期 利 益 金			71,854,157 円

宿 泊 経 理

21年度は、『共済会館運営審議会』において、今後の共済会館の運営の見直しについて議論を重ねました。

その結果、民間会社から支配人・副支配人・料理長を招き、運営方法を改善し、設備についてもお客様に快適にお過ごしいただけるよう一定の設備改修を行うこととなりました。

収支については、施設の改修期間中における収入減や改修費用が生じたため、21年度では116,895,131円の当期損失金を計上し、積立金を取り崩して補てんしました。

ご宿泊、会議、ご宴会等の際はぜひ高知共済会館COMMUNITY SQUAREをご利用ください。

収 支 決 算

収 入		支 出	
施 設 収 入 等	165,276,572 円	事 務 費 等	115,707,038 円
保 健 経 理 より 繰 入	0	飲 食 材 料 費 等	155,808,571
そ の 他	90,241	そ の 他	10,746,335
収 入 総 額	165,366,813 円	支 出 総 額	282,261,944 円
当 期 損 失 金			△ 116,895,131 円

貯 金 経 理

前年度と比較し、普通貯金が1,339,872円、定期貯金が1,489,015,647円、積立貯金が592,864,860円増加し、貯金総額は42,926,738,640円となっています。

収支決算の結果、105,488,702円の当期利益金を計上することができましたが、この利益金については、欠損金補てん積立金及び積立金に積み立てました。

積立金運用においては細心の注意を払いながら、安定した運営に努めてまいりますので、今後とも共済貯金をよろしく願いいたします。

収 支 決 算

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	763,132,689 円	事 務 費 等	111,865,451 円
そ の 他	474,803	支 払 利 息	546,253,339
収 入 総 額	763,607,492 円	支 出 総 額	658,118,790 円
当 期 利 益 金			105,488,702 円

貸付経理

ここ数年、組合員の減少等により、貸付金の件数、総額が減少しており、本年度においても、収入では貸付金利息収入が、昨年度より、19,835,624円減少し、全体で15,703,376円減少しました。支出では、支払利息等の減少により、前年度と比較して、全体で33,645,165円減少しましたが、収支結果として、4,702,073円の当期損失金を計上しました。この損失金については、欠損金補てん積立金を取り崩し補てんしました。

収支決算

収 入		支 出	
組合員貸付金利息	134,437,870 円	事務費等	141,786,800 円
保険料充当金	365,462	連合会払込金	11,696,087
連合会交付金	13,615,147		
その他	362,335		
収入総額	148,780,814 円	支出総額	153,482,887 円
当期利益金			△ 4,702,073 円

物資経理

21年度、自動車購入立替金総額は、42,096,431円減少し312,713,159円となりました。また、その手数料収入も、昨年度より369,934円減少し、10,228,576円となりました。収入全体としては、前年度より1,664,648円増加しましたが、決算の結果、本年度は624,435円の当期損失金を計上しました。

この損失金については、積立金を取り崩し補てんしました。これからも物資事業の発展に努めてまいりますので、自動車購入等の際には是非とも当共済組合のご利用をよろしく願いいたします。

収支決算

収 入		支 出	
商品売上	15,762,892 円	商品仕入	14,538,496 円
その他	18,906,430	事務費等	10,533,464
		その他	10,221,797
収入総額	34,669,322 円	支出総額	35,293,757 円
当期利益金			△ 624,435 円

年金係からのお知らせ

ホームページで年金見込額等の年金個人情報が閲覧できます

年金個人情報については、平成21年度に「公務員共済年金のお知らせ」を送付し、年金見込額や加入履歴をご確認いただきましたが、平成22年度からは、ホームページ上でご自身の年金個人情報をご覧いただけるようになりました。

◎利用対象者

組合員及び組合員であった方
(60歳以上の方、退職共済年金等の受給権者は除く)

◎提供する年金個人情報

- (1) 組合員期間
- (2) 前年度1年間の掛金納付額(組合員のみ)
- (3) 平均給料月額及び平均給与月額
- (4) 将来の退職共済年金の見込額
- (5) 給料及び期末手当等の記録
- (6) 公務員共済期間に係る将来の老齢基礎年金の見込額

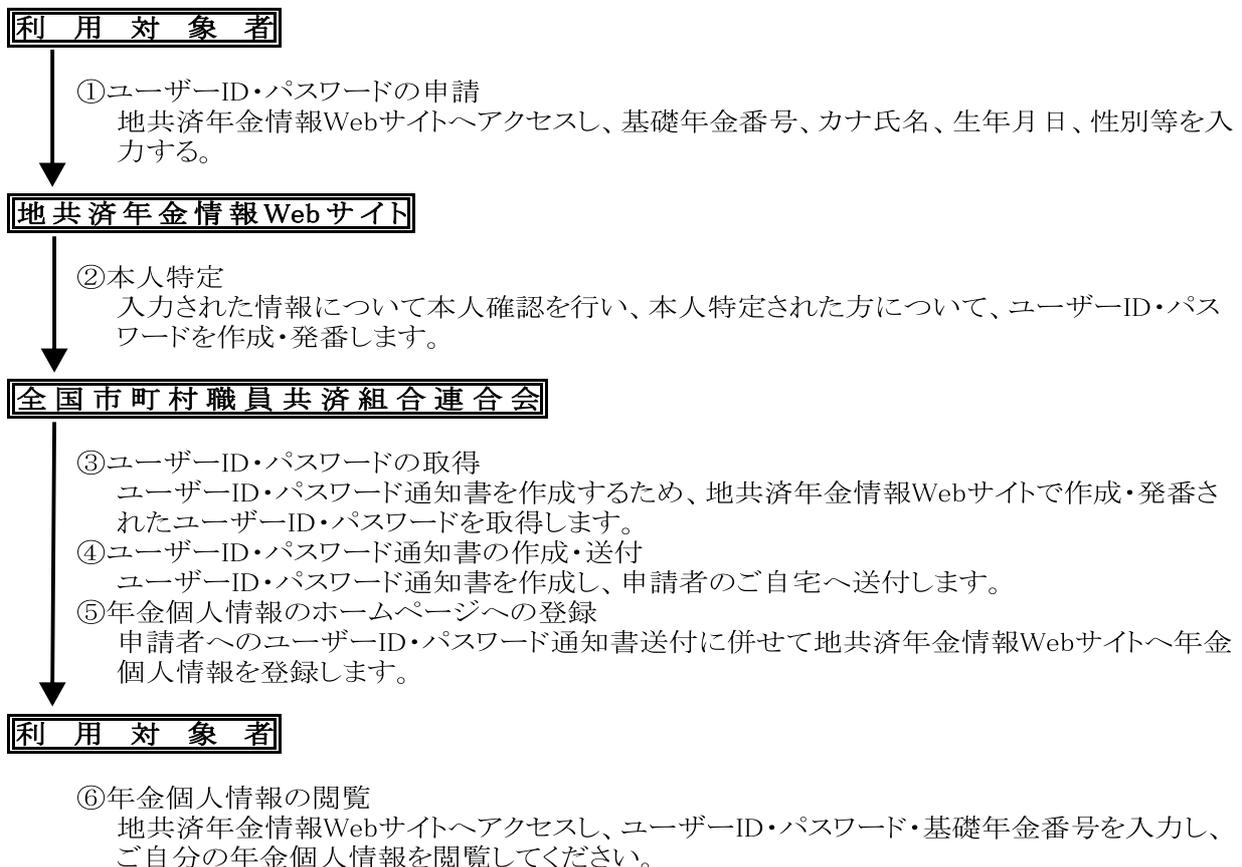
◎ご利用時間

原則として365日、6時から24時まで

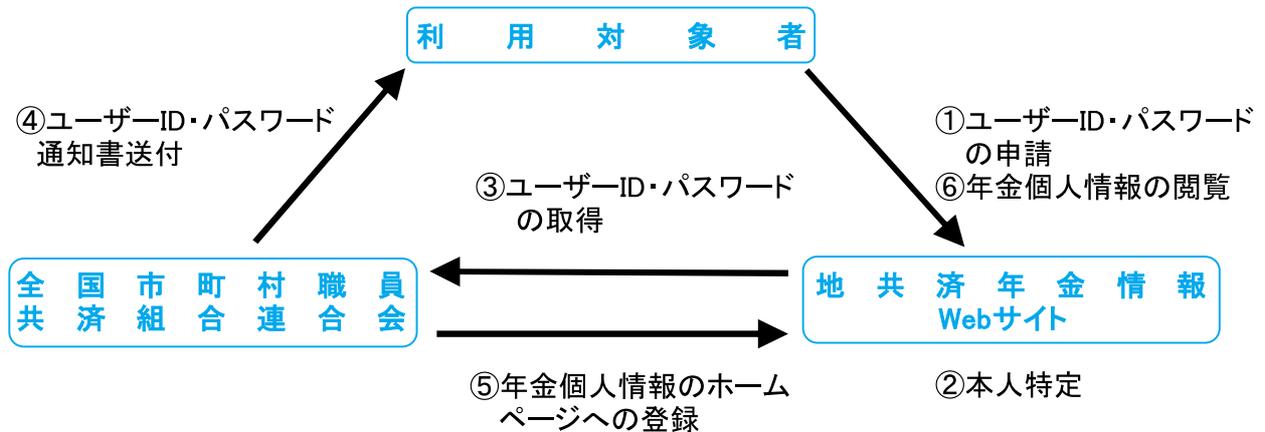
「地共済年金情報Webサイト」ホームページアドレス

<https://www.chikyonenkin.jp/>

◎利用申請から年金個人情報閲覧までの流れ



◎利用申請から年金個人情報閲覧までの流れ(図)



住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方は閲覧ができませんので、変更の手続きをしてください。

【地共済年金情報Webサイトの問合せ先】 全国市町村職員共済組合連合会年金部年金企画課
TEL 03-5210-4607

地共済年金情報Webサイトトップ画面イメージ

地共済年金情報 Webサイト

● 本Webサイトの目的

文字の大きさ 小 中 大

地方公務員共済組合では、現役世代の皆さまに年金制度への理解を深めていただくとともに、ご自身の将来の年金について意識していただくことを目的としております。
組合員期間や給料等の記録、将来の退職共済年金の見込額などを「公務員共済年金のお知らせ」として組合員および過去に加入されていた元組合員の方で、年金受給権を有していない方にお知らせしております。

申込み内容と共済組合で管理する記録による本人確認後、本Webサイトのご利用ができます。

ご利用の手順を知りたい方 ▶

はじめてご利用される方

ご利用申込みはこちら ▶

退職後、転居などをした方へのお願い

転居などにより、本Webサイトの利用ができない場合があります。共済組合へ住所変更の届出をされていない方、お心当たりのある方は、最終退職時の共済組合までご連絡ください。

既にユーザーIDをお持ちの方

ログインはこちら ▶

ユーザーID、パスワードを忘れた方へのお願い

ユーザーIDを忘れた方は、再度ご利用申込みを行う必要がありますので、共済組合の担当者まで必ずご連絡ください。

● 共済組合

地方職員共済組合
地方職員共済組合
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

札幌市職員共済組合
川崎市職員共済組合
横浜市職員共済組合
名古屋市職員共済組合
京都市職員共済組合

大阪市職員共済組合
神戸市職員共済組合
広島市職員共済組合
北九州市職員共済組合
福岡市職員共済組合

全国市町村職員
共済組合連合会

個人情報保護方針 | このWebサイトについて

Copyright (C) 2009 (社) 地方公務員共済組合協議会 All Rights Reserved.

被扶養者の資格確認調査を行います

被扶養者として認定されている方が、現在も被扶養者の要件を満たしているかを確認するため被扶養者資格確認調査を実施します。

法に基づく適正な被扶養者の認定を行っていくうえで不可欠な調査ですので、組合員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。調査時期については、8月を予定しています。

○ 調査対象者（検認対象者）

被扶養者全員（ただし、次の①又は②に該当する被扶養者については、調査対象から除きます）

- ① 平成22年1月以降に認定された方
- ② 平成22年4月以降に継続認定の手続きを行った方

○ 調査方法

該当する組合員に対し、共済組合から「被扶養者資格確認届書」をお送りしますので、必要事項を記入のうえ確認書類を添付して、所属所の共済事務担当課（係）へ提出してください。

○ 調査に必要な書類

被扶養者の状況により、ご提出いただく確認書類が異なります。

今回の調査におきましては、扶養手当が支給されていない被扶養者の場合に従来いただいております『地区民生委員の証明』は不要とし、世帯全員の住民票の写しを提出していただきます。別居の被扶養者がいる場合は、その被扶養者の世帯のみの住民票の写しを提出してください。

※ただし、住民票の写しの代わりに従来どおりの『地区民生委員の証明』でも認めることにします。

（例）愛媛県で就職活動している24歳の長男を扶養している場合の添付書類

- ・ 長男の世帯の住民票の写し（住民票を移していない場合は、組合員の世帯の住民票の写し）
- ・ 仕送り額のわかるATM明細（3月～7月分）※手渡しの場合は必要無し
- ・ その他、アルバイト活動の状況などにより必要になる書類があります

主な添付書類（注意事項）一覧

調査対象者が複数の項目に該当する場合は該当するすべての添付書類の提出が必要です。扶養手当が支給されていない被扶養者の場合は（学生を除いて）住民票の写しの添付または、地区民生委員の証明が原則として必須です【地区民生委員の証明でも可】。

※一覧に記載されていない書類でも、必要に応じて提出していただくことがあります。

調査対象者	提出書類（注意事項）
学生ではない18歳以上で無職・無収入の方 （年金受給者を除く）	平成21年分所得証明書
学生	平成22年4月以降に交付された在学証明書あ るいは学生証の写し
年金受給者	最新の年金額改定通知書の写しあるいは直近の 月に支給された年金額のわかる送金通知書の写
父母で片方が扶養になっている場合	父母それぞれの収入が確認できる書類
養護老人施設等に入所している方	施設入所していることが確認できる書類
パートまたはアルバイト収入のある方	平成21年分源泉徴収票の写し及び平成22年 3月から7月の給与明細の写し
事業収入等（農業・商業・不動産その他） のある方	平成21年分確定申告書（控）及び収支内訳 書の写し

認定取消の要件

- 就職等により他の健保組合、共済組合等の健康保険に加入した場合
- 他の者の被扶養者となった場合
- 60歳未満の方で、パート・アルバイト等の収入が年額130万円（月額108,334円）以上ある方
- 雇用保険の失業給付を受給（日額3,612円以上）している方
- 年金額あるいは年金と他の収入と合わせた額が認定基準額（180万円）を超えたとき
- 父母合算により認定基準額を超えたとき
 - ・ 父母ともに60歳未満…221万円
 - ・ 一方が60歳以上の年金受給者…263万5千円
 - ・ 父母ともに60歳以上の年金受給者…306万円

○ 提出期限

所属所の定める期限までに、所属所の共済事務担当課（係）へ提出してください。

○ 注意事項

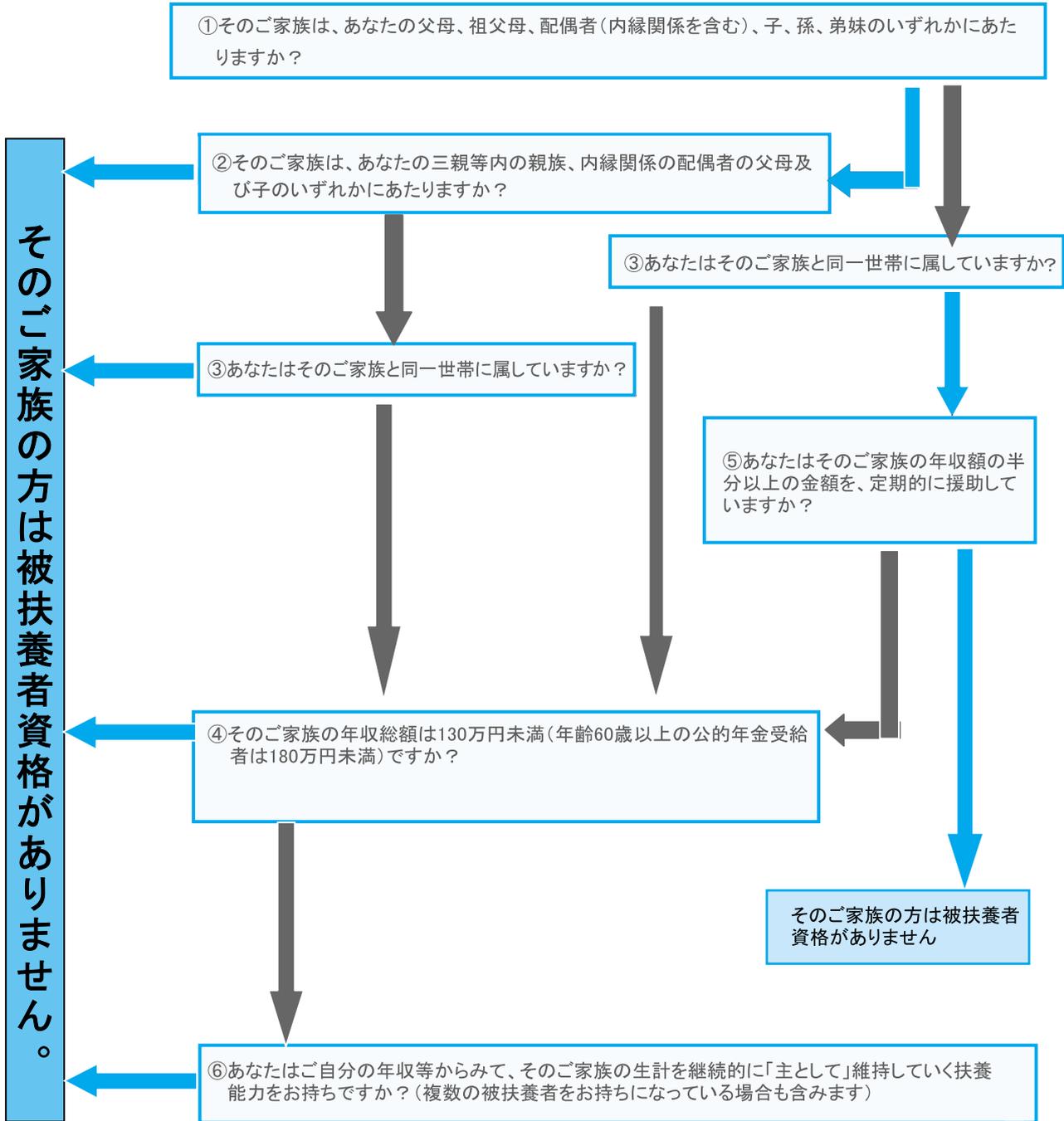
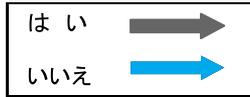
調査（検認）時に「組合員被扶養者証」の提出は必要ありません。

調査により被扶養者の要件を満たしていないことが判明した場合は、要件を欠いた日に遡って認定を取消すこととなりますので、速やかに取消の手続きを行ってください。この場合、取消日以降に受診された医療費について返還していただくこととなりますのでご注意ください。

※ 調査実施に関する詳細は、皆様のお勤め先の共済事務担当課（係）を通じて別途お知らせいたします。

▽次ページからの被扶養者資格点検もご確認ください。

被扶養者資格自己点検チャート



そのご家族の方は被扶養者資格がある可能性があります。

〈注意〉被扶養者資格を認定する権限は共済組合にあります。このチャートで「被扶養者資格がある可能性がある」と判定されたご家族の方でも、あなたがそのご家族の方の生計を実際に「主として」支援しているかどうか、あなたに継続的に扶養する能力がどうかなどを公正かつ厳正に審査し、その事実が無い、または、疑わしいと判断できる相当な理由があれば、被扶養者資格の認定は行いません。

〈被扶養者資格自己点検・基礎知識〉

1. 被扶養者となれる「ご家族との関係」は？ (①、②)

あなた（組合員。以下同じです）の家族の方を共済組合が被扶養者として認定を行うためには、お二人の関係が一定範囲に入っていないければなりません。家族の方がこの「被扶養者の範囲」に入っていないければ、あなたが手厚く生活費の面倒をみていても「被扶養者資格」はありません。

2. 「同一世帯」の意味は？ (③)

「同一世帯」とは、あなたと住居及び家計を共同にしていることをいいます。そこで、別々の階に住み、何か困ったら助け合うことができる「二世帯住宅」や、同じ敷地内の別々の住宅で別々に生活している場合は、原則として「同一世帯に属する者」には該当しません。

3. 家族の「年収限度額」とは？ (④)

被扶養者資格に必要な家族の方の「年収限度額」は、60歳未満なら「130万円未満」、障害を支給事由とする公的年金受給者又は60歳以上の者で公的年金等の受給者は「180万円未満」となっています。

4. あなた（組合員）と別居の場合の「援助額」とは？ (⑤)

別居している家族の被扶養者資格認定で最も重要なポイントは、あなたから定期的な援助の年間合計がそのご家族の年収の半分以上であるかどうかを確認または推定することです。そのため共済組合では、あなたからの毎月の送金額を確かめることができる金融機関等からの送金を原則としていますが、住居が近接している場合は手渡しも認めております。また年1～2回の送金では、その送金額の合計がご家族の年収の半分以上を超えていても、毎月の安定した生計費支援といえるか、共済組合が疑問を持つ場合があります。なお、送金額の全部又は一部を、後からあなたに戻していることがわかりますと、二人の間には生計維持関係がないと判断され、共済組合の権限で「被扶養者資格」を喪失させることもあります。

5. あなたの「扶養能力」とは？ (⑥)

あなたが複数の家族を被扶養者にしたいと思っても、あなたにその家族全員の生計を「主として」維持するだけの収入がないと共済組合が判断した場合は、あなたの扶養能力等を総合的に考慮して、その家族の一部だけを被扶養者として認定することもあります。



平成22年4月診療分から一部負担金払戻金等の 最低支給額が変更となりました。

すでに組合員の皆様には、所属所を通じまして周知されていることですが、同一の月に同一の医療機関において1件の自己負担額が基礎控除額（25,000円）を超えた時に、当組合より一部負担金等が支給されていましたが、平成22年4月診療分より下記のとおりに変更となりました。

記

保険診療での一医療機関・一ヶ月（1レセプト）の自己負担に対して

（平成22年4月診療分以降）

給付名	変更前	変更後
一部負担金 払戻金	25,000円を超える自己負担に対し、その超える額を支給。100円未満切捨て。 <u>（最低支給額100円）</u> 例：25,900円が自己負担の場合、支給額は900円。	25,000円を超える自己負担に対し、その超える額を支給。100円未満切捨て。 <u>ただし、支給額が1,000円に満たないときは支給しない。</u> <u>（最低支給額1,000円）</u> 例：25,900円が自己負担の場合、支給はありません。 26,100円の場合、支給は1,100円。
家族療養費 附加金	上記に同じ。	上記に同じ。
家族訪問看護 療養費附加金	上記に同じ。	上記に同じ。

新しい施設が加わりました

オートキャンプ場「とまろっと」平成22年8月1日～（宿泊利用助成）

《施設紹介》

自然とふれあう「土佐西南大規模公園」にある海と森に囲まれたオートキャンプ場です。宿泊施設はキャビンサイトのみが利用助成対象で、テントサイト等は対象外です。

【ご家族等、団体でご利用できる施設です。ぜひ、訪れてみてください。】

住所・四万十市下田3548

TEL・0880-33-0101

宿泊施設休業のお知らせ

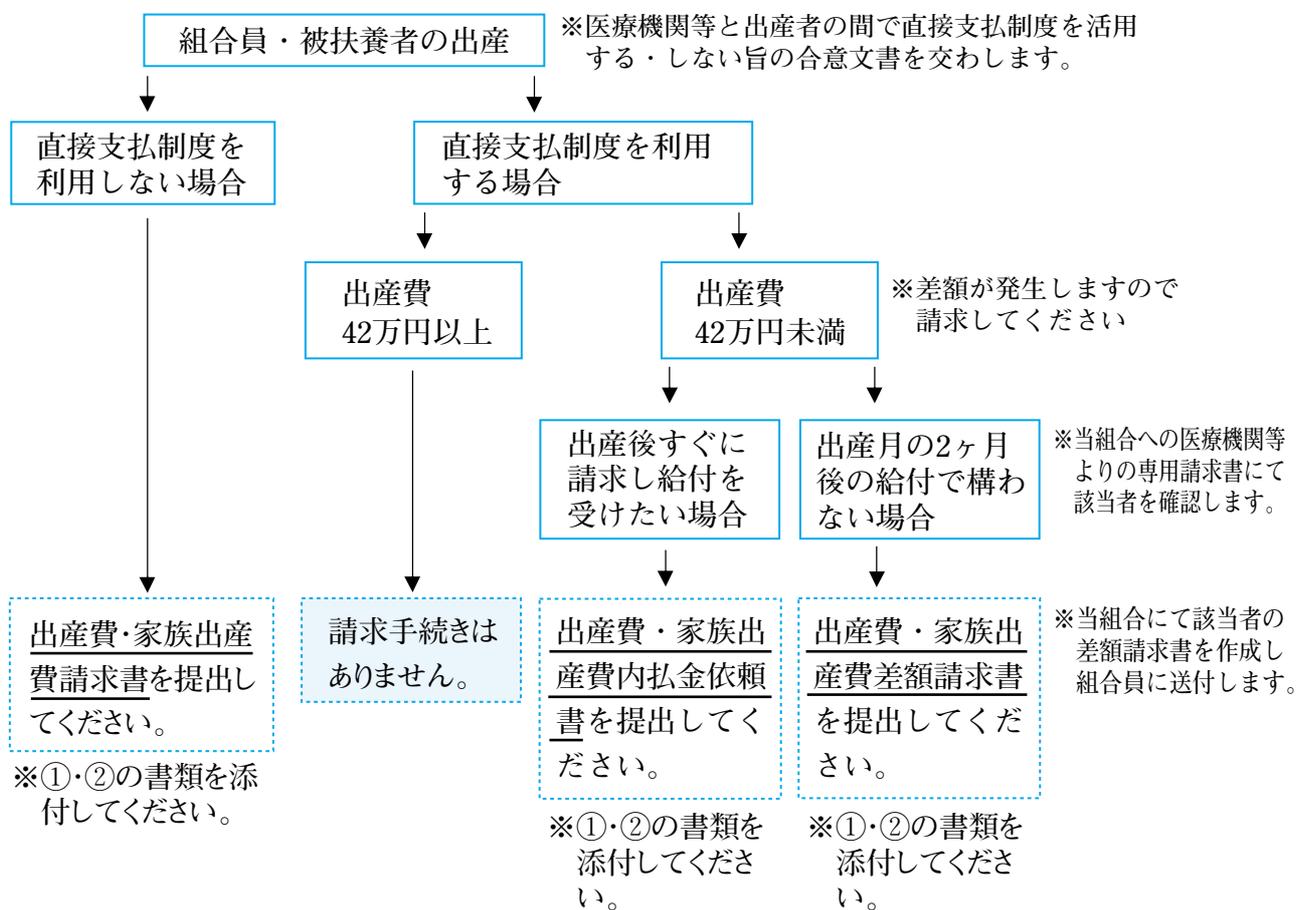
「足摺グリーンハウス」が当面の間、休業いたします。営業再開しましたら、また皆さまにお知らせします。

便利な直接支払制度をご利用ください

現在、国の緊急少子化対策の一環として平成23年3月31日までの間に係る出産について直接支払制度が設けられております。出産したときの請求の流れは下図のとおりとなっておりますので、ぜひ直接支払制度をご利用ください。

※ 出産費等請求書に添付する書類

- ① 直接支払制度を利用する・しない旨の合意文書の写し
- ② 出産に要した費用の詳細を記した書面の写し



注) 出産費法定給付額は、産科医療補償制度対象の出産については42万円ですが、対象外の出産は39万円となります。対象の場合は「②出産に要した費用の詳細を記した書面」に証明スタンプが押されています。



平成22年度、健康セミナーのカリキュラムのお知らせ

☆ **現在募集中です。**（予約〆切は7月30日までとなっております）

恒例となりました健康セミナーを8月23日（月）・24日（火）に開催しますので日程をお知らせします。

今回は、初日（23日）の「脱！メタボ元気力アップセミナー」の終了後に自由参加としまして、脂肪燃焼に適している有酸素運動であるウォーキングを取り入れます。2日目には「女性セミナー」の昼食時に簡単なテーブルマナー（和食）を行います。是非、皆様のご参加をお待ちしております。

22年度 脱！メタボ元気力アップセミナー

平成22年8月23日（月）

対象者：組合員及び被扶養配偶者

スケジュール	内 容	会 場
10:00	開会挨拶 ・講師紹介等	3階 藤
10:10	講演「最新！ライフスタイル改善術」 ①メタボリックシンドローム最新情報 ②体重コントロールのポイント ③おなかすっきり！食生活とは？ ④快汗！運動を始めよう ⑤心イキイキ情報	
12:00	昼食（ヘルシー弁当）	4階 四万十
13:00	運動「ボクシングエクササイズ」 ①脂肪燃焼特効薬、ボクシングの基本 ②シャドーボクシングで凝りほぐし	3階 桜
	休憩	
14:15	運動「快適！ウォーキングエクササイズ」 ①ウォームアップウォーキングストレッチ ②快適に歩くための正しいフォームチェック	
15:15	閉会挨拶 ・アンケート記入後解散	
15:30	自由参加 運動「夕方の鏡川→高知城ウォーキング」	

22年度 女性健康セミナー

平成22年8月24日（火）

対象者：組合員及び被扶養配偶者（女性限定）

スケジュール	内 容	会 場
10:00	開会挨拶 ・ 講師紹介等	3階 藤
10:10	講演「女性のきれいを応援します」 ① 女性の健康力アップのための最新情報 ② 女性ホルモンを知る ③ 元気になる！上手な過ごし方 ④ 更年期症状の解消！納得して選みたい自分にとってベストの治療法 ⑤ 女性が生き生きと健康で活躍するために	
12:00	昼食（ヘルシー弁当）簡単なテーブルマナー	4階 四万十
13:00	体験「美しくしなやかな身体をつくる！ ボディシェイプエクササイズ」 ① 呼吸を整え、ヨガストレッチでウォームアップ ② “フラ”の簡単ステップで骨盤周囲の引き締め ③ お腹すっきり、お尻シェイプ、柔軟性アップ	3階 桜
	休憩	
14:15	運動「気になる不調を“キレイ”にかえる リンパマッサージ」 ① からだすっきりリセットリンパマッサージポーズ ② むくみ・こりを予防する美脚リンパマッサージ ③ こころをほぐしてリラクゼーション	
15:15	閉会挨拶 ・ アンケート記入後解散	

宿泊施設・健康増進施設の一覧表ができました。

市町村職員共済組合・都市職員共済組合の宿泊施設・契約宿泊施設等の小冊子を作成しましたので、ご活用ください。

一頭痛の原因となる食べ物一

高知検診クリニック

脳ドックセンター長 朴 啓 彰



今回は頭痛に関わる話をしたいと思います。頭痛に悩んでいる方々には、1) 頭痛のタイプを知る 2) タイプに応じた治療法(薬物治療)がある 3) 薬物治療できちんと頭痛をコントロールして、「ライフスタイルを変えること」が大切だとこれまで説明してきました。頭痛をしっかりコントロールしておかないとうつ気分や抑うつ状態になったり、頭痛を繰り返すことで難治性の頭痛に変質したりしてしまうことがあるので、早い時期から頭痛専門医の診断・治療を受けてくださいと述べてきました。実は、頭痛専門医の治療のなかで薬物治療と並んで重要なことは、頭痛の誘因を避けることなのです。たとえば、緊張型の頭痛は、パソコンを使っているデスクワークによる眼精疲労や筋緊張が誘因となる場合が多いのですが、根詰めて仕事をする際には軽いストレッチ体操をするなどして頻繁に休みを入れたり、片頭痛の方にはストレスや睡眠不足が誘因となりますので、規則正しいライフスタイルするように心掛けたりして下さいと述べてきました。それが頭痛を起こす誘因を避けられるように「ライフスタイルを変えて下さい」と言うことなのです。しかしながら、忙しくストレスの多い現代社会でなかなか簡単にはできないことです。夜勤がある看護師や医師に夜の仕事を止めさせたり、ストレスがあるからと会社を休んだりすることは土台無理な話しです。そこに頭痛治療の難しさがあるわけですが、頭痛の誘因の一つに、本人はうすうす気がついていてもやめられないものが食べ物との関わりです。大雑把に言えばアレルギー反応と言えなくもありませんが、今回は頭痛の原因となる食べ物についてお話したいと思います。この場合の頭痛は概ね血管に作用する物質が関与しますので、頭痛のタイプとしては片頭痛型の頭痛になります。

一般的によく知れている頭痛の原因となる食べ物は、①熟成チーズ/乳製品(ヨーグルト・ミルク) ②チョコレート ③柑橘類 ④保存肉製品(ハム、ホットドック、ベーコン、サラミ) ⑤アルコール(ワイン、シャンパンなど) ⑥カフェイン含有飲料(ドリンク剤やコーヒー、コーラなど)が有名どころです。

①については、チーズなどの乳製品に多く含まれているチラミンが、②については、チョコレー

トのβ-フェニルチラミンなどの血管性作動アミンが、血管を拡張させるために頭痛を引き起こすと考えられています。③については、柑橘類に含まれるオクトパミンが血管を収縮させるのですが、その後血管が拡張して元に戻る際（反跳現象）にズキズキと頭痛を起こすのだと考えられています。④については、外国の文献では、「ハム、ソーセージ、ベーコン、サラミが頭痛の原因である」とよく書かれていますが、これらの保存肉食品には肉の赤色を保つために亜硝酸塩が添加されており、この亜硝酸塩が血管を拡張させるために片頭痛を引き起こさせるとされています。しかし、日本国内で製造されているハムなどに使用されている亜硝酸塩の量は、きわめて少ないので頭痛の原因物質にはなりにくいと考えられます。事実、私の外来でも保存肉食品と頭痛との関わりはあまり経験ありません。そして、⑤のアルコールですが、赤ワインがつとに有名です。赤ワインには、血管拡張物質の代表格であるヒスタミンが多く含まれているからです。そして、アルコールと言え、なんと言っても「二日酔い頭痛」を忘れてはいけません。二日酔い頭痛は、アセトアルデヒドや、酒や肴となる食べ物に含まれるチラミンやヒスタミンの作用によるものです。通常体内に入ったアルコールは胃や腸で吸収され、肝臓でアセトアルデヒドにかわり、酢酸に分解され水と炭酸ガスになって排出されます。アセトアルデヒドは有害物質であり、そのために分解する能力以上にアルコールを摂取してしまうとアセトアルデヒドが体内に蓄積し、頭痛や吐き気など様々な症状を起こします。また、飲酒に伴う夜更かしや大声での会話、興奮、タバコなども頭痛を誘発する原因とされています。最後に⑥ですが、カフェインを含むコーヒーなどの飲料を多量に摂取するとカフェイン依存性頭痛を招くことがあります。カフェインは、解熱鎮痛剤のほか総合感冒薬、鎮咳去痰薬、鼻炎用内服薬、乗り物酔い予防薬、ドリンク剤、またコーヒーやお茶に含まれています。したがって、ドリンク剤、コーヒー、お茶などをよく飲む人は知らず知らずのうちにカフェインを摂りすぎている可能性があります。カフェインは血管収縮物質として有名ですが、カフェインを摂りすぎて次に中断・遅延すると、カフェインが切れた際に反跳現象として血管拡張を招き頭痛を引き起こします。これをカフェイン離脱頭痛とも呼んでいます。このような頭痛はカフェイン摂取で軽快するので、またカフェインを摂取することになり、徐々にカフェインに依存していく恐れがあります。どの飲料に大体どの程度のカフェインが入っているか把握してカフェインの摂りすぎに注意したいものです。因みにカフェイン離脱頭痛の診断基準では、「2週間を越えて、200mg/日以上のカフェイン摂取があり、それが中断または遅延されたもの」となっています。



カフェイン含有量 (100gあたり)	
玉露	160mg
煎茶	20mg
番茶	10mg
ウーロン茶	20mg
紅茶	30mg
コーヒー	60mg

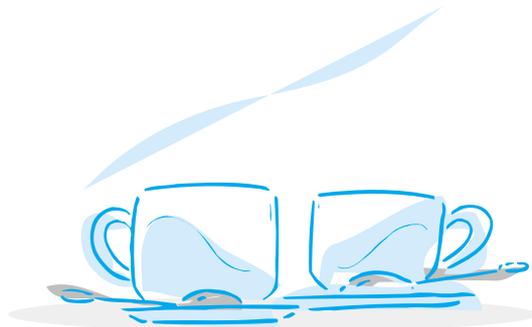


イラスト by 朴 理奈

頭痛専門外来： 久病院、毎週火曜日 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

貯金係からのお知らせ

～ 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22年の払戻請求書の締切日と送金日は共済広報「黒潮」2010年1月号に掲載しています。(注3)
- (注1) 利率は平成22年7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。

〈 キ リ ト リ 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・平 和・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。

貸付事業の改正のお知らせ

1 抵当権設定順位の拡大（平成22年4月1日適用）

400万円を超える住宅の新築又は購入、及び敷地の購入にかかる土地・建物に設定していただく抵当権の設定順位が第2順位から第3順位に拡大されました。

ただし、設定等についての期間が定められ、3ヶ月以内に抵当権設定契約証書等が提出されない場合は、未償還元金の全額を即時償還していただくこととなります。

2 貸付利率（本則上の）の改定（平成22年7月1日適用）

貸付けを行う際の資金として、将来年金を支払うために積み立てた長期給付積立金から借り入れる場合の利率の取り扱いの変更により、財政融資資金利率に対応する貸付利率は下表のようになります。

なお、貸付利率が改定された場合、改定後の利率が既貸付者についても適用されます。

（単位：％）

財政融資資金利率	住宅貸付等	災害貸付	介護住宅	摘 要
4.1～	4.36	3.63	4.10	特例期間が終了した日の属する月の末日（理事長が必要と認める場合は、当該末日の翌日以後3月以内の日で理事長が定める日）
2.5～4.0	4.26 ～ 2.76	3.55 ～ 2.30	4.00 ～ 2.50	毎年の1月1日及び7月1日から、1月1日にあつては直近の10月1日、7月1日にあつては直近の4月1日における財政融資資金利率に0.26%を加えた利率
～2.4	2.66	2.22	2.40	財政融資資金利率の改定日(理事長が必要と認める場合は、その日から3月以内で理事長が定める日)

※400万円以下の貸付の場合、債権保全に要する費用の一部負担金率(0.06%)が加算されます。

※現在は特例期間中であり、平成22年4月1日時点の財政融資資金利率は1.3%で、当面の変更はありません。

3 ボーナス併用償還の際の貸付の制限（平成22年8月1日適用）

毎月の償還額が給料月額30%を越える場合と併せて、毎月償還額に12を乗じて得た額及び、期末手当等の支給月における当該期末手当等からの償還額に2を乗じて得た額の合計額が、給料月額に12を乗じて得た額及び期末手当等の額（この場合、給料月額に4を乗じて得た額を期末手当等とみなします。）の合計額の30%に相当する額を超える場合、貸付けを行うことができません。

*毎月償還額…貸付けの申込額に対する毎月の償還予定額及び組合からの既貸付金に対する毎月の償還額の合計額、並びに物資・互助会貸付にかかる月賦償還額の合計額と金融機関等からの借入金に対する毎月の償還額の合計額のことです。

尚、限度額までなら償還自由の借入に対する償還額は、契約で定められていないものについては、借越限度額を借入額とみなし、共済組合の貸付償還額で試算したものを、償還額としています。

*連帯債務における償還額につきましては、「償還額は全て1/2」との見解が示されていますので、ご注意ください。

$$\frac{\text{月額償還額} \times 12 + \text{期末手当等からの償還額}}{\text{給料月額} \times 12 + \text{期末手当等の額 (給料月額} \times 4)}$$

が30%以内であることが新たに貸付の条件に加わります。

申し込みの際には、次頁の記入例を参考にしてください。

記入例

借入状況等申告書

1. 借入状況

※他の金融機関等からの借入状況の有無について、必ずどちらかに○印をしてください。

住宅金融支援機構	<input checked="" type="radio"/> 有・ <input type="radio"/> 無	銀行	<input checked="" type="radio"/> 有・ <input type="radio"/> 無	その他公庫	有・ <input checked="" type="radio"/> 無	労働金庫	<input checked="" type="radio"/> 有・ <input type="radio"/> 無
信用金庫	有・ <input checked="" type="radio"/> 無	信用組合	有・ <input checked="" type="radio"/> 無	消費者金融	有・ <input checked="" type="radio"/> 無	信販会社	有・ <input checked="" type="radio"/> 無
地方公共団体による住宅融資等	有・ <input checked="" type="radio"/> 無	互助会	有・ <input checked="" type="radio"/> 無	個人	有・ <input checked="" type="radio"/> 無	その他	有・ <input checked="" type="radio"/> 無

※上記で「有」に○印したものについて、以下に記入してください。

他の金融機関等からの借入状況記載欄									
借入先	借入日	既借入分			新規借入分				
		借入額(万円)	現在の残高(円)	毎月の償還額(円)	ボーナスの償還額(円)	借入日	借入額(万円)	毎月の償還額(円)	ボーナスの償還額(円)
住金	H8.4.30	2000	14,555,500	42,000	280,000				
A銀行	H8.5.20	500	3,300,000	10,160	41,800				
B労働金庫	H20.3.20	300	2,800,000	15,000	0				
計				(A) 67,160	(F) 321,800		(B)		(G)

カード借入の場合の限度額
毎月償還額が決められていない場合は、金利を元に共済で
決められた算出額で試算する

共済組合からの借入状況記入欄									
貸付種類	借入日	既借入分			新規借入分				
		借入額(万円)	現在の残高(円)	毎月の償還額(円)	ボーナスの償還額(円)	借入日	借入額(万円)	毎月の償還額(円)	ボーナスの償還額(円)
住宅・修理	H20.1.29	400	3,302,143	21,016	63,110				
普通貸付						H22.8.30	100	10,096	29,990
計				(C) 21,016	(H) 63,110		(D) 10,096		(I) 29,990
毎月の償還額 (A) + (B) + (C) + (D) =							98,272 円 (E)		
ボーナス償還額 (F) + (G) + (H) + (I) =							414,900 円 (J)		

2. 給料月額に対する毎月の償還額の割合

毎月の償還額 (E)	給料月額 (K)	割合% [E ÷ K × 100]
98,272 円	410,000 円	23.97 %

※ 給料月額(K)に対する毎月の償還額(E)の割合が、30%を超える場合は、貸付けができません。

3. 年収額に対する年間償還額の割合

年間償還額 {E×12 + J×2} (L)	年収額 {K×12 + K×4} (M)	割合% [L ÷ M × 100]
2,009,064 円	6,560,000 円	30.63 %

※ 年収額(M)に対する年間償還額(L)の割合が、30%を超える場合は、貸付けができません。

私の借入状況は上記事実に相違ないことを申告し、以下の事項について

- この申告について、所属所長が調査及び証明すること
- 裏面の記入上の注意を確認し、これに従うこと。
- この申告と相違する場合は、共済組合の即時償還

平成 年 月 日

高知県市町村共済組合理事長 様

申込人氏名
(裏面)

実印

今までの貸付では、毎月償還のみ計算していたので、今回の新規貸付ができるケースですが、新しい審査方法ですと年間償還額の割合が30%を超えるため貸付することができません

住宅貸付等をご利用のみなさん 万一の備えは大丈夫？

「だんしん」及び「債務返済支援保険」 中途加入募集中

(未加入の方はぜひこの機会にご加入ください。)

◎事業内容について

- 団体信用生命保険事業(だんしん)は、組合員の方(借受人)を対象とした生命保険事業です。借受人が償還中に万一死亡又は高度障害となった場合、保険金により債務を相殺し、退職手当をご本人及びそのご家族のために確保することができます。
- 債務返済支援保険制度は、病気や傷害により就業不能となった場合、返済金相当額を保障する制度です。債務返済支援保険のみの加入はできませんので、「だんしん」と併せてお申込みください。

◎募集の対象者

- だんしん
貸付申込時に加入しなかった者で、本年9月末残高が50万円以上あり、かつ告知事項に合致する者。
- 債務返済支援保険
だんしんを同時に申し込んでいる者で、告知事項に合致する者。

告知事項	だんしん	団体信用生命保険への加入申込(告知)日現在、就業を制限されておらず、かつ3年以内に下記の病気により連続して2週間以上の入院をしたことがないこと。
	債務返済支援	「だんしん」の告知事項(健康状況)に合致し、かつ3年以内に下記の病気で医師の診察・検査・治療・投薬をうけたことがないこと。 一過性脳虚血発作(TIA)、心不全、大動脈瘤、不整脈(心房粗細動など)、じん肺症、慢性肺気腫、クローン病、下垂体・副腎機能障害(クッシング病、巨人症、アジソン病など)、重症筋無力症、血友病、再生不良性貧血、悪性リンパ腫、エイズ・HIV感染症、認知症、パーキンソン病・症候群、網膜色素変性症、黄斑部変性症

◎保証料及び保険料

- だんしん
毎年9月末の貸付金残高を基準に算定し、残高10万円に対し月額20円です。
- 債務返済支援保険
平成22年度の保険料については、平均返済月額1万円に対し、月額96円です。

◎徴収方法

特約保証料及び保険料の12ヶ月分(前払い)を毎年12月22日に口座振替により徴収します。

◎保障期間

平成22年12月1日から1年間。(以後、自動更新となります。)

◎申込方法

所定の申込書により、共済事務担当者を通じてお申し込みください。

◎募集しめきり

平成22年9月24日(金)

*お早めにお申し込みください。また、ご不明な点がございましたら、当組合福祉課貸付担当までお問い合わせください。

自動車購買立替金制度を ご存知ですか

☆平成21年6月1日以降の立替分より連帯保証人が必要です。(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22年7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)

◆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)

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

高知縣市町村職員共済組合 物資係 ☎ 088-823-3213

2010年4月6日 『高知共済会館 COMMUNITY SQUARE』 としてリニューアルオープン



組合員限定、助成券利用でお得なプランをご用意致しました！

期間限定特別プラン 2010年10月31日まで	助成券利用で 2,000円OFF	互助会員は 更に2,000円OFF
素泊りプラン 4,500円	→ 2,500円	→ 500円
朝食付プラン 5,340円	→ 3,340円	→ 1,340円
2食付プラン 7,000円	→ 5,000円	→ 3,000円
宴会セットプラン 9,300円	→ 7,300円	→ 5,300円

お料理もリニューアルしました！！

同窓会プラン

2時間飲み放題付
(ビール・日本酒・焼酎・ソフトドリンク)

通常 5,000円～
助成券利用で1,000円OFF
4,000円～

血鉢料理 会席料理 立食形式

人数やご予算に応じてご用意致します。お気軽にお問合せ下さい。

スポーツ応援プラン

各種スポーツ大会、文化活動、打ち上げ、壮行会にご利用下さい。

ご宴会プラン

大人 3,000円
中高 2,500円
小学生 2,000円

会場使用料・ドリンク持込料 (無料)

宿泊付プラン

1泊2食
5,800円～

※スポーツ応援プランは助成券がご利用頂けません。

高知共済会館



COMMUNITY SQUARE

高知市本町5-3-20 TEL : 088-823-3211

ホームページも新しくなりました

<http://www.kochi-cs.jp>