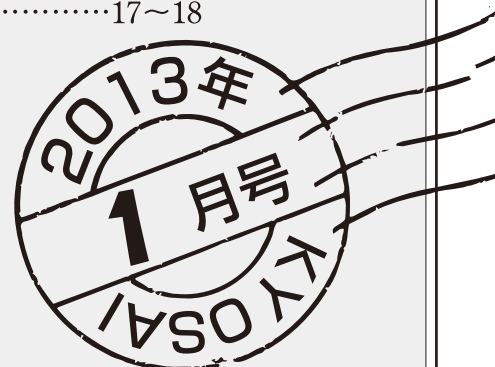




ご家族のみなさまもご覧ください

目次

新年のごあいさつ	2～3
退職後の医療保険制度	4
市町村が行う医療費助成を受けていませんか?	5
平成23年度分特定健診・特定保健指導実施報告について	6～7
ジェネリック医薬品で医療費負担を軽減	8
文化教養講座を開催しました!!	9
被扶養者資格調査から	10～11
組合員証の提示にご注意ください	12
共済組合指定宿泊施設の住所表示変更について	13
健康コラム「ゆる体操」	14～16
年金係からのお知らせ	17～18
貯金係からご案内	19～20
平成25年貸付金・	
自動車購買立替金振込日のお知らせ	21
自動車購買立替金制度をご存じですか	21
入学・修学貸付のご案内	22
高知共済会館からのおしらせ	23





新年のごあいさつ



理事長 板原 啓文
(土佐市長)

平成25年の年頭にあたり、組合員ならびにご家族の皆様にご挨拶を申し上げます。昨年中は関係各位の皆様方より格別のご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は11月に組合会議員選挙が行なわれ、新しい議員の皆様が選出されました。向こう2年間にわたり高知県市町村職員共済組合の定款の変更、予算・決算の決定など、本共済組合の業務運営の方向を決定する重要な役割を果たしていくこととなります。

また、12月3日に行われた役員選挙におきましては引き続き理事長に選出いただきました。身の引きしる思いで気持ちを新たに、理事ならびに議員各位ともども、組合員とご家族の生活の安定と福祉の向上に最善の努力を傾注する所存でございますので、皆様方のご支援とご協力を賜りますよう心からお願い申し上げます。

さて、共済制度をとりまく情勢は、現在の我が国の抱える急速に進行する少子高齢化社会あるいは人口減少社会の問題や、依然回復の兆しの見られない経済の停滞の影響により社会保障制度の在り方が根本的に見直されている中、制度の根幹を揺るがしかねない

状況下にあります。

医療保険制度については、「社会保障制度改革推進法」が昨年8月に成立したことにより、今後の高齢者医療制度について、必要に応じて社会保障制度改革国民会議において検討し、結論を得ることとなりましたので、引き続きその動向を注視する必要があるところでございます。

次に年金制度改革については、「被用者年金一元化法」が通常国会において昨年8月に成立し、平成27年10月1日から施行されることとなりました。この改正により、公務員及び私学教職員も厚生年金保険制度に加入すること、共済年金と厚生年金の差異については基本的に厚生年金に揃えて解消すること等が決定しています。また同時に公務員特有の職域年金(いわゆる3階部分)については施行日をもって廃止することとされており、これに代わる新たな年金払い退職給付の創設が昨年11月に決定しております。これにより施行日以降に年金受給をされる方は厚生年金保険法に基づく給付として裁定されることとなります。

このように、現在の日本の社会保障制度は大きな変革期を迎えようとしています。私ども共済組合といたし

謹賀新年

理事	理事長	理事	理事長職務代理者	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	議員	議員	監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事	学識経験監事
----	-----	----	----------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

ましては、これらの動向を注視しつつ、地方公務員制度の一環として、年金・医療・福祉の事業が一体的かつ効率的に運営されている共済制度の意義・役割について十分な議論がなされ、その上でこれらが堅持されるよう全国市町村職員共済組合連合会をはじめ関係団体等と連携した対応を進めてまいり所存であります。

続きまして本組合の事業状況についてであります。収入面では近年の市町村合併や団塊世代の退職等による組合員数の減少には一定の区切りがみられるものの、財政状況による組合員数の削減あるいは給与抑制は継続されており、その影響に伴う負担金・掛金収入の減少は依然続いている状況にあります。支出面でも特に短期経理において高齢者医療制度等に係る各種拠出金の総支出に占める割合が高くなっており、平成24年度において財源率引上げを余儀なくされました。平成25年度におきましても、同様に財政状況は厳しいところであり、一定の引上げが必要な状況でありますので、組合員の皆様方のご理解とご協力をお願い申し上げます。

このような状況の中、医療保険制度である短期給付事業そして健康増進に関わる保健給付事業につきましては、人間ドック利用助成や成人病検診助成、各種健康増進セミナーの実施等、今後におきましても、費用対効果を十分に勘案して、医療費増高対策の更なる事業拡充に努め、早期発見早期治療等の発症抑制に向けた取り組みを進めてまいり所存でございます。なかでも特定健康診査及び特定保健指導の実施につきましては、生活習慣の改善と病気の早期発見に努めるという観点から特にその効果が高いと考えられますので、受診率の向上に向け、積極的に受診いただきますようご理解・ご協力をお願い申し上げます。

長期給付事業につきましては、各県の市町村共済組合と全国市町村職員共済組合連合会が協同して、一元的に年金の決定・支払事務を行う体制に向け、概ね順調に推移しているところです。また、共済年金は厚生年金と一元化されることとなりますが、事業を行うにあたりましては共済組合組織を活用することとされておりますので、本組合につきましても今までと変わらなく事業の円滑かつ効率的な運営を図りつつ、組合員ならびに年金受給者の皆様にとって身近で丁寧な相談や

情報提供などのサービス向上に努めてまいります。

福祉事業につきまして、貸付事業では、制度上申込み時の審査基準が厳しくなったことから利用件数が年々減少しています。組合員の皆様におきましても、利用の際には安定した償還計画を立てていただくことをお願いしながら、安定した事業の運営と拡充に努めてまいります。貯金事業につきましては、順調に利用者が増加しておりますので、低金利が続く社会・市場情勢ではありますが、引き続き健全かつ安全な運用を図り、組合員の皆様にとって安心で有利な貯金事業を進めてまいりますので、ぜひご利用いただきますようお願い申し上げます。

また、本組合の宿泊施設である「高知共済会館 COMMUNITY SQUARE」につきましては、昭和59年のオープン以来29年を経過し、施設の老朽化に伴い運営状況は平成4年をピークに年々悪化の一途を辿っておりました。そうした中で本組合の理事で構成する「会館運営審議会」を4年前に設置し、閉館も選択肢として審議を重ねた上で、平成22年4月より民間会社とのアドバイザー契約による会館運営の抜本的な見直しを行うこと、大規模な修繕・改装を実施した上でのリニューアルオープンをすること等を含めた「運営改善5ヵ年計画」が本組合の組合会で承認され、会館運営を継続して本年度で4年目を迎えることができています。この間の運営状況は、初年度について「龍馬伝ブーム」もあり客室稼働率等の大幅な向上を図ることができ、その後2～3年目につきましても、会館収入は順調な伸びを見せ、利用者の方々からも好評をいただき、ほぼ「5ヵ年計画」に沿った改善目標を達成できております。これに慢心することなく、引き続きサービスの向上を図り、営業活動の強化など経営改善に努め、組合員ならびにご家族の皆様が、より快適にご利用いただける会館となるよう取り組む所存でございます。

以上のように共済組合制度をとりまく状況は大きく変化しているところではございますが、共済組合制度の一層の充実が図られるよう役職員一同、新たな気持ちで取り組んでいる所存でございますので、皆様の一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。

年頭に当たり、皆様のますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

3月末に退職される皆様へ

退職後の医療保険制度

組合員のみなさまが退職されると、退職した日の翌日から被扶養者も含め何らかの医療保険制度に加入する必要があります。

再就職される方は、その再就職先が医療保険制度の適用事業所であり、かつ、加入要件（※勤務形態等）を満たしている場合は、その医療保険制度に加入することとなりますが、それ以外の方については、加入する医療保険制度を検討のうえ選択していただくことになります。

加入することができる医療保険制度として、

- ① 当組合の「任意継続組合員制度」
- ② 国民健康保険
- ③ 家族の医療保険制度（被扶養者として加入）

などがあります。このうち、当組合の「任意継続組合員制度」は、病気やケガなどをしたときに、在職中とほぼ同様の給付を受けることができる制度で、以下のとおりとなっています。

（加入要件）	退職日の前日まで引続き1年以上組合員であった者。
（加入期間）	退職後2年間。（途中で資格喪失もできます）
（加入手続期間）	退職日から起算して20日以内。
（加入手続方法）	「任意継続資格取得申出書」を所属所の共済事務担当者を経由して提出してください。（現職時の組合員証・被扶養者証・高齢受給者証も一緒に返却してください。）
（給付）	在職中と同様に短期給付事業を受けられます。（一部の給付除く）
（被扶養者）	退職時に被扶養者として認定されていた方は引き続き被扶養者として認定いたします。

<掛金について> … 平成25年度の掛金率は未定

掛金には医療費等に係る短期掛金と介護保険制度に係る介護掛金があります。

- ・短期掛金＝標準給料月額×121.1625／1000（平成24年度率）
- ・介護掛金＝標準給料月額×11.4／1000（平成24年度率）
（介護掛金は、40歳以上65歳未満の方が該当となります）

* 標準給料月額とは、①と②のいずれか低い額です。

- ① 退職月の初日における掛金の標準となった給料月額
（組合員期間が15年以上であり、退職時の年齢が55歳以上で初めての退職である者は、給料月額の8割の額）
- ② 平成24年1月1日における全組合員の平均給料月額（平成24年度317,000円）

*平成24年度短期・
介護掛金月額の上限額
短期掛金＝38,408円
介護掛金＝3,613円

<任意継続組合員の資格取得の撤回について>

任意継続組合員の資格取得をされた後、家族の被扶養者などになられて任意継続組合員の資格取得を撤回する場合、退職日から起算して20日以内に撤回の申出をお願いします。ただし、原則的にはそのようなことにならないよう、事前に退職後に加入する医療保険について決めておくことが重要です。

市町村が行う 医療費助成を受けていませんか？

～医療費助成を受けるようになった場合は報告が必要です～

なぜ届出が必要なの？

市町村が実施する医療費助成制度の適用を受ける方は、保険診療による自己負担額の全部または一部を市町村が負担することとなっています。この場合、重複支給を避けるため共済組合からの自己負担額に対する附加給付は支給されないこととなります。

共済組合では、附加給付等を適正に支給するため、受給状況について毎年調査を行っていますが、新たに助成を受けるようになった方、助成を受けなくなった方、有効期限付の受給者証が変更となった方は必ず共済組合へ報告くださいますようお願いいたします。

市町村の医療助成制度

各市町村では、条例等の定めるところにより、次の医療助成制度を行っています。

- 乳幼児等医療費助成
- ひとり親家庭等医療費助成
- 重度心身障がい者医療費助成

【被扶養者が乳幼児医療助成制度の対象となる場合の例】

《例》 3歳未満の場合

県内の医療機関で乳幼児医療費受給者証等を提示し、窓口での自己負担がない時の計算例

医療費総額500,000円		
家族療養の 給付（8割） 400,000円	自己負担額（2割）100,000円	
	高額療養費 17,570円	医療助成 82,430円

共済組合から市
町村へ支給

市町村が負担

【注意事項】

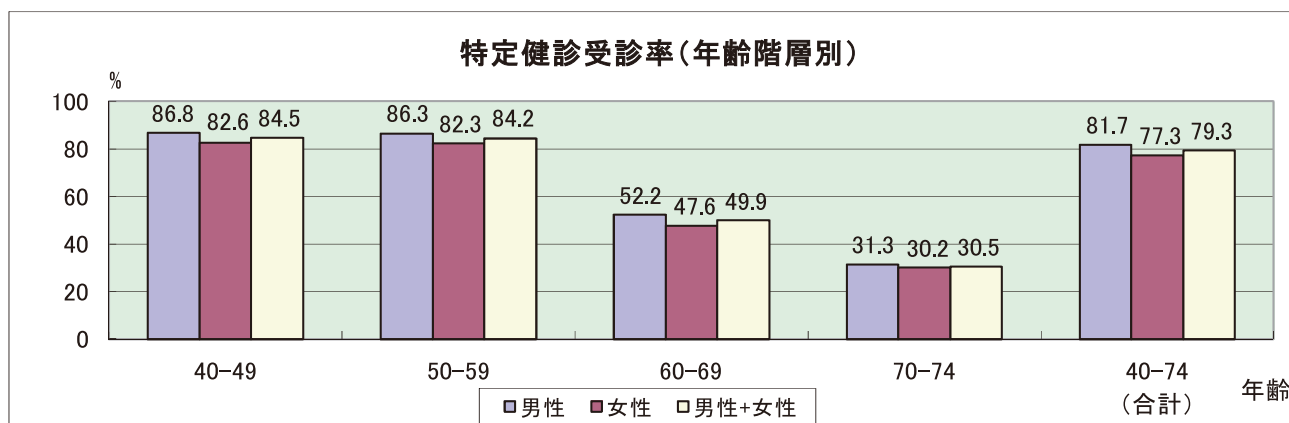
共済組合から附加給付等の支給を行った後、その支給対象となった医療費が助成対象となっていたことが判明した場合は、過払い分を返還いただきます。

平成23年度分

特定健診・特定保健指導実施報告について

平成24年10月22日に平成23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 特定健診報告結果



報告項目	男性	女性	合計
健診対象者数	3,718	4,401	8,119
健診受診者数	3,036	3,402	6,438

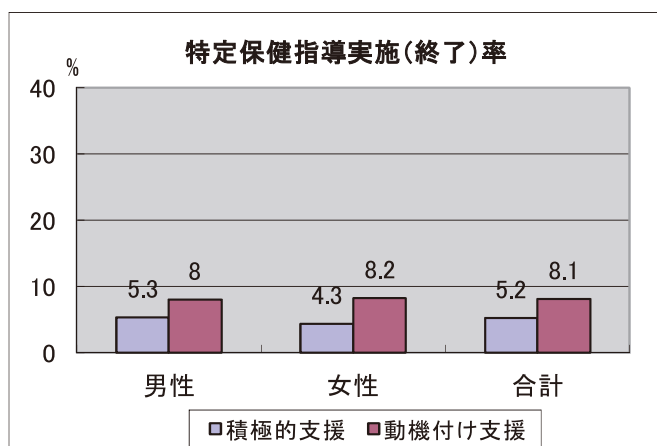
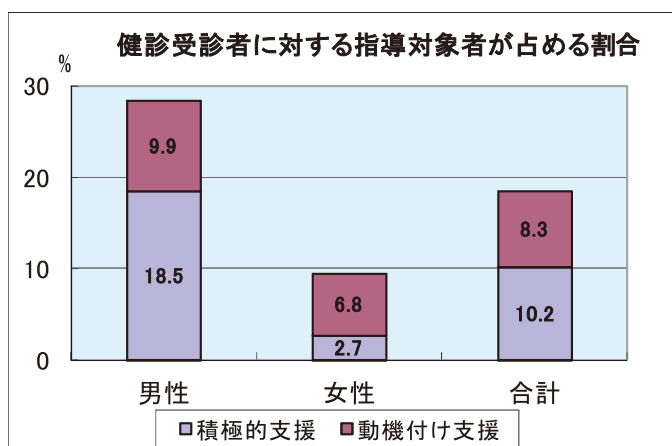
※ この数値は、被保険者（組合員＋被扶養者）数より算出しています。

特定健診対象者の受診率は、男性81.7%、女性77.3%、全体で79.3%となり、前年度と比較して、男性2.8%増、女性4.7%増、全体で3.8%増となっています。平成24年度末の達成目標である受診率80%に対して、近い数字となっています。また、組合員・被扶養者別の受診率は、それぞれ91.4%、51.0%となっており、被扶養者の受診率が低迷している状況が続いています。

当組合として被扶養者受診率向上のための方策を検討していきます。

また、組合員のみならず、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	562	93	655
積 極 的 支 援 終 了 者 数	30	4	34
動 機 付 け 支 援 対 象 者 数	300	233	533
動 機 付 け 支 援 終 了 者 数	24	19	43

※ 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。

特定保健指導の指導終了率は6.5%となっており、前年度11.7%に対し5.2%も減少する結果となりました。これは、当組合の特定保健指導の実施体制が完全ではないことに加え、前年指導対象となった方が、2年続けて指導対象となった場合に保健指導を受けない傾向が見られることが原因と考えられます。

当組合としては、対象となった方への受診勧奨を行うことにより指導終了率向上を図る予定です。

当組合では平成25年度も特定健診及び特定保健指導を実施します。
組合員・被扶養者の特定健診受診方法は以下のとおりです。

【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）
対象は現行の被扶養配偶者に加え、平成24年度から40歳以上の被扶養者を追加しております。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。
- 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。

※ 1 ①から⑤のいずれかを受診することで、40歳から74歳の方は特定健診を受診したこととなります。なお、①から⑤の健診を重複して受診することはできません。

※ 2 任意継続組合員及びその被扶養者の方は、平成24年度より④または⑤のいずれかにより実施しています。

ジェネリック医薬品で医療費負担を軽減

ジェネリック医薬品とは？

医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）の2種類がありますが、効果や安全性が認められて医薬品として承認を得るために長い時間がかかっている新薬には、製造・販売の特許期間が設けられています。この特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分でつくられる後発薬がジェネリック医薬品です。

どうして値段が安くなるの？

新薬は開発・製造に数百億円以上の開発経費と10～20年の開発期間を必要とします。これに対し、ジェネリック医薬品は新薬ですでに治験済みの有効成分を使うため、開発経費も少なく、開発期間もぐんと短くなります。製造原価が安価になる分、新薬の3～7割の値段で販売できるのです。

家計への負担を軽くします

ジェネリック医薬品は新薬の約3～7割程度の価格で発売されます。そのためジェネリック医薬品を選択すれば薬代が大幅に節約できます。特に糖尿病、高血圧、脂質異常症など、治療が長期にわたる慢性疾患の方におすすめです。

ジェネリック医薬品は家計への負担軽減に役立ちます。

○それぞれ代表的な薬を1年間服用したと仮定（3割負担の場合）

病名	薬の種類	1年間の負担額	1年間の差額
糖尿病	新薬	25,710円	10,920円
	ジェネリック	14,790円	
高血圧	新薬	14,760円	7,630円
	ジェネリック	7,130円	
脂質異常症	新薬	18,040円	8,720円
	ジェネリック	9,320円	



ジェネリック医薬品希望カード をご利用ください

ジェネリック医薬品希望カードを提示すれば、変更する意志を簡単に伝えることができます。

欧米では使われている医薬品の約5～6割がジェネリック医薬品。これに対し、日本ではまだ2割に達していません。多くの人がジェネリック医薬品を利用し、欧米並みの利用率にするだけで約1兆円の薬剤費が削減できると試算されています。

家計のためにも、安心できる医療保険制度を継続するためにも、ジェネリック医薬品を賢く利用しましょう。

文化教養講座を開催しました!!

去る10月20日（土）に高知共済会館にて、平成24年度第2回目の文化教養講座を開催しました。

この講座は、「食と健康」をテーマとし、それぞれの専門家に講演・講習をご依頼し、組合員（会員）及び被扶養配偶者の知識や教養を高めていただくために昨年度から企画した講座です。

講演

「歯とお口からはじめるアンチエイジング」
高知検診クリニックの坂本智香（歯科衛生士）様を講師に招き、歯と口が健康に与える影響、口輪筋を鍛えるアンチエイジング法を講演いただきました。



～参加者の皆様の感想～

- ・年齢に勝つことはできませんが、少しでも衰えを遅らせるように日々、少しずつ続けてみようと思いました。
- ・講師の先生の身体をはったお話が楽しかった。口腔ケアのお話は保健事業の中へも取り入れたいと思いました。
- ・小顔になれそうです。
- ・次回もアンチエイジングでお願いしたいです。口輪筋を鍛えて、ほうれい線をなくしたいと思います。
- ・講師の先生の悩みと同じ悩みを持っているので、今日から口輪筋エクササイズを実践したいです。
- ・子どもの頃に歯の大切さを知っていたら、、と。若くあるために体操頑張ります。

テーブルマナー講習

（株）グリーンホスピタリティマネジメント 永田部長を講師とし、洋食フルコースのテーブルマナーについて講習を行いました。



～参加者の皆様の感想～

- ・今日の夜には早速、結婚式へ招待されているので実践したいと思います。
- ・エビ・貝などの食べ方を学びたいです。
- ・魚の骨の取り方、鶏肉の骨の取り方は、講師の説明どおりにやれば簡単に取ることができ、マナーを知っていると便利というか生活が豊かになると思いました。
- ・少々カロリーは気になりましたが、今日はテーブルマナーの勉強なので楽しむことにしました。次回は食材を変えてお願いします。
- ・講師のダンディな永田様に来年もお会いできたら嬉しいです。
- ・和食・和会席もお願いします。
- ・マナーなので食べにくいものを、、はわかりますが、牛肉が食べたいです!!

被扶養者資格調査から

被扶養者資格確認調査を平成24年8月に実施させていただきましたが、各所属所及び組合員のみなさまのご協力により円滑に行うことができました。この場をお借りしてお礼を申し上げます。

なお、調査の結果、被扶養者の収入が基準額を上回る等の事由により資格取消となった事例が散見されました。

資格取消となった具体的な事例をいくつか掲載いたしますので、内容についてご参照いただき、以後該当する可能性がある場合は、共済組合までお問い合わせをいただきますようお願いいたします。

① 給与収入がある場合

被扶養者の収入基準額は年額130万円となりますが、給与収入の場合は130万円を月額換算した108,333円を基準額とし資格確認を行います。具体的には、1ヶ月の給料月額が108,333円を超えているかどうかを確認し、超えた月が3ヶ月連続引き続いたときは、超えた最初の月に遡及して被扶養者の資格が取消されます。

また、4ヶ月のうち3ヶ月が108,333円を超えている場合に、その4ヶ月を平均した金額が108,333円を超えたときも同様となります。具体的には以下のとおりです。

【事例】

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
8万円	9万円	11万円	11万円	12万円	10万円	9万円	10万円	11万円	9万円	10万円	9万円

※年間収入は119万円で年額基準額未満ですが、6月～8月の給与月額が3ヶ月連続して108,334

円以上となるため、基準額を超えた最初の月である6月1日に被扶養者の資格が取消されます。

② 60歳以上の公的年金受給者や障害年金受給者に給与等収入がある場合

被扶養者の収入基準額は年額180万円となり、年金以外に収入がない場合は年金の年額で資格確認を行います。ただし、年金とあわせて給与収入等がある場合は、①と同様に180万円を月額換算した150,000円を基準額とし資格確認を行います。

このため、1ヶ月の年金額と給与収入等の合計額が150,000円を超えた月がある場合は、①と同様の審査を行い、基準を超える場合は被扶養者の資格が取消されます。

③ 事業収入がある場合

自営業や農業などの事業収入のある方の収入については、税務署に提出される確定申告書の写し等により判断を行います。ただし、所得税法上の必要経費と、被扶養者認定における必要経費は若干異なるため、収支内訳書をあわせて提出いただくことにより収入金額の確定を行います。

なお、被扶養者の認定において認められる必要経費は以下のとおりとなります。

【認められる必要経費】

- 一般用

売上原価、給料賃金、地代家賃、水道光熱費、修繕費、消耗品費

○ 農業用

雇人費、小作料、賃借料、種苗費、素畜費、肥料費、飼料費、農具費、農薬衛生費、諸材料費、修繕費、動力光熱費、土地改良費

また、収入基準額は被扶養者の方の年齢や公的年金の受給状況により130万円または180万円が適用されることとなりますが、事業収入以外の収入の有無・種類にかかわらず、年額により資格確認を行います。具体的には、平成24年中の収入の場合、平成25年3月までに行う確定申告の結果に基づき被扶養者の収入（年額）を確定し、基準額を超える場合は平成25年4月1日に被扶養者の資格が取消されます。

④ 他の共同扶養者に扶養手当等が支給されている場合

子供を被扶養者とする場合等において、当該被扶養者に係る扶養手当等が他の共同扶養者（組合員の配偶者等）に支給されている場合は、組合員の被扶養者とすることはできません。原則として、扶養手当の支給開始月に遡及して扶養替えを行うこととなります。

⑤ 組合員が主として生計を維持する者と認められない場合

被扶養者の収入が基準額以内であっても、組合員の収入及び被扶養者数から算定される家族1人当たりの生計費の金額が、被扶養者の収入を下回る場合は、組合員が主として生計を維持する者と認められず被扶養者の資格が取消されます。

組合員の家族1人当たりの生計費は、給料月額×16ヶ月÷（組合員数＋対象被扶養者を除く被扶養者数）により算出され、被扶養者の収入と比較を行います。また、別居している場合は、援助額が必要となるため、組合員の収入及び被扶養者の収入から当該援助額をそれぞれ減額及び増額することとなります。具体的には以下のとおりです。

【事例1】

給料月額20万円、被扶養者数3人（配偶者、子2人）の組合員が、年収120万円の50歳の親を認定する場合

【計算式】

$$20\text{万円} \times 16\text{ヶ月} \div (1\text{人} + 3\text{人}) = 80\text{万円} < 120\text{万円}$$

【事例2】

給料月額40万円、被扶養者数3人（配偶者、子2人）の組合員が、年収150万円の62歳の年金受給者の別居中の親（援助額80万円）を認定する場合

【計算式】

$$(40\text{万円} \times 16\text{ヶ月} - 80\text{万円}) \div (1\text{人} + 3\text{人}) = 140\text{万円} < 150\text{万円} + 80\text{万円} = 230\text{万円}$$

事例1、事例2のどちらの場合も被扶養者の収入は一般的な基準額を下回っていますが、組合員の家族1人当たりの生計費を上回ることにより、組合員が主として生計を維持する者と認められないこととなり、被扶養者の資格が取消されます。

※ 上記の事例は、被扶養者の資格が取消しとなる一部の事例ですが、取消が遡及して行われた場合、その間に医療機関で受診した医療費等は返還していただくことになります。このため、組合員のみなさまは、常に被扶養者の就労・収入の状態につきまして気を配っていただき、取消要件に該当する可能性がある場合は、早めに共済組合までお問い合わせいただきますようお願いいたします。

組合員証の提示にご注意ください

- 組合員証記号番号に変更があったとき
- 就職等により被扶養者が取消しとなったとき

所属所間の異動(市町村役場⇄一部事務組合等)をされた方には、組合員証記号番号が変更された新しい組合員証・組合員被扶養者証が共済組合から交付されます。

このような事由により新しい組合員証等を交付された方は、旧組合員証等を速やかに共済組合に返納され、病院等へ受診する際にはもちろん、継続受診中のときも、病院等の受付へ組合員証記号番号が変更となった旨を申し出るとともに、新しい組合員証等を提示してください。

また、就職等で被扶養者の資格が取消しとなった家族の方は、認定取消後の組合員被扶養者証の使用はできませんので、新しい保険証を受付に提示されるようお願いいたします。

病院等では皆様の組合員証等により、受診者の保険者番号や記号番号等を確認していますので、旧組合員証等を使用し続けると、変更前の組合員証記号番号で共済組合へ医療費が請求されることとなり、高額療養費や附加金等の支給がスムーズに行われなくなりますので、十分ご注意ください。

なお、資格喪失後(扶養取消し後)もそのまま組合員証や、被扶養者を使用された場合、共済組合が支払った医療費を全額返還していただくことになりますので、ご注意ください。

お問い合わせ先
保険課保健医療係 TEL 088-823-3213

資格喪失後の組合員証等について

～資格喪失後の組合員証は使用できませんのでご注意ください!～

●退職による資格喪失

組合員の方は、退職日までが共済組合の加入期間となります。

よって、退職日の翌日(資格喪失日)以降、「組合員証」は使用できませんので、退職の際は必ず元勤務先の共済事務担当課を経由して返納してください。

また、「高齢受給者証」、「特定疾病療養受療証」及び「限度額適用認定証」が交付されていたら、あわせて返納してください。

●任意継続組合員の資格喪失

任意継続組合員の方は、資格喪失日の前日までが共済組合の加入期間となります。

よって、資格を喪失した場合は「任意継続組合員証」は使用できませんので、資格喪失後は速やかに共済組合へ直接返納してください。

また、「高齢受給者証」、「特定疾病療養受療証」及び「限度額適用認定証」が交付されていたら、あわせて返納してください。

●被扶養者の資格喪失

組合員または任意継続組合員の方が資格を喪失し、その方に被扶養者がいる場合は、被扶養者の方も同時に資格を喪失することになりますので、組合員証とあわせて「組合員被扶養者証」についても返納してください。

また、「高齢受給者証」、「特定疾病療養受療証」及び「限度額適用認定証」が交付されていたら、あわせて返納してください。

任意継続組合員証等の返納先
〒780-0870
高知市本町5丁目3-20
高知縣市町村職員共済組合
保険課資格係
TEL 088-823-3213

！ご注意！

資格喪失後もそのまま組合員証または任意継続組合員証等を使用して病院などで受診することは、不正使用となりますのでご注意ください。

また、住所以外の部分をご自分で訂正等しないでください。

共済組合指定宿泊施設の 住所表示変更について

当組合の「宿泊施設利用助成券」を使用できる指定宿泊施設について、下記のとおり住所表示変更がありましたのでお知らせします。

記

○ 指定宿泊施設名：ホテルやまなみ

変更前：〒406-0021

山梨県笛吹市石和町松本222-4

TEL 055-262-5522

変更後：〒406-0028

山梨県笛吹市石和町駅前15番地1

※ 電話番号は変更ありません。

被扶養者及び任意継続組合員の皆様へ 特定健康診査・特定保健指導をぜひご利用ください

生活習慣病予防のための特定健康診査・特定保健指導を利用し、病気になる前のリスクを減らしましょう。

まだ健診していない方は、特定健診実施機関（病院・健診センター等）または市町村が実施する住民健診により健診できますのでお申込ください。（平成25年3月まで）

新年度には新たに健診案内を送付しますので、案内に従って健診を受診してください。

また、特定健診でメタボリックシンドロームの危険性があると判断された方に対して当組合より対象者には保健指導利用券を送付しているところですが、まだ利用されていない方がいらっしゃいましたら、利用券の有効期限内にぜひご利用いただき生活習慣の改善をお願いします。

※ご不明な点がございましたら共済組合保険課までご連絡ください。

TEL088-823-3213



高知検診クリニック

保健指導室 保健師

山本 弥生

健康維持・増進のために「適度な運動をしましょう」とよく言われます。運動には、ダンベル運動や腹筋、腕立て伏せなどの筋力アップのレジスタンス運動（無酸素）、ジョギング・ウォーキング・水泳・エアロビクスダンスなど柔軟性を高め、脂肪燃焼効果の高い有酸素運動など様々あり、目的やレベルに合わせて選んだり組み合わせたりすると効果的です。しかし、改めて運動するとなると忙しい日常生活の中で運動時間を確保したり、継続したりすることが困難な方も多いかと思います。

今回は、年齢を問わず誰もが簡単かつ安全に実施できる「ゆる体操」を少しご紹介したいと思います。

ゆる体操とは：身体を 「ゆるゆる」 にゆるめる 健康効果の高い体操です

現代人の身体はストレスや疲労などでこり、固まってしまっています。身体が固まると痛みや冷え、不快感や不機嫌の原因となったり、新陳代謝が妨げられて老化が進んだり、ひいては病気の原因にもなります。ゆる体操はかたくなった心と身体をゆるやかな体操を行うことでリラックスさせます。身体のこりや冷えがすっきり解消し、血液や体液の循環が良くなり、深い呼吸が出来るようになると、新陳代謝が活発になり身体が元気に若返ります。

ゆる体操の特徴

1. 「身体をゆるするだけ」なので簡単
2. 軽度で安全なのでお年寄りや運動習慣のなかった方でもすぐできる
3. 広い場所や特別な道具を必要としないので家事や仕事の合間にできる
4. 「モゾモゾ」「プラプラ」「クネクネ」などの擬態語や「気持ちよく」などの快適言葉を声に出しながら楽しく・笑いながら出来る
5. 100種類以上の体操を目的や状況・好みや体調に合わせて選んで行える
6. 幅広い効果が得られる（疲労回復・健康増進・介護予防・ダイエット・美容・アンチエイジング等々）

いくつかで紹介！

寝ゆる黄金の3点セット

効能：腰痛・不眠・疲労の改善、足腰のたるさ・むくみ・冷えの解消、美脚、ダイエット、転倒予防、大腰筋・センターの強化 ほか



1 腰モゾモゾ体操

あお向けになり、両ひざを立て、両手・両足を軽く開き、力を抜く。その状態で、「モゾモゾ」と声に出しながら、腰を床にかかるくこすりつけるようにして左右にユッタリと動かし、ときほぐれるようにゆるめる。



2 すねブラブラ体操

あお向けになり、両ひざを立て、力を抜く。左脚のひざよりやや太もも寄りに右脚をかける。「ブラブラ」と声に出しながら、右脚のひざから下を上下にユッタリとゆする。左右の足を入れ替えて同様に行う。



3 ひざコゾコゾ体操

あお向けになり、両ひざを立てる。左ひざに右脚のふくらはぎをのせ、力を抜く。ふくらはぎの痛気持ちいい場所をさがしながら、「コゾコゾ」と口に出しながら、ふくらはぎがときほぐれるように前後にユッタリと動かす。左右の足を入れ替えて同様に行う。

©2007 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所
著作権者は、本制作物を一切改変しないことを条件に、その複製、転載、複写を許可します。

全身の力を抜いて・「気持ちいい」をイメージしながら・リラックス！！

肩こりギュードサー体操

効能：肩こり・イライラ解消、集中力が高まる、センター・上丹田・中丹田・下丹田強化



1 左肩を少し下げ、右肩も同様に。

「ギュー」と肩を引き上げたときに顔を少し上へ向けることで、意識のラインが天に向かって伸びていき、「ドサー」で重力にしたがって意識が頭頂部から体をまっすぐ通って地球の中心まで抜ける。その意識が「センター」だ。



2 「ギュー」と言いながら、両肩をすくめるような感じで引き上げる。次に「ドサー」と言いながら、重いものを落とすように、両肩を一気に落とす。これを何度か繰り返す。



3 両肩に乗った重い荷物を両手で抱えるようなつもりで、両腕を巻き上げながら息を吸い込む。荷物を一気に下ろすように、「ドゥワー」と息を吐き出しながら、両腕を投げ出す。2から3を何度か繰り返す。

「ドゥワー」と言いながら下腹突き出すように息を吐くと、体の中心が胸からストンと下腹に落ちた感じになるが、この一連の動作が中丹田と下丹田の強化につながる。

©2007 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所
著作権者は、本制作物を一切改変しないことを条件に、その複製、転載、複写を許可します。

「ギュー」とか「ドサー」とか「ドゥワー」とか・・・ちょっと笑ってしまいそうなの言葉を言いながらイメージを膨らまして行うことが大事！！



体のかたい方は始めはモゾモゾしたりユラユラする時のバランスがとりにくくぎこちない動きになるかも知れませんが、ゆるんでくると上手くできるようになると思います。



固まった心と体をゆるめるための体操ですが、最初はその動きをまねる為に逆に身体に力が入りがちになります。上手くしようと思わず力を抜き、こころもからだもときほぐすイメージをしましょう。

動画を見て、解説や音楽を聴きながら実践する方がイメージも膨らみやすくやりやすいと思います。

ゆる体操は数々のTV番組や雑誌で紹介されています。

インターネットでも動画の配信やDVDも売られていますので、興味のある方はぜひ下記ホームページをご参照ください。

ゆる体操—運動科学総合研究所

<http://www.undoukagakusouken.co.jp/>

年金係からのお知らせ

被用者年金一元化法案が成立しました。

平成27年10月から公務員及び私学教職員も厚生年金に加入

「社会保障・税一体改革」の年金改革関連法案である「被用者年金制度の一元化等をはかるための厚生年金保険法等の一部を改正する法律案」が、平成24年8月10日に成立し、8月22日に公布されました。その法律の概要についてお知らせします。

- ①厚生年金に公務員及び私学教職員も加入することとし、2階部分の年金は厚生年金に統一する。
- ②共済年金と厚生年金の制度的な差異については、基本的に厚生年金に揃えて解消する。
- ③共済年金の1・2階部分の保険料を引き上げ、厚生年金の保険料率(18.3%)に統一する。
- ④厚生年金事業の実施に当たっては、効率的な事務処理を行う観点から、共済組合や私学事業団を活用する。また、制度全体の給付と負担の状況を国の会計にとりまとめて計上する。
- ⑤共済年金にある公的年金としての3階部分(職域部分)は廃止する。公的年金としての3階部分(職域部分)廃止後の新たな年金については、別に法律で定める。
- ⑥追加費用削減のため、恩給期間に係る給付について本人負担の差に着目して27%引き下げる。ただし、一定の配慮措置を講じる。

〈施行日〉

①～⑤ 平成27年10月

特例水準の解消は平成25年10月から実施

(国民年金法等の一部を改正する法律等の一部を改正する法律案)

〈平成24年11月16日可決・成立〉

年金額が本来の水準よりも2.5%高く設定されている※特例水準を、平成25年10月から27年4月までに段階的に解消(年金額を段階的に減額)させる。

※特例水準…年金制度には年金額の実質的な価値を維持するために、「物価スライド」という制度があり、物価変動率に合わせて年金額を改定することとなっています。しかしながら、平成12年から14年にかけて「マイナスの物価スライド」を実施すべきところを実施せずに、年金額は据え置きとなりました。これにより、年金額の水準は本来の水準よりも1.7%高い水準となったまま、平成16年の年金改正を迎えました。この高い水準を「特例水準」と呼んでいます。その後、さらに本来の水準と「特例水準」の差は拡大し、現在2.5%本来の水準より「特例水準」が高くなっています。

実施時期	平成25年10月…1.0%減額	} 2.5%
	平成26年4月…1.0%減額	
	平成27年4月…0.5%減額	

退職共済年金の請求手続きについて

本年度、在職中に60歳に到達する組合員における退職共済年金請求については、事前に請求書を所属所の共済担当者を通じて送付しておりますが、年度末にご退職される方(普通退職を含む)について、請求書の様式及び送付時期を下記のとおりとさせていただきますのでお知らせします。

①〈4月2日から1月1日生まれの方〉

「退職共済年金退職改定請求書」を共済担当者あてに2月上旬に送付します。

なお、その時点で在職決定(60歳到達による年金の決定)がされていない方については、「退職共済年金決定・退職改定請求書」を2月上旬に送付します。

②〈1月2日から4月1日生まれの方〉

「退職共済年金決定・退職改定請求書」を共済担当者あてに2月上旬に送付します。

③〈平成28年4月2日以降の生まれの方〉

「退職共済年金決定請求書」を※特例支給開始年齢到達の前月までにご自宅へ送付します。

(予定)

※特例支給開始年齢…一般組合員と特定消防組合員とでは、支給開始年齢が異なります。

支給開始年齢については、黒潮24年11月号の「退職共済年金の支給開始年齢の引き上げスケジュール」をご参照ください。

なお、60歳から特例支給開始年齢になるまでの間に「経過的な繰上げ支給の退職共済年金」を請求することができます。この繰上げ請求は、老齢基礎年金の「全部繰上げ」(障害者特例等に該当する場合は、「一部繰上げ」)と同時に行うこととなります。

なお、請求書等を共済担当者に提出される際、所属所の受付日が①、②に該当の方については、退職日以降、③に該当の方については、受給権発生日(支給開始年齢の誕生日の前日)以降となるようご注意ください。また、記入例、記入上の注意点、及び添付書類一覧をご確認のうえ、不備書類のないようお願いします。特に、「年金加入期間確認通知書」については、他の公的年金制度(国民年金、厚生年金等)の加入期間を有する場合には必ず提出が必要となりますので、最寄の年金事務所にて手続きしていただきますようよろしくお願いします。

※退職が60歳到達年度の年度末以降になる方については、「退職共済年金退職改定請求書」は破棄していただき、実際に退職される際にあらためて請求を行っていただきますようお願いします。

※60歳到達年度の途中で退職された方については、退職共済年金の請求に係る事前送付の対象とならない場合がありますので、ご注意ください。

共済貯金をはじめませんか♪



まとまったお金をつくる積立貯金

- ・ 定例積立（給料・賞与天引き）…1,000円単位で自由に決められます。
- ・ 臨時積立…1,000円単位で随時預け入れ出来ます。
- ・ 払い戻し…締切日、送金日は月2回を設定しています。限度額の上限は前月末残高となっています。また、同月内の払い戻しは1回限りとなりますのでご注意ください。

積立額早見表

税引前利率 年1.35%

(単位：円)

		1年	2年	3年	5年	10年
毎 月	1,000	12,064	24,256	36,580	61,629	126,651
	3,000	36,186	72,761	109,731	184,872	379,930
	5,000	60,309	121,267	182,883	308,116	633,209
	7,000	84,431	169,771	256,034	431,358	886,487
	10,000	120,614	242,529	365,759	616,222	1,266,406
	20,000	241,228	485,057	731,517	1,232,441	2,532,804
ボーナス (年2回)	50,000	100,557	202,199	304,937	513,750	1,055,813
	100,000	201,113	404,396	609,872	1,027,497	2,111,617
	200,000	402,226	808,791	1,219,742	2,054,988	4,223,222
	300,000	603,339	1,213,186	1,829,612	3,082,480	6,334,834

※半年複利・20.315%分離課税扱

まとまったお金を有利にふやす定期貯金

- ・ 申込金額…10,000円以上
- ・ 期間…1年満期（自動継続）
- ・ お申込方法…四国銀行・高知銀行からいつでも送金できます。

(送料は無料です。用紙は各所属の共済貯金担当係にあります。)

据置プラン例

税引前利率 年1.3%

(単位：円)

	1年	2年	3年	5年	10年
100,000	101,036	102,083	103,141	105,289	110,859
300,000	303,108	306,248	309,421	315,866	332,573
500,000	505,180	510,414	515,702	526,443	554,284
700,000	707,252	714,579	721,982	737,017	775,991
1,000,000	1,010,360	1,020,827	1,031,402	1,052,883	1,108,562

※年複利・20.315%分離課税扱

平成25年 積立貯金一部払戻予定表

		締 切 日	送 金 日
1 月	1 回目	8 日	1 7 日
	2 回目	2 1 日	3 0 日
2 月	1 回目	5 日	1 5 日
	2 回目	1 9 日	2 7 日
3 月	1 回目	5 日	1 4 日
	2 回目	1 9 日	2 8 日
4 月	1 回目	5 日	1 5 日
	2 回目	1 8 日	2 6 日
5 月	1 回目	8 日	1 7 日
	2 回目	2 1 日	3 0 日
6 月	1 回目	5 日	1 4 日
	2 回目	1 9 日	2 7 日
7 月	1 回目	5 日	1 6 日
	2 回目	1 9 日	3 0 日
8 月	1 回目	6 日	1 5 日
	2 回目	2 0 日	2 9 日
9 月	1 回目	5 日	1 7 日
	2 回目	1 8 日	2 7 日
10 月	1 回目	4 日	1 6 日
	2 回目	2 1 日	3 0 日
11 月	1 回目	6 日	1 5 日
	2 回目	1 9 日	2 8 日
12 月	1 回目	5 日	1 3 日
	2 回目	1 7 日	2 6 日

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				
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

副 印

積立開始年月※
年 月

定例積立額（毎月）
円

賞与積立額（6月）
円

賞与積立額（12月）
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。

平成25年貸付金・自動車購買立替金振込日のお知らせ

月	第 1 回		第 2 回		第 3 回	
	決定通知送付	振込日	決定通知送付	振込日	決定通知送付	振込日
1	11日	17日	18日	24日	25日	30日
2	12	15	18	21	22	27
3	12	15	18	22	22	28
4	12	17	16	22	22	26
5	14	17	17	23	24	30
6	13	18	18	21	21	27
7	12	18	19	24	25	30
8	13	16	20	23	23	29
9	12	18	17	24	24	27
10	10	16	18	23	25	30
11	12	15	19	22	22	28
12	12	17	17	20	20	26

※第1回、第2回貸付振込は普通貸付、入学貸付、修学貸付のみです。

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)

年利

3.0%



便利な
給料控除

※利率は変動利率で
平成25年1月現在のものです。

注意点

- ・申込書の締切日は毎月10日です
- ・振込日は貸付金の第3回と同じ日になります
- ・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

◆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）

◆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)

高知縣市町村職員共済組合 物資係 ☎088-823-3213

入学・修学貸付のご案内

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。

貸付制度の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、貸付希望月の5日までに各所属所の共済事務担当者までお申込みください。

なお、入学貸付については、入学決定後できるだけ早くお申込みいただきますようお願いいたします。入学金等の納入期限を経過後にお申込みがあった場合、貸付けができないことがありますのでご注意ください。

入学貸付

入学時に要する諸費用（入学金・授業料・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機関

対象学校

- 給料月額6ヵ月分以内で200万円を限度（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）

貸付限度額

- 貸付けを受けた月の翌月から毎月元利均等償還（最高120回）、または賞与併元利均等償還（最高72回）

償還方法

- 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

必要添付書類

- 年利2.72%（保険料0.06%を含む）
- ※財政融資資金利率の変動により貸付利率も変動する場合があります。

貸付利率

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

- 対象となる学校の修業年限の年数に相当する月数1月につき10万円以内で年額120万円を限度（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）
- ※原則として、3月または4月に1年分を申込みとし、5月以降の申込みについては翌年3月までの残月数分の貸付けとなります

- 修学が終了した月の翌月から毎月元利均等償還（最高150回）、または賞与併元利均等償還（最高72回）
- ※修学期間中は元金償還は据置きとなり、利息のみの償還となります

- 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

- 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。

◎貸付日は入学・修学貸付についても普通貸付と同様に月3回となっています。

毎月償還表〔抜粋〕（平成25年1月1日現在）

入学貸付			修学貸付		
貸付額	償還月額	回数	貸付額	償還月額	回数
50万円	7,732円	70回	120万円	18,082円	72回
100万円	10,281円	110回	240万円	36,164円	72回
150万円	15,422円	110回	360万円	40,273円	100回
200万円	19,054円	120回	480万円	37,782円	150回

高知共済会館COMMUNITY SQUAREのご案内

RESTAURANT

膳

ZEN

女子会応援プラン

2012年11月11日(日)～2013年3月31日(日)

女子だけの時間を心行くまでお楽しみください！

MENU

チーズ揚げお肉せ 野菜のピクルス

生ハムサラダ

アツアツパスタ

肉料理 (チキン)

甘味(デザート)

焼肉の塩お肉せ

焼肉の塩お肉せ

パスタ (チキン)

ペペロニチキン

かんぱなうら

バスケット

クッキー

オリジナルデザート

Chibi Tachibana

プラン特典

4名様以上ご予約の方に
スパークリングワイン1本プレゼント！








お1人様

3,000円

(諸税込) 要予約



個室はシングル・ツインを、そしてご家族でお寛ぎ頂くことの出来る和室も用意。どのお部屋もシングルで使われる方へお気を付け下さい。館内には長期滞在のお客様に便利な洗濯機や乾燥機も揃っています。館のスタイル・に合せて快適なひとときをお楽しみください。





【平日】広報限定宿泊プラン

大好評・平日限定プランです!!
ご予約時に広報プランとお申し付け下さい!!

素泊 4,500円

朝食付 5,300円

宴会&宿泊プラン

大変お得な飲み放題付宴会宿泊プランです!!
5名様以上でお申し込み下さい!!

平日 9,500円

休前日 11,500円

※助成券ご利用頂けます。詳しくはご予約時にお問合せ下さい。

※お料理はイメージです。内容が変更となる場合もございます。

高知共済会館

 COMMUNITY SQUARE

ご予約・お問合せ

TEL : 088-823-3211

ホームページ

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

高知共済会館
COMMUNITY SQUARE
歓送迎会プラン
2013年2月1日(金)～5月31日(金)

お世話になった方、
これから一緒に過ごす新しい仲間と
思い出に残るひとときを！




特典

1. 20名様以上ご利用で幹事様1名、30名様で2名、40名様で3名無料
2. デザカメ貸出と記念写真撮影サービス
3. 女子会応援プラン10%割引サービスチケットプレゼント
4. 主催の方にケーキサービス(コメント入り)

歓送迎会プランは、2つのコースからお選び頂けます！

**シェフおすすめ
パーティーコース**

ヨーロッパチーズの盛り合わせ
ターキージャンボンサラダ
お刺身盛り合わせ
お寿司盛り合わせ
ブリブリシュリンプのガーリックリザー
蒸饅頭
トロトロ豚バラの角煮
メのラーメン
本日のデザート



飲み放題付 ゆったり2時間30分！

瓶ビール・焼酎(芋・麦)
日本酒・カクテル・ソフトドリンク



ゆったり「高座イス」

高座が苦手なお客さまには、ゆったりと足を伸ばせる「高座イス」の会場をご用意致しました。ゆったり足が伸ばせるので、長時間の宴会もゆったりお楽しみ頂けます。

**体にやさしい
ヘルシーせいろ蒸しコース**

ヨーロッパチーズの盛り合わせ
お刺身盛り合わせ
お寿司盛り合わせ
春野菜と豚バラのせいろ蒸し
or
春野菜と海鮮のせいろ蒸しのどちらか1品
蒸饅頭
メのラーメン
本日のデザート



お料理とお飲み物(フリードリンク2時間半)のセットプランです

お一人様 5,000円 (税・サ込)

お料理内容につきましてはご遠慮なくご相談下さい。
料理写真はイメージとなっております。

高知共済会館

COMMUNITY SQUARE

ご予約・お問い合わせはこちらまで

TEL 088-823-3211

【ホームページ】 <http://www.kochi-cs.jp>