

ご家族のみなさまもご覧ください

## 目次

新年のごあいさつ2
ねんきん定期便の送付について3~5
退職後の医療保険制度6
宿泊利用助成券使用にあたっての注意事項7
平成28年度分特定健診·特定保健指導
実施報告について8~9
高血圧予防は減塩から10~11
からだにやさしいほっこり冬ごはん12
特定保健指導つれづれ13
スタッフ紹介
標準期末手当等の通知書について14
ストップ!おねだり受診15~16
こころの健康相談事業を実施しています17
平成30年1月1日から貸付利率が引き下げられました…18
平成30年1月1日から物資事業の自動車購買立替・
旅行費用立替の利率が引き下げられました18
平成30年1月~平成31年3月
貸付金・自動車購買立替金振込日のお知らせ19
自動車購買立替金制度をご利用ください!19
入学・修学貸付のご案内20
団体信用生命保険事業「だんしん」のご案内21
積立貯金をはじめませんか?22
ジェネリック薬の利用率、高知県が最下位!23
高知共済会館からのお知らせ24



# 新年のごあいさつ



理事長 板原 啓文 (土佐市長)

平成30年の年頭に当たり、組合員ならびにご家族の皆様に謹んで新春のお慶びを申し上げます。 また、平素から当共済組合の事業運営に対し、関係各位の皆様方より格別のご支援ご協力を賜り、厚 く御礼申し上げます。

さて、平成28年度の国民医療費は急速な少子高齢化や医療の高度化などの影響を受け41.3兆円にものぼっており、加えて本年度には後期高齢者支援金の算出基礎が全面総報酬割となり、介護納付金についても、段階的な総報酬割への移行が開始されたことによる負担増加も懸念されており、短期給付事業を取り巻く情勢は非常に厳しいものとなっております。このような状況下ではありますが、レセプト審査の充実やジェネリック医薬品の普及促進等の医療費増嵩対策に取り組み、あわせてレセプトや健診のデータを分析し、効率的に各種事業などに反映させる「データヘルス計画」も平成30年度には2期目を迎え本格稼動となりますので、組合員ならびにご家族の皆様の健康づくりを通じて、安定的かつ円滑な事業運営に尽力してまいる所存でございます。

次に長期給付事業につきましては、被用者年金一元化後、約二年が経過したところでありますが、 この間、日本年金機構をはじめとした関係機関との情報連携を密にしながら、円滑かつ順調に運営で きているところであります。

また、当共済組合の宿泊施設「高知共済会館Community Square」では、組合員ならびにご家族の皆様のための福利厚生施設として、サービスの向上・経営の健全化に尽力しているところであります。 今後とも、会議・宿泊・宴会にと幅広くご利用いただきますようお願い申し上げます。

本年も役職員一同、組合員の皆様が業務に専念できますよう、より一層、努力をいたしてまいります。年頭に当たりまして、皆様のますますのご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

外職員一同				
	上司	国繁	局長	事務
(四万十市)	慎二	小野	"	
(日 高 村)	明秀	今井	"	
(い の 町)	優二	岡林	"	
(高知市上下水道局)	文高	山田	"	
(南 国 市)	博生	溝渕	"	
(室戸市)	裕治	福留	"	
(三原村長)	正利	田野	"	
(宿毛市長)	富宏	中平	"	
(越知町長)	保行	小田	"	
(高知市長)	誠也	岡﨑	"	
(南国市長)	耕三	平山	員	議
(高知市)	健太	池添	"	
(安田町長)	之浩	黒岩	事	監
	美雄	三谷	学識経験監事	学識経
(土佐清水市)	亮	竹池	"	
(香 南 市)	篤	片	"	
(須 崎 市)	守央	濱﨑	"	
(いの町長)	牧子	池田	事	理
(香南市長)	真司	清藤	理事 (理事長職務代理者)	理事 (理事員
(土佐市長)	啓文	板原	事長	理
华	小	賀並	謹如	<b>13.</b>

# ねんきん定期便の送付について

平成27年10月1日の被用者年金制度の一元化後については、現に加入している (または最後に加入していた)公的年金制度とその被保険者種別に応じて、各実施機関か ら「ねんきん定期便」を毎年対象者の誕生月に送付しています。

#### <公的年金制度と被保険者種別と送付する実施機関>

公的年金制度と被保険者種別	「ねんきん定期便」を送付する実施機関				
国民年金の第1号被保険者および第3号被保険者	日本年金機構(厚生労働大臣から受託)				
厚生年金保険の一般厚生年金被保険者	日本「巫牧師(行工刀岡八匹ペラ又配)				
厚生年金保険の国共済厚生年金被保険者 (国家公務員共済組合の組合員)	国家公務員共済組合連合会				
厚生年金保険の地共済厚生年金被保険者 (地方公務員共済組合の組合員)	地方職員共済組合(地方共済事務局·団体共済部) 公立学校共済組合 警察共済組合 東京都職員共済組合 全国市町村職員共済組合連合会 (指定都市職員共済組合、市町村職員共済組合、都 市職員共済組合)				
厚生年金保険の私学共済厚生年金被保険者 (私立学校教職員共済制度の加入者)	日本私立学校振興・共済事業団				

#### 1 通知内容

- (1) 50歳未満の者
  - ① これまでの年金加入期間
  - ② これまでの加入実績に応じた年金額
  - ③ (参考) これまでの保険料納付額(累計額)
  - ④ 最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況
- (2) 50歳以上の者
  - ① これまでの年金加入期間
  - ② 老齢年金の種類と見込額(1年間の受取見込額)
  - ③ (参考) これまでの保険料納付額(累計額)
  - ④ 最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況
- (3) 35歳、45歳の者
  - ① これまでの年金加入期間
  - ② これまでの加入実績に応じた年金額(年額)
  - ③ (参考) これまでの保険料納付額(累計額)
  - ④ これまでの年金加入履歴

- ⑤ これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況
- ⑥ これまでの国民年金保険料の納付状況
- (4) 59歳の者
  - ① これまでの年金加入期間
  - ② 老齢年金の見込額
  - ③ (参考) これまでの保険料納付額(累計額)
  - ④ これまでの年金加入履歴
  - ⑤ これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況
  - ⑥ これまでの国民年金保険料の納付状況

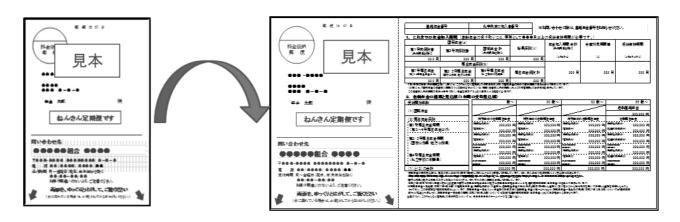
	50歳未満 の者	50歳以上 の者	35歳、45 歳の者	59歳の者
これまでの年金加入期間	0	0	0	0
これまでの加入実績に応じた年金額	0		0	
老齢年金の種類と見込額(1年間の受取見込額)		0		0
(参考) これまでの保険料納付額(累計額)	0	0	0	0
最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚 生年金保険の月別状況	0	0		
これまでの年金加入履歴			0	0
これまでの厚生年金保険における標準報酬月額な どの月別状況			0	0
これまでの国民年金保険料の納付状況			0	0

- 2 送付物・送付方法・スケジュール
- (1) 送付物
  - ①50歳未満の者圧着ハガキ
  - ②50歳以上の者 圧着ハガキ
  - ③35歳、45歳の者 封書(通知・パンフレットを同封しています。)
  - ④59歳の者封書(通知・パンフレットを同封しています。)
- (2)送付方法とスケジュール

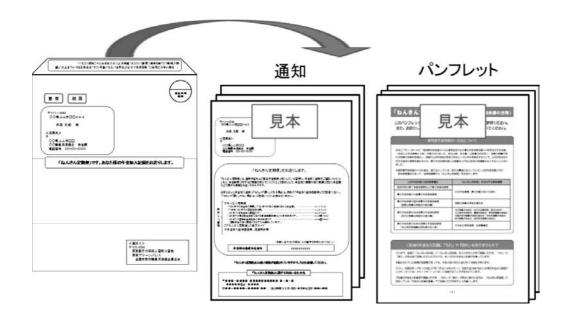
毎年、誕生月の16日頃(16日が休日の場合は翌営業日)に(1)の①から④の区分ごとに、全国市町村職員共済組合連合会から直送されます。

#### <イメージ>

○50歳未満の者、50歳以上の者 圧着ハガキを送付します。



○35歳、45歳の者、59歳の者封筒(角2)に通知とパンフレットを同封して送付します。



#### 3 ご相談について

通知された内容についてご相談がある場合は、通知に記載されている相談窓口か、 次の相談窓口までお問い合わせください。

#### <相談窓口>

高知県市町村職員共済組合 年金課 年金係 088-823-3212

#### 3月末に退職される方へ

# 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) 「任意継続組合員資格取得申出書」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30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=標準報酬月額×100.675/1000(平成29年度率)
- ·介護掛金=標準給料月額×12.88/1000(平成29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)

- \* 計算の基準となる標準報酬月額とは、①と②のいずれか低い額です。
- ① 退職時の標準報酬月額
- ② 9月30日における全組合員の平均標準報酬月額 (平成29年度は360,000円)

\*平成29年度の短期・介護掛金月額の上限額 短期掛金=36,243円 介護掛金=4,636円

# 宿泊施設利用助成券使用にあたっての注意事項

共済組合では、組合員と被扶養者の皆さんの保養と心身のリフレッシュを目的とした 宿泊施設利用助成事業を行っており、共済組合の契約宿泊施設で宿泊施設利用助成券 (以下助成券)を使用することによって、助成を受けることができます。

助成券を使用の際は、宿泊施設に予約をしたうえで所属所の共済組合事務担当課に申請を行い、交付を受けてください。

以下は助成券を使用するにあたり、特に注意していただきたい点です。

#### \* 助成対象:組合員およびその被扶養者

- ・フロントで組合員証及び、一緒に利用されるご家族全員分の被扶養者証と 助成券をセットで提示してください。**どちらか一方でも提示がない場 合、助成を受けることができませんので、ご注意ください**。
- ・ (宿泊施設を利用される場合) 一泊一枚とし、一旅行につき7泊を限度とします。
- ・公務出張には使用できません。
- ・乳幼児のお子様で宿泊料が無料であった場合助成の対象となりません。
- 助成対象外の方の利用が判明した時は返還を求めることになります。



1泊につき1,000円の助成となりますので1,000円を宿泊費用より控除いたします。

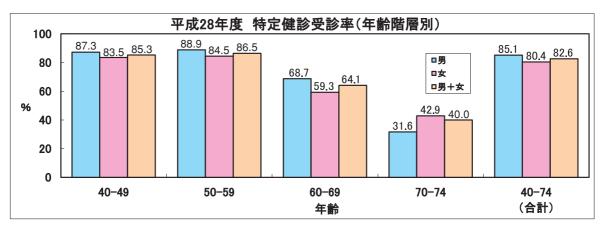
※「高知共済会館」の利用に限り1人1泊2,000円 の助成となります。

# 平成28年度分

# · 特定健診・特定保健指導実施報告について

平成29年10月25日に平成28年度の特定健診・特定保健指導の国への報告が完了しました。 当組合の受診状況等は以下のとおりとなっていますので、ご参照ください。

#### 1 特定健診結果



報告項目	男性	女性	合計
健診対象者数	3,602	4,119	7,721
健診受診者数	3,067	3,313	6,380

※ この数値は、被保険者(組合員十被扶養者) 数より算出しています。

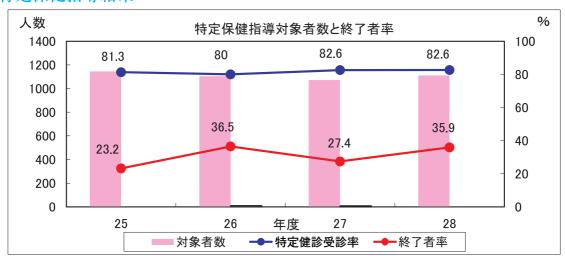
平成28年度の特定健診受診率を上に、平成25年度からの特定健診受診率等の経年変化を下に表しました。

まず、平成28年度の特定健診対象者の合計受診率は、男性85.1%、女性80.4%、全体で82.6%でした。前年比で男性1.1%減、女性1%増、全体では同率となり、全体の受診率は経年変化でも横ばい傾向が続いています。現職組合員・被扶養者別の受診率は、それぞれ91.3%、51.9%となっており、依然として被扶養者の受診率が低迷している状況が続いています。

当組合としても、被扶養者受診率向上のための方策を来年度以降も引き続き検討していきます。

また、組合員のみなさまも、ご自身の健康管理のために、年1回の健康診断として、短期 人間ドックまたは事業所健診等をより一層ご利用いただきますようお願いします。

#### 2 特定保健指導結果



報告項目	男性	女性	合計
積極的支援対象者数	516	100	616
積極的支援終了者数	140	26	166
動機付け支援対象者数	283	212	495
動機付け支援終了者数	138	95	233

この数値は、被保険者(組合員 +被扶養者)数より算出しています

共済組合で行っている巡回型特定保健指導は、人間ドック受診後に保健指導を利用していない組合員を対象に、直接所属所を訪問して行っています。訪問することが保健指導への関心を高めることとなり、利用率の向上に寄与していると思われますが、あくまで人間ドック後に引き続き保健指導を利用いただくことが基本となっていますのでよろしくお願いします。

また、巡回型保健指導を行っていない所属所の組合員及び被扶養者については、利用券配付による利用勧奨を行うことにより、引き続き保健指導終了率向上を図っていきます。

#### 【特定健康診査の受診方法】

#### 1 組合員

① 短期人間ドック利用助成事業(当組合実施の保健事業) 当組合が3月(新規採用者等は、4月)に一斉募集を行う予定ですので、 その際に受診申込みをしてください。



- ② 組合員が所属している所属所にて実施される事業所健診 実施時期等については、お勤めの所属所の担当者にご確認ください。
- ※ ①または②を受診することで、特定健診を受診したことになりますので積極的な受診をお願い します。

#### 2 被扶養者

① 短期人間ドック利用助成事業(当組合実施の保健事業) 対象は現行の被扶養配偶者に加え、40歳以上の被扶養者となります。 当組合が3月(新規採用者等は、4月)に一斉募集を行う予定ですので、その際に受診申込みを してください。

② 成人病精密検査(当組合実施の保健事業)

上記1の②の事業所健診の日程を利用し、同日同場所にて受診を希望する被扶養者を対象に健診を実施(一部の所属所は除きます。)します。健診実施時期の約1ヶ月前に、当組合より対象被扶養者に案内文書を送付します。

実施時期等については、事業所健診を実施する所属所の担当者にご確認ください。

- ③ 特定健康診査(高知市在住者のみ) 高知市在住の被扶養者の方を対象に、9月から11月の間に健診を実施しています。 7月中旬頃に対象被扶養者に案内文書を送付します。
- ④ 特定健康診査(市町村が実施する住民対象の健診)

在住の市町村が住民を対象に特定健診を実施していますので、健診日程・場所等について市町村役場に確認の上、受診予約をしてください。なお、その際に必要な特定健診受診券は当組合より発行しますので、当組合へ申請を行ってください。申請用紙がない場合は、各所属所の共済担当者または共済組合にお申し出ください。

(5) 特定健康診査(医療機関が実施する健診)

集合契約に基づく指定医療機関が一般の方を対象に特定健診を実施していますので、希望する 医療機関に直接受診予約をしてください。受診券の申請方法は、上記④と同様です。

# 高血圧予防は減塩から



徳広千惠・高知県栄養士会 管理栄養士。

食べ方や体の動かし方について、また、継続できるよう具体的な方法を一緒に考え健康づくりのお手伝いをいたします。

松の内も終わり、年末からのごちそう生活からやっと脱却し、食生活の見直しに取り 組んでいるあなた、今回は血圧と減塩について知って得する情報を提供します。

血圧が高いまま放置しておくと血管や脳や心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる重大な病気につながることはご承知のことと思います。特に冬場の寒い時期は血管も固くなりやすいし、外気と部屋の温度差、トイレや浴室と居間との温度差などによる血管への負担が高まる、とても危険な季節です。

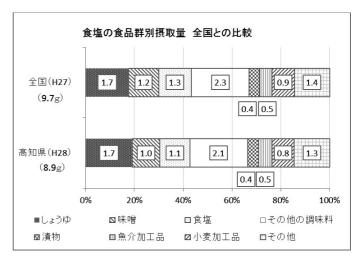
さて、血圧を上げる主な要因には、塩分のとりすぎ、野菜や果物のとり方が少ないこと、肥満、ストレス、運動不足、お酒の飲み過ぎ、喫煙などがあります。その中でも塩分は、集団全体の食塩摂取量を2.6g減少させれば、収縮期血圧を2mmHg低下させることができるといわれているように血圧を下げるのには一番効果的です。では、高知県民の塩分の取り方はどうなっているのでしょうか?

#### 【高知県民の食塩摂取状況】

高知県が平成28年に実施した県民健康・栄養調査の結果を見ると、男性の食塩摂取量は、9.3 g、女性は8.4gでした。この値は全国平均(男性10.5 g 女性8.9g H27)と比べると低い傾向にありますが、食塩摂取量の目標量の男性8g未満、女性7g未満は達成できておらず、まだまだ減塩が必要です。全国での順位を見てみると、男性の食塩摂取量は沖縄に次ぎ少ない方から2位、女性も沖縄、大阪に次ぎ少ない方から3位でした。本当に塩分のとり方は少ないのでしょうか?

テレビ「秘密のケンミンSHOW」でおなじみの総務省の家計調査を見てみました。高知県の県庁所在地である高知市のデータでは、塩の購入金額は全国52市中(政令市5市を含む)第4位、しょうゆの購入金額は第14位、味噌の購入金額は第41位でした。また、高知県の塩分のとり方は、調味料では味噌、塩は少なく、しょうゆが多いこと、魚介加工

品から取る塩分量が多いことが以前からの特徴でしたが今回の調査では、ほぼ全国と同じような状況でした。家計調査の結果では、塩の購入金額は多いが栄養調査では塩をとる量が少ないということは、家庭では、山菜や野菜や魚などの加工に使う塩が多いということでしょうか?塩分摂取の状況と一致していないデータとなりました。



#### 【減塩の工夫】

高血圧を予防するための減塩の工夫には、

- ①新鮮な素材を選び、その素材の持ち味を生かしておいしく食べる。
- ②昆布やかつお節や干し椎茸など、天然だしの旨みでおいしく減塩する。
- ③酸味や香り、薬味を上手に利用して薄味でもおいしく食べる。
- ④食品の表面に味を付けたり、焦げ目や油のコクを利用して、塩分が少なくても満足できる味付けにする。
- ⑤塩分の多い漬物や佃煮、干物などは食べる回数を減らす。
- ⑥ ラーメンやうどんなどの麺類のスープは全部飲まないで、できるだけ残すようにする。
- ⑦調味料はかけるより、つけるようにする。 ます。

などがあり



#### 【加工食品の塩分】

手作りをして食卓を整えることができると、食材の選び方や味付けなど料理の工夫で減塩ができます。しかし、忙しい時はお惣菜やお弁当、加工食品のお世話になることもあるかと思います。その時は加工食品なら栄養成分表示を見て「食塩相当量」の少ないものを選ぶ、お惣菜なら温める時に何か野菜を加えて、かさを増し2人で分ける、サラダならトマトやきゅうりのスライスしたものを足すなどの工夫をすると野菜も多く取ることができるし、減塩もできます。

#### 【栄養成分表示の例】

栄養成分表示(1本(20g)当たり)						
熱量	64 kcal					
たんぱく質	2.6 g					
脂質	5.7 g					
炭水化物	0.6 g					
食塩相当量	0.4 g					

また、市販の合わせ調味料やインスタントのお味噌汁なども半量にすると減塩にもなり、エコにもなります。

減塩の工夫と合わせてできることから1つでも、2つでも取り組んでみましょう。



#### 【血圧測定と記録】

県民健康・栄養調査結果では、保健指導判定値である収縮期血圧130mmHg以上の人が 男性では70.3%、女性では68.0%いました。また、男性では年齢が高くなるにつれてこの割 合も高くなっていました。特定保健指導を受け、計り、記録することが体調の「見える 化」につながり、改善している例をしばしば見かけます。

来年の特定健診に向けて、今から減塩に取り組むとともに、朝と晩、血圧を計って記録もしていきましょう。

# からだにやさしい ほっこり冬をほん

年末年始に乱れがちになっていた食事や日常生活のリズム を取り戻す時期。冬に豊富な緑黄色野菜は、特にβカロテ ンや葉酸、ビタミンCなどビタミン類と、鉄などのミネラル



#### 細川公子…高知県栄養士会 管理栄養士

昨年10月の四万十川ウルト ラマラソンの100キロを完 走。2月の龍馬マラソンなど、 今後6本のフルマラソンに出 場予定。

が豊富です。生活習慣病や風邪の予防など効果が期待できる冬野菜と、魚などの良質たんぱく源の食 材をバランスよく組み合わせましょう。

#### 鯛のかぶら蒸し柚子あんかけ



#### ○材料(1人分)

鯛切り身60g 酒5g 塩0.2g かぶ60g 卵白15g(1/2個分) あん(水40ml、白だし10g みりん7g 片栗粉2g 柚子果汁・皮適宜)

#### ○作り方

- ①鯛の切り身は中骨を抜いておき、酒と塩を振っておく。
- ②かぶは皮を剥き、おろしてざっと水を除いて卵白を加え、泡 だて器でフワッとするまで混ぜる。
- ③①を深めの器に入れ、その上に②をかける。

④器がゆっくり入る鍋に水を2センチぐらい張り③を入れ、蓋を

少しずらして弱火で加熱。沸騰後4分蒸し、火を止めて蓋を閉じそのまま3分程蒸らす。(水が器に入らない ように注意する。)

⑤小鍋におろした柚子の皮、果汁少々とあんの材料を入れて火にかける。片栗粉が溶け、透明でとろみがつ いたら火を止め④にかけ、上に柚子の皮をトッピングする。

#### けんちん汁

#### ○材料(1人分)

木綿豆腐30g 大根30g こんにゃく30g 人参15g しめじ10g ごぼう10g 青ねぎ5g ごま油2g 水120ml みりん3g 薄口しょうゆ7g 和風だしの素0.2g

#### ○作り方

- ①豆腐は水気をざっと絞り、崩す。ごぼうはささがき、しめじ は石づきを除いてばらばらに、青ねぎは小口に刻み、その他の 具は3センチ位の短冊に切る。
- 74kcal たんぱく質3.2g 食塩相当量1.3g
- ②ねぎ以外の野菜とこんにゃくはラップを掛けて電子レンジで2分加熱しておく。
- ③鍋にごま油を落とし、中火で豆腐と②を炒め、水、調味料を加え弱火で2分ほど煮て、ねぎを加える。

#### 鮭の菜めし



#### ○材料(1人分)

白ごはん150g 紅鮭(無塩)30g 大根葉50g すりごま2g 白だし10g

#### ○作り方

- ①鮭は焼いて身をほぐす。大根葉は緑が変色しない程度に塩茹 でして小口に切り、水気を絞る。
- ②鮭と大根葉を合わせ、白だしを加えて混ぜる。
- ③温かい白ごはんに②と、すりごまを加えて混ぜ合わせる。

# 特定保健指導 つれづれ

# 今の取り組みが未来の自分を作る!!

高知県栄養士会の特定保健指導をご利用いただいた組合員様に、取り組みや変化の様子をお聴きしました。

今回ご登場いただくのは、職場やクラブで競技としてバドミントンをな さっている香美市のM様(47歳、男性)です。



#### ◆特定保健指導を受けたのは?

2017年4月~10月です。数年前から言われていたけど気にしていませんでした。今回は自分が病気になって医療費を高くしたら他の人に迷惑がかかるし、自分の健康のことも気になりだしたので初めて受けてみようかと・・。

#### ◆いつ頃から体重が増えましたか?

43~44歳頃にMAX、110kgまでいきました。身長は182cmですが、体重がこれではいかん、と1年半ほど無謀なダイエットをして88kgまで減らしました。すると、しんどうて、しんどうて、体力がなくなった。その後しばらく95~100kgの間を行ったり来たりです。

#### ◆6か月間の目標と計画は?

- ▶ 体重を3kg落とし、腹囲も3cm減らす。
- ごはんの量を大盛から中盛に変える。
- **運動は継続する。**

#### チャレンジによる変化

H29.4月 H29.10月 体重 100kg 95kg 腹囲 98.5cm 97cm

#### ◆うまくいきましたか?

無理はありませんでした。無茶なやり方だとリバウンドがあることを経験していましたので自分でできることで計画をたてました。炭水化物が多い(ごはんが好きなのです)ことと、野菜が足りないとのアドバイスをもらって、昼食はごはんを減らし、野菜中心のおかずとしました。仕事の後、バドミントンをするのですが、その前に軽くおにぎりやサラダチキンなどを食べて、帰宅後は食べない、もしくはおかず一皿だけ、というくらいにしました。3か月たった頃から体重が減り始めましたね。体が軽くなった、動きやすい、ズボンもサイズダウンしました。

#### ◆今後の計画は?

食事は腹八分目で定着したのでキープし、今の体重を維持したい。運動もしているので体脂肪を減らし筋肉量を増やしたい。すると、バドミントンも上手に、強くなるのではないかと…。

#### ●お話をお聞きして

バドミントンの楽しさは何ですかとお聞きすると、70代でも競技している人がい

る、自分もやり続けたい、と控え目に話して下さいました。体重管理と併せて体脂肪量などの体組成まで視野においておられます。土佐山田スタジアムのポロシャツがお似合いのアスリートです。ご協力ありがとうございました。

(高知県栄養士会 津野美保)

#### スタッフ紹介



#### 小倉 望

「自分が出来ないことは人に指導しない」をモットーに、自分や 家族の健康のため日々食べることを楽しんでいます。食事や生活 習慣について、気軽に相談していただけるよう、頑張ります。

#### 島内 敏恵

主に東部地区を担当しています。特定保健指導の6ヶ月間を通して生涯に通じる健康づくりのお手伝いが出来ればと思っています。「やってよかった」と評価していただける支援を目指しています。



# 標準期末手当等の通知書について

標準期末手当等の額を決定したときは、共済組合は、組合員に対しその旨を通知 しなければなりませんが、閲覧に供することをもって組合員への通知に代えること ができることとなっています。

平成29年12月期末手当より、一部の所属所を除いて、期末手当の支給明細書に標準期末手当等の額を印字していること、または一覧表を所属所に送付することをもって通知に代える取扱いとさせていただきます。

なお、下記のように、ご自分で確認することができます。

#### 【標準期末手当等の額確認方法】 .....

○期末手当等明細書の総支給額(掛金等控除前の額)から千円未満の端数を切捨て た額です。

例:期末手当等総支給額 792,877円

標準期末手当等の額 792,000円 (掛金を計算するときの額)



#### カンタン

# 体と財布にやさしい 医療費ダイエット

# ストップ! おねだり受診

おねだり受診!?

#### ●監修

医療法人社団湖聖会 銀座医院 院長補佐・抗加齢センター長 常葉大学健康科学部 教授 東海大学医学部医学科 客員教授

#### 久保明 (ぼあきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。予防医療とアンチエイジング医学に取り組み、銀座医院ではプレミアムドックを立ち上げその結果に基づく運動・栄養・点滴療法などを実践している。『人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ』(講談社)など著書多数。





パパ (45歳・会社員)

#### 増えています「おねだり」受診

体調が悪いときは、誰もが不安になりますよね。医師に診察してもらい、特に心配がないと分かると、ほっとするものです。しかし中には検査や薬の処方がないと納得できない、という人もいます。

必要がないのに治療や薬をねだる、何度も検査をして ほしいとせがむ……、そんな「おねだり受診」が実は増え ているのです。

#### 〝非〟適正受診は厳禁

注射や点滴などの治療、レントゲンや血液検査などの 各種検査をすれば、当然、医療費が掛かります。本人が 窓口で支払うのは、そのうちのほんの一部。その他の大 部分は自分も含む加入者が毎月支払う保険料で賄われて います。無駄な医療費が掛かり続ければ、結局は保険料 率のアップにつながって自分にはね返ってくることに。

また、特に必要がないのに薬を「おねだり」したり、必要量よりも多く薬を出してくれるよう「おねだり」したりする行為も見受けられます。何度も医療機関に来るのが面倒だから、などとまとめて薬をもらうことは控えましょう。

「おねだり」が聞いてもらえないと、次々に医療機関を変える「はしご受診」に走る人もいます。そうすると、さらに初診料、検査料などが増えていくのです。

不要な治療・検査をすれば、医療費がかさむだけでは ありません。体にも負担が掛かり、もちろん時間も無駄 になります。これでは体にもお財布にもやさしくはあり ませんよね。

#### もつべきものはかかりつけ医

「心配だから」「行くと安心する」などの理由で、特に疾患もないのに頻繁に医療機関に通う頻回受診・多受診も問題です。医療機関に行くたびに再診料などが発生するため、余計な医療費が掛かるのは言うまでもありません。必要であれば、医師から再受診の指示が必ずあるはず。医師の指示に従い、適正受診を心掛けることが、医療費ダイエットにつながります。

とはいえ、具合が悪ければ心細くなるもの。そもそも 信頼している医師が「検査は不要」と判断したのであれ ば、すっと受け入れられるのではないでしょうか。

信頼できるかかりつけ医をもつことが、医療費ダイ エットへの近道といえるかもしれません。

# おねだり受診を続けていると これだけ違う!

# 医療費家計簿





#### かかりつけ医とは?

かかりつけ医とは、患者の身近にあり、病気の診療はもちろん健康に関するアドバイスもしてくれ、必要なときには適切な医療機関を紹介するなど、さまざまな役割を担っているお医者さんです。

"自宅や勤務先から通いやすい"、"病気や治療方針、薬についてきちんと説明してくれる"などを条件に、理想的なかかりつけ医を探してみてください。

# こころの健康相談事業を実施しています

近年、公務員職場においても、過重なストレスが原因と思われるメンタルヘルス不調者の増加傾向が見られ、当組合の傷病手当金の原因疾病の7割以上がメンタルヘルス系疾患によって占められている状況となっています。

このため、平成28年度から「こころの健康相談」を新規事業として実施しています。組合員・配偶者及びそのいずれかの被扶養者の方を対象として、職場や家庭などのお悩みについてカウンセリングを行います。

当組合が委託するティーペック株式会社において、臨床心理士などのこころの専門家が、プライバシー厳守のうえカウンセリングを行いますので、安心してご利用ください。

カウンセリング方法は、電話・Web・面談の3種類により行いますが、受付時間やWebへのアクセス方法などについては下図をご参照ください。なお、電話番号については、お間違えのないようくれぐれもお願いします。

また、各所属所におけるストレスチェック制度実施の際の外部相談窓口としても利用可能となっていますので、お気軽にご利用いただきますようお願いします。

# こころの健康相談【メンタルヘルスカウンセリング】

ご自身やご家族、同僚が悩んでいたら、この相談窓口を勧めてください。 ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がサービスをご利用いただけます。



0120-336234

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



臨床心理士などの心の専門家が電話・Web・面談によるカウンセリングをいたします。

#### 電話・Webカウンセリング受付時間

電話 9:00~22:00 (年中無休)

Web 24時間・年中無休 (返信は数日を要します。)

#### 面談カウンセリング予約受付時間

電話 9:00~21:00 (土曜日は16時まで) (日曜・祝日、12/31~1/3を除く)

Web 24時間・年中無休 (受付後、日程調整のお電話をさせていただきます。)

#### 面談カウンセリング

- □ 年間5回まで無料
- □ 全国231か所のカウンセリングルームから ご希望の地域のカウンセリングルームを 手配いたします。
- □ キャンセルの際は、土日・祝日、 12/31~1/3を除く、前々日17時まで にご連絡ください。



※カウンセリングルーム数は平成26年7月現在

#### (?)

カウンセリングって何をするんだろう

カウンセリングとは、専門家と一緒に 自分自身や目の前の課題に向き合いながら、 問題の解決や予防に取り組む作業です。



心の負担が軽くなることがあります。 自分の悩みの原因に気づくことがあります。 自分の考え方の癖に気づくことがあります。

☆ 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。(委託先ティーペック株式会社)

#### ※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

## 平成30年1月1日から貸付利率が引き下げられました

共済組合の貸付事業の財源として、「退職等年金経理」の資金を活用し、その基準利率 (※)に応じて組合員貸付金利率が定められることになりました。

この改正により、本年1月1日から貸付利率が次表のとおり改定されます。すでに昨年12月末に新利率による貸付金個別償還明細表をお届けさせていただいたと思いますが、平成29年12月31日現在貸付残高のある方にも適用されます。

(年利)

貸付の種類	旧 利 率	新 利 率
普通·住宅·特別(入学· 修学·医療·結婚·葬祭)	2.66% —	→ 1.26%
災害	2.22% —	<b>→</b> 0.93%
在宅介護対応住宅	2.40% —	→ 1.00%

基準利率(※)	普通·住宅· 特別貸付	災害貸付	在宅介護 対応住宅貸付
1.0%以下の場合	年1.26%	年0.93%	年1.00%
1.0%を超え1.5%以下の場合	年1.76%	年1.43%	年1.50%
1.5%を超え2.0%以下の場合	年2.26%	年1.93%	年2.00%
2.0%を超え2.5%以下の場合	年2.76%	年2.43%	年2.50%
2.5%を超え3.0%以下の場合	年3.26%	年2.93%	年3.00%
3.0%を超え3.5%以下の場合	年3.76%	年3.43%	年3.50%
3.5%を超え4.0%以下の場合	年4.26%	年3.93%	年4.00%
4.0%を超え4.5%以下の場合	年4.76%	年4.43%	年4.50%
4.5%を超え5.0%以下の場合	年5.26%	年4.93%	年5.00%
5.0%を超える場合	基準利率に0.26% を加えた利率	基準利率に0.07% を減じた利率	基準利率

<sup>※</sup>基準利率とは、毎年9月30日までに、国債の利回りを基礎として、退職等年金給付組合積立金及びその見通 しその他政令で定める事情を勘案して、地方公務員共済組合連合会の定款で定められる率のことです。詳し くは地方公務員 共済組合連合会のホームページをご参照ください。

# 平成30年1月1日から物資事業の自動車購買立替・ 旅行費用立替の利率が引き下げられました

貸付事業の利率改定に併せまして、物資事業における自動車購買立替・旅行費用立替の利率も改定されました。貸付と同様に、すでに昨年12月末に新利率による購入代金個別払込明細表をお届けさせていただいたと思いますが、平成29年12月31日現在立替残高のある方にも適用されます。

(年利)

	旧	利	率		新	利	率
自動車購買立替・旅行費用立替		3%		 -	1	.89	%

# 平成30年1月~平成31年3月

# 貸付金・自動車購買立替金振込日のお知らせ

		40.44.4	第		第2	2 回	第3回	・自動車
年月		貸付申込 締切日(日)	決定通知 送付(日)	振込日(日)	決定通知 送付(日)	振込日(日)	決定通知 送付(日)	振込日(日)
Н 3 0	1	5	1 2	1 8	1 9	2 4	2 3	3 0
	2	5	9	1 6	1 6	2 2	2 0	2 7
	3	5	9	1 5	1 6	2 2	2 3	2 9
	4	5	1 0	1 7	1 7	2 3	2 0	2 6
	5	2	1 1	1 6	1 5	2 2	2 5	3 0
	6	5	1 2	1 5	1 5	2 1	2 2	2 8
	7	5	1 0	1 8	1 8	2 4	2 4	3 0
	8	3	1 0	1 5	1 4	2 1	2 4	3 0
	9	5	1 1	1 8	1 4	2 1	2 1	2 7
	1 0	5	1 2	1 7	1 6	2 3	2 3	3 0
	1 1	5	9	1 5	1 6	2 1	2 2	2 9
	1 2	5	1 1	1 7	1 8	2 1	2 1	2 7
Н 3 1	1	4	1 1	1 7	1 8	2 3	2 5	3 0
	2	5	1 2	1 5	1 5	2 1	2 2	2 7
	3	5	1 2	15	1 5	2 2	2 2	2 8

<sup>※</sup>自動車購買立替の申込締切日は、毎月10日です。

# 自動車購買立替金制度をご利用ください!

利率(年利1.8%) 引き下げによりご利用しやすくなりました

#### 5万円以上1万円単位で

# 最大300万円まで

利率は 年利1.8%

(元利均等償還)

○ 利用例(償還開始が1・7月の例)

[立替額]

300万円

「毎月の返済]

26,393円

[ボーナスの返済] 105,946円

「返済期間」

72ヶ月

福祉企画課 物資係 TEL 088-823-3215



#### ポイント

- 給与控除で気軽に返済 1
- 2 繰上返済の手続きも簡単
- 自動車だけでなくバイクも利用可能

## ご用意いただくもの

- 1 自動車購買立替金申込書
- 2 見積書 又は 契約書
- 3 車検証
- 4 印鑑登録証明書
- ※ 戸籍謄本(使用者名義が配偶者の場合のみ)

# 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。詳細は以下のとおりとなりますので、貸付けを希望される方は貸付要件等を確認の上、貸付けをご希望される月の5日(5日が土、日のときは直前の営業日)までに共済組合に必着となるよう、各所属所の共済事務担当者までお申込みください。

なお、入学貸付については、貸付け申込み時点で<u>入学金等の納入期限が過ぎていた場合、貸付対象としておりません。</u>そのため、入学貸付をご希望の場合は、<u>入学金等の納入期限内に貸付申</u>込みをいただきますようご注意をお願いします。

#### 入学貸付 入学時に要する諸費用(入学金・授業 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

○給料月額の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

対

象学

校

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

- ○1ヶ月分(15万円以内)に当年度中の<u>貸付対象</u> 月数を乗じた額で180万円を限度
  - ※<u>貸付対象月数</u>とは貸付申込月から学校の修業年限までの月数、もしくは貸付申込月から当年度末までの月数のうち少ない方の月数(3月の場合は12ヶ月)
  - (例) 1ヶ月分の費用10万5千円の方が、5月中 に申し込まれた場合

105,000円×11月=1,155,000円

→115万円(1万円単位)を限度とし貸付

○貸付け月の翌月から毎月元利均等償還(最 高120回)、または賞与併用元利均等償還(最 高72回)

還方法

要

添付

書

類

償

- ○償還開始時期を貸付け月の翌月、もしくは学校の修 学が終了した月の翌月のどちらかを選択のうえ、 当該翌月から毎月元利均等償還(最高150回)、 または賞与併用元利均等償還(最高72回)
- ※修学期間中における償還据置中も、貸付金に対する 利息分の償還は、毎月行うことになります

- ○合格通知書または入学許可証の写し
- ○入学に要する諸費用及びその納入期限を確認できる書類の写し
- ○印鑑登録証明書
- ○被扶養者でない子の場合は続柄を証明できる書類
- ○海外留学の場合は当該学校の留学に係る証明書

(

- ○在学証明書(入学前の場合は、合格通知書または 入学許可証の写し)
- ○修学に要する諸費用及びその納入期限を確認できる 書類の写し
- ○印鑑登録証明書
- ○被扶養者でない子の場合は続柄を証明できる書類

○年利1.26%

※基準利率の改定により貸付利率も変動します。

貸付利率

○入学貸付と同じ

- ◎毎月償還額が給料月額の30%を超える場合、または年間償還額が年収額の30%を超える場合は貸付を受けることができませんのでご注意ください。
  - ※償還額は他の金融機関等、貸付・物資、互助会貸付を含みます。
  - ※償還額を計算するとき、修学貸付のように現在利息分のみの支払いとしても、元金償還が始まった場合の償還額で計算します。
- ◎入学・修学貸付の貸付日は、普通貸付と同様に共済 組合が定めた毎月3回の貸付日から選択することが できます。

毎月償還表[抜粋](平成30年1月1日現在)

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

1	貸付額	償還月額	回	数
18	0万円	25,970円	72	긔
36	0万円	37,942円	100	크
72	0万円	51,904円	150	ı
10	80万円	77,856円	150	]

※貸付額に対する最大償還回数で 毎月元利均等償還を行った場合

#### \*共済組合の貸付をご利用のみなさまへ

# 団体信用生命保険事業

# 「だんしん」のご案内です。

\*未加入の方はぜひご加入ください。



#### 団体信用保険「だんしん」

#### 【事業内容】

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。

#### 【対象者】

貸付申込時に加入しなかった者で、<u>月末残高が10万円以上あり</u>、かつ告知事項に合致する者。

#### 【特約保証料】(保険料)

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。

※例: 残高200万円の場合 200万円÷10万円×20円=月額400円 400円×12ヵ月=年額4,800円

#### 【保険金の支払い】

貸付金の未償還残高相当額

#### 債務返済支援保険

#### 【事業内容】

病気や傷害により就業不能となった場合、貸付の返済金相当額を保険金としてお支払いする制度です。<u>債務返済支援保険のみの加入はできません</u>ので、「だんしん」と併せてお申込みください。

#### 【対象者】

だんしんを同時に申し込まれる者で、告知事項に合致する者。

#### 【保険料】

平均返済月額1万円に対し、月額99円です。

※例: 平均返済月額2万円の場合2万円÷1万円×99円=月額198円198円×12ヵ月=年額2,376円

#### 【保険金の支払い】

毎月償還:毎月の返済額

ボーナス併用:年間返済予定額:12

※30日の免責あり。

※支払い期間は3年を限度とする。

#### 【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。

#### 【徴収方法】

特約保証料及び保険料の12ヶ月分(前払い)を口座振替により徴収します。

#### 【保険適用開始日】

申込日(告知日)の属する月の翌々月1日 ※例:申込日(告知日)2018年1月10日の場合 保険適用日2018年3月1日

\*詳しくは所属所担当課に備えていますパンフレットをご覧ください。 <お問合せ先> 高知県市町村職員共済組合 福祉企画課 貸付係 電話088-823-3215

# 積立貯金をはじめませんか?



#### 積立方法

『共済貯金加入申込書』に必要事項を記入、届出印を押印のうえ所属所の共済組合事務担当 係へご提出ください。

◆定例積立: 給料から控除(積立額は変更可能) ◆賞与積立: 賞与から控除(積立額は変更可能)

◆臨時積立: 随時預入れ可能(窓口で現金の預入れ、または銀行振込)

※銀行振込については四国銀行・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(毎月2回)

『積立貯金一部払戻請求書』に必要事項を記入、届出印を押印のうえ所属所の共済組合事務担当係へご提出ください。

◆送 金 先:共済組合へご登録いただいている□座

◆締切日と送金日:下記の積立貯金一部払戻予定表でご確認ください。

◆払戻可能残高 : 払戻しをおこなう月の前月末残高(当月の積立分は払戻不可)

◆同月内の払戻し: どちらか 1 回のみ (月 2 回の払戻し不可)

※締切日は当日必着完備(FAX不可)の取扱いとなります。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。 届出印と押印が相違、印影が不鮮明・残高不足等の場合、不備となります。

#### 平成30年1月~平成31年3月 積立貯金一部払戻予定表

		- 7 3 1 7 9 0						
年月	払戻回	締切日	送金日	年月	払戻回	締切日	送金日	
H30 1	1回目	5	16	H30 9	1回目	4	14	
	2回目		30	поо 9	2回目		27	
2	1回目	5	16	10	1回目	3	16	
	2回目		27	10	2回目		30	
3	1回目	6	16	- 11	1回目	6	16	
	2回目		29	11	2回目		29	
4	1回目	4	16	12	1回目	4	14	
	2回目		26	12	2回目		27	
5	1回目	2	16	H31 1	1回目	4	17	
	2回目		30	1151 1	2回目		30	
6	1回目	5	15	2	1回目	5	15	
	2回目		28	2	2回目		27	
7	1回目	4	17	3	1回目	5	15	
	2回目		30	J	2回目		28	
8	1回目	6	16					
	2回目	20	30					

#### ○平成30年3月末退職される積立貯金者様へ

平成30年3月末退職される積立貯金加入者様で、3月分まで積立られた場合の積立解約送金日は 平成30年4月25日となります。退職されてから送金日まで日数がありますが、ご了承ください。

福祉企画課 貯金係 TEL 088-823-3215

# ジェネリック薬の利用率、高知県が最下位と

高知県のジェネリック医薬品利用割合は53.4%で全国最下位です。※ 特に、15歳以下の方の利用率が低くなっています。

ワースト2位の県でも60%を超えており、突出して利用割合が低くなっています

# ジェネリック薬の利用率が掛金・負担金に影響します!

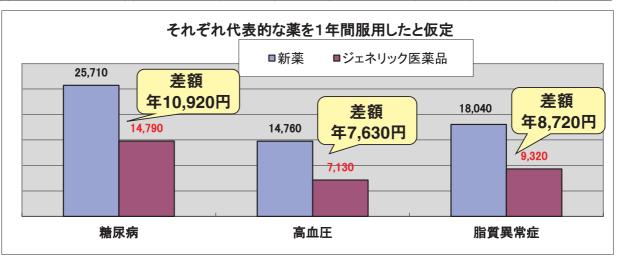
後期高齢者支援金の加算・減算の指標のひとつがジェネリック利用率です。

● ジェネリック使用率や特定健診受診率・特定保健指導利用率等が、加算・減算の指標となります。

いただいた掛金・負担金の主な支出金額・割合

(単位:千円)

	平成28年度			平成27年度		平成26年度	
	支出金額	割合	前年度比	支出金額	前年度比	支出金額	前年度比
保 健 給 付	2, 729, 270	38. 74	99. 76	2, 735, 737	103. 79	2, 635, 804	_
休 業 給 付	300, 766	4. 27	95. 11	316, 233	98. 46	321, 187	_
前期高齢者納付金	1, 487, 547	21. 11	93. 25	1, 595, 172	96. 02	1,661,372	_
後期高齢者支援金	1, 102, 674	15.65	97. 64	1, 129, 379	101.40	1, 113, 734	_
退職者給付拠出金	69, 659		62 09	112, 183	49. 47	226, 747	_
介 護 納 付 金	458	このさ	接金	の加算・	減算に	に影響しる	ます
附加給付等	5(			<b>毎年11</b> 億			
そ の 他	847, 309	12. 03	84. 14	1, 007, 036	117.80	854, 404	
合 計	7, 045, 843		95. 21	7, 400, 296	101.09	7, 320, 664	_



#### 〇はさみこんであるカードケースをぜひご活用ください!

〇共済事務担当者の方が、『ジェネリック医薬品希望シール』をお持ちですので、 協力いただける方はぜひとも組合員証または被扶養者証に貼付をお願いします。

※全国の市町村職員共済組合の平成29年5月集計結果



高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

平成30年1月発行

高知県市町村職員共済組合 TEL (088) 823-3213

編集兼発行人 国繁上司