

馬潮

kyosaikoho kuroshio

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

平成30年度事業計画及び予算が決定が決定しました。	2
平成30年度短期財源率が決まりました	10
新しく組合員になられた皆様へ	10
厚生年金保険被保険者の種別等について	11
年金払い退職給付に係る財政状況(平成28年度末)について	12
ジェネリック医薬品のイメージキャラクターができました	14
短期人間ドック助成事業を実施します	15
施設利用助成券が新しくなりました	18
高知家「健康パスポート」に係るクオカード特典のお知らせ	19
共済組合指定宿泊施設について	20
マジで知りたいコレステロール	21
からだにやさしい春メニュー	23
特保つれづれ 毎日の電話がモチベーション維持の源泉	24
年に一度は歯科検診	25
貯金係からのお知らせ	27
共済組合の指定店でお買い物しませんか?	29
マイカー購入ご検討中の方、注目!	31
高知共済会館からのお知らせ	32



こんにちは

「ジェネリックかえたろう」です。

今回より最新のジェネリック医薬品使用率を 毎号お知らせしていきます。

平成30年1月の使用率は「65.2%」でした。 引き続きのご協力をお願いします!

高知県市町村職員共済組合

平成30年度事業計画及び予算が決定しました

去る3月5日に開催された組合会において、平成30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

○ 組合員数及び被扶養者数 (任意継続組合員を含む)

平成30年度末において、組合員数10,316人、被扶養者数9,492人を見込んでいます。

○ 財源率

標準報酬の月額及び標準期末手当等の額と掛金・負担金との割合

短期•保健 (単位:千分率)

	区分	短 期				保	健		
組合員種別		掛金	負担金	介護掛金	介 護 負担金	掛金	負担金		
一般組合員	一般職								
	特別職	10.05	10 05	48. 95	48. 95	7. 12	<i>7. 12</i>	2. 1	<i>2. 1</i>
市町村長	組合員	40. 90	40. 90	7.12	7.12	2. 1	2. 1		
特定消防	組合員								
船 員 一 般	組合員	46. 44	51. 46	7. 12	7. 12	2. 1	2. 1		
任 意 継 続	組合員	97. 9	_	14. 24		_	_		

厚生年金保険,退職等年金,経過的長期

(単位:千分率)

	厚生年金保険				退職等年金		経過的	
	_	4月~	~8月	9月~3月		10 154	, ,	長期
組合員種別		組合員 保険料	負担金	組合員 保険料	負担金	掛金	負担金	負担金
一般組合員	一般職							
双胜石具	特別職							
市町村長	組合員	89. 93	<i>89. 93</i>	91. 5	91. 5	7. 5	7. 5	<i>0. 1035</i>
特定消防	組合員							
船員一般	組合員							

※厚生年金保険については、70歳未満の組合員

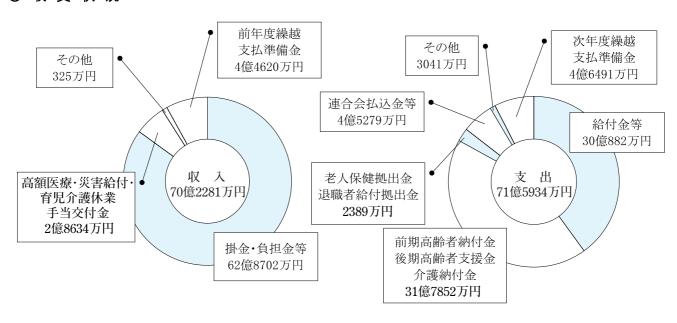
短期 経理

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

平成29年度は、高齢者医療支援金等負担助成金の収入により2億1千万円余りの利益金計上を見込んでおり、利益剰余金につきましても5億3千万円程度となりそうなことから、平成30年度につきましては、医療費・高齢者支援金・納付金は変わらず増加傾向にありますが、全国市町村職員共済組合連合会が行う財政調整事業・特別財政調整事業の適用を受けず事業運営を行うこととなりました。

平成30年度につきましても、保健事業では新規事業として重症化予防事業や健診結果分析事業を開始するほか、これまでに引き続き巡回型特定保健指導や後発医薬品(ジェネリック医薬品)の普及促進にも力を入れ、医療費の抑制に努めますので、組合員及びそのご家族の皆様におかれましても、生活習慣の改善や健康に対する知識の向上のためご活用いただきますようお願いいたします。

〇収支状況



厚生年金保險経理

長期給付のうち、厚生年金相当部分の給付にかかる組合員保険料、負担金及び基礎年金拠出金の引取(いわゆる1・2階部分相当)についての経理です。当組合において組合員保険料、地方公共団体負担金を収納し、その全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みます。

退職等年金経理

旧3階部分(職域年金)の廃止に伴い創設された年金払い退職給付のための経理で、当組合において掛金・負担金を収納し、その全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みます。

経過的長期経理

長期給付のうち、平成27年9月以前決定の公務障害・公務遺族年金等にかかる地方公共団体負担 金を当組合が収納し、その全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みます。

※財源率については2頁下段の表をご参照ください。

退職等年金預託金管理経理

平成30年度より新設された経理で、全国市町村職員共済組合連合会が管理する退職等年金経理の 余裕金の一部について、連合会から預託され、貸付経理への貸付等で運用を行っていく経理です。

今後、貸付経理への貸付等については経過的長期預託金管理経理から退職等年金預託金管理経理へ 預託額を移行していくこととなります。

運用益の利息及び配当金の全額を支払利息として連合会へ払い込みます。

〇 収 支 状 況

収入				支	出	ſ
利息及び配当金	1,309	支	払	利	息	1,309

経過的長期預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会が管理する経過的長期経理の余裕金の一部について、連合会から預託され、貸付経理への貸付等で運用を行っている経理です。

運用益の利息及び配当金の全額を支払利息として連合会へ払い込みます。

○収支状況

収入				支	出	
利息及び配当金	6,962	支	払	利	息	6,962

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人当り12,560円)、短期経理からの繰入金(組合員1人当り2,495円)、連合会からの交付金(厚生年金保険・経過的長期分(組合員1人当り5,038円)、退職等年金分(組合員1人当り778円))により負担されています。

○収支状況

(単位:千円)

収入		3	支	出	Ī	
負 担 金	128,702	事	務	費	等	86,130
連 合 会 交 付 金	59,608	事務	5費負担	金払	乙金	57,178
利息及び配当金	20	そ	の		他	71,658
短期経理よりの繰入金	25,624					
そ の 他	6,260					
計	220,214		計			214,966
本年度差引損益	金					5,248

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。

本年度は新規事業として、重症化予防事業や健診結果分析事業を開始し、組合員の健康意識を高める方策を講じます。また、これまでに引き続き巡回型特定保健指導や後発医薬品(ジェネリック医薬品)の普及促進にも力を入れてまいります。

日頃の健康管理などにお役立ていただくため、保健事業をたくさんの組合員の皆様にご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

○事業の種類

(単位:千円)

項	目	事業計画額	概 要
	人間ドック	141,772	人間ドック補助(組合員・被扶養者)
	ガ ン 検 診	7,952	消化器・子宮・乳腺検診補助
保健事業	成人病検診	9,067	診察・血圧・尿・貧血・脂質・肝機能 腎機能・心電図・血糖・その他
	歯 科 検 診	2,500	
	予防接種助成	6,550	インフルエンザ・日本脳炎 ワクチン代補助

項	目	事業計画額	概要
	健 康 相 談 · カウンセリング	926	メンタルヘルス電話相談
保健事業	その他	589	妊婦健診補助(組合員・被扶養者)
	小 計	169,356	
 特 定 健 診	特定健康診査	1,934	
関係	特定保健指導	9,750	
N N	小 計	11,684	
 保 養 関 係	施設利用助成	19,789	契約施設の利用助成
	小 計	19,789	
インセンティブ	健 康 特 典	300	保健指導修了者特典外
関 係	小 計	300	
データヘルス	重症化予防	1,000	糖尿病性腎症
関 係	健診結果分析	3,500	医療費・疾病・健診分析
N N	小 計	4,500	
	保健関係図書	139	医療統計資料
 図書・広報関係	広 報 外	700	共済広報外
	その他	3,200	医療費通知外
	小 計	4,039	
	健康セミナー	1,100	
	ライフプ・ランセミナー	450	退職者説明会資料外
	小 計	1,550	
その	他	1,361	レセプト審査外
合	計	212,579	

宿油経理

この経理では、組合員及びその家族の皆様のための保養施設『高知共済会館 Community Square 』の運営を行っています。平成28年度より完全直営に戻して経営状況を再精査するとともに、スタッフ一同サービスの向上に努めてまいりました。また、1階レストラン「膳」では、創意工夫を凝らしたランチや季節に応じた期間限定ディナーコースなど豊富なメニューをご用意し、皆様のご来店をお待ちいたしております。ぜひ今後とも組合員の皆様にご愛顧ご活用いただきますようお願いいたします。

○利用計画

(単位:件・円)

区分	1 日	当り	年	間	備	考
部門	件数	金 額	件数	金 額	νн	77
宿泊	52.1	210,084	18,598	75,000,000	組合員 その他 1人当り平均利	14,897人 3,701人 用金額 4,033円

(単位:件・円)

	区分	1 日	当り	年	間	備考
部門		件数	金 額	件数	金 額	9
宴	会	0.7	82,913	247	29,600,000	
会	議	2.9	58,823	1,046	21,000,000	
食	堂	72.0	77,591	25,875	27,700,000	
売	店	_	7,770	_	2,774,000	

○施設収入の推移状況

(単位:千円)

	平成28年度推計	平成29年度推計	平成30年度推計
施設収入	166,933	166,906	166,130
対前年度増減	△ 3,049	△ 27	△ 776

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。

現状においては低金利時代が継続しており、当組合をはじめとする関係諸団体においても資金の運用に苦慮している状況です。そのような中ではありますが、当組合では過去に購入した高利回りの債券を保有していることもあり、平成30年度も現行の貯金利率を維持することができました。

今後とも、資産運用について細心の注意を払いながら、組合員の皆様への還元を第一とした、安全かつ効率的な運用に努めてまいりますので、ぜひ共済貯金をご利用いただきますようお願いいたします。

○貯金の種類、支払利率及び現況

(単位:千円)

種類 区分	普通貯金	定期貯金	積立貯金
貯 金 額	25,060	52,509,133	18,787,868
貯 金 者 数(人)	212	3,277	4,112
貯金者1人当りの貯金額	118	16,024	4,569
組合員加入率(%)	2.1	32.1	40.3
支 払 利 率(%)	0.5	1.3	1.35

○収支状況

(単位:千円)

収	入			3	支	出	
利息及び配当金外	1,025,718	支	払	利	息		903,093
翌年度に繰り起	返す利益剰余金	4,167,			4,167,440		

○ 資産の構成割合

(単位:千円・%)

資 産 区 分		平成29	平成29年度末		30年度末
月 生		見 込 額	込 額 構成割合		構成割合
第一号 資産	株 式 及 び 証券投資信託	0	0.0000	0	0.0000
第二号 資産	器具及び備品	3,066	0.0042	2,172	0.0029
	流動資産	9,841,259	13.6307	10,671,360	14.0359
そ	金銭信託	0	0.0000	0	0.0000
の	貸付信託	0	0.0000	0	0.0000
他	有 価 証 券	62,204,954	86.1574	65,205,434	85.7639
	その他	150,000	0.2078	150,000	0.1973
	計	72,199,279	100.0001	76,028,966	100.0000

貸 付 経 理

この経理では、経過的長期預託金管理経理・退職等年金預託金管理経理からの借入金を原資として、 組合員が臨時の支出、住宅の建築、教育費等で資金が必要になったとき、組合員の生活の安定を図る ため、その資金を低金利で貸し付ける事業を行っています。

平成30年1月1日に貸付利率の改定を行い、より利用しやすい利率となりましたので、今後ともよろしくお願いします。

○貸付の種類

(単位:件・千円・%)

種	類	件数	金 額	割 合
普 通	貸 付	316	232,448	24.68
	住 宅	261	626,673	66.53
住 宅 貸 付	在宅介護対応住宅	10	13,767	1.46
	小 計	271	640,440	67.99

(単位:件・千円・%)

種		類		件 数	金 額	割合
		家	財	0	0	0.00
災害貸	付	住	宅	4	15,361	1.63
		小	計	4	15,361	1.63
		医	療	1	1,000	0.11
		入	学	16	8,121	0.86
 特別貸	付	修	学	44	31,145	3.31
1寸 加 貝	1.1	結	婚	18	11,888	1.26
		葬	祭	1	1,000	0.11
		小	計	80	53,154	5.64
高 額	医	療 貸	付	1	160	0.02
出	産	貸	付	1	420	0.04
É	<u>`</u>	計		673	941,983	100.00

○収支状況

(単位:千円)

収入				支	出	
組合員貸付金利息 1	11,940	事	務	費	等	6,627
利息及び配当金	0	支	払	利	息	8,268
その他	162	そ	O.)	他	4,695
計 1	12,102		言	†		19,590
本年度差引損益金						<i>△</i> 7,488

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。

平成30年1月1日に自動車購買立替・旅行費用立替の利率が引き下げられました。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)

入 支	出
上 6,941 事 務 費 等	600
数 料 875 商 品 仕 入	6,340
他 1,467 支 払 利 息	68
その他	也 3,958
9,283 計	10,966
三引 損 益 金	△ 1,683

平成30年度短期財源率が決まりました!

共済組合で行う短期・年金などの給付及び保健事業などに要する費用は、市町村が負担する 負担金と組合員のみなさまが負担する掛金によって賄われており、その負担金・掛金を合算し たものと標準報酬等との割合を財源率と言います。

医療費等の支出を主とする短期経理の財源率は、医療費等の支出と負担金・掛金による収入が均衡を保つように定めることとなっています。このため、平成30年度に予想される医療費等の支出を組合員のみなさまの総標準報酬月額等により算出を行ったところ、短期財源率は**97.90%**となりました。これは、平成29年度の財源率103.46%と比較し、5.56%減少する結果となりました。

本年度におきましても、短期経理の財政安定化に向けて、第2期のデータへルス計画書を作成し、生活習慣病等の重症化対策事業、ジェネリック医薬品の普及促進事業、並びに所属所とのコラボによるさまざまな保健事業を実施していく予定としておりますので、組合員のみなさまにおかれましては積極的にご参加くださいますようお願いいたします。

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

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健康教育、特定健康診査などの健康保持増進事

業などを行います。

◎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 組合員の皆様からお預かりしたお金を運用し、一般の預金よりも有利

な利息を支払う「共済貯金」を行っています。

<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。

厚生年金保険被保険者の種別等について

被用者年金一元化(平成27年10月1日施行)により、全ての被用者が厚生年金保険に加入することとされましたが、職種に応じて被保険者の種別が異なります。厚生年金に係る事業(記録の管理、標準報酬の決定・改定、保険料の徴収、保険給付の裁定等)については、厚生年金保険法に定められた実施機関が行うこととされています。地方公務員共済組合の組合員は第3号厚生年金被保険者となり、下記の実施機関において厚生年金に係る事務を行うこととなります。

厚生年金保険の被保険者の種別については、次の表のとおりです。

被保険者の種別	加入する被保険者	実施機関
第1号厚生年金被保険者 (1号厚年被保険者)	第2号~第4号厚生年金被保 険者以外の民間被用者等	日本年金機構
第2号厚生年金被保険者 (2号厚年被保険者)	国家公務員共済組合の組合員 である厚生年金被保険者	国家公務員共済組合 国家公務員共済組合連合会
第3号厚生年金被保険者 (3号厚年被保険者)	地方公務員共済組合の組合員である厚生年金被保険者	地方公務員共済組合 全国市町村職員共済組合連合会 地方公務員共済組合連合会
第 4 号厚生年金被保険者 (4 号厚年被保険者)	私立学校振興・共済事業団の 加入者である厚生年金被保険者	日本私立学校振興・共済事業団

~退職等年金給付に係る給付算定基礎額 残高通知書を送付します~

平成30年5月に「給付算定基礎額」に関する情報を圧着ハガキでご自宅に送付します。

被用者年金制度が一元化されたことに伴い、改正前の共済年金における3階部分(職域部分)は廃止され、退職等年金給付(年金払い退職給付)制度が創設されました。

この退職等年金給付(年金払い退職給付)制度は、国民年金・厚生年金といった公的年金とは異なり、将来自分が年金を受給する際に必要な原資を、あらかじめ労使折半による保険料で積み立てる「積立方式」による給付になります。

この将来の退職等年金給付の原資となる額を「給付算定基礎額」といいます。

なお、退職等年金給付(年金払い退職給付)制度の概要や給付の計算方法等について詳しく知りたい方は、下記の全国市町村職員共済組合連合会ホームページをご覧ください。

全国市町村職員共済組合連合会ホームページ http://www.shichousonren.or.jp/

年金払い退職給付に係る財政状況 (平成28年度末)について

年金払い退職給付制度の年金財政方式は、将来の給付に要する費用を事前に積み立て ておき、積み立てた資金から年金を支給する方式となっています。年金払い退職年金制 度の積立状況を把握するため、毎年、「財政検証」を実施しています。

財政検証では、国共済と地共済を合計した額について、毎年度末に積み立てておくべき金額と実際の積立金額の比較を毎年行なっています。

平成28年度末の財政検証結果は次のとおりです。

○財政検証結果

1 平成28年度末の年金財政状況

(単位:億円)

区分	国共済十地共済	国共済	地共済
積立基準額 A	5,686	1, 550	4,137
積立金(簿価ベース) B	5,698	1,588	4,110
剰余または不足 (B-A)	+12	+39	△27

※ △は不足を表しています。

「積立基準額」は平成28年度末に積み立てておくべき金額であり、国共済が1,550億円、地共済が4,137億円、合計で5,686億円となっています。

一方、実際の「積立金」の額は簿価ベースで国共済が1,588億円、地共済は4,110億円、合計で5,698億円となっています。

積立金から積立基準額を差し引いた結果、国共済が39億円の剰余、地共済が27億円の不足、合わせて12億円の剰余となりました。

なお、現在計上されている不足については、将来、制度が成熟することにより発生する剰余等により解消される見通しとなっています。

2 財政再計算の要否

年金払い退職給付制度では、少なくとも5年に一度財政再計算を実施することとなっており、次回は平成30年度に実施する予定です。

これとは別に、毎年の財政検証時において、国共済と地共済の合計の積み立て不足額が一定の規模を上回る場合、臨時の財政再計算を実施することとなっています。

平成28年度末においては、国共済と地共済を合計すると、12億円の「剰余」となっていることから、臨時の財政再計算を実施しないこととなりました。

3 国共済と地共済との間の財政調整の実施

年金払い退職給付制度では、国共済と地共済の間で財政調整を行うこととなっています。

具体的には、財政状態が剰余の共済から不足の共済に対し、その不足額の5分の1 (ただし、剰余の共済の剰余額を限度とする。)を拠出することとされています。

平成28年度末においては、国共済が39億円の「剰余」、地共済が27億円の「不足」の状態であったため、国共済から地共済へ平成30年度中に5億円が拠出される予定です。

では、インストライクラーができました!! ~

シュスリックかえたろう

高知県のジェネリック医 高知県のジェネリック医 薬品の使用率を向上させ るにはどうすればいいの るにはどうすきて顔が錠剤に か考えしまった。 なってしまった。

☆ジェネリック医薬品は新薬 と同じ有効成分で作られ、厚 生労働省の厳しい基準や規制 をクリアしたお薬です。

☆効き目·安全性·品質が新薬 と同じであることが確認·証明 されてから初めて、患者さん に販売されます。

空飛ぶマントで24時間 でこでも、希望シールを 届けに行きます! おおかのポケットに あらゆるジェネリッ ク医薬品を常備し、 いつでも対応可能!

前号の【黒潮1月号】に添付していた「ジェネリックを希望します」と書かれたカードケースを使って保険証を薬局の窓口で提示すると,ジェネリック医薬品を購入することができます。

安くて安心・安全なジェネリック医薬品をぜひ積極的に使ってみてくださいね!



次号より「かえたろうコラム」を連載していきますので よろしくお願いします!

短期人間ドック助成事業を実施します!

本年度につきましても、疾病予防対策事業の一環として、短期人間ドック受診の際の助成事業を、 当組合と高知県市町村職員互助会の共同で実施します。受診希望者の募集については、所属所を通じ てすでに3月(新規採用者等の募集は4月下旬を予定)に行っているところですが、申込みをされた方 については、以下の点にご注意をいただき、受診くださいますようお願いします。

ドック受診時の注意事項

1 自己負担額について

共済組合または互助会の加入状況によって異なりますので、下表をご確認ください。なお、自己負担額とは別に、**健診費用合計(32,500円)に対する消費税2,600円を別途負担いただくこととなります**のでご注意ください。

○ 高知市役所の職員以外の方

対象者	年齢	共済組合	互助会	所属所	自己負担	消費税
		負 担	負 担	負 担		
	40歳以上及び35歳	14,500円	10,000円	5,000円	3,000円	2,600円
組合員(会員)	30歳以上40歳未満	18,500円	10,000円	_	4,000円	2,600円
	(35歳を除く)	10,0001 1	10,00011		4,00011	2,0001 1
	30歳未満	22,500円	4,000円	_	6,000円	2,600円
被扶養者	40歳以上	12,000円	16,500円	_	4,000円	2,600円
(配偶者以外は40歳以上)	40歳未満	7,000円	19,500円	_	6,000円	2,600円
	40歳以上及び35歳	_	24,500円	5,000円	3,000円	2,600円
会員	30歳以上40歳未満		28,500円	_	4,000円	2,600円
工	(35歳を除く)	_	20,300円	_	4,000円	2,000円
	30歳未満	_	26,500円	_	6,000円	2,600円
会員の被扶養者	40歳以上	_	28,500円	_	4,000円	2,600円
(配偶者以外は40歳以上)	40歳未満	_	26,500円	_	6,000円	2,600円

○ 高知市役所の職員の方

社免 本	左松	共済組合	厚生会	所属所	古 二 名和	冰串拐
対象者	年齢	負 担	負 担	負 担	自己負担	消費税
	40歳以上及び35歳	14,500円	10,000円	5,000円	3,000円	2,600円
 組合員	30歳以上40歳未満	18,500円	10,000円	_	4,000円	2,600円
1111 只	(35歳を除く)	10,0001 1	10,0001 1		4,00011	2,0001 1
	30歳未満	22,500円	5,000円	-	5,000円	2,600円
被扶養者	40歳以上	12,000円	_	_	20,500円	2,600円
(配偶者以外は40歳以上)	40歳未満	7,000円	_	_	25,500円	2,600円

2 オプションガン検査助成について

婦人ガン (子宮ガン・乳ガン検査の一方または両方)、前立腺ガン、肺ガンのオプション検査を行った場合、ガン検査の種類に応じて一定の助成がありますので次ページ表をご確認ください。なお、助成対象となるのは、婦人ガン検査が30歳以上、前立腺ガン・肺ガン検査が40歳以上の組合員・会員のみ(被扶養者を除く)となりますのでご注意ください。

		区分					
特別希望検査項目	組合員(会員)		会	自己負担			
	共済組合負担	互助会負担	共済組合負担	互助会負担			
子宮ガン・乳ガン検査の一方	上限			上限	助成額との		
または両方を受診した場合	2,000円	_	_	2,000円	差 額		
前立腺ガン検査を受診した	上限	_	_	上限	助成額との		
場合	1,000円			1,000円	差 額		
肺ガン検査(胸部CT)を 受診した場合	上限 4,000円	_	_	上限 4,000円	助成額との 差 額		

[※] オプション検査額は健診機関によって異なりますので、詳細については直接健診機関 までお問い合わせください。

3 脳ドック助成(互助会会員のみ)について

オプション検査で脳ドックを受診された際には、受診費用から消費税を差し引いた金額の1/2(上限10,000円)を助成しています。ただし、対象者は互助会の会員のみ(被扶養者を除く)となり、受診後、領収書を添付して請求書を提出する必要があります。(※脳ドックについては、人間ドックのオプションだけではなく単独の脳ドック受診でも同様の助成があります。)

なお、**脳ドックを実施していない健診機関もあります**ので、人間ドックを受診される際は、事前にお問い合わせをしていただきますようお願いします。

4 特定健診対応について

短期人間ドック助成事業は特定健診対応となっています。具体的には、年度年齢40歳以上及び35歳の組合員の方については、当組合が事業主健康診断の委託を所属所より受けており、その健康診断の結果を特定健診の記録として提供を受けることができる(高齢者の医療の確保に関する法律第27条第2項)ことから、特定健診の対象となる40歳以上の組合員及び被扶養者については、「人間ドックの受診=特定健診の受診」となります。

人間ドック受診者が、この特定健診の受診の要件を満たしていただくためには、ただ受診をするだけでなく、健診結果等の内容について、医師または保健師・管理栄養士等から説明を受けていただく必要があります。このため、人間ドック受診後の医師等との面談については、キャンセルをせずに必ず受けてください。

5 特定保健指導について

短期人間ドック助成事業は特定健診対応となっていることから、健診結果の内容によって実施される特定保健指導についてはセット事業となっています。このため、人間ドックの受診後、対象となった方については、必ず特定保健指導をご利用ください。

なお、「忙しくてできない」「自分で行う」等の理由で、特定保健指導を利用できない旨申し出られる方もいますが、当該理由は厚生労働省の定める対象外者とはならないため、その点ご理解の上、特定保健指導をご利用いただきますようお願いします。

以下の健診機関では、人間ドック受診当日から特定保健指導を利用できますのでご活用ください。

- ○高知検診クリニック ○いずみの病院 ○高知県総合保健協会 ○高知西病院
- ○須崎くろしお病院 ○JA高知健診センター(保健指導は高南メディカルが行います)

また、人間ドック受診当日から特定保健指導を利用されていない方については、所属所を通じて利用券の配付を行うこと等により特定保健指導を利用いただくことになりますので、保健指導情報を所属所に提供することとなります。その旨ご理解いただきますようお願いします。

6 申込み時の同意事項について

人間ドックに申込みされる方は以下の事項に同意いただくこととなりますのでご了承ください。

- (1) 年度年齢が35歳及び40歳以上の組合員
 - ① 短期人間ドック利用による健康診断については、労働安全衛生法第66条による健康診断を事業主である所属所長からの委託に基づき代行するものであること。
 - ② 労働安全衛生規則第44条第1項に規定する検査項目に係る検査結果は、実施機関から提供を受け、当組合にて継続的に保存するとともに所属所長に通知すること。
 - ③ 保健指導の対象となった場合は、労働安全衛生規則第44条第1項に規定する検査 項目に係る検査結果を保健指導委託機関に提供し、保健指導結果についても当組合 において継続的に保存するとともに必要に応じて所属所長に通知する場合があること。
- (2) 年度年齢が40歳未満(35歳を除く)の組合員 短期人間ドック利用による健康診断については、労働安全衛生規則第44条第1項に 規定する検査項目に係る検査結果は、実施機関から提供を受け、当組合にて継続的に 保存するとともに所属所長の求めに応じ提供する場合があること。
- (3) 年度年齢40歳以上の組合員の被扶養者
 - ① 短期人間ドック利用による健康診断については、労働安全衛生規則第44条第1項 に規定する検査項目に係る検査結果は、実施機関から提供を受け、当組合にて継続 的に保存すること。
 - ② 保健指導の対象となった場合は、労働安全衛生規則第44条第1項に規定する検査 項目に係る検査結果を保健指導委託機関に提供し、保健指導結果についても、当組合にて継続的に保存するとともに必要に応じて所属所長に通知する場合があること。
- (4) 年度年齢40歳未満の組合員の被扶養者 短期人間ドック利用による健康診断については、労働安全衛生規則第44条第1項に 規定する検査項目に係る検査結果は、実施機関から提供を受け、当組合にて継続的に 保存すること。

7 キャンセル等について

人間ドック申込み後の日程変更・キャンセルについては、直接健診機関に申し出てください。また、 健診機関の変更は原則として受け付けておりませんが、特にやむを得ない事情がある場合は、その旨 当組合まで申し出てください。

なお、健診機関によっては、当日連絡がないままキャンセルされる事例が多く発生しているようです。健診機関のスケジュールの都合もありますので、**キャンセルされる場合は事前に余裕をもってご連絡いただきますようお願いします**。

8 成人病精密検査(事業主健康診断)との重複受診について

年度年齢40歳未満(35歳を除く)の組合員の方が、事業主健康診断を当組合の契約健診機関において受診した場合、疾病予防対策事業の1つである成人病精密検査事業の該当となり、その健診費用の全額が助成されます。

しかしながら、**短期人間ドック助成事業と成人病精密検査事業の両方を利用することはできない**こととなっているため、人間ドックの申込みをされている方が事業主健康診断を受診される際は、その健診機関が当組合の契約健診機関かどうか確認の上受診をされるか、人間ドックの受診をキャンセルしていただきますようお願いします。なお、当組合の契約健診機関は以下をご確認ください。

重複受診となった場合については、成人病精密検査の費用を所属所にご負担いただくこととなり、 後日、当組合から返還依頼を行うこと等により対応することとなりますのでご注意ください。

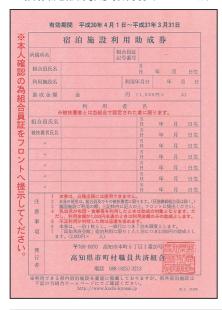
- ○仁淀病院 ○土佐市民病院 ○四万十市立市民病院 ○中村クリニック
- ○高知県総合保健協会 ○きんろう病院 ○大井田病院

施設利用助成券が新しくなりました

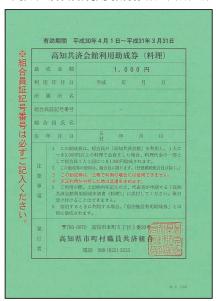
組合員及び被扶養者が、共済組合の指定する施設を利用したとき、共済組合発行の施設利用助成券を使用すれば、利用料金の一部が助成されます。

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

*宿泊施設利用助成券(サーモン色) *健康増進施設利用助成券(空色) *高知共済会館利用助成券(料理)(若竹色)







注意!! 有効期限の満了している助成券はご利用になれませんのでご注意ください。

※ 助成券のご利用にあたって ※

- ●従来から、助成券の不正使用が大きな問題となっています。組合員や被扶養者の名前を貸して助成券を使用させたりしないようにしてください。不正使用が判明したときは返還を求めます。
- ●被扶養者については、共済組合認定被扶養者に限ります。後期高齢者医療制度に移行となられた方 や共済組合認定被扶養者でない方はご利用になれませんのでご注意ください。
- ●定年等により退職された方の助成券のご利用について
 - ・任意継続組合員の方は、ご利用いただけません。
 - ・現職の組合員の被扶養者になった方は被扶養者として利用できます。
 - ・再任用職員の方で健康保険証が引き続き組合員証の方は利用できます。
 - ・再任用職員の方で健康保険証が協会けんぽ等の場合はご利用いただけません。
 - ※退職後に誤って助成券をご利用になられた場合は、後日、返還を求めます

高知共済会館利用助成券(料理)をご利用ください!!

組合員が高知共済会館でお食事や宴会などをご利用された際、1人当たり5,000円以上の飲食費用がかかった場合は、高知共済会館利用助成券(上記参照)が使用できます。1人当たり1,000円の助成となりますので、5,000円のプランを実質4,000円でご利用できる大変おトクな制度です。

高知共済会館では、歓送迎会をはじめ、季節にあわせた様々なプラン(H29年度実施:クリスマスディナー・バレンタインディナー)をご準備させていただいております。また、宿泊をされた際の夕食にもご利用できますので、多くの組合員のみなさまのご利用をお待ちしております。

※ 宴会のお問合せご予約等は、高知共済会館COMMUNITY SQUARE (088-823-3211)までお願いします。

高知家「健康パスポート」にかかるクオカード 特典のお知らせ

健康パスポートにつきましては、当組合においても平成29年度より特典を付与しておりましたが、今年度より以下のとおり変更を行いますのでご理解をお願いします。

IΠ	新
ヘルシーポイント20ポイントにつき クオカード1,000円分を進呈(上限なし)	ヘルシーポイント20ポイントにつき クオカード1,000円分を進呈。 【年度内1回限り、上限4,000円】

組合員・被扶養者それぞれで4,000円限度とさせていただきます。

平成29年度分は請求期限が平成30年5月10日となります。また、平成30年度分の申請期限は平成31年3月31日としますのでご留意ください。

平成30年度分より様式を変更しておりますので、平成30年度分の請求はそちらでの申請をお願いします。(旧様式で5月10日までの申請書到着分は従来どおりの上限無しの取扱いとなります)

今年度も「おロケア30daysトライアル」を 実施します。

共済組合では、歯科系疾患(う蝕、歯周病)の予防事業として、「おロケア30daysトライアル」を実施しています。

今年度の対象者は、生まれ月が8月及び9月の方となります。

歯の健康を保つためには、現在の口腔状態を把握すること、十分な予防行動を実践すること、そしてそういったことを習慣づけることが重要となります。このため、事業対象となられる組合員のみなさまについては、是非とも積極的なトライアルへの参加をお願いします。

【平成29年度の参加者は男性727名・女性578名 計1,305名でした】

共済組合指定宿泊施設について

当組合の「宿泊施設利用助成券 | を使用できる指定宿泊施設についてホームページに 掲載しております。平成30年度中の休館およびリニューアルオープンに関して、お知ら せします。リニューアルオープンする施設については利用料金等が変更される場合があ りますので、ご利用される場合はご注意ください。

○リニューアルに伴う休館および再開

「えひめ共済会館」休館期間 平成30年4月1日~平成30年8月31日

〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1 TEL 089-945-6311

平成30年5月1日より再開 「黒 潮 荘」

〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565 TEL 04-7092-2205

○閉館に伴う廃止

「憩いの里湖西」 閉館日 平成30年9月30日

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。



(120-336234)



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。

※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

マ ジ で 知 り た い コ レ ス テ ロ ー ル



徳広千惠・高知県栄養士会 管理栄養士。

最近、1年ぶりにスイミングを再開しました。健康づくりとリフレッシュのために頑張ります。

新年度が始まり、心機一転、今年こそは、体重を減らして万全の態勢で仕事もプライベートもがんばりたいと考えているあなた、「コレステロールが高いですよ。中性脂肪が高いですよ。」とお医者さんから言われて、そのままになっていませんか。

食べ過ぎて運動不足になると内臓脂肪が蓄積されて、脂質異常症や耐糖能異常、高血圧になり、行きつく先は脳卒中や心筋梗塞などの心血管イベントであることは皆さんご承知ですよね。 さて、今回は脂質異常症の中でも特にコレステロールについて、知って得する健康情報を提供 します。

【コレステロールの働き】

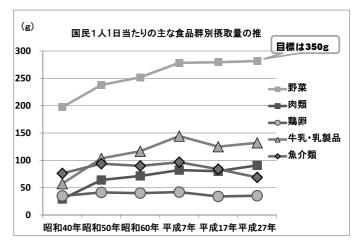
コレステロールは動物性脂肪の一つで、体の中で細胞膜や胆汁酸を作ったり、ステロイドホルモンの材料となるなど、体に無くてはならない重要な成分です。必要なコレステロールの約3割は食べ物から摂取し、残りの約7割は体内で合成されます。そのため、食事からコレステロールを含む食品を全く摂らなかったとしても体内で合成されます。また、コレステロールを多く含む食品は良質のたんぱく質も多いので適量は食事から摂る必要があります。

【コレステロールの悪玉・善玉とは】

- ◆悪玉と呼ばれるLDLコレステロールは、決して悪者ではなく、細胞内に取り込まれると、分解され細胞膜や胆汁酸、ステロイドホルモンの材料になります。
- ◆善玉といわれるHDLコレステロールは、余分なコレステロールを肝臓へ運ぶ役割をしています。運び屋さんですね。
- ◆動物性食品の摂り過ぎや野菜不足、運動不足、肥満、喫煙などによりLDLコレステロールが高くなり、運び屋さんのHDLコレステロールが少ないと、血液中のコレステロールが高い状態が続き、動脈硬化に。これがメタボリックシンドロームの原因の1つです。
- ◆食べ過ぎを避け、運動をするなどの生活習慣の改善が必要です。

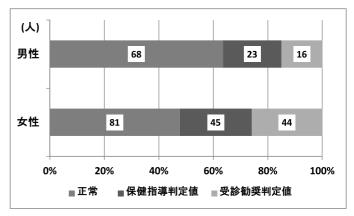
【動物性食品の摂取量の推移】

毎年実施されている国民健康・栄養調査による、昭和40年代から現在までの主な食品群の摂取量の推移をグラフに示しました。魚が減り、肉や牛乳・乳製品が増えていることが分かります。日本人の栄養状態は改善されましたが、現在は動物性食品の摂りすぎと、野菜不足などが課題になっています。野菜の一日の目標量は350gですがまだ足りません。



【健診時のコレステロールの判定値】

高知県が平成28年に実施した県民健康・栄養調査では、20歳以上の調査対象1,363人のうち277人の方が血液検査を受けられました。この方々のLDLコレステロールの値を見てみると、正常(60~119mg/dl):男性68人(63.5%)、女性81人(47.6%)、保健指導判定値(~59mg/dl、120~139mg/dl)の方は、男性23人(21.5%)、女性45人(26.5%)、



受診勧奨判定値(140mg/dl~)の方は男性16人(15.0%)、女性44人(25.9%)でした。この277人の方は、調査にご協力いただいた上に、さらに血液検査まで受けていただきましたので健康に対する関心が高い方と思われますが約5割から6割しか正常域の方はいませんでした。昨年度の皆様の結果はいかがでしたか?

【コレステロールを多く含む食品】

コレステロールは多すぎても少なすぎても困ることがお分かりになりましたか。

コレステロールは動物性の食品に含まれています。その中でも特に、卵類(魚卵も含む)や脂身の多い肉、レバーなどに多く含まれていますので、コレステロールが高めの方は摂る量と回数に気をつけましょう。

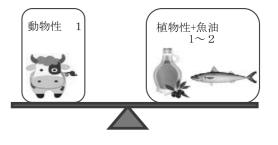
また、油脂の摂り方も動物性1に対して植物性 と魚油合わせて1~2の比率が望ましいです。新 年度の特定健診に向けて、今から生活習慣の改善 に取り組みましょう。

【食事の注意】

食事の基本は、主食+主菜+副菜をそろえてバランスよく食べることですが、「孫は(わ)優しい

コレステロールを多く含む食品

食品名	含まれて いる量	1回あたりの量					
	(mg/100g)	g	mg				
鶏卵	420	50	210.0				
鶏レバー	370	30	111.0				
豚ばら肉	70	60	42.0				
豚レバー	250	30	75.0				
鰻かば焼き	230	80	184.0				
ウインナー	50	30	15.0				
ベーコン	57	20	11.4				



って聞いたことがありますか?日ごろ摂り方が少ない食品を意識することができますので、夕食を食べる時の1日の食事の振り返りに使ってみてください。 筆者もただいま実践中です。

ま → 豆類

ご → ごま

わ → わかめ (海藻類)

や → 野菜

さ → 魚

し → しいたけ(きのこ類)

い → いも類

からだにやさしい春メニュー 高知の春はやっぱりカツオ

高知は、春がつおに加えて、春キャベツ、レタス、アスパ ラガス、フルーツトマト、新玉葱、葉ゴボウ、ウスイエン ドウなどの野菜類、タケノコ、イタドリ、フキ、ワラビな どの山菜類、また、小夏やイチゴなど果物などが豊富で美味しい季節です。



細川公子…高知県栄養士 会管理栄養士

龍馬マラソン走りました。 4時間21分17秒で完走、女 子総合258位、年代別9位 でした。

春がつおのカレーマリネ



186kcal たんぱく質17.7g 食塩相当量1.1g

○材料(1人分)

カツオ切り身60g 塩0.2g カレー粉1g 小麦粉5g オリーブ油3g レタス30g トマト40g グリーンアスパラ20g 玉葱10g 大葉1枚 レモン輪切り1枚 *合わせ調味料(オリーブ油3g、レモン汁7g みりん5g 濃口醤油6g 黒コショウ少々)

○作り方

①カツオの切り身は厚さ5ミリで4枚位にし、ごく少量の塩を 降り、カレー粉と小麦粉を混ぜた粉をまぶしておく。

- ②グリンアスパラは下の部分の皮を除き塩茹、玉葱は薄くスライスし水にさらして辛味を少なくする(新玉 葱はさらさなくても0K)、トマトは輪切り、レタスと大葉は手でちぎっておく。野菜は冷たく冷やす。
- ③調味料をよく混ぜ合わせて、合わせ調味料を作る。
- ④フライパンにオリーブ油を落とし、中火でカツオを焼く。(あまり焼きすぎない)
- ⑤器に冷たい野菜と熱々のカツオ、輪切りレモンを盛り、合わせ調味料をかける。

新玉葱の丸ごと蒸し

○材料(1人分)

新玉葱 1 個(150 g 程度のもの) 花かつお2g ポン酢しょうゆ6g

○作り方

- ①新玉葱は根が付いていたヘタの部分をくり抜き、丸のまま上 半分に八つ切り位に切り目を入れておく。
- ②シリコンスチーマまたは耐熱容器に玉葱を入れ、蓋をして4分 (600W) 電子レンジで加熱、そのまま2分蒸らす。
- ③食器に盛り、花かつおをのせてポン酢しょうゆをかける。



簡単おからケーキ



101kcal たんぱく質5.0g 食塩相当量0.3g

○材料(1人分)

おから15g 卵25g 砂糖7g 塩0.2g ヨーグルト (脱脂加糖) 20g イチゴ20g

○作り方

①卵はボールに割り入れ、湯煎しながら10分程泡だて器でよく 泡立て、おからと砂糖、塩少々を加えてさらに良く混ぜる。

②シリコンスチーマまたは耐熱容器に①を平らに入れて蓋をし て2分30秒 (600W) 電子レンジにかける。(※作る量や容器によ ってレンジの加熱時間が変わってきます。)

③容器から取り出し適宜切り、ヨーグルトをかけ、イチゴを添 える。

特定保健指導 つれづれ

毎月の電話が モチベーション維持の源泉



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、ベルトの穴が二つ(約5cm)細くなった高知市食肉検査所の獣医師 藤川洋一郎さん(58歳)です。

◆特定保健指導を受けたのは?

以前にも動機づけ支援という保健指導を受けたことがありました。今回はもっとハードな(?)毎月、電話や手紙が来る積極的支援という保健指導でした。健診の値にも、しだいに 黄色信号が増えてきたこともあり・・迷うことなくお世話になりました。

◆いつ頃から体重が増えましたか?

若い時は太ったなと思ってもちょっと気をつけるとすぐ落とせたので気にしていなかった。40代半ばに100kg目前まで増えて「これはいかん」と2年で85kgまでダイエットし、再び徐々に増え始め、痩せにくくなりました。保健指導が始まる前に、ぎっくり腰をやって、ジム通いを控えたので更に3kg太った状態で初回の面談でした。

◆6か月間の目標と計画は?

- ▶ 体重を6kg落とし、腹囲も6cm減らす。
- ごはんはおかわりしない。
- ▶ 牛乳は1日1杯に減らす。
- ▶ 週3回ジムに行き、筋トレなどをする。

チャレンジによる変化

H 29.5月H 29.12月体重94kg87.5kg腹囲100cm92cm

◆うまくいきましたか?

何しろ牛乳が美味しくて毎日1リットル瓶の牛乳を娘がコップ1杯、残りを私、というようにたくさん飲んでいました。それを、週に2本しか買わないようにして1日にコップ1杯だけに。ごはん茶碗も大きいものはやめ、普通サイズでおかりをしない。料理も週3日は私が作りますので、揚げ物はしない、肉も脂の少ない部位、魚を増やす、などに気をつけました。高2の娘も体型に敏感な年頃なので、私の計画とも合いました。

半年でこれだけ減量できたのは初めて。初回面談の時、課題を書き出したり、それをどう 改善するか自分で考えて書いたことが良かったですね。毎月、管理栄養士さんから連絡が あるのでそろそろ電話が来るなと思うと頑張ろうとしましたね。〆切を意識して何とかク リアしていくみたいな。いい意味でモチベーション維持につながりました。

今回、私は目標達成できましたが、できないからといって引け目に思わなくていいのでは?「リ・スタート」と考えれば。最終的には80kgの体重が目標ですが、当面は85kgを視野におきます。

●お話をお聞きして

30代には海外青年協力隊としてネパールに赴任されたり、登山やスキーがお好きで、今年2月もお嬢様の国体スキー競技の応援に行かれるなど行動派です。「途中で挫折しそうになっても次のチャレンジが始まると考えれば何も恥ずかしがる事はない」という前向きさに刺激されました。(高知県栄養士会 津野美保)



カンタン

体と財布にやさしい 医療費ダイエット

年に一度は歯科健診

歯は健康の要!

●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 〈ぼぁきら

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。





おじいちゃん (70歳)

口の中だけの問題ではありません

歯が大事だということは、誰もが分かっているものの、多くの人は痛みを我慢しきれなくなって初めて歯科医を訪れるのではないでしょうか。痛みが取れれば、また歯科医からは足が遠のく……。こんなことを続けていると、やがて全身の健康や寿命にも影響を及ぼすことをご存じですか。

歯の役割は、そしゃくだけではありません。発音や表情、脳の働き、平衡感覚のためにも重要な役割を果たすだけでなく、糖尿病などの生活習慣病を防ぐためにも健康な歯を維持することが欠かせません。まさに健康の「要」ともいえる存在なのです。

ハチマル・ニイマル

[8020] は健康長寿への道

80歳になっても20本以上の歯を保ち、生涯自分の歯でおいしく食べられるようにしようという「8020運動」。実際に歯が多く残っている人の方が、さまざまな面から見ても健康度が高いということがはっきりしています。

例えば、歯がほとんどなく義歯を使用していない人は、20本以上歯が残っている人と比べて、認知症発症の

リスクが最大1.9倍も高いといわれています。また、歯の 残存数が少ないと、それだけ全身の骨ももろくなってい ると考えられ、転倒や寝たきり、要介護になるリスクも 高くなることが分かっています。糖尿病との関連も深 く、歯周病治療をきちんとすると、血糖コントロールが 改善することも示唆されています。他にも、口腔ケアに より誤えん性肺炎の発症を約6割以下に抑えられたとい う報告もあります。歯が多く残っている人ほど、生活自 立度が高く、健康長寿につながっています。

歯と健康の関係は、医療費の面から見てもはっきりと 分かります。自分の歯が20本以上ある人と比べると、0 ~4本の人は歯科医療費だけではなく、医科医療費も 1.4~1.6倍という調査結果があります。

年に一度は歯科健診を

歯周病や虫歯の治療は、重度になればなるほど時間も 費用も掛かります。歯科健診を定期的に受けていれば、 予防・早期治療が可能になります。これは、歯の医療費 を削減すると同時に、全身の健康を守り将来の医療費 を減らすことにも確実につながっています。健康寿命を 延ばすためにも、定期的な歯のメンテナンスをお忘れな く。 (歯のメンテナンスをしていると これだけ違う!

医療費家計簿

歯のメンテナンスを怠ると…







歯のトラブルから偏食となり、 栄養バランスが崩れて 生活習慣病につながることも。 寝たきりや要介護になる リスクも増える!

歯のメンテナンスをしていると…



ごはんがおいしいなぁ。 食べ終わったらみんなで 公園まで行かないか。



歯科健診を受けましょう

虫歯や歯周病は初期症状が少ないので、 痛みや出血などの自覚症状が出るころには かなり悪化している場合も…。自分の誕生 日など、覚えやすい日を歯科健診の日と決 めて、歯のメンテナンスを行いましょう。

歯や口の健康だけでなく、全身の健康にも留意してくれる「かかりつけ歯科医」をもつことが理想。高齢などで通いづらい場合は、在宅サービスの利用もおすすめです。

貯金係からご案内

毎月の給料やボーナスから控除される、便利な積立貯金をご存知ですか? この機会にぜひ、加入をご検討ください。 年利 1.35% (平成30年4月現在) 積立貯金新規加入者には 高知共済会館 利用券 (1000円分)進呈中!

※初回加入時のみ

積 立 方 法

- ◆定例積立
- ◆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) ※四国銀行・高知銀行から手数料無料で送金できる共済貯金専用の振込用紙をご利用ください。 振込用紙は所属所の共済組合事務担当係にあります。

一 部 払 戻

「積立貯金一部払戻請求書」に必要事項を記入、押印し、所属所の共済組合事務担当係へ提出してください。

- ◆一部払戻:毎月2回設定 ※どちらか1回のみ
- ◆送金先:共済組合へ登録されている口座
- ◆締切日と送金日:共済広報1月号でご確認ください。

(注意)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。 ※書類不備例:お届出印と相違・印が不鮮明・残高不足・金額訂正等です。確認のうえ、送付ください。

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												盾	<u> </u>	ا ل	£D			副	ЕД	
-	フリカ																					
	氏	名																				
	所	属	所	証	番	号		性別	IJ			生		月	В							
			_					男・女	ζ	昭和	· 平 成		年		月							
_		<u>'</u>				•																
1	積立開始			定	例積	立額	(毎	月)※2		賞	与積	立額	(6	月);	% 2		賞	与積	立額	(1	2月) % 2
	年		月					円							円							円

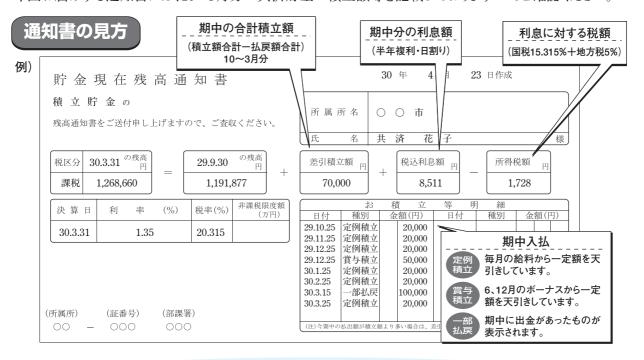
※1 その月の 1 5 日までに申込書が到着すれば、翌月の給料から積立開始できます。

※2 積立額は1,000円以上の整数倍で記入してください。

【ご注意】既に積立をしていて毎月の金額等を変更する場合は、積立金額変更届書をご提出ください。

4月に「貯金現在残高通知書」を発行します

共済貯金加入者の皆様へ、年2回(4、10月)「貯金現在残高通知書」を発行しております。 今回お届けする通知書には、10~3月分の共済貯金の積立額等を記載しておりますのでご確認ください。



まとまったお金を有利にふやす定期貯金のご案内

- - ※貯金加入申込書の提出が必要です。 (積立貯金をご利用の場合は不要)
- ・**預入**方法…窓口に直接現金をお持ちいただくか、四国銀行·高知銀行から送金。
- ·**申込金額**…10,000円以上
- +0 10,000 JA
- ·期 間…1年満期(自動継続)
- ·解 約…随時
 - ※満期日以外の解約は、預入日または自動継続日から解約日までは中途解約利息となります。
- ・**窓口現金お取扱時間** 入金 : 8:30 ~ 15:00

出金: 9:30~ 15:00

※12:00 ~ 13:00はお昼休みをいただいております。

税引前利率 年1.3%

据置プラン例

(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

共済組合の指定店でお買い物をしませんか!

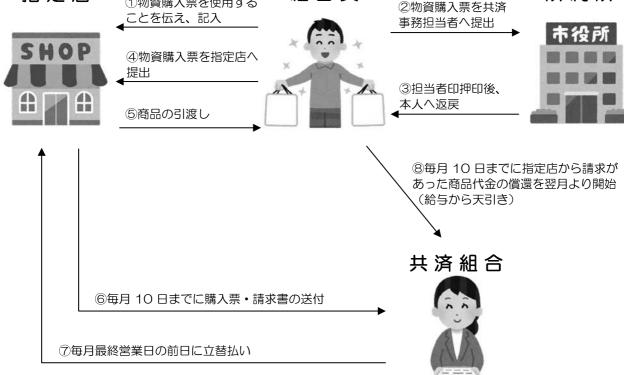
組合員の皆様が共済組合と契約している指定店から商品を購入する際に、購入代金を当組合が立替払いし、皆様は共済組合へ月々返済(給与控除)をしていただく仕組みとなっております。

主な内容は以下のとおりです。是非ご利用ください。

□組合員(任意継続組合員、継続長期組合員は除く)であればどなたでもご利用可能です。
□一回の利用限度額は 100万円。ただし、その購入残高は 150万円までです。
□償還方法は毎月均等払い、ボーナス併用払いのいずれかを選択いただきます。
※給与月額に対する毎月の償還額の割合が 30 %を超えるときにはご利用できません。
□下記取扱品目の購入利用は無金利です。(自動車購買立替・旅行費用立替は除く。)
□取扱品目
電気製品、洋服、貴金属、宝石、時計、メガネ、靴、寝具、旅行、電解水素水整水器、葬祭 等
※指定店については、次頁にて確認してください。
□利用方法

指定店
①物資購入票を使用する
ことを伝え、記入

「物資購入票を使用する」
②物資購入票を共済
ま経現当者へ提出



〈お問合せ先〉

高知県市町村職員共済組合 福祉企画課 物資係

TEL 088-823-3215

* 共済組合指定店一覧表 *

平成30年4月1日現在(14店舗)

取扱物資名	指定店名	代表者名	住所・TEL
電気製品	有限会社 丸栄ストアー	吉岡 求	高知市桜井町1-5-13 (088)883-3700
洋服	はるやま商事株式会社	治山 正史	高知市高須1-16-28 (088)884-4129
貴金属	有限会社 ジュエリーさかい	境 泰雅	高知市稲荷町5-10 (088)883-1487
貴金属	ジュエリーモリタ	森田 哲夫	香美市土佐山田町杉田601-2 (0887)52-3033
貴金属	ジュエリー田 内	田内章	高知市大川筋1-3-34 (088)823-1117
貴金属·宝石·時計	有限会社 植田十字堂	植田 詩郎	高知市山ノ端町64-2 (088)872-4938
貴金属·宝石·時計	ビュープラス高知	吉村 彰介	高知市南川添8番10号 (088) 861-2700
メガネ	有限会社 クロイワメガネ	谷村 昌紀	高知市本町5-4-1 (088)872-3305
靴	有限会社 ミリオン	岡田 一晃	高知市はりまや町1-2-1 (088) 823-5592
寝具	東洋羽毛中四国販売株式会社	永岩 謙一	松山市井門町21番地1 0120-233107
旅行	一般社団法人 高知県勤労者旅行会	山﨑 秀一	高知市本町4-1-32 (088)824-3100
葬式	株式会社 日本セレモニー	市村 伊佐雄	高知市東城山町104-3 (088)832-4646
電解水素水整水器	株式会社 日本トリム	渡 登士光	高知市本町4-1-16 高知電気ビル8F (088)856-6220
その他	有限会社 ティーカンパニー 「マザーズキッチン」	豊永 俊雄	高知市一ツ橋町1-180 (088)872-9277

※平成30年4月1日より次の指定店が脱退となりました。 大塚時計・めがね店 天神橋店 四万十市中村天神橋39

〈購入例〉 指定店で240,000円の指輪を購入し、 毎月均等払いとするとき。

〈償還例〉 10,000円×24回払い=240,000円

*ボーナス併用払いも選択いただけます。

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

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

指定店で購入して物資をご利用の場合、 購入額が支払い総額となります。





- ■市町村共済組合員であればどなたでもご利用いただけます。
- ■立替金額は5万円以上300万円以内 ※1万円単位
- ※購買立替残高のある方は、すべての購買立替残高の350万円以内となります。
- ■申込額が50万円を超えるときは、連帯保証人(組合員期間1年以上の組合員)を立てていただきます。
- ■償還方法は給与控除です。

毎月均等払い、ボーナス併用払いのいずれかで、払込回数を72回(6年)以内で決めていただけます。 ※ただし、1ヵ月の償還額が給料月額(基本給)の30%を超えない額の範囲内となります。

- ■購入する自動車の使用者は組合員又は配偶者名義に限ります。 (使用者が組合員名義ですでに立替を受けている方でも、配偶者名義のものであれば申込みいただけます。)
- ■申込みは自動車登録後2ヶ月以内に限ります。

□必要書類

- •自動車購買立替申込書
- •自動車検査証
- ・見積書 又は 契約書
- •印鑑登録証明書

自動車購買立替申込書は各所属所共済事務担当課に備えています。 必要書類が揃いましたら、所属所共済事務担当課へご提出ください。 申込締切日(毎月10日)までにお申込みいただきましたら、当月末に 組合員様の口座へ送金いたします。

償還額の試算依頼や不明な点がございましたら、お気軽に共済組合までお問い合わせください。



新たな出会いと華やかな門出に こころ温まる楽しいひとときを



お1人様 4,500円

- ■鮮魚3種盛り
- ■にぎり寿司
- ■鮮魚と野菜の塩釜焼き
- ■ローストビーフ
- ■海老シューマイ
- ■合鴨とゆで卵のボリュームサラダ
- ■パリパリ若鶏の油淋鶏 揚げ野菜添え
- デザート



- ●日本酒
- 焼酎(麦、芋)
- ウーロン茶
- 梅酒(ロック、ソーダ、水割り)
- 酎ハイ(レモン、グレープフル・
- ノンアルコールビール

※各コースは10名様からご利用頂けます。 ※その他、人数・ご予算に応じてのプランも 出来ますので、お気軽にご相談ください

ませ。 (一例:5,000円、6,000円コース等)

和洋折衷御膳 [1日限定50食]

- ■止椀
- 2時間飲み放題付き お1人様 (税・サ込み)

5,500円

高知共済会館



■ご予約・お問い合わせ TEL 088-823-3211 Mail: info@kochi-cs.jp

高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

平成30年4月発行

高知県市町村職員共済組合 TEL (088) 823-3213

国繁上司 編集兼発行人