

共 済 広 報

黒 潮

kyosaikoho kuroshio

2022

4

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

令和4年度事業計画及び予算が決定しました	… 2
厚生年金保険被保険者の種別等について	… 9
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	… 9
ジェネリックにかえたらうコラム	…10
共済組合指定宿泊施設について	…11
データヘルス事業のお知らせ	…12
組合員証・被扶養者証は大事です!	…16
出産費・家族出産費の支給額変更について	…17
施設利用助成券が新しくなりました	…18
整骨院・接骨院で施術を受けるとき	…19
標準報酬制【随時改定】について	…20
標準報酬制【育児休業等終了時改定】について	…21
会話のツボを、磨きませんか?	…22
始まりの季節春の食卓メニュー	…23
自動車等の購入には物資事業をご利用ください!	…24
共済組合の指定店でお買い物しませんか?	…26
貯金係からご案内	…28
1コイン de 美Body	…28
マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!	…29



こんにちは。かえたらうです。
骨太の方針2017で「2020年9月までに80%」
が掲げられていましたが、高知県内の全ての保険者で達成できていません。
これって高知県の県民性?
厚生労働省が新たに設定した数値は「2023年度末までに**全ての都道府県**
で数量シェアを80%以上にする」というもの。
今までは各都道府県それぞれの目標値でしたが、
今度は全国統一の目標値です。
高知県は、足を引っ張ることになるのか?貢献することになるのか?
皆さんの頑張りにかかっているのでは、と思うかえたらうでした。

ぼくもジェネリック医薬品の利用
に賛成しゅうよ。これからもとき
どき、かえたらうくんの応援に登
場するきね!



©高知県 くろしおくん R040080

高知縣市町村職員共済組合

令和4年度事業計画及び予算が決定しました

去る2月21日に開催された組合会において、令和4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）

令和4年度末において、組合員数16,585人、被扶養者数10,991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 組合員種別		短期				保健	
		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	48.95	48.95	8.10	8.10	2.1	2.1
	特別職						
市町村長組合員							
特定消防組合員							
船員一般組合員		46.67	51.23	8.10	8.10	2.1	2.1
任意継続組合員		97.90	—	16.20	—	—	—

厚生年金保険・退職等年金・経過的長期

(単位：千分率)

区分 組合員種別		厚生年金保険		退職等年金		経過的長期
		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	91.5	91.5	7.5	7.5	0.1105
	特別職					
市町村長組合員						
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

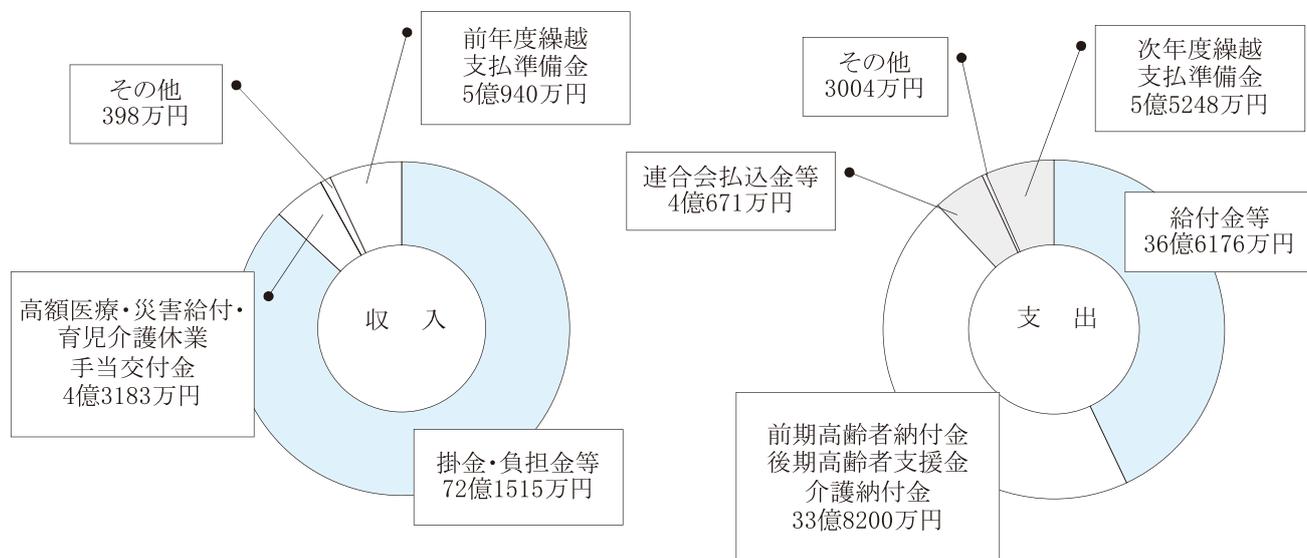
短期経理

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。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大による病院への受診控えと思われる影響により下がっていた診療報酬等が、その反動から令和3年度は大幅な増加に転じ3億9千万円程の損失となる見込です。令和4年度につきましても、引き続き診療報酬等が高い水準で推移していくと見込んでおりますが、令和4年10月の短時間勤務職員の適用拡大に伴い収入も増加する見込みで1億2千万円余りの利益金を計上できる予算となりました。

引き続き令和4年度につきましても、医療費増高対策としましてジェネリック医薬品促進事業や、新たに禁煙外来助成給付金事業などの保健事業を計画しておりますので、組合員及びご家族の皆様もご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

○ 収支状況



厚生年金保険経理

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

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。

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

(単位：千円)

収 入		支 出	
利息及び配当金	5,295	支払利息	5,295

業 務 経 理

この経理では、主に短期給付及び長期給付の事業を行うための事務費を負担しています。その費用については、地方公共団体の負担金（組合員1人当たり11,590円）、短期経理からの繰入金（組合員1人当たり2,185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人当たり4,328円、退職等年金分：組合員1人当たり478円）により負担されています。

○ 収支状況

(単位：千円)

収 入		支 出	
負 担 金	132,775	事 務 費 等	77,546
連 合 会 交 付 金	54,432	事 務 費 負 担 金 払 込 金	59,086
利 息 及 び 配 当 金	4	そ の 他	59,868
短 期 経 理 よ り の 繰 入 金	25,093		
そ の 他	406		
計	212,710	計	196,500
本 年 度 差 引 損 益 金			16,210

保 健 経 理

この経理では、組合員と被扶養者の方の健康増進をはかり、医療や健康意識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。

令和4年度は新規事業としまして喫煙者に向けた禁煙外来助成給付金事業を行います。また、従来の特定保健指導に加え、オンラインでの保健指導を実施します。前年度から引き続いてジェネリック医薬品使用者へのインセンティブ事業等も行っておりまいますので、組合員・被扶養者の皆様にはより一層のご理解とご協力をお願いいたします。

○ 事業の種類

(単位：千円)

項 目	事業計画額	概 要	
保 健 事 業	人 間 ド ッ ク	149,815	人間ドック補助（組合員・被扶養者）
	ガ ン 検 診	8,384	消化器・子宮・乳がん等検診補助
	生活習慣病検診	10,845	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	2,640	
	予 防 接 種 助 成	7,298	インフルエンザ・日本脳炎の ワクチン代補助
	健 康 相 談 カウセリング*	908	メンタルヘルス電話相談
	そ の 他	600	妊婦検診補助（組合員・被扶養者）
	小 計	180,490	
特 定 健 診 係	特定健康診査	1,821	
	特定保健指導	14,913	
	小 計	16,734	
保 養 関 係	施設利用助成	18,811	契約施設の利用助成
	小 計	18,811	
インセンティブ 関 係	健 康 特 典	826	保健指導終了者特典外
	小 計	826	
データヘルス 関 係	重 症 化 予 防	1,280	糖尿病性腎症重症化対策
	健 診 結 果 分 析	2,545	医療費・疾病・健診分析（健康年齢通知）
	小 計	3,825	
図 書 ・ 広 報 関 係	保健関係図書	140	医療統計資料
	広 報 外	860	共済広報外
	そ の 他	2,200	ジェネリック啓発事業外
	小 計	3,200	
講 座 関 係	健康セミナー	1,350	
	ライフプランセミナー	300	退職者説明会資料外
	小 計	1,650	
そ の 他	1,203	レセプト審査外	
合 計	226,739		

宿 泊 経 理

組合員及びその家族の皆様のための施設『高知共済会館 COMMUNITY SQUARE』の運営を行っています。令和2年2月より人手不足等の理由により朝食を除く料飲部門を閉鎖させていただきました。朝食につきましてはこれまで通りの営業を実施させていただいております。

また、令和3年4月より株式会社CSMに会館運営を委託し利用者サービスの更なる向上を図っております。

今後ともより一層、組合員・ご家族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)

部門	区分	1日当り		年間		備 考
		件数	金額	件数	金額	
宿 泊		44.8	178,151	16,000	63,600,000	組合員 6,400人 その他 9,600人 1人当り平均利用金額 3,975円
	会 議	2.8	49,020	1,000	17,500,000	
	朝 食	14.7	11,765	5,248	4,200,000	

(単位：件・円)

○ 施設収入の推移状況

(単位：千円)

	令和2年度	令和3年度推計	令和4年度推計
施 設 収 入	60,507	85,392	91,460
対 前 年 度 増 減	△ 57,115	24,885	6,068

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の皆様に還元することを目的とした事業を行っています。

現在、低金利時代が継続するなか、貯金利率を定期貯金年0.7%、積立貯金年0.75%としており、より一層貯金事業の健全性を確保し、組合員の皆様への還元を第一とした事業運営を行ってまいりますので、ぜひ今後とも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)

区 分 \ 種 類	定期貯金	積立貯金
貯 金 額	56,687,140	21,048,575
貯 金 者 数 (人)	3,500	4,200
貯金者1人当りの貯金額	16,196	5,012
組合員加入率 (%)	21.3	25.5
支 払 利 率 (%)	0.7	0.75

○ 運用の状況

(単位：千円)

収 入		支 出	
利息及び配当金	740,450	支 払 利 息	549,220
翌年度に繰り越す利益剰余金		4,684,024	

○ 資産の構成割合

(単位：千円、%)

資 産 区 分		令 和 3 年 度 末		令 和 4 年 度 末	
		見 込 額	構成割合	推 計 額	構成割合
第 一 号 産 資 産	株 式 及 び 証 券 投 資 信 託	0	0.0000	0	0.0000
第 二 号 産 資 産	器 具 及 び 備 品	2,067	0.0025	1,178	0.0014
そ の 他	流 動 資 産	12,233,051	14.9687	12,775,540	15.3468
	金 銭 信 託	0	0.0000	0	0.0000
	貸 付 信 託	0	0.0000	0	0.0000
	有 価 証 券	69,379,093	84.8942	70,379,093	84.5437
	そ の 他	110,000	0.1346	90,000	0.1081
計		81,724,211	100.0000	83,245,811	100.0000

貸付経理

この経理では、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。

○ 貸付の種類と状況

(単位：件・千円・%)

種 類	件 数	金 額	割 合
普 通 貸 付	302	236,183	34.75
住 宅 貸 付	住 宅	352,870	51.91
	在 宅 介 護 対 応 住 宅	557	0.08
	小 計	353,427	51.99
災 害 貸 付	家 財	0	0.00
	住 宅	2,356	0.35
	小 計	2,356	0.35
特 別 貸 付	医 療	0	0.00
	入 学	12,443	1.83
	修 学	66,994	9.86
	結 婚	6,027	0.89
	葬 祭	2,281	0.34
	小 計	87,745	12.91
高 額 医 療 貸 付	0	0	0.00
出 産 貸 付	0	0	0.00
合 計	528	679,711	100.00

○ 収支状況

(単位：千円)

収 入		支 出	
組 合 員 貸 付 金 利 息	8,505	事 務 費 等	3,712
利 息 及 び 配 当 金	0	支 払 利 息	5,295
そ の 他	86	そ の 他	3,551
計	8,591	計	12,558
本 年 度 差 引 損 益 金		△ 3,967	

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ことを目的とした事業を行っています。

自動車や物品等をご購入の際にはご活用いただきますようお願いします。

○ 収支状況

(単位：千円)

収 入		支 出	
商 品 売 上	8,618	事 務 費 等	330
受 託 商 品 手 数 料	2,177	商 品 仕 入	7,964
そ の 他	2,186	支 払 利 息	262
計	12,981	そ の 他	4,703
本 年 度 差 引 損 益 金		計	
		13,259	
		△ 278	

～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～

令和4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、新たに退職等年金給付（年金払い退職給付）制度が創設されました。

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

<https://ssl.shichousonren.or.jp/>

に ジェネリックかえたらうコラム

今回は、ジェネリック医薬品を試してみたいけど、これまで使ってきた薬を変更するのはちょっと不安・・・という方のために、「お試し調剤」（分割調剤）という利用方法をご紹介します！

「お試し調剤」とは、仮に処方箋が一か月分発行されていたとしても、例えばその内一週間分だけジェネリック医薬品に変更して試すことができる方法です。服薬してみて飲み心地や体調等に大きな違いがなければ、残りの三週間分もジェネリック医薬品に変更できますし、気になる副作用等が出た場合は元の先発医薬品に戻すこともできます。

「お試し調剤」のメリット♪

①自分自身からアクションを起こせる

薬剤師から服薬指導やカウンセリングをその都度受けることができます。つまり、自分自身の健康状態の変化や、薬の使用感、困ったことなどについて薬剤師を通じて即座に反映させることができるのです。

②より丁寧な服薬管理ができる

長期間飲みなれた薬であっても、ライフスタイルや日々の体調による変化、季節の変わり目等によって飲みづらくなったり、症状に合わなくなったりすることがあります。また、急な風邪をひいたり、ケガをしたりしてイレギュラーな処方が発生した場合でも、お試し調剤を受けていれば適宜処方を変更することができます。

③副作用などのアクシデントにいち早く気付ける

調剤の度に薬剤師から健康状態を確認してもらい、処方箋を発行した医師へ連絡をしてもらえます。副作用が発生した場合でも、詳細な経過観察ができるので、様々なアクシデントに対応することができます。

「お試し調剤」のデメリット△

①薬局へ支払う追加料金が発生する

お試し調剤を行うと、二回目に薬を受け取る際に薬局へ「薬剤服用歴管理指導料」を支払う必要があります。通常一回分で発行されている処方箋を複数回に分けて薬を受け取ることになるので、追加料金を支払うこととなります。

②別々の薬局で受け取る場合は要注意

お試し調剤を実施する薬局は同一の薬局で行うことが望ましいとされています。諸事情によりどうしても薬局を変更したい場合、薬局同士で薬剤に関する情報提供を行ってもらう必要があります。

③薬局へ複数回行かなければいけない

通常一枚の処方箋で一回の調剤を行っていたものを、二回以上に分けて調剤を受ける必要があります。薬局へ出向く回数も増えてしまうため、時間の融通をつけなければいけません。

以上、「お試し調剤」（分割調剤）を行った場合のメリット・デメリットをご紹介しました。ジェネリック医薬品を試してみたいときは、ぜひ「お試し調剤」を使ってみてください！



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の新規契約・休館施設についてお知らせします。

令和4年4月1日から利用できる宿泊施設

○『アシズリテルメ』

〒787-0315 高知県土佐清水市足摺岬字東畑 1433-3 TEL：0880-88-0301

令和4年4月1日からも引き続き休館している宿泊施設

○『雲の上のホテル』

〒785-0621 高知県高岡郡梶原町太郎川 3799-3 TEL：0889-65-1100

○『ひまわり荘』

〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭 2-4-5 TEL：0985-24-5285

データヘルス事業のお知らせ

令和4年度からデータヘルス及びコラボヘルスとして新しい事業が始まります。組合員の皆様のご参加とご協力をお願いいたします。

歯科系疾患予防事業

令和3年度まで組合員を対象として実施していた「お口ケア 30days トライアル」は一旦終了とし、こちらに代わる事業として40歳以上の組合員の方に対し、歯周病検査キットを送付します。

本年度の対象者は、誕生月が4月及び5月の方を予定しています。

「お口ケア 30days トライアル」の総評について

平成28年度より全組合員を対象として行ってきた「お口ケア 30days トライアル」が、令和3年度で全組合員を一回りしました。参加いただきました皆様には、感謝申し上げます。参加いただいたトライアルの結果についてご報告します。

○問診の結果

①お口の状態が良好である方、②歯周病の初期症状の自覚がある、または発症リスクがある要注意の方、③医療機関での治療が必要と思われる方、①から③の該当者はそれぞれ全組合員の1/3を占めています。概ね国民平均より良い数値ですが、20代の3人に1人、30代の5人に1人がむし歯を経験しており、こちらは国民平均より高い数値です。今後むし歯になるリスクが高いことが推察されますので、お口のメンテナンスが重要です。問診の結果から、組合員の皆様は1日2回以上の歯磨きと歯間清掃具の使用が全年齢で全国平均より高い結果となっており、歯磨き習慣が根付いていることが伺えます。上記①・②の該当者は「お口ケア」に関し更に何かしたいと考えている方が多く、オーラルケアへの意識も高いです。③に該当する方にはすでに治療中の方もいますが、未受診者の半数以上が「何かしたい」と考えていても行動に至っていません。歯や口腔内の健康は全身の健康につながりますので、お心当たりがある方はすぐに歯科を受診しましょう。また②の方も定期的な歯科検診等を心がけてください。

禁煙外来に関する事業

たばこは発がん性物質が多数含まれており、健康との関連があることはよく知られています。また喫煙者だけでなく、喫煙者の周囲の人々にも影響があることもわかってきており、健康増進法では「望まない受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮しなければならない」ことが明記され、社会での分煙化が進んでいます。高知県の喫煙率は

他県の市町村職員共済組合グループと比較すると高水準ではありませんが、組合員の皆様の健康増進と将来的な医療費の抑制につながる組合員の「禁煙」を応援することとします。禁煙をエントリーした組合員に対し、禁煙治療の受診が完了した6ヶ月後も禁煙が達成できている場合、治療にかかる費用等、この後12ヶ月間禁煙達成された組合員に助成事業を行います。詳細は後日、所属所担当者様を通じてお知らせします。

ヘルスアップセミナー

データヘルス事業の一環としてヘルスアップセミナーを開催させていただいておりますが、一昨年及び昨年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため中止となりました。今年度は新型コロナウイルス感染症予防に十分に配慮した形で、3年ぶりに高知共済会館で行う予定です。LIVEセミナーとはなりますが、対象者については共済組合においてデータ分析を行い、特定の条件（※）に合致する組合員に、コラボヘルスによる参加依頼を所属所に対し行い実施することとなります。

対象となられた皆様には参加依頼の文書をお送りしますので、お手元に届きましたら、必ずご参加ください。

※ 過去2年間の体重増加が、1年につき1.0kg以上かつ、2年合計で4kg以上及び、前年度のBMIが25以上の条件を同時に満たす方 など

こころのサポートシステム

現代はストレス社会です。人々の生活は様々な事柄により、ストレスにさらされています。

「つっかかり」を言葉にすることで、心も体も楽になることもあります。仕事や家庭、ご家族や身近な方の相談など、こんなこと言ってもいいかなと思われるかもしれませんが、何でも声に出してみてください。思ったより、心が楽になります。

【カウンセリング】お話しした内容は守秘されます。

- (1) 電話カウンセリング 9:00～22:00 (年中無休)
- (2) Web カウンセリング 24時間 (年中無休)
- (3) 面談カウンセリング (3)～(5)は予約制です。電話またはWebでまずご予約ください。
- (4) オンライン面談カウンセリング 電話受付 月～金 9:00～21:00・土 9:00～16:00 (日・祝・12月31日～1月3日除く)
- (5) 電話継続カウンセリング Web 受付 24時間 (年中無休)



通話料無料

0120-336-234

<https://t-pec.jp/websoudan/>

ユーザー名: kyosai

パスワード: 336234

糖尿病予防プログラム

本年度から、糖尿病予防を重点とした新規事業を開始します。組合員が受診した人間ドックの検査結果を基にして、「糖尿病」発症リスクの高いと思われる方に参加していただき、生活習慣を見直すことで発症リスクを下げるお手伝いをさせていただきます。

今話題となっている「かくれ」糖尿病や「境界型」糖尿病。「境界型」糖尿病を長期間放置しておくと、糖尿病と同じように動脈硬化が進んでしまいます。

「健康」は、ご自分のためだけではありません。家族のためにも、案内文書が届きましたら、積極的な参加をお願いします。

※令和3年度の検査結果により、生活習慣病に対するハイリスク対象者への受診勧奨は、今年も行います。

◎短時間労働者・非常勤職員の被用者保険の適用拡大について

令和4年10月法施行により、公務員職場で勤務する短時間・非常勤職員の皆様が下記条件を満たした場合には、地方公務員共済組合員として市町村職員共済組合の短期給付及び福祉事業が適用されます。このため、10月からは同じ職場で働く皆様の多くが同じ組合員証を持つことになります。

短時間労働者の被用者保険の適用範囲

- (1) 週労働時間 20 時間以上
- (2) 報酬月額 8.8 万円以上
- (3) 勤務期間 2 ヶ月超
- (4) 学生は適用除外

特定保健指導の利用方法が一部変更になります！

特定保健指導は、特定健診を受診された方の受診結果が一定の要件に該当した場合に受けていただくものとなっており、当組合においては、人間ドックや事業所健診などの結果に基づき受診のご案内をさせていただいております。

人間ドックを受診された方については、人間ドックの受診後や当組合から派遣する管理栄養士により特定保健指導を受けられるなど、比較的受診をしやすい環境が整っていますが、事業所健診やその他の特定健診を受診された方については、現在のところ、後日当組合が送付する特定保健指導利用券を使用して一般の医療機関において受診する方法しかなく、また、特定保健指導を受診できる医療機関は高知県には非常に少ないことから、受診機会がきわめて少ない状況となっております。

このため、今年度からオンライン特定保健指導の事業を開始させていただきます。オンラインによる実施となるため、インターネット環境さえあれば場所などの制限を受けることなく手軽に特定保健指導を受診できるようになります。特定保健指導の対象となった方（人間ドック受診後や巡回型保健指導の利用者を除く。）には、当組合が委託する下記の業者から特定保健指導の利用案内通知が届きますので、案内にしたがって利用日等のご予約をいただき受診いただきますようお願いいたします。

なお、インターネット環境が整っていない等の理由により、特定保健指導利用券による受診を希望される方につきましては、従来どおり利用券を発行させていただきます。

業者名：ジェイエムシー株式会社
所在地：高知市葛島4丁目3番30号
電話：088-878-0850（直通）



ホケンジドウ子

「組合員証・被扶養者証」は大事です！

新しい年度が始まり、新しく組合員になられた皆様、被扶養者になられた家族の皆様に、所属所からの申請を経て、組合員証や被扶養者証（以下：組合員証）が発行されます。

令和3年10月からはマイナンバーカードでも医療機関等を受診できるようになりましたが、組合員証はこれ以外にも保健事業の助成制度〔宿泊施設や健康増進施設（プールや入浴料）〕を利用するときに提示が必要です。

○新しい組合員証がお手元に届いたとき

資格を有したときから、組合員証を医療機関等へ提示してください。

組合員等になる前の健康保険証がお手元にある場合は、早急に資格喪失手続きを行い、必ず健康保険証を前の保険者へ返却してください。医療機関等を受診する際、組合員証がお手元に届く前に誤って前の健康保険証を提示していたときは、可能な限り医療機関等へ健康保険証が変わったことをお伝えください。

○共済組合の短期給付制度を受けることができます

下記は主な給付制度です。

給付の種類	支給事由	給付の種類	支給事由
一部負担金払戻金 ・ 家族療養費附加金	医療機関での自己負担額が1件25,000円(※)を超えるときは超える額	療養費 ・ 家族療養費	医師の指示に基づき治療用装具(コルセット等)を購入したとき、組合員証・被扶養者証を使用せずに医療機関等を受診したとき等
出産費 ・ 家族出産費	組合員又は被扶養者が出産(妊娠4ヶ月以上の死産を含む。)したとき	埋葬料 ・ 家族埋葬料	組合員又はその被扶養者が死亡したとき
育児休業手当金	組合員が子の育児のために育児休業を取得したとき	介護休業手当金	組合員が2週間以上の介護が必要な家族を介護するために介護休業を取得したとき
災害見舞金	組合員又はその被扶養者の居住する住居又は家財が水震火災等の災害により損害を受けたとき	傷病手当金	組合員が公務によらないケガや病気により休職したとき ※公務災害該当は請求不可

(※) 同月の診療月で高額療養に複数該当したとき、または1件21,000円以上の医療費が2件以上あって高額療養費に該当したときは50,000円を超える額。標準報酬月額が53万円以上の場合、1件50,000円。同月複数該当したときは100,000円。(いずれも特例計算を除く。)

○宿泊施設や健康増進施設の助成を受けることができます

助成の種類	支給事由	給付の種類	支給事由
宿泊施設利用助成	共済組合が指定する宿泊施設をチェックインする時に利用助成券を利用すると、一人1泊1,000円(1,000円未満は実費)が支払額から差し引かれます。	健康増進施設利用助成	共済組合が指定するプールや入浴施設を利用する際に利用助成券を利用すると利用料の半額(最大500円)の割引を受けられます。

○健康保険証はお一人1枚です。就職する前に家族の扶養になっていた方は、必ず取消のお手続きをしてください。

手続きをお忘れないように*

在住市町村の乳幼児医療やひとり親家庭医療、重度心身障害者医療受給者に該当する方や、都道府県が認定する難病指定などの受給者証をお持ちの場合は、健康保険証が変更したことを各自自治体へお届けください。

手続きが遅れると、共済組合から支給した附加給付が過払となる場合があります。後日、医療費等の返還を依頼するケースが毎年数件発生していますので、ご注意ください。

※在住市町村の乳幼児医療やひとり親家庭医療、重度心身障害者医療受給者に該当・不該当となったときは、共済組合にご連絡をお願いします。

出産費・家族出産費の支給額変更について

出産費(家族出産費)制度は、組合員または被扶養者が出産したとき、出産に要する経済的負担を軽減するため、一定の金額が支給される制度です。

令和4年1月1日以降の出産に係る出産費及び家族出産費の支給額が以下の通り変更となりましたので、お知らせします。

◆産科医療補償制度対象分娩ではない場合

404,000円(変更前) → 408,000円(変更後)

◆産科医療補償制度対象分娩の場合

420,000円(変更なし)

※産科医療補償制度とは、出産に関連して発症した重度脳性麻痺児の養育に係る経済的負担を速やかに補償するとともに、脳性麻痺発症の原因分析を行い、同じような事例の再発防止に役立つ情報を提供する制度のことです。

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（被扶養者証）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 (鶯色)

* 健康増進施設利用助成券 (空色)

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。助成券は割引券ではありませんので、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。
 - 組合員本人以外の被扶養者とは、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で認定されていない被扶養者の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。
- ※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。

整骨院・接骨院で施術を受けるとき

整骨院や接骨院での施術については、必ず組合員証を使用できるわけではありません！
保険診療になるもの、ならないものをみてみましょう

保険診療が適用されます

- 急性のねんざ・打撲・挫傷（肉離れ）
- 骨折・脱臼（緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要で
す）

保険診療は適用されません

- ×日常生活による疲労、肩こり、腰痛、体調不良
- ×慢性的な痛み
- ×スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- ×ねんざや打撲が完治した後のマッサージ代替りの利用

～医療機関との重複受診はできません～

医療機関で同じ負傷等を受診中の場合は、整骨院・接骨院の施術については保険診療に該当しません。組合員証は使用できませんので、全額自己負担してください。

～施術が長引くときは、医療機関を受診しましょう～

6カ月以上整骨院・接骨院で施術を受けても症状が改善しない場合、他の病気が潜んでいる可能性もあります。例えば、心臓に疾患があると右肩や奥歯が痛むケースはよく知られています。

施術が長引くときは医療機関を受診して、医師の診断を受けましょう。

～必ず自分でサインしましょう～

施術に関して保険請求を行うときは、必要書類に施術を受けた方のサインが必要です。施術日・受診部位などを確認してからサインしてください。

鍼灸師等の施術を受けるとき

はり・きゅう・マッサージの施術を受けるときは、医師の同意がある場合に限られています。

はり・きゅうの施術を保険で受けられる疾患

- 神経痛 リウマチ 頸腕（けいわん）症候群
腰痛症 頸椎（けいつい）ねんざ後遺症
※慢性的な疼痛を主症とする疾患の治療を受けたとき

マッサージの施術を保険で受けられる症状

- 筋麻痺 関節拘縮
※医療上マッサージを必要とする症例について施術を受けたとき

【治療を受けるときの注意】

- ・治療を受ける前にあらかじめ医師の同意書または診断書が必要です。
- ・医療機関で治療中は、保険診療になりません。

標準報酬制【随時改定】について

昇給・昇格すると標準報酬月額は3か月後に標準報酬月額が改定されることがあります。

組合員の皆様の標準報酬月額は、原則として毎年定期的に行われる定時決定により決定し、1年間適用されます。しかし、昇給・昇格や異動等により、報酬の額が著しく変動した場合、組合員が実際に受ける報酬と決定されている標準報酬の月額に隔たりが生じ、実態にそぐわなくなることがあります。このような隔たりを解消するために標準報酬の月額を改定することを「随時改定」といいます。

Q. 残業が続いた月が3か月連続でありました。標準報酬月額が上がって掛金（保険料）が増えますか？

A. 単に時間外勤務手当が多くなった月が3か月間続いたとしても、随時改定は行われません。昇給や昇格など固定的給与（下記の例示）の変更があった場合に改定が行われる可能性があります。

固定的給与と非固定的給与（例示）

固定的給与 ※勤務実績に関係なく毎月一定額が支給されるもの	<ul style="list-style-type: none">・給料（給料表の給料月額）・扶養手当・住居手当・初任給調整手当・通勤手当・単身赴任手当・管理職手当	非固定的給与 ※勤務実績に応じて変動するもの	<ul style="list-style-type: none">・特殊勤務手当・時間外勤務手当・宿日直手当・管理職員特別勤務手当・夜間勤務手当・休日勤務手当
---	---	----------------------------------	---

Q. 随時改定の要件はどのようなものがありますか？要件に1つでも該当した場合に改定が行われますか？

A. 随時改定の要件は3つあります。その3つ全部に該当したときに随時改定が行われます。

随時改定の要件

1. 固定的給与の変動または給与体系の変更があったとき。
2. 固定的給与に変動が生じた月から継続した3か月ともに支払基礎日が17日以上あるとき。
3. 固定的給与に変動が生じた月から継続した3か月の報酬の平均額をもとに算定した標準報酬月額と現在の標準報酬月額に原則2等級以上の差があるとき。

※ 2等級以上の差は、固定的給与と報酬平均額（3か月の平均）のいずれも増額したか、いずれも減額した場合に限られます。

随時改定による年間の保険者算定

業務の性質上、例年、季節的に報酬が変動することにより、通常の方法によって随時改定を行うことが著しく不当であると認められる場合で、組合員の同意がある場合に年間平均による保険者算定をすることができます。組合員の同意が得られない場合は、通常の随時改定の算定を行います。

標準報酬制【育児休業等終了時改定】について

育児休業等を終了した組合員が、育児休業等終了日が属する月以後4か月目に標準報酬月額を改定することができます。

組合員が育児休業終了後、勤務時間の短縮等により報酬が下がった場合が想定されます。報酬が下がった条件を限定していないため、時間外勤務手当や通勤手当等が減少した場合も対象となります。また、報酬が上がった場合でも改定を行うことは可能です。

申出がない場合において、固定的給与の変動があった場合は随時改定の対象となります。この場合は現在の標準報酬月額と2等級の差が要件となります。

Q. 育児休業から復職しましたが、残業をすることがなくなりました。標準報酬月額が下がって掛金（保険料）が減りますか？

A. 育児休業等終了時改定は、固定的給与の変動がなくても改定でき、1等級の差でも改定できます。

【育児休業等終了時改定】と【随時改定】の違い

	育児休業等終了時改定	随時改定
算定基礎となる期間及び改定月	育児休業等終了日の翌日が属する月以後の3か月を算定の基礎とし4か月目から改定（固定的給与の変動は不要）	固定的給与の変動があった月以後（月の中途に固定的給与の変動があった場合は、変動後の給与が実績として1か月分確保された月以後）の3か月を算定の基礎とし4か月目から改定
支払基礎日数	支払基礎日数が17日未満の月があっても改定できるが、報酬を平均するときはその月を除く 3か月とも17日未満の場合は改定できない	支払基礎日数が17日未満の月がある場合は随時改定を行わない
改定に必要な等級差	1等級差でも改定	原則として2等級以上の差が生じること
届出	組合員からの申出に基づき、所属所から届出	随時改定の要件に該当した場合に、所属所から届出

人間関係を丸〜く収める

会話の'ツボ'

を、磨きませんか？

相手が話を聞いてくれない、会話が續かない…。

そんなことはありませんか。

会話力を高めるための、ちょっとしたコツをご紹介します。

話す

- まずは相手の話を聞くべし
- 話題選びを慎重に
- 相手への配慮を忘れるべからず
- あいさつに+ひと言で関係良好

自分ばかり話すのはNG

話上手を自認する人の中には、ただのおしゃべり好きがよく含まれています。会話は言葉のキャッチボール。自分が投げてばかりでなく、相手にも投げ返してもらうことによって成立します。一方が延々と話している、会話とは呼べません。

相手が怒り出したりしてしまうような事態は、相手をそっちのけで話しているケースに起こりがちです。

いるいる!

こんな“自称”話上手

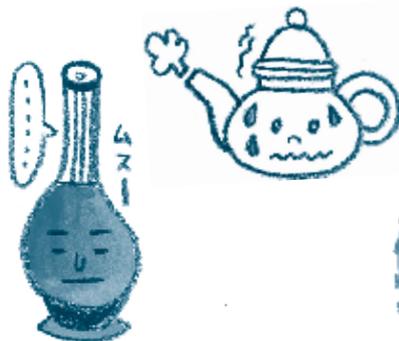
残念賞

- 同じ話を何度もする
- その場の状況や相手に合わない話題を選ぶ
- 口を開けば説教・詰問が飛び出してくる

会話が續かないのには理由がある

会話が續かない、という場合は、大きく二つに分けられます。一つ目は、自信がないために話し出せず、それ故敬遠されてしまうタイプ。緊張のため表情も乏しく、目も合わせない…。これでは相手に「嫌われている」と勘繰られても仕方ありません。

もう一つは、相手が口をつぐんでしまうタイプ。例えば、相手の一言に対してその何倍も返していませんか。何か言えばまた言い返されると思い、相手は話すのを我慢しているのかもしれない。相手の沈黙の原因が自分にないか、ときには自らを振り返ることも必要です。



短い時間でも会話は可能

身近な人との会話は、つい後回しになりがち。身近な人とこそ、短い時間でも毎日言葉を交わしたいものです。おすすめの、あいさつに何かひと言を添えること。「忙しい」と言っている暇があるのなら、その時間でお互い顔を合わせて今日一日の出来事やそのときの気持ちを話しませんか。一日数分でも構いません。日々心掛けるだけで、会話量はぐんと増えます。ぜひお試しを。



始まりの季節 春の食卓メニュー



小倉望：高知県栄養士会 管理栄養士
屋外でも過ごしやすい季節になりました。
散歩をしたり、車より自転車を使ったり、
移動する時間すら気分転換になりますね。

「新じゃが」「新玉ねぎ」といった名前を目にするだけで、何か新しいことを始めたくくなります。たけのこやアスパラガスなど、上へ上へと伸びる野菜は前向きな気持ちでお料理ができますね。



すり身揚げ

245 kcal、たんぱく質 19.5 g、脂質 12.6 g、食塩相当量 1.3 g

◆材料 / 2人分

魚のすり身 120 g、むきエビ 40 g(4～5尾)、木綿豆腐 90 g、
玉ねぎ 50 g、お好みのきのこ 20 g、えんどう豆 10 g

【調味料：しょうゆ 8 cc(大さじ1/3)、酒 4 cc(小さじ1)、昆布
茶 1.5 g、こしょう 少々】片栗粉 10 g(大さじ1)、揚げ油 適量

◆作り方

- ①玉ねぎときのこはみじん切りにする。豆腐は重しをして水を切る。
- ②エビは1cm角程度に切り、酒をかけておく。えんどう豆は軟らかくなるまでゆでる。
- ③ボールにすり身と①②を入れ、豆腐をつぶしながらよく混ぜ、調味料と片栗粉を加えて更に混ぜる。
- ④木べらなどに③のたねをのせて、箸で一口大ずつにそぎ落とし、170℃の油でこんがり揚げる。

新じゃがとアスパラガスのカレー粉炒め

76 kcal、たんぱく質 3.1 g、脂質 3.3 g、食塩相当量 0.6 g

◆材料 / 2人分

新じゃがいも 150 g(中2個)、アスパラガス 50 g(4～5本)、
ツナ(缶詰め) 15 g、オリーブ油 5 cc(小さじ1)、あればターメリック 少々

【調味料：カレー粉 1 g(小さじ1/2)、コンソメ 1 g(小さじ1/2)、
塩・粗びきこしょう 少々】

◆作り方

- ①じゃがいもはよく洗って皮ごと乱切りにし、鍋に水と色付けのターメリックを入れて軟らかくなるまでゆでる。
- ②アスパラガスはさっとゆでて5cm程度の長さに切る。
- ③フライパンにオリーブ油をひいて熱し、①②を炒め調味料で味付ける。
- ④油を切ったツナを加え、混ぜたら火を止める。



文旦と人参の春雨サラダ

136 kcal、たんぱく質 1.7 g、脂質 4.3 g、食塩相当量 0.3 g

◆材料 / 2人分

乾燥春雨 30 g、文旦(果肉) 80 g、にんじん 15 g、
菜の花・ブロッコリーなど 40 g

【調味料：お好みの油 10 cc(大さじ2/3)、酢 8 cc(大さじ1/2)、
塩こうじ 8 g(大さじ1/2)】

◆作り方

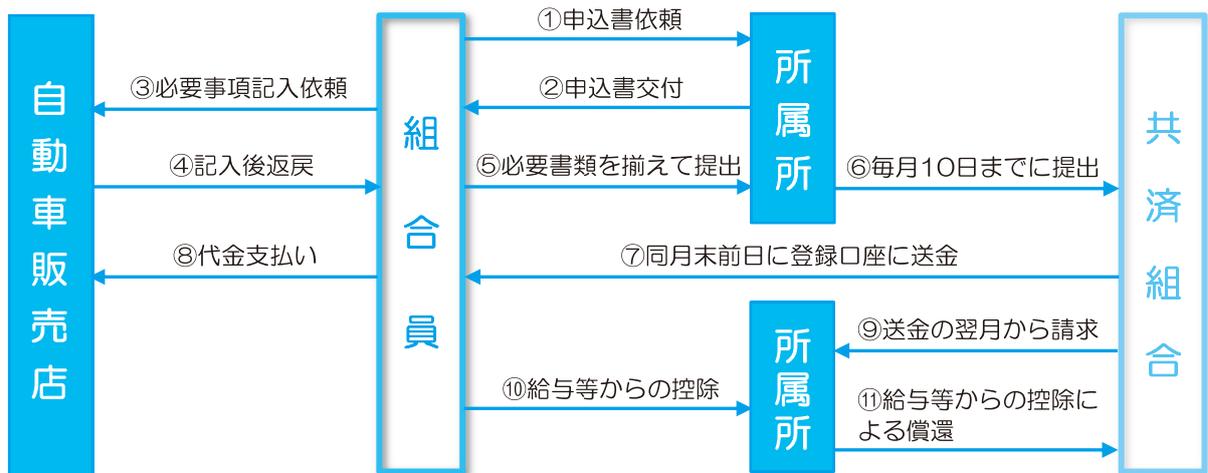
- ①春雨をゆでて戻す。(長い春雨は半分に折ってからゆでる。)
- ②文旦は皮をむいて果肉を食べやすい大きさにする。
- ③菜の花は軟らかくなるまでゆでて食べやすい大きさに切る。にんじんは細いせん切りにしさとゆでる。
- ④①②③をボールに入れ、調味料をよくかき混ぜてから加えて和える。

自動車等の購入には物資事業をご利用ください！

物資事業の自動車購買立替制度は、組合員の方が自動車・自動二輪車を購入する場合、共済組合が立替払いをし、組合員（任意継続組合員、継続長期組合員、任期の定めのある組合員は除く）の方は給与からの控除によって分割して償還する制度です。

300万円まで申し込み可能です。自動車・自動二輪車の購入をお考えの方は、自動車購買立替制度をぜひご利用ください。

■ ご利用方法



①②所属所の共済事務担当者から「自動車購買立替申込・契約書」をもらってください。

③④自動車販売店が自動車購買立替申込書・契約書内の「自動車販売受注証明書」欄と「立替契約書」欄に記入・押印後、組合員へ戻します。

⑤組合員が自動車購買立替申込・契約書に記入・押印後、必要書類を揃えて所属所に提出してください。

⑥所属所は提出された必要書類の内容を確認し、毎月10日までに共済組合に必要書類一式を提出します。

⑦共済組合は審査した後、同月末1営業日前に組合員の共済組合登録口座に送金します。

⑧組合員から自動車販売店に代金を支払ってください。

⑨⑩⑪立替の翌月から給与控除による償還が始まります。

■ 必要書類について

「ご利用方法」の⑤で必要な書類は次のとおりです。

* 自動車購買立替申込・契約書

* 自動車検査証

* 見積書 または 契約書

* 印鑑登録証明書

（申込金額が50万円を超えるときは、連帯保証人の印鑑登録証明書も必要です）

* ※戸籍抄本（使用者が配偶者名義の場合のみ必要です）

■ 審査内容について

自動車購買立替申込書等を受理したら、次の内容を審査したうえで送金します。

- * 申込金額が組合員の利用限度額を超えていないか。

物資の購買立替残高がある方は、すべての購買立替残高の350万円以内となります。

- * 申込金額が見積額を超えていないか。

実際にかかる費用を超えての立替を行うことはできません。

- * 毎月償還額が給与月額30%を超えていないか。

- * 連帯保証人が組合員か。

申込金額が50万円を超える場合は連帯保証人を立てていただきます。連帯保証人は組合員期間1年以上の組合員（任意継続組合員、継続長期組合員、任期の定めのある組合員は除く）に限ります。

- * 自動車登録後2ヶ月以内か。

- * 自動車等の使用者が組合員または組合員の配偶者か。

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し込みできます。

■ 立替金の償還について

立替金の償還は、送金日の翌月から給与天引きによる償還が始まります。

償還については次のとおりです。

- * 元利均等による償還 （年利1.8%） ※令和4年4月1日現在

毎月均等払いかボーナス併用払いのどちらかを選択していただきます。

- * 償還回数

償還回数は72回（6年）以内で設定していただきます。

- * 一括償還

未償還残高の一括償還を希望される方は共済組合または所属所の共済事務担当者に未償還残高等お問い合わせください。また、組合員資格を喪失されたときに未償還残高がある場合には、退職手当金から未償還残高を控除し償還していただくこととなります。

■ 自動車購買立替償還表（抜粋）

[毎月均等払い]

立替金額 \ 償還回数	36回	48回	60回	72回
100万円	28,555	21,608	17,440	14,663
200万円	57,111	43,216	34,881	29,326
300万円	85,666	64,824	52,321	43,988

[ボーナス併用払い]

立替金額 \ 償還回数	36回		48回		60回		72回	
	毎月	ボーナス	毎月	ボーナス	毎月	ボーナス	毎月	ボーナス
100万円	17,133	68,782	12,965	52,046	10,464	42,007	8,798	35,315
200万円	34,266	137,565	25,930	104,092	20,928	84,013	17,595	70,631
300万円	51,400	206,347	38,894	156,138	31,393	126,020	26,393	105,946

お問合せ先

総務課 福祉係

TEL 088-823-3215



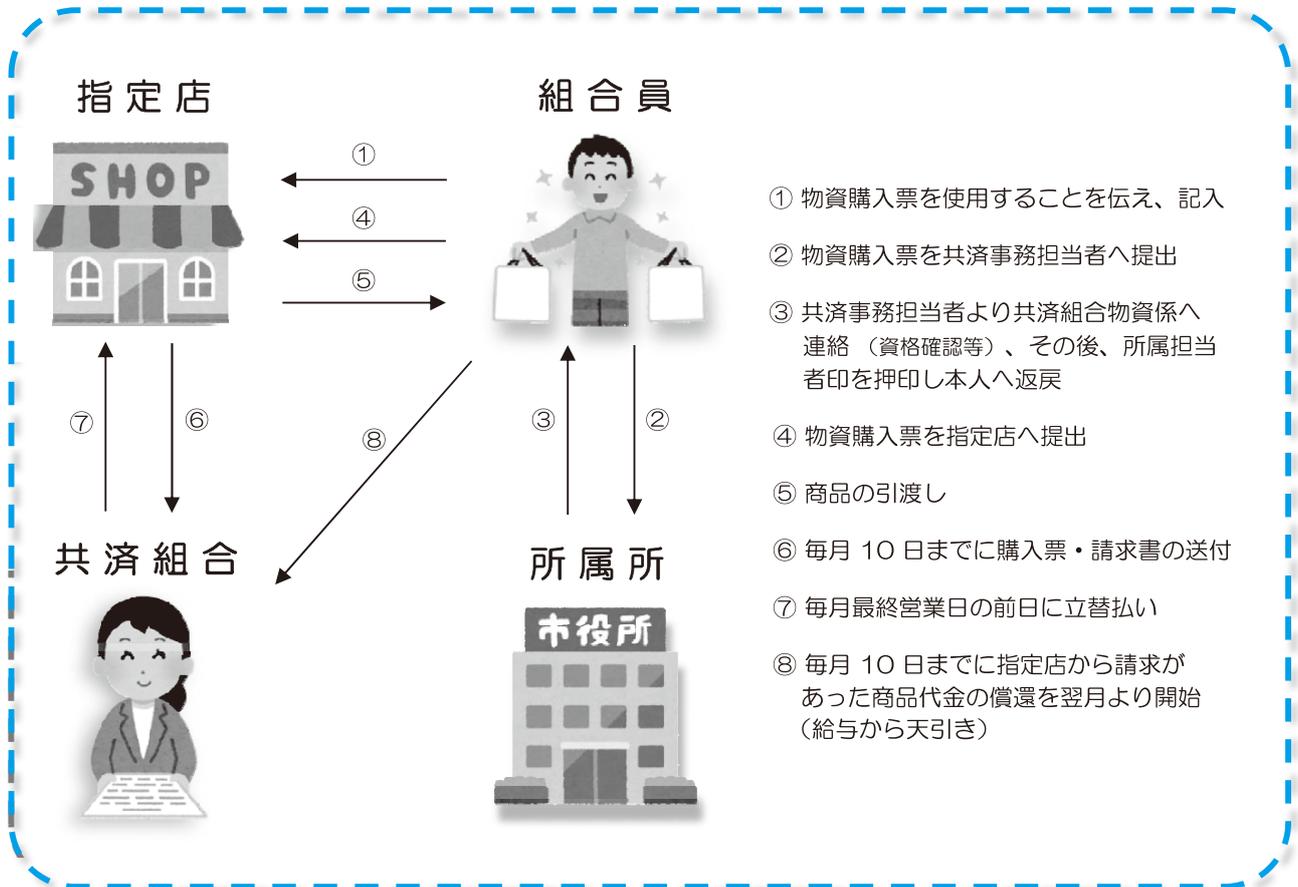
共済組合の指定店でお買い物しませんか？

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、任期の定めのある組合員は除く）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。
- 購入額が 50 万円を超えるときには、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けます。
※給与月額に対する毎月の償還額の割合が 30 % を超えるときはご利用いただけません。
- 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、電解水素水整水器、葬祭等
※共済組合指定店については、次頁をご覧ください。

○ 利用方法



＊ 共済組合指定店一覧表 ＊

令和4年4月1日現在（12店舗）

取扱物資名	指定店名	代表者名	住所・電話番号
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
電気製品	四国家電株式会社（ベスト電器）	中山 正彦	高知市知寄町2-1-29 (088)885-5757
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
洋服	青山商事株式会社（洋服の青山）	青山 理	高知市薊野西町3-18-18 (088)845-5010
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
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
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
電解水素水 整水器	株式会社 日本トリム	實藤 達夫	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

* 洋服の青山でのご購入は現金のみの取り扱いとなり、共済組合の立替払いはご利用できません。

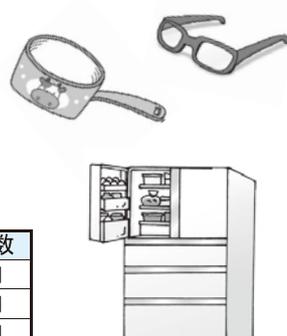


〈購入例〉 指定店で240,000円の冷蔵庫を購入し、毎月均等払いとするととき。

〈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

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。加入については共済組合まで
お問い合わせください。

年利 0.75%

積立方法

- ◆定例積立
- ◆賞与（ボーナス）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）

} 給料、賞与（ボーナス）から控除

※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：公式HPでご確認ください。

（注意）締切日は当日必着完備の取扱いとなります。不備による再提出が締切日を過ぎた場合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。

1 コイン de 美Body ~なりたい自分に~ 体も心もリフレッシュして組合員の皆様が毎日笑顔で過ごせます様に・・・

～令和4年4月から6月の予定が決定致しました～

- 場 所 …… 高知共済会館 COMMUNITY SQUARE 4階 四万十等
 参加資格 …… 高知縣市町村職員共済組合組合員・被扶養者（そのご家族）
 参加費 …… 1回につき500円～保険料も含む～（現金のみでお願いします）
 定 員 …… 5名～25名（先着順）
 申込方法 …… 各所属所でまとめていただき FAX 又は郵送

1 レッスン 男性コース 60分 女性コース 90分（内、運動60分程度）

4月15日	(金)	19:00 (男性コース) ヨガ&コアトレーニング 音楽に合わせて太極拳・ピラティス・ヨガを組み入れた楽しいクラス
4月23日	(土)	15:30 (女性コース) キレイになる美腸活ヨガ 腸に良い食べ物・悪い食べ物とは・・・
5月14日	(土)	15:30 (女性コース) リセットヨガ 首筋からデコルテ・目の疲れを取り自律神経と疲労回復
5月20日	(金)	19:00 (男性コース) デトックスヨガ 心とからだをリラックスさせ、疲労回復と癒し効果を高めるクラス
6月17日	(金)	19:00 (男性コース) 格闘技フィットネス 再び! パンチ・キックなど格闘技の動きでストレス・体脂肪をノックアウト!
6月25日	(土)	15:30 (女性コース) リンパセラピー&ヨガ リンパの滞りを解消することで、凝り・冷え・むくみの改善

詳しくは所属所担当者にお問い合わせください。

マイナンバーカードが健康保険証

として利用できます!

※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。



1 マイナンバーカードをカードリーダーに置く

カードの顔写真を機器で確認します。
※顔写真は機器に保存されません。

2 オンラインであなたの医療保険資格を確認!

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。

スツと置いてスピッと認証!

とっても簡単!

1 利用申込はカンタン!



ここをクリック!

※2021年6月より来庁サインは要する予定です。
(*)子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政からのお知らせを受け取ることができている自分専用のサイトです。



2 マイナンバー(12桁の数字)は使いません!

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。



ICチップには、受診歴や薬剤情報などの個人情報
は記録されません。

POINT 1 より良い医療が可能に!

本人が同意をすれば、初めての医療機関でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。
※特定健診情報の閲覧は、医療保険者によって開始時期が異なります。

※薬剤情報の閲覧は2021年10月開始。



POINT 2 自身の健康管理に役立つ!

マイナンバーで、2021年10月までに、自分の特定健診情報を順次閲覧できるようになり、2021年10月から自分の薬剤情報を閲覧できるようになります。
※特定健診情報の閲覧は、医療保険者によって開始時期が異なります。



POINT 3 オンラインで医療費控除がより簡単に!

マイナンバーで、2021年11月から自分の医療費通知情報が閲覧できるようになります。また、2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナンバーを通じて医療費通知情報の自動入力が可能となります。



POINT 4 手続きなしで限度額を越える一時的な支払が不要!

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。
※自治体独自の医療費助成等については、書類の持参が必要です。



POINT 5 医療保険の資格確認がスムーズに!

カードリーダーで顔写真を確認すれば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受け付けにおける事務処理の効率化が期待できます。



POINT 6 医療費の事務コストの削減!

医療保険の請求誤り等が減少することから、医療保険者等の事務処理コストが削減でき、持続可能な制度運営につながる見込みです。



POINT 7 健康保険証としてずっと使える!

就職や転職、引越しても、マイナンバーカードを健康保険証としてずっと使うことができます。
医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。



令和3年4月改訂

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!

※令和3年10月までに本格運用が開始されます。それまでは健康保険証の持参をお願いします。



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

公的個人認証サービスPRキャラクター
マイキーくん

内閣府 総務省 厚生労働省

マイナンバーカードの申請方法

交付申請書をお持ちの方は、以下4つの方法から申請できます!

スマートフォン
1 スマホで顔写真を撮影。
2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る。
3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。交付申請書

パソコン
1 カメラで顔写真を撮影。
2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。申請書IDを
入力!

証明用写真機
1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。
2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす。
3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力。
4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了。

郵便
1 交付申請書に必要事項を記入し、6か月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了。
カードの仕上げが早いスマホでの申請がおすすめです!

- 交付申請書をお持ちでない方は、マイナンバーカード郵便
- 1 専用サイトから手書き用の交付申請書と封筒をダウンロードすれば、郵便で申請ができます! プリントアウトしてご利用ください。
※手書き用の交付申請書には、顔写真の貼付とマイナンバーの記入が必要です。
 - 2 市区町村の窓口でも、交付申請書を再発行しています。本人確認書類(運転免許証、パスポート等)を持参の上、お住まいの市区町村へ行きましょう。

マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178
受付時間(年末年始を除く)
平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30
受付!

一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は
マイナンバーカード等
050-3818-1250
マイナンバーカード等
050-3816-9405
英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語対応のフリーダイヤル
0120-0178-26
マイナンバー制度について
0120-0178-27

よくある質問にお答えします

マイナンバーを見られるのが不安です

医療機関や薬局の窓口職員が、マイナンバーを取り扱うことはありません。もし見られたとしても、他人があなただのマイナンバーを使って、手続することはできません。仕組みになっています。

マイナンバーカードを持ち歩いて大丈夫なの?

健康保険証として使えるようになっても、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカードのICチップに入ることはありません。落としたり、失くしたりした場合は、フリーダイヤルで24時間365日体制でカードの一時利用停止を受け付けています。

どこで利用できるの?

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局は、下のステッカーやポスターが目印です! 利用できる医療機関・薬局は、順次増えていきます。



厚生労働省のホームページでも利用できる医療機関・薬局をご案内しています。