

共 済 広 報

# 黒 潮

kyosaikoho kuroshio

2024

1

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
短期人間ドック利用助成にかかる 料金の変更について（予定）	… 3
特定健診・特定保健指導実施報告について	… 4～5
保険者別の後発医薬品の使用割合	… 6
退職後の医療保険制度について	… 7
柔道整復師等療養費支給申請書の内容審査について	… 8
体の中もぽかぽか冬の食卓メニュー	… 9
会話のツボを、磨きませんか？	…10
宿泊利用助成券使用にあたっての注意事項	…11
宿泊施設利用助成契約施設の休館について	…11
ねんきん定期便の送付について	…12～13
入学・修学貸付のご案内	…14
自動車購買立替金制度をご利用ください	…15
令和5年度 貸付金送金日	…16
令和5年度 積立貯金一部払戻日	…17
令和5年度 自動車購買立替金送金日	…17
メンタルヘルスセミナーを開催しました!!	…18
洋服の青山	…19
ぜひ、一度使ってみませんか？ マイナンバーカードの保険証利用	…20



令和5年10月のジェネリック使用割合は **80.26%** でした。

ジェネリックの使用割合をお知らせしていますが、  
こちらは調剤費シェアでの使用割合です。

後発医薬品の使用割合に係る目標については、  
経済財政運営と改革の基本方針2021において、  
後発医薬品の**数量シェア**を2023年度末までに  
全ての都道府県で80%以上とすることと示されています。  
数量シェアでの使用割合については、少しデータが古いですが  
R5.3月は **75.5%** でした。

大きな声では言えませんが、この数字は全国の市町村共済・都道府県・警察・  
公立学校・国家公務員・私立学校の共済組合で最下位です。(P6を見てね)  
数量シェアでも80%超えを目指したいと思うかえたろうでした。

皆様、インフルエンザが流行中です。マスク手洗いで防ぎましょう。

高知縣市町村職員共済組合



# 短期人間ドック利用助成にかかる 料金の変更について(予定)

令和6年度から短期人間ドック利用助成にかかる料金について変更を予定していることをお知らせします。理由としては30年以上に渡り人間ドック健診費用が据え置かれていること、経済情勢等の影響により、医療装置や材料費及び様々な医療資源のコストが増加していること等を鑑み、増額についてはやむを得ないとの結論に至りました。

このため、人間ドック健診費用を税込み35,750円から3,520円増額し39,270円とさせていただきます。増額分について下表の通り各負担者で按分する方向で予算編成を進めることとなりましたのでお知らせします。

高知市役所職員の助成額につきましては現在のところ未定であるため今回掲載しておりません。

また、オプションのガン検査の負担金についても、消費税額が端数とならないよう、従来の負担額を税抜き額として新たに設定をしておりますのでご確認をお願いします。

## 令和6年度短期人間ドック負担金(予定)

### 【人間ドック負担額】 高知市役所以外の方

対象者	年齢	料金タイプ	共済組合負担額	互助会負担額	所属所負担額	自己負担額	総額
組合員(会員)	40歳以上及び35歳	A	15,950円	11,000円	6,050円	6,270円	39,270円
	30歳以上40歳未満(35歳除く)	B	20,900円	11,000円	—	7,370円	39,270円
	30歳未満	C	24,750円	4,950円	—	9,570円	39,270円
被扶養者(配偶者以外は40歳以上)	40歳以上	D	14,300円	17,600円	—	7,370円	39,270円
	40歳未満	E	9,350円	20,350円	—	9,570円	39,270円
会員	40歳以上及び35歳	F	—	26,950円	6,050円	6,270円	39,270円
	30歳以上40歳未満(35歳除く)	G	—	31,900円	—	7,370円	39,270円
	30歳未満	H	—	29,700円	—	9,570円	39,270円
会員の被扶養者(配偶者以外は40歳以上)	40歳以上	I	—	31,900円	—	7,370円	39,270円
	40歳未満	J	—	29,700円	—	9,570円	39,270円

### オプション【ガン検査負担額】

検査項目	年齢	区分				自己負担額
		組合員(会員)		会員		
		共済組合負担	互助会負担	共済組合負担	互助会負担	
婦人ガン	40歳以上	上限 2,200円	—	—	上限 2,200円	差額
前立腺ガン	40歳以上	上限 1,100円	—	—	上限 1,100円	差額
肺ガン	40歳以上	上限 4,400円	—	—	上限 4,400円	差額

※1 金額はすべて税込みとなります。令和5年度は総額35,750円でしたが、令和6年度は39,270円に変更する予定です。

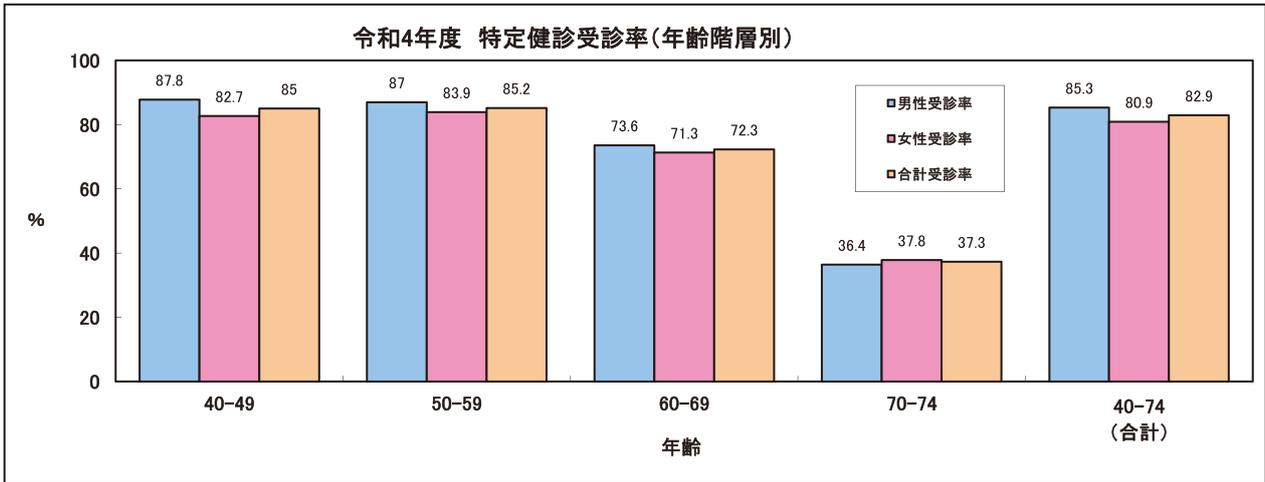
※2 婦人ガン検診の共済組合負担・互助会負担については、子宮頸ガン・乳ガン両方受診しても片方だけ受診しても負担額は変わりません。

# 令和4年度分

## 特定健診・特定保健指導実施報告について

令和5年10月30日に令和4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	3,544	4,403	7,947
健診受診者数	3,023	3,564	6,587

※ 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。

令和4年度の特定健診受診率を上、令和元年度以降4年度分の特定保健指導受診率の経年変化を下に表しました。

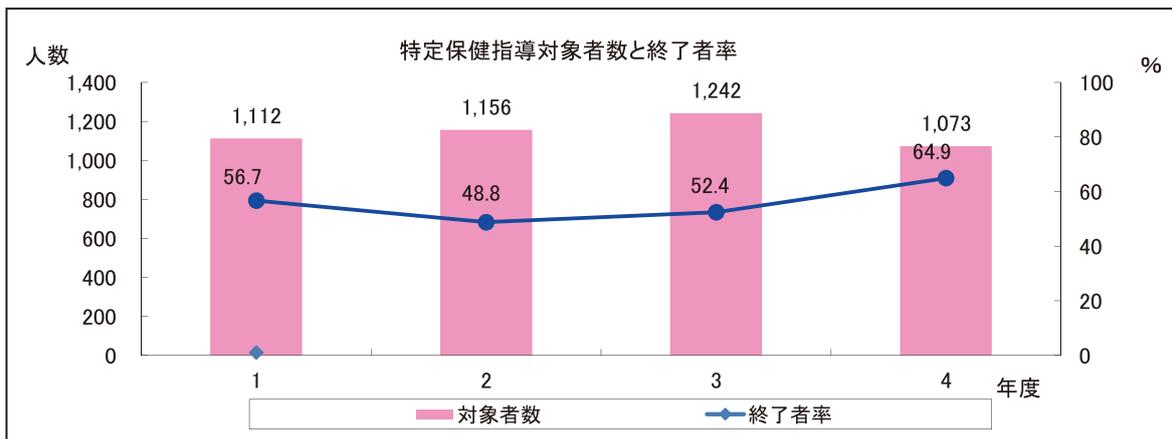
令和4年度の特定健診対象者の合計受診率は、男性85.3%、女性80.9%、全体で82.9%でした。前年と比較して男性1.9%減、女性3.8%減、全体では2.9%減となっております。

現職組合員・被扶養者別の受診率は、それぞれ88.6%、57.6%でした。こちらは前年と比較して現職組合員4.2%減、被扶養者0.2%減となっております。依然として被扶養者の受診率が低い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いたします。

### 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	449	103	552
積極的支援終了者数	275	61	336
動機付け支援対象者数	250	271	521
動機付け支援終了者数	195	165	360

※ 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せんが、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いたします。

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月末か5月初め）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。

保険者別の後発医薬品の使用割合(令和5年3月診療分)の公表について

保険者名	令和5年3月診療分 使用割合(数量シェア)	保険者名	令和5年3月診療分 使用割合(数量シェア)
○地方公務員共済組合		○国家公務員共済組合	
地方職員	81.5%	日本郵政	81.5%
公立学校	82.0%	衆議院	78.7%
警察	82.5%	参議院	78.2%
東京都職員	79.9%	会計検査院	77.4%
◎全国市町村職員共済組合連合会〔構成組合〕		内閣	79.1%
札幌市	82.8%	防衛省	81.8%
川崎市	81.3%	法務省	80.0%
横浜市	81.4%	刑務	82.4%
名古屋市	79.8%	外務省	76.1%
京都市	78.0%	財務省	80.8%
大阪市	77.9%	文部科学省	79.1%
神戸市	81.6%	厚生労働省	80.0%
広島市	80.1%	厚生労働省第二	81.6%
北九州市	83.0%	農林水産省	82.0%
福岡市	83.5%	林野庁	84.2%
北海道都市	83.9%	経済産業省	78.1%
仙台市	85.9%	国土交通省	81.9%
愛知県都市	81.5%	裁判所	78.6%
北海道	83.5%	国共連合会職員	81.7%
青森県	81.1%	総務省	79.9%
岩手県	86.2%	○私立学校	
宮城県	82.9%	日本私立学校振興・共済事業団	79.1%
秋田県	84.0%	※	
山形県	86.0%	・計算方法	
福島県	83.2%	使用割合(数量シェア)	
茨城県	80.9%	= 後発医薬品の数量 ÷ (後発医薬品がある先発医薬品の数量 + 後発医薬品の数量)	
栃木県	82.4%	・対象レセプトの種類: 医科入院、DPC(出来高払い部分は対象。包括払い部分は対象外)、医科入院外、歯科、調剤	
群馬県	82.7%	・全国平均の使用割合: 80.9%	
埼玉県	81.2%		
千葉県	82.0%		
東京都	81.6%		
神奈川県	80.1%		
山梨県	79.6%		
新潟県	83.6%		
富山県	82.8%		
石川県	82.0%		
福井県	81.3%		
長野県	83.5%		
岐阜県	80.1%		
静岡県	82.8%		
愛知県	81.8%		
三重県	80.3%		
滋賀県	82.8%		
京都府	77.9%		
大阪府	77.8%		
兵庫県	80.4%		
奈良県	76.4%		
和歌山県	78.9%		
鳥取県	82.1%		
島根県	84.4%		
岡山県	81.0%		
広島県	80.7%		
山口県	84.0%		
徳島県	76.7%		
香川県	79.4%		
愛媛県	80.6%		
高知県	75.5%		
福岡県	82.6%		
佐賀県	83.6%		
長崎県	84.0%		
熊本県	84.0%		
大分県	81.7%		
宮崎県	85.5%		
鹿児島県	86.9%		
沖縄県	89.0%		
構成組合単純平均	81.9%		

保険者別の後発医薬品の使用割合が厚生労働省ホームページにて公表されましたのでお知らせします。

令和5年度末までに数量シェアでの使用割合80%をクリアしている共済組合が数多くあります。  
全国平均も81.9%と80%を超えています。

## 3月末に退職される皆様へ 退職後の医療保険制度について

75歳未満の組合員の皆様が退職されると、退職した日の翌日から被扶養者も含めて何らかの医療保険制度に加入する必要があります。(75歳以上の場合はすでに後期高齢者医療保険制度に加入済み)

退職後すぐに再就職される方で再就職先の医療保険制度に加入する場合を除き、退職後に加入する医療保険制度を検討のうえ、組合員の皆様ご自身で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は、下記の3種類です。

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)

上記①の当組合の「任意継続組合員制度」は、病気やケガなどにより医療機関を受診したとき、在職中とほぼ同様の給付を受けることができる制度です。制度については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き続き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」に現職時の組合員証等(※)を所属所の共済事務担当者を經由して提出してください  
(※) 被扶養者証・高齢受給者証・限度額適用認定証の発行を受けていた場合はそちら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)  
※互助会(現職)の給付は受けられません
- (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します  
(被扶養者が就職等で取消となる場合はお手続きください)

<掛金について> … 毎年3月初めに翌年度の掛金率が決定します。

・短期掛金=標準報酬月額×102.675/1000(令和5年度)

・介護掛金=標準給料月額×18.20/1000(令和5年度)

(組合員が40歳以上65歳未満の方は短期掛金に加え、介護掛金が徴収されます)

令和5年度の短期・介護掛金月額の上限額  
短期掛金=34,909円 介護掛金=6,188円

計算の基準となる標準報酬月額は退職時の標準報酬月額が基準となります。ただし標準報酬月額には上限の標準報酬月額が定められており、いずれか低い額で計算されます。上限の標準報酬月額について今後見直される予定ですが、令和5年度の上限額340,000円を超えない見込みです。

<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、退職の翌日から家族の健康保険証の被扶養者となったときや急に就職が決まったなどで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が必要です。退職前の所属所の共済事務担当者にご連絡いただき、書類のご提出をお願いします。原則的にはそのようなことにならないよう極力ご注意ください。

～現在、限度額適用認定証をお持ちの方で、任意継続組合員の資格取得をされる方～

令和5年9月以降に発行している限度額適用認定証は在職中の標準報酬月額で判定されており、有効期限も令和6年8月31日となっています。任意継続組合員を取得された場合、有効期限が変更されることに加え、限度額適用区分が変わる可能性があります。

そのため任意継続組合員の資格を取得される方につきましても、現在お持ちの限度額適用認定証は退職時に一旦返却いただき、任意継続組合員の資格取得申請時に新たに「限度額適用認定申請書」を提出してください。任意継続組合員証とあわせてご自宅へ送付いたします。

なお、限度額適用認定証が不要な場合は「限度額適用認定申請書」の提出は不要です。退職時に組合員証とあわせて限度額適用認定証を返却してください。

## 柔道整復師等療養費支給申請書の内容審査について

医療保険を使用して柔道整復師の施術を受けられる方が年々増加していますが、柔道整復師の施術について医療保険の使用ができる場合とできない場合があることをご存じでしょうか。

医療保険適用の範囲が正しく理解されていないことで誤ったかかり方をしてしまうことや、ある一部の柔道整復師により組合員が全額施術代を支払った施術について請求（二重請求）を行ったり、不正と知りながら医療行為と偽って請求を行うなど、不適切な請求の問題も生じており、平成29年から柔道整復師の施術の内容審査を「株式会社オークス」に委託しています。

### 【不正請求の具体的な事例】

不正請求の主な内容	具体事例
架空・付増請求	・実際には施術を受けていない部位を水増しして療養費を請求 ・実際の施術日以外にも施術したものと、施術日数を付け増しして療養費を請求
保険適用外の請求	・医療保険が使用できない慢性的な肩こりや腰痛のマッサージを、医療保険が使用できる肩や腰の捻挫の治療として療養費を請求
無資格者による施術の請求	・柔道整復師の資格をもたない施術者が行った施術を、柔道整復師が施術したものととして施術記録に記載し、療養費を請求

### 【保険診療となる施術・ならない施術の事例】

保険請求となる施術	保険請求とならない施術
<ul style="list-style-type: none"> <li>・急性の打撲・ねんざ・挫傷（いわゆる肉ばなれを含む）</li> <li>・骨折、脱臼</li> </ul> ※骨折及び脱臼については、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・慢性的な痛みや肩こり・腰痛など</li> <li>・スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛</li> <li>・ねんざや打撲が完治した後のマッサージ代わりの利用</li> <li>・保健医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷等の治療中であるとき</li> </ul>

株式会社オークスにおいて施術内容が適正かどうかについて、療養費支給申請書に基づき審査をした結果、療養費支給申請書のみで正確に判断ができかねる場合は、施術を受けた組合員及び被扶養者に照会文書を送付して確認を行っておりますので、今までご覧になった方もいらっしゃると思います。

照会文書は、療養費支給申請書に記載されている住所宛に、株式会社オークスより直接送付されることとなりますので、その際にご協力をお願いします。

接骨院・整骨院で柔道整復師の施術を受けた場合は必ず「療養費支給申請書」に署名をする前に、記載された施術内容を確認しましょう。領収書や施術内容が分かる明細書をもらうことなども不正行為に巻き込まれないためには重要です。

不正請求を行うのは本当に一部の柔道整復師だけですが、年2回送付している医療費通知書を確認することで柔道整復師の不正請求が発覚したケースもありますので、必ずご確認ください。不正請求等を防ぐことで、皆様の掛金負担金が適切に使用されることとなります。

照会文書の送付に使用する封筒のサンプルを以下に掲載しますのでご確認ください。



※封筒の中には、「ご案内文書」「受診内容回答書」「返信用封筒」が入っています。

## 体の中もぽかぽか 冬の食卓メニュー



小倉望：高知県栄養士会 管理栄養士

冬は温かいものが食卓に並ぶことが多いですね。必然的にゆっくり食べるので、満足感がありますし、味わって食べる良いきっかけになるのではないのでしょうか。

かぶ、白菜、大根などの冬野菜は、鍋や汁物といった温かい料理によく合いますね。「野菜を食べよう」と思うと、一生懸命サラダを食べる人がいます。体を冷やしてしまう側面もあるので、冷え性の人や代謝が悪い人には向きません。寒い冬に、体の中からぽかぽかするようなメニューを考案してみました。



### 冬野菜とかぼちゃの豆乳シチュー（2人分）

153 kcal、たんぱく質 8.7 g、脂質 3.8 g、食塩相当量 1.2 g

#### ◆材料 / 2人分

生鮭(骨なし) 50 g + 米粉 適量、かぶ 100 g、かぶの葉 適宜、かぼちゃ 90 g、白菜 60 g、人参 50 g、水 300 cc、豆乳 150 cc、乾燥パセリ 適量  
A:コンソメ 3 g、塩・コショウ 少々、みそ 4 g(大さじ 1/4)、水溶き米粉(米粉 10 g + 水適宜)

#### ◆作り方

- ① 鮭は3cm程度に切り、米粉をまぶす。
- ② かぶは乱切りにし、葉があれば2 cm長さに切る。かぼちゃはワタと種を取り小さく切る。白菜はざく切りにする。人参はかぶの大きさに合わせて乱切りにする。
- ③ 鍋に水とかぶ、かぼちゃ、人参を入れて火にかける。湧いてきたら白菜とかぶの葉、①の鮭も入れて煮る。
- ④ 野菜が軟らかくなったら豆乳を入れ、沸騰しないように弱火で煮込み、調味料Aで味付ける。
- ⑤ 米粉を水で溶きゆるいとしらみがついたら鍋に入れ、大きく混ぜる。ふつふつと沸いたら火を止める。

### ブロッコリーとえびのサラダ

82 kcal、たんぱく質 8.7 g、脂質 2.8 g、食塩相当量 0.3 g

#### ◆材料 / 2人分

ブロッコリー 1/2房(100 g)、えび(小) 8尾(80 g)、酒 適量、卵 1個  
A:【酢 大さじ 1(15 cc)、ごま油 小さじ1/2 (3 cc)、濃口しょうゆ 小さじ1/2 (3 cc)、砂糖 2 g】、すりごま 適量

#### ◆作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでて水気を切る。
- ② えびは殻を取って背に切り込みを入れワタを取り、酒を振ってしばらくおいたら、600wのレンジで2分程度加熱する。
- ③ 卵は固ゆでにし、殻をむいて1/4に切る。
- ④ Aを混ぜておき、①②③と和える。仕上げにごまを振る。



作り置きはレンジで温め直しても良いです♪

### チョコレートの焼き菓子

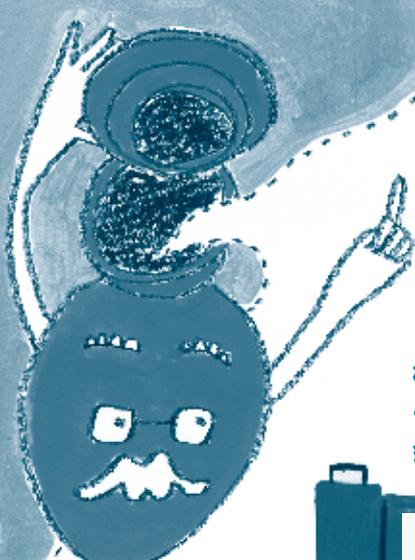
225 kcal、たんぱく質 2.2 g、脂質 11.8 g、食塩相当量 0.1 g

#### ◆材料 / 8号アルミカップ 6個分

A【米粉 100 g、純ココア 20 g、ベーキングパウダー 3 g】  
ミルクチョコレート 70 g、牛乳 50 cc、砂糖 30 g、油 40 cc

#### ◆作り方

- ① Aをふるって混ぜる。
- ② チョコレートを湯せんで溶かす。
- ③ ボウルに油と砂糖を入れてよく混ぜる。
- ④ ③に②と牛乳を入れよく混ぜ、①を加えて切るように混ぜる。
- ⑤ アルミカップに④の生地を落とし入れ、180℃のオーブンで15分焼く。



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。

## 黙る

- 多弁は雄弁にあらず
- 沈黙を恐れるなかれ
- 言語以外のコミュニケーションもあると心得よ

### 雄弁は銀 沈黙は金

消極的なイメージを伴いがちな「沈黙」。ところが、沈黙を恐れて不要な言葉を垂れ流し続ければ、「ペラペラ話し続ける人」というイメージをもたれかねません。

沈黙を埋めるために話し続けることは、一言一言の価値を自分で薄める行為ともいえるのです。それが悪口や自慢、言い訳など、自分のための言葉の場合は、さらに悪い印象を与えてしまうこともあり得ます。

こんなあなたは  
コミュニケーション  
上級者！



- どんな会話にも「間」は必要
- 沈黙は、考えをまとめる時間だ
- ときには黙って相手に寄り添う



### 沈黙は会話のエッセンス

相手を理解するためには、相手に耳を傾ける必要があるはず。耳を傾げるために、ひとまず自分の口を閉じてみませんか。特に知識や経験がある人ほど、つい口を挟みたくなりがち。そこであえて間を置くことで、相手の本音が引き出せることもあるかもしれません。

また、沈黙は、会話のリズムを作る強い味方でもあります。例えば、大切な言葉の前後に少し間を置くことで、その言葉が引き立ち、正確に伝わると同時に、相手に強い印象を残すこともできます。

### 無理に話さなくてもいい!

沈黙が気まずく、不安や焦りからつい口を開いてしまう、という人も多し。そんなときは、相手に話してもらいましょう。すべきなのは、相手が話しやすい態度で聴くこと。沈黙を過度に恐れる必要はありません。

お互いを信頼していればこそ、沈黙が流れることもあるはず。沈黙も会話の一部。考えや気持ちを整理する大切な時間と受け取り、リラックスして過ごすことが、よいコミュニケーションにつながるでしょう。



記事提供：(株) 社会保険出版社

## 宿泊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様の保養と心身のリフレッシュを目的とした宿泊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となりますので、ご注意ください。

## 宿泊施設利用助成契約施設の休館について

当組合の「宿泊施設利用助成券」を使用できる「マリンパレスかごしま」は、経年による空調整備の更新工事のため令和6年3月1日から令和6年4月30日まで休館し、令和6年5月1日から営業再開します。なお休館期間中におきましても営業再開後の予約は可能です。

「マリンパレスかごしま」 〒 890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎 2-8-8

TEL : 099-253-8822

【休館期間】令和6年3月1日（金）～令和6年4月30日（火）まで

【営業再開予定】令和6年5月1日（水）

## ～ねんきん定期便の送付について～

平成27年10月に被用者年金制度が厚生年金に一元化され、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。

将来正しい年金額を受け取るためにも、これまでの加入履歴（年金制度毎の加入月数）がすべて記録されているかご確認くださいませようお願いします。

### <公的年金制度と被保険者種別に応じて送付する実施機関>

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	
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、送付物・送付方法・スケジュール

### (1) 送付物

- ① 35歳、45歳、59歳の方  
封書（通知・パンフレットを同封しています。）
- ② ①以外の方  
圧着ハガキ

### (2) 送付方法とスケジュール

毎年、誕生月の16日頃に、全国市町村職員共済組合連合会から組合員のご自宅に直送されます。

## 2、 通知内容

	50歳未満の方	50歳以上の方	35歳、45歳の方	59歳の方
これまでの年金加入期間	○	○	○	○
これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）		○		○
（参考）これまでの保険料納付額（累計額）	○	○	○	○
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	○	○		
これまでの年金加入履歴			○	○
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			○	○
これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○

※ 住所が変更となった場合は、組合員異動報告書により必ず共済組合に届出をしてください。  
ねんきん定期便をお届けできずに当組合へ返戻されるケースが増えています。当組合から所属所を通じてお届けすることになりますが、お知らせが遅くなってしまいますので、速やかに届出をしてください。

## 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>

高知縣市町村職員共済組合 年金課 088-823-3212

# 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入学金等の納入期限が過ぎていた場合、原則貸付対象としておりません。そのため、入学貸付をご希望の場合は、入学金等の納入期限内に貸付申込みをいただきますようお願いいたします。

## 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

対象学校

- 給料月額の内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）

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 1.26%
- ※基準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

- 1ヶ月分（15万円以内）に当年度中の貸付対象月数を乗じた額で180万円を限度
- ※貸付対象月数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105,000円の方が、11月5日締切分（ただし10月中）に申し込まれた場合  
105,000円×5月=525,000円  
→52万円（1万円単位）を限度とし貸付

- 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内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2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] (令和6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	7,412円	70回	180万円	25,970円	72回
100万円	9,631円	110回	360万円	37,942円	100回
150万円	14,446円	110回	720万円	51,904円	150回
200万円	17,747円	120回	1080万円	77,856円	150回

※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

物資係

## 自動車購買立替金制度

をご利用ください

物資事業の自動車購買立替金制度は、組合員の方が自動車・バイクを購入する場合、共済組合が立替払いをし、組合員の方は給与からの天引きによって分割して償還する制度です。組合員になった日からご利用可能なので、若い方や組合員期間の短い方も利用しやすくなっております。

自動車・バイクの購入をお考えの方は、ぜひご利用ください。

### Point

利率 年利 1.8 % (変動利率)

支払いは給与天引き

立替限度額 300万円まで (1万円単位)

償還回数 72回以内

繰上償還も可能 (手数料無料)

### 必要書類

- ▶ 自動車購買立替申込書
- ▶ 自動車検査証
- ▶ 見積書 または 契約書
- ▶ 印鑑登録証明書
- ▶ ※戸籍抄本  
(使用者名義が配偶者の場合のみ)

物資事業で立替払いができる自動車・バイクの使用者は組合員または配偶者名義であり、自動車登録後2ヶ月以内のものに限ります。

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。連帯保証人になれる方の印鑑登録証明書も必要となりますのでご提出ください。

### 立替金償還表（抜粋）

令和6年1月1日現在

申込金額 (万円)	償還回数	毎月償還	賞与併用償還	
		毎月償還額 (円)	毎月償還額 (円)	賞与償還額 (円)
100	24	42,452	25,471	102,260
150	36	42,833	25,700	103,174
200	48	43,216	25,930	104,092
250	60	43,601	26,161	105,017
300	72	43,988	26,393	105,946

償還回数については申込金額にかかわらず、72回以内で自由に設定していただけます。

左記以外の償還額について試算依頼等ございましたら、共済組合までお気軽にお問い合わせください。

※ 立替決定月の翌月から償還開始となります。

お問合せ先



総務課 福祉係

TEL 088-823-3215



## 2024年度貸付金の送金予定表

	貸付申込 締切日	第1回		第2回	
		決定通知 送付日	送金日	決定通知 送付日	送金日
6年 1月	5日	12日	17日	23日	30日
2月	5日	13日	16日	20日	28日
3月	5日	12日	15日	22日	28日
4月	5日	12日	17日	23日	26日
5月	2日	14日	17日	24日	30日
6月	5日	14日	18日	21日	27日
7月	5日	16日	18日	26日	30日
8月	5日	13日	16日	23日	29日
9月	5日	13日	18日	20日	27日
10月	4日	15日	18日	25日	30日
11月	5日	12日	15日	22日	28日
12月	5日	13日	17日	20日	26日
7年 1月	6日	14日	17日	24日	30日
2月	5日	14日	17日	21日	27日
3月	5日	14日	17日	21日	28日

\*普通貸付（借換の場合を除く）・入学貸付・修学貸付については第1回を選択可。  
その他の貸付については第2回のみしか振込いたしません。

### （注意）

普通貸付の借換え申込みにつきましては、添付書類として、後日、支払金額の領収書の提出が必要となりますのでご注意ください。

領収書の提出がない場合は、一括償還となります。

## 2024年度積立貯金一部払戻予定日

	第1回		第2回	
	締切日	送金日	締切日	送金日
6年 1月	12月28日	10日	19日	25日
2月	5日	9日	19日	26日
3月	4日	8日	18日	25日
4月	4日	10日	19日	25日
5月	2日	10日	20日	24日
6月	4日	10日	19日	25日
7月	4日	10日	19日	25日
8月	5日	9日	19日	23日
9月	4日	10日	18日	25日
10月	4日	10日	21日	25日
11月	1日	8日	19日	25日
12月	4日	10日	19日	25日
7年 1月	6日	10日	20日	24日
2月	4日	10日	18日	25日
3月	4日	10日	18日	25日

※一部払戻の送金は、同月では1回目または2回目のどちらか1回のみとなります。

※締切日は当日必着の取り扱いいたします。(一旦提出いただいた場合でも不備による再提出が締切日以降となった場合、次回に繰り下げとなりますのでご注意ください。)

## 2024年度自動車購買立替金 送金予定表

	締切日	送金日
6年 1月	10日	30日
2月	9日	28日
3月	8日	28日
4月	10日	26日
5月	10日	30日
6月	10日	27日
7月	10日	30日
8月	9日	29日
9月	10日	27日
10月	10日	30日
11月	8日	28日
12月	10日	26日
7年 1月	10日	30日
2月	10日	27日
3月	10日	28日



# メンタルヘルスセミナーを開催しました！！

令和5年11月13日（月）一般職員向け、11月14日（火）管理監督者向けを、NPO法人キャリア・ライフ高知にご協力いただき、令和5年度メンタルヘルスセミナーを開催いたしました。

## ☆ 一般職員向け研修内容 ☆

- ★ 最近のメンタルヘルスの状況（統計）
- ★ ストレスの捉え方と対処方法  
～「私の不安は…」「私のベストシナリオは…」
- ★ 私のライフラインチャート  
～私の人生の物語と今後のデザイン
- ★ リラックスタイム  
～ストレッチ、腹式呼吸、自律訓練法
- ★ 自己理解を深める  
～心を育て癒すもの



## 《 参加者アンケート 》

- ストレッチの時間がもう少し長くあるとバリエーションが増やせて勉強になると思いました。
- これからの時代、メンタルヘルスはとても大きな意味をもっていると思います。
- 自律神経が乱れやすいので、訓練法参考になりました。
- 仕事以外の好きな事をする。自分の毎日のルーティーンですが、毎晩ゲームをすることです。もう7年～続けてますが、精神の安定です。

## ☆ 管理監督者向け研修内容 ☆

- ★ 最近のメンタルヘルスの状況（統計）
- ★ ストレスの捉え方と対処方法  
～「私の不安は…」「私のベストシナリオは…」
- ★ いつもと違う部下への気づきと対応
- ★ 悩ましい部下も、実は宝物
- ★ リラックスタイム  
～ストレッチ、腹式呼吸、自律訓練法
- ★ 私のライフラインチャート  
～私の人生の物語と今後のデザイン
- ★ 自己理解を深める  
～心残りを越えて今を生きる



## 《 参加者アンケート 》

- 小さな感謝を忘れない、部下にすぐ言葉で伝える。
- 自分が言われて、嬉しい言葉や、やる気になる言葉を考えながら部下への言葉がけを行う。
- 自分の居場所が職場と家庭にしかないことがわかり、もっと他に作らなければと思った。
- アサーティブは自己表現、伝え方ひとつで、相手への尊重が違ってくる。

# 洋服の青山

## 高知県市町村職員共済組合の皆様へ

ご来店の際は、本広告をプリントアウトしてお持ちいただくか携帯電話で本広告の画像をご提示ください。(モノクロ印刷または本広告のコピーでも可)

### 特別割引クーポン券

本券は切り取らずにお持ちください。本券は商品と一緒に精算時にご提示ください。

#### 洋服の青山 商品1点購入特別割引クーポン券

1点税込¥2,090以上の品

**10%OFF<sup>①</sup> + さらに 提携割引 10%OFF**

【有効期間】

本日より2024年4月30日(火)まで



●本「クーポン券」をご持参の上、該当商品をお買い上げの際に、1枚のみご利用いただけます。●1店舗につきご利用いただけます。●下取り・長袖クーポン券一部セットセールとの併用はできません。●数量限定・抽選・オーダーアウトレット商品は除きます。●オンラインストアを除く全国の洋服の青山店舗でご利用いただけます。●提携割引10%OFFにはAOYAMAタイアップカードのご提示が必要です。●詳しくは店舗スタッフまで。

AOYAMAタイアップカード  
ご登録・ご提示で

**店内全商品 10%OFF** **提携割引**

入会金・年会費  
**無料**

### 「AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

本広告または従業員証や  
組合員証をお持ちの上、お近くの  
「洋服の青山」へご来店ください

登録用紙に  
記入

カードを発行



オンライン入会が  
出来る様になりました。

詳しくはこちらから ▶

[https://www.y.aoyama.jp/entry/corp\\_check.php](https://www.y.aoyama.jp/entry/corp_check.php)



その場で  
カンタンに  
登録

タイアップCD

5464

パスワード

br8fp

入会後は  
ご自宅で  
カンタンに  
購入可!!

### 洋服の青山オンラインストア

① ¥5,500(税込)以上で  
**送料無料**  
(ご自宅に届きます。)

② 新品取り置き  
& 試着予約  
サービス

③ **10%OFF!**

※AOYAMAタイアップカードを  
所持していないお客様は、  
カード入会後ご利用ください。

※AOYAMAタイアップカードを  
所持しているお客様は、  
本広告のQRコードを  
オンラインストアのお買い物時も  
ご利用いただけます。



すべての人に、  
オーダーメイドスーツを。



### オーダースーツ取り扱い中

詳しくはホームページにて  
ご確認ください。



メンズ・レディスオーダースーツ 各¥31,900~の商品

AOYAMAタイアップカードご提示で **各¥28,710~**

※レディスオーダーは一部取り扱いのない店舗がございます。  
詳しくは店舗またはホームページにてご確認ください。

終わらない服をつくらう。終わらなくなった服も持ち50%まで!  
**下取りOK!** 他社製品も / 本ホームページで下取り  
サービスが受けられます。  
※オーダー商品は  
対象外です。

3つのポイント全て  
貯まる!使える!



洋服の青山からのお知らせ!

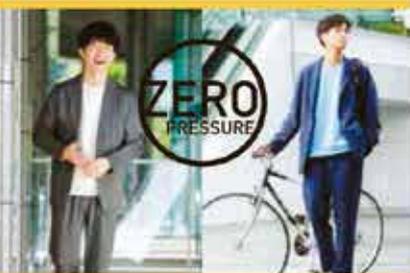
仕事場にお悩みの方必見!  
ビジネスウェアガイドや  
店舗検索はこちら ▶▶▶



ご来店確認用バーコード



4029200055432



「リーズナブルな価格」「快適な着心地」「シーンを選ばないデザイン」  
**ゼロプレッシャースーツ**  
PRESTIGE TECHNOLOGY  
ジャケット ¥6,050~の商品  
パンツ ¥3,850~の商品  
※オンラインストアで利用可能 / AOYAMA  
タイアップカードご提示で  
¥4,900~ ¥3,118~



コート ¥19,690~の商品  
ニット ¥4,290~の商品  
※オンラインストアで利用可能 / AOYAMA  
タイアップカードご提示で  
¥15,948~ ¥3,474~

広告有効期間  
本日より2024年4月30日(火)まで

※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2023年10月時点の内容です。セール内容  
及び割引内容などが変更になる場合がございます。※値上げ・セールその他の直しにつきま  
しては、別途補正料金を頂戴いたします。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

## ぜひ、一度使ってみませんか？ マイナンバーカードの保険証利用



ご存じですか？

マイナンバーカードの保険証利用に  
はメリットがたくさんあります！

薬剤情報等の提供に**同意**をすると、

**データに基づく適切な医療が受けられる！**

さらに…健康保険証で受診した場合と比べて、

**初診時等の窓口負担が低くなる！**

よく覚えていないお薬があっても安心だよ。  
しかも、安くなるんだね。



限度額適用認定証等がなくても、

**手続きなしで高額療養費の限度額を超える  
支払いが確実に免除！**

手続きがいらぬのは楽でいいわね。  
立て替えは負担だったから助かるわ。



詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

詳しくは  **マイナンバーカード 保険証利用**

