

2024

共済広報

11

里潮

kyosaikoho kuroshio



高知市：五台山竹林寺

目次

組合会議員選挙を実施いたします.....	2	物資係からのお知らせ.....	15
選挙手続き等の日程表.....	4	実りの季節 秋の食卓メニュー.....	16
障害を事由とする年金について.....	6	貯金係からのご案内.....	17
保険証廃止後の医療機関等の受診方法について.....	8	貯金係からのお知らせ.....	17
「資格情報のお知らせ」を送付しました!!	11	こころの雨宿り.....	18
ご存知ですか？養育特例制度.....	12	自分でできるセルフケアとは？.....	19
9月に「医療費通知書」を、10月に「ジェネリック医薬品差額通知書」及び「健康年齢通知」を配布しました.....	14	旬のぜいたくふくを味わう.....	20
インフルエンザ予防接種等の助成事業について.....	15	五台山.....	21
		共済組合職員採用試験のお知らせ.....	22

選挙長の委嘱

組合会議員選挙は選挙長のもとで行われます。各選挙区の選挙長は、次の方に委嘱しています。

選挙区	所属所名	職名	氏名
第1区	室戸市	総務課長	上松富士樹
第2区	香美市	総務課長	竹崎澄人
第3区	大豊町	総務課長	平石稔
第4区	高知市	人事課福利厚生担当係長	川添真紀
第5区	仁淀川町	総務課長	大石浩平
第6区	越知町	総務課長	井上昌治
第7区	宿毛市	総務課長	桑原一

「市町村長が選挙する議員選挙」と「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」

各選挙区における議員の数及び選挙の方法

組合会の議員数は、市町村長から10名、市町村長以外の組合員から10名の合計20名で、定款で各選挙区ごとに次のとおり定められています。この定められた議員定数に基づいて「市町村長が選挙する議員選挙」と「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」が、それぞれ行われます。

特に、「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」については、各所属所の組合員から選出された代議員の互選によって選挙を行う仕組みとなっており、その組合員からの代議員は、各所属所における11月1日現在の組合員数に応じて選出されることとなっています。（詳細は後掲）

なお、新しい役員（理事長、理事、監事）は、議員選挙後の12月2日に開催を予定している組合会で選出されます。

選挙区	市町村長の議員数	市町村長以外の議員数
第1区	1名	1名
第2区	1名	1名
第3区	2名	1名
第4区	1名	2名
第5区	1名	1名
第6区	2名	2名
第7区	2名	2名
合計	10名	10名

「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙：各所属所における代議員の選出」

代議員の互選及び届出

市町村長以外の組合員が選挙する議員は各所属所から選出された代議員の互選によって選出されます。

その代議員の選出は、まず各所属所において組合員の中から代表者を決定し、その代表者が11月1日現在の当該所属所における組合員数（市町村長を除き、任意継続組合員を含む）に応じて、50人に1人（50人に満たない所属所にあつては1人、50人をこえる所属所にあつては、その端数が25人をこえる場合は1人加える）の代議員を互選します。そして、代表者が互選によって選出された代議員の所属所名・氏名・生年月日・性別・職名等を「組合員数、代議員数及び代議員の互選届書」（10月11日付で各所属所長に送付済み）によって、各選挙長に所属所経由で選挙の期日前3日まで（11月12日）に届け出ます。

特に、この代議員の互選届書が11月12日までに選挙長に提出されない場合は無効となりますのでご注意ください。

各所属所で選出された代議員は、選挙の期日である11月15日に各選挙区における選挙の場所において市町村長以外の組合員が選挙する議員を選出することとなります。

選挙手続き等の日程表

(令和6年11月30日任期満了による選挙)

	選挙の手続き・ 公告内容等	適用規定	手続きの期限	摘 要
1	<共済→選挙長> 選挙長の委嘱	定款第10条 第2項	8月20日(火)	理事長が選挙区ごとに委嘱する。
2	<共済⇄選挙長> 選挙事務説明会		10月10日(木)	選挙長の選挙事務打ち合わせ会 (於：高知共済会館)
3	<共済→所属所> 選挙関係文書を各所属 所長に送付		10月11日(金)	組合員への選挙手続き等の周知依頼 文書を送付。 公告日の11月1日現在における各所 属所の組合員数報告の依頼文書を送 付。
4	<所属所→共済> 所属所長が共済組合へ 11月1日現在の組合 員数を報告		10月31日(木) まで	組合員数には市町村長と任意継続組 合員を含めずに報告。 この報告によって共済組合が各所属 所における11月1日現在の任意継続 組合員数を含めた「組合員数及び代 議員数」を確定させ、11月5日に各 所属所の組合員の代表者及び選挙長 へ通知する。
5	<共済→所属所> 選挙の期日等の公告	定款第11条	11月1日(金)	理事長が選挙の日時及び場所を少な くとも選挙の期日前7日までに公告 (広報11月号)する。
6	<共済→代表者・選挙 長> 公告日(11月1日) における確定した組合 員数・代議員数を通知		11月5日(火)	組合員の代表者及び選挙長に各所属 所における組合員数・代議員数の確 定数を通知。
7	<選挙長→代表者> 選挙長が組合員の代表 者に選挙会場及び集合 時間等について通知	定款第10条 第3項	11月5日(火)	各所属所の組合員の代表者は、通知 された各選挙区における選挙会場及 び集合時間(午後2時)等を後日選 出される代議員に周知。
8	<選挙長→所属所> 選挙長が所属所長に当 該代議員を選挙に派遣 することを依頼		11月5日(火)	各所属所長は組合員の代表者から11 月11日までに所属所経由で選挙長に 届出される「組合員数、代議員数及 び代議員等の互選届書」により、選 挙への代議員派遣を準備。
9	<共済→所属所> 共済組合が各所属所に 「代議員等の互選届書」 の提出を督促		11月8日(金)	共済組合が各選挙長に「代議員等の 互選届書」の提出状況を確認し、未 提出の所属所に11月11日午後5時 までに提出するよう督促。

	選挙の手続き・ 公告内容等	適用規定	手続きの期限	摘 要
10	<代表者→選挙長> 市町村長以外の組合員 の数及び代議員の数の 届け出	定款第 13 条 第 4 項 第 5 項	11 月 11 日 (月) 午後 5 時まで	* 組合員の代表者が選挙の期日前 4 日までに当該所属所における組合員 数・代議員数を所属所経由で選挙長 に届け出る。 (組合員の数 は 11 月 1 日現在)
11	<代表者> 市町村長以外の組合員 が行う代議員の互選	定款第 13 条 第 2 項	11 月 12 日 (火) 午後 5 時まで	組合員の代表者が選挙の期日前 3 日 までに当該所属所において代議員を 互選する。
12	<代表者→選挙長> 代議員の氏名等の届け 出	定款第 13 条 第 3 項	選出の日直ちに (11 月 12 日 午 後 5 時まで)	組合員の代表者が選挙の期日前 3 日 までに選出された代議員の氏名等を 所属所経由で選挙長に届け出る。
13	<選挙長> 選挙長が選挙人名簿を 調製	選挙規則 第 2 条	11 月 13 日 (水)	この日 (選挙期日前 2 日まで) までに、 市町村長側及び市町村長以外の代議 員それぞれについて、選挙長が選挙 人名簿を調製し、選挙権を有する者 を登録。
14	<選挙長> 《選 挙》	定款第 12 条 第 13 条 第 1 項 第 14 条 第 17 条	11 月 15 日 (金)	市町村長による互選及び代議員の互 選により議員選挙を実施。 議員の任期満了による選挙は任期満 了の日前 30 日以内に行う。
15	<選挙長→共済> 当選人の氏名及び所属 市町村名の報告	定款第 16 条 第 1 項	選出の日直ちに (11 月 15 日)	選挙長から理事長に報告。
16	<共済組合→当選人・ 所属所> 当選人に対する告知及 び当選人の氏名、所属 市町村名の公告	定款第 16 条 第 2 項	11 月 18 日 (月)	理事長が行う。
17	<共済組合> 《役員選挙》 理事、理事長、監事の 選出	定款第 28 条	12 月 2 日 (月) 組合会開催予定	新しい議員による組合会を開催。理 事の任期満了による選挙は、満了の 日の翌日から 10 日以内に行う。監事 の任期満了による選挙は、満了の日 の翌日以降に招集された最初の組合 会で行う。

障害を事由とする年金について

(1) 障害厚生年金

◆障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、一定の保険料納付要件（※）を満たした方が、組合員期間中に初診日のある傷病により、次のいずれかの要件に該当したときに支給されます（在職中でも支給されます）。

- ①障害認定日（初診日から1年6月を経過した日又はその前に傷病が治った場合は治った日又はその症状が固定し、治療の効果が期待できない状態になった日）に障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態にあるとき。
- ②障害認定日に障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態になかった方が、その後65歳に達する日の前日までの間に1級から3級に該当する程度の障害の状態になったとき（事後重症制度）。

（※）次の保険料納付要件のいずれかを満たしている必要があります。

- ①国民年金の保険料納付済期間と保険料免除期間を合わせた期間が、保険料を納めていなければならぬ期間（20歳から初診日のある月の前々月までの期間）の3分の2以上あること。
- ②初診日が令和8年3月31日以前の場合は、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料未納期間がないこと。

なお、障害厚生年金決定後に受給権者の障害の程度が増進した場合にその方から請求があったとき、または障害の程度の再認定をした結果、障害の程度が増進または減退したときには、その変わった障害の程度に応じて、障害厚生年金の額が改定されます。

また、障害厚生年金の受給権者の障害の程度が減退して障害等級に該当しなくなったときは、65歳に達するまでは障害厚生年金の支給は停止されたままですが、該当しなくなってから3年を経過し、かつ、65歳になったとき若しくは65歳以降に障害等級に該当しなくなってから3年を経過したときは、障害厚生年金の受給権が消滅します。

◆障害等級が1級又は2級に該当する場合について

- ① 障害厚生年金の受給権が発生した以後において、その方によって生計を維持している（※）配偶者がいるときは、加給年金額が加算されます。
- ② 国民年金から障害基礎年金を併せて受給することができます（在職中でも全額支給）。なお、令和6年度の障害基礎年金の年金額は、障害等級が1級の場合は、1,020,000円、2級の場合は、816,000円です。また、その方によって生計を維持している（※）子がいるときは、子の加算額が加算されます。

（※）障害厚生年金の受給権者と生計を共にしている方のうち収入金額が年額850万円（所得金額655.5万円）未満と認められる方です。

障害厚生年金 の加給年金額 (令和6年度)	配偶者
	234,800円

障害基礎年金 における 子の加算額 (令和6年度)	子
	2人目まで1人につき 234,800円 3人目から1人につき 78,300円

(2) 障害共済年金（経過的職域加算額）

◆障害共済年金（経過的職域加算額）の支給要件

次のいずれかの要件に該当したときに障害共済年金（経過的職域加算額）が支給されます（在職中の間は支給が停止されます）。

- ①平成27年9月30日までに組合員（被保険者）である間に初診日があり、かつ、平成27年10月1日以後の障害認定日において障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態にあるとき。
- ②組合員（被保険者）である間に初診日がある傷病について、平成27年9月30日までの障害認定日において、障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態になかった方が、平成27年10月1日以後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の障害の状態になったとき。

◎初診日について

初診日とは、障害の原因となった傷病について初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日のことです。具体的には、次のような場合を初診日として取り扱います。

- ① 初めて診療を受けた日（治療行為又は療養に関する指示があった日）
- ② 同一傷病で転医があった場合は、一番初めに医師等の診療を受けた日
- ③ 同一傷病で傷病が治癒し、再発した場合は、再発し医師等の診療を受けた日
- ④ 健康診断により異常が発見され、療養に関する指示を受けた場合は、健康診断の日
- ⑤ じん肺症（じん肺結核を含む）については、じん肺と診断された日
- ⑥ 障害の原因となった傷病の前に、相当因果関係があると認められる傷病があるときは、最初の傷病の初診日

◎障害認定日について

通常、初診日から起算して1年6月を経過した日が障害認定日ですが、初診日から1年6月を経過しなくても、その期間内にその傷病が治ったとき、またはその症状が固定し治療の効果が期待できない状態（症状固定）に至ったときは、当該治った日又は当該状態に至った日が障害認定日となります。

なお、初診日から1年6月を経過しなくても障害認定日となるケースは、その他に以下のようなものがあります。

- ① 人工透析療法施行中の場合は、療法開始から3月経過した日
- ② 人工骨頭または人工関節を挿入置換した場合は、施術の行われた日
- ③ 人工弁、心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器（ICD）、CRT、CRTDを装着した場合は、装着日
- ④ 心臓移植または人工心臓を装着した場合は、移植日または装着日
- ⑤ 胸部大動脈解離や胸部大動脈瘤で人工血管、ステントグラフトの挿入置換した場合は、施術の行われた日
- ⑥ 人工肛門、尿路変更術を施術した場合は、施術の行われた日から6月経過した日
- ⑦ 新膀胱造設を行った場合は、施術の行われた日
- ⑧ 切断または離断した場合は、切断または離断した日（障害手当金の場合は創面治癒日）
- ⑨ 喉頭全摘出を行った場合は、摘出日
- ⑩ 在宅酸素療法（常時）を行っている場合は、療法開始日
- ⑪ 脳血管障害による機能障害の場合は、初診日から6月経過日以後に医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき
- ⑫ 気管切開下での人口呼吸器（レスピレーター）を使用している場合は、初診日から6月経過日以後に日常の用を弁ずることができない状態であると認められるとき（※）
- ⑬ 胃ろう等の恒久的措置実施を行っている場合は、初診日から6月経過日以後に日常の用を弁ずることができない状態であると認められるとき（※）
- ⑭ 遷延性植物状態になった場合は、障害状態に至った日から3月経過日以後に、医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき

（※）神経系の障害で、現在の医学では、根本的な治療法がない疾病に限る。

年金についてのご相談は、共済組合年金課（088-823-3212）へご連絡ください。

保険証廃止後の医療機関等の受診方法について

令和6年12月2日に保険証（共済組合においては「組合員証」または「被扶養者証」等）は廃止され、マイナ保険証による医療機関等の受診を基本とした仕組みに変わります。

このため、令和6年12月2日以降については、マイナンバーカードに保険証の利用登録を行っていただき、医療機関等の受診をしていただくことが原則となりますが、現行の健康保険証利用の経過措置や、「資格確認書」など新たな制度も設けられていますので、以下の内容を十分にご確認いただき、医療機関等を受診いただきますようお願いいたします。



① 令和7年12月1日までの受診方法

【現行の保険証】

令和6年12月1日までに発行された保険証については、保険証の廃止後、1年間（令和7年12月1日まで）は経過措置があり従前どおり使用可能です。ただし、令和6年12月2日以降に共済組合に新たに加入する方（※）や、共済組合の資格を喪失し令和6年12月2日以降に他の保険に加入する方（退職後、任意継続組合員になる方を含みます。）については、保険証は交付されませんので注意が必要です。

※ 共済組合の資格取得が令和6年12月1日以前であっても、共済組合における事務処理が令和6年12月1日までに完了していない場合は、保険証の交付は行いません。

【マイナ保険証】

マイナ保険証は、マイナンバーカードを保険証として利用登録したものです。登録済みであれば現時点でも利用可能です。保険証廃止後、将来的には医療機関等の受診は、原則として、マイナ保険証に一本化される方向で進むと見込まれていますので、マイナ保険証の利用登録にご協力いただきますようお願いいたします。

なお、マイナ保険証には、限度額適用認定証や高齢受給者証を別途提示する必要がないなどのメリットがあります。

マイナンバーカードを保険証として利用登録する方法には、以下の3つの方法がありますが、詳しくはデジタル庁のホームページ等でご確認をお願いします。（※いずれの方法でもマイナンバーカード取得時に設定した4桁の数字が必要となる場合がありますのでご注意ください。）

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う。
- セブン銀行ATMから行う。
- マイナポータルから行う。

【資格確認書】

マイナンバーカードを持っていない、またはマイナ保険証の利用登録をしていない方について、共済組合から資格確認書の交付を受けることで医療機関等を受診することができます。

なお、保険証の廃止までに保険証の交付を受けているかどうかで資格確認書の交付時期が異なりますので、下表をご確認ください。

現行の保険証の交付を受けている方	社会保険診療報酬支払基金より提供されるマイナ保険証の利用登録状況を確認の上、マイナ保険証を持っていない方に一括して交付（※）をします。対象者からの <u>申請は不要です</u> 。 ※ <u>現在のところ令和7年10月頃を予定しています</u> 。 <u>それまでは現行の保険証を使用してください</u> 。
現行の保険証の交付を受けていない方	資格取得届書または被扶養者申告書の提出の際にマイナ保険証の有無を確認し、マイナ保険証を持っていない方に随時交付をします。ただし、後日支払基金からの情報提供により、 <u>マイナ保険証を持っていることが判明した場合は、「資格確認書」の返還を求める場合があります</u> 。

資格確認書の材質・サイズについては、現行のものと同じくプラスチック製・カード型となりますが、色については変更する予定です。

なお、資格確認書の有効期限は、令和7年11月30日までに交付するものについては、令和11年11月30日とし、それ以降に交付するものについては、1年毎に5年間の有効期限を設ける（令和7年12月1日～令和8年11月30日に交付⇒有効期限は令和12年11月30日）こととします。

② 令和7年12月2日以降の受診方法

令和7年12月1日に現行の保険証の使用に係る経過措置が終了するため、①の受診方法のうち、マイナ保険証または資格確認書のみが引き続き使用可能となります。令和7年12月2日以降も共済組合の資格が継続している場合は、**現行の保険証は使用できなくなります**のでご注意ください。

③ マイナ保険証が使用できない場合の受診方法

医師が高齢等の理由によりマイナ保険証用のカードリーダーが医療機関等に設置されていない場合や、停電・システムトラブルなどにより医療機関等でマイナ保険証が使用できない場合には、マイナンバーカードと資格情報のお知らせ（11ページ参照）の2つをセットで提示することで受診することができます。**資格情報のお知らせだけでは受診できません**のでご注意ください。

なお、資格情報のお知らせの代わりに、マイナポータルで確認できる「わたしの情報」を使用することも可能です。

- ④ **保健事業（施設利用助成券等）を利用する際の共済組合資格の証明方法について**
 マイナンバーカードの表・裏面には、共済組合の資格情報は記載されていないので、マイナ保険証（マイナンバーカード）を共済組合の資格証明書として使用することはできません。このため、保険証廃止後については、下表をご確認の上、共済組合の資格証明を行ってください。

マイナ保険証を持っている方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現行の保険証（令和7年12月1日まで） ・ 資格情報のお知らせ（またはマイナポータルの「わたしの情報」）
マイナ保険証を持っていない方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現行の保険証（令和7年12月1日まで） ・ 資格情報のお知らせ（またはマイナポータルの「わたしの情報」） ・ 資格確認書

※ 現行の保険証は、令和7年12月2日以降、医療機関等の受診ができなくなるだけでなく、資格証明書（本人確認書類）としての効力もなくなりますのでご注意ください。

【保険証等の取扱い状況】

	従来の保険証		マイナ保険証	資格確認書
	使用	新規発行	使用	使用
～ R6.12.1	可	する	可	不可（未配布）
R6.12.2 ～ R7.12.1	可	しない	可	可
R7.12.2 ～	不可	しない	可	可

⑤ 物資事業で指定店を利用する際の共済組合資格の証明方法について

④と同様の取扱いとしますので、指定店には「現行の保険証」、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」のいずれかを、提示してください。

「資格情報のお知らせ」を送付しました！！

マイナンバーカードの保険証利用に伴い、現行の保険証（組合員証）は令和6年12月2日以降発行されなくなります。医療機関等でみなさまに安心してマイナンバーカードを保険証として利用いただけるよう、共済組合の資格情報とマイナンバーの下4桁を記載した「資格情報のお知らせ」を10月下旬に交付（※1）しました。

「資格情報のお知らせ」は、共済組合の組合員及び被扶養者であることを証明するものです。医療機関等でマイナ保険証が使えない場合（※2）や施設利用助成券を使用する際の資格証明書として必要となりますので、内容をよく確認して大切に保管してください。

※1 令和6年8月3日（基準日）時点で加入者情報が登録されている方に限ります。8月3日以前に資格取得していても、加入者情報の登録が行われていない方は対象外となります。基準日以降に共済組合に加入された方については、後日あらためて送付をする予定です。

※2 「資格情報のお知らせ」では医療機関等を受診することはできません。詳しくは9ページをご参照ください。

【「資格情報のお知らせ」の見かた】

あなたの共済組合の資格情報です。
内容を確認し、誤りがあれば共済組合へご連絡ください。

あなたのマイナンバーの下4桁です。
ご自身のマイナンバーと異なる場合は、共済組合へご連絡ください。

スマートフォンでも資格情報を確認できます。
二次元コードからマイナポータルにログインすると、共済組合の資格情報をスマートフォンの画面でも確認・利用できます。

点線で切り取り、カード型の「資格情報のお知らせ」として利用できます。

記号	123	番号	7890
氏名	組合 太郎 様		
フリガナ	組みや だう		
高齢受給者一部負担割合	-		
資格取得年月日	令和 元 年 9 月 1 日		
保険者名	〇〇市職員共済組合		

記号	123	番号	7890
氏名	組合 太郎 様		
フリガナ	組みや だう		
高齢受給者一部負担割合	-		
資格取得年月日	令和 元 年 9 月 1 日		
保険者名	〇〇市職員共済組合		

※1 令和6年9月1日発行
〇〇市職員共済組合
保険者番号 12345678

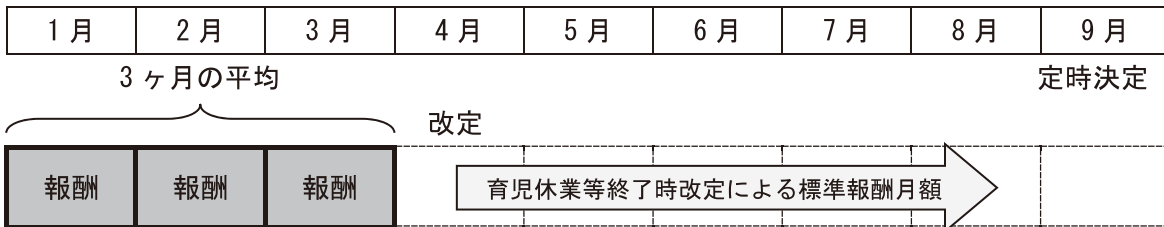
ご存知ですか？養育特例制度

標準報酬月額は、4月・5月・6月の報酬を基準にして毎年9月に定時決定を行いますが、一定の基準を満たした場合、随時改定や育児休業等終了時改定など9月以外にも標準報酬月額の改定が行われる場合があります。

このうち育児休業等終了時改定については、育児休業を終了して職場に復帰された方のうち、3歳未満の子を養育している場合、育児部分休業等の取得によって支給される報酬が減少（標準報酬等級が従前より1等級以上減少）すれば、申出をすることにより標準報酬月額を改定することができる制度となります。

この制度の該当となった場合、標準報酬月額を減額させることにより、納付いただく掛金額を減少させるメリットがあります。（下図参照）

【1月に復帰した場合】



※ 1月の支払基礎日数が17日未満の場合は、2～3月の報酬により4月から改定します。

ただし、この制度の利用について申出をした場合、納付いただく掛金は少なくなるものの、年金額算定の基礎となる標準報酬月額が減少するため、そのままにしておく将来の年金の計算においてデメリットが生じることとなります。

このため、3歳未満の子（同居している子に限ります。）を養育している方に限り、申出をすることにより改定前の高い標準報酬月額により年金額を計算することができる「養育特例制度」を利用することができます。

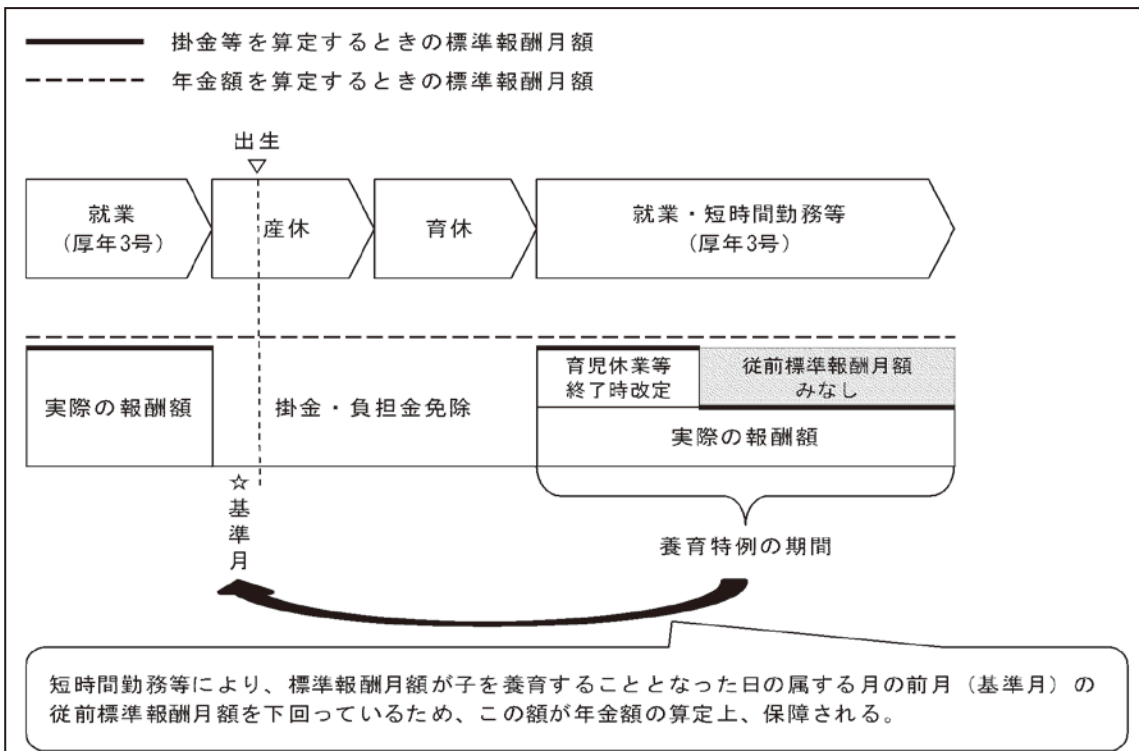
養育特例の対象となった場合、掛金算定の基礎となる標準報酬月額はそのままに、年金額は従前（養育対象となる子の出生日の属する月の前月）の高い標準報酬月額で算定されることとなります。ただし、標準報酬月額を算定の基礎として計算される短期給付については、掛金算定の基礎となる標準報酬月額を使用しますのでご注意ください。

なお、養育特例は、以下①～⑤までの要件をご自身の状況と照らし合わせてください。

- ① 子を扶養に入れていることではない
- ② 育児（部分）休業等を取得していない方も対象
- ③ 父母どちらにも適用することが可能（同時適用も可）
- ④ 提出期限はなく、申出日から2年間は遡及することができる
- ⑤ 現に標準報酬月額が下がっていても申請はできる

該当する場合は、所属所を通じて「養育期間標準報酬月額特例申出書」を添付書類とあわせて共済組合までご提出いただきますようお願いいたします。

【図解】



《養育特例を受けることができる期間》

3歳に満たない子を養育することとなった日の属する月から、養育を終了した日（下記のいずれかに該当した日）の翌日の属する月の前月までの期間

- 養育している子が3歳に達したとき
- 組合員が死亡したとき、または退職したとき
- 他の3歳に満たない子（養育特例を受けることとなる子）を養育することとなったとき
- 子が死亡したとき、または子を養育しないこととなったとき
- 育児休業等（掛金免除）を開始したとき
- 産前産後休業（掛金免除）を開始したとき
- 組合員が70歳に到達したとき

《養育特例の申出等の方法》

養育特例の適用を受けるとき…養育期間標準報酬月額特例申出書

戸籍謄（抄）本または戸籍記載事項証明書
世帯全員の住民票の写し

※申請者（届出者）の個人番号を記入した場合

- マイナンバーカードの両面コピー
- マイナンバーが確認できる書類
- 身元確認書類

養育特例の適用が終了したとき…養育期間標準報酬月額特例終了届出書

（上記《養育特例を受けることができる期間》の●に該当したとき）

9月に「医療費通知書」を、10月に「ジェネリック医薬品差額通知書」及び「健康年齢通知」を配布しました。

医療費通知書、ジェネリック医薬品差額通知書及び「健康年齢通知」を所属所の共済事務担当者様を通じて配布しました。

医療費通知書

組合員及び被扶養者の皆様の令和6年1月から6月診療分の医療費についてお知らせしています。こちらは確定申告にも対応した医療費通知書となっておりますので、確定申告の添付書類（※1）として使用できます。

※1 互助会給付は記載されておりませんので、互助会給付を受けている場合は支給額証明を共済事務担当者の方を通じてご請求ください。例年2月末頃に交付しています。

※2 上記の期間に医療機関を受診していないとき、医療費通知書はありません。

※3 医療機関の請求が共済組合に未達の場合、医療費通知書に掲載していません。

ジェネリック医薬品差額通知書

令和5年10月から令和6年3月までに処方されたお薬（新薬）をジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えた場合に、500円以上医療費が軽減される組合員又は被扶養者にお送りしました。

軽減できる薬剤費や現在服用しているお薬のジェネリック医薬品名、ご利用されている調剤薬局での取扱い状況をお知らせしています。

健康年齢通知

令和5年度に人間ドック・特定健診等を受診された40歳以上の組合員・被扶養者を対象として健康年齢通知を送付しました。結果はいかがでしたでしょうか。

「同世代間の比較結果」に😊が多いほど、健康年齢は実年齢より若く、😬😬が多いと実年齢より高くなります。さらに「同性・同年齢の方々の健康年齢分布（歳）」では同性・同年齢のグループの中でご自分の健康年齢の立ち位置が一目でわかります。

😊が多い方はオール😊を、😬😬がある方は「健康年齢のアドバイス」を参考に、😬→😊・😬→😊😊へのランクアップを目指しましょう。

インフルエンザ予防接種等の助成事業について

当組合では、インフルエンザ及び日本脳炎の感染・重症化を予防するために、予防接種の助成事業を行っております。助成の対象は組合員であり被扶養者は対象者とはなりません。

請求にあたっては所属所ごとにとりまとめた請求となりますので、手続きの詳細は各所属所の共済事務担当者までご確認ください。

助成金額としては、インフルエンザは年度内につき一人一回限りで上限 1,500 円の助成、日本脳炎は実費を助成いたします。

日頃から手洗いなどの感染症予防対策や、また、バランスの取れた食事や十分な睡眠をとることにより免疫力を高めておくことも大切です。



【物資係からのお知らせ】

◆家庭用常備薬の特別斡旋について

家庭用常備薬については業者へご注文いただき、商品がご自宅に届いた後、同封の振込依頼書で郵便局またはコンビニエンスストアでお支払いいただく方式となります。

◆丸大の冬ギフトの特別斡旋及び支払変更について

丸大の冬ギフトについても業者へご注文いただき、商品がご自宅に届いた後、別送にて代金払込取扱票をお届けしますので、コンビニエンスストア又は郵便局にてお振込みいただく方式に変更となります。詳しくは同封のそれぞれのパンフレットをご覧ください。支払い方法が振込に変更になりましたので、会計年度任用職員・再任用職員・短時間勤務職員の方の申込みがしやすくなりました。

どちらも大変お得な割引価格でのご案内となっておりますので、ぜひこの機会にご利用いただきますようよろしくお願いいたします。



野菜をたくさん食べる 秋のメニュー

きのこには食物繊維、ビタミンB群、ミネラルなどが含まれています(^^)／

長野寛子：高知県栄養士会 管理栄養士

今回の献立に使用した一人あたりの野菜はこちら👉
緑黄色野菜と淡色野菜 1：2 の割合で一日 350g (両手3杯分)
食べることが推奨されています。
また、季節の旬の野菜には、季節の変化に影響を受ける私たちの体調を
整えてくれる栄養が多く含まれています。



鮭のきのこマヨネーズ焼き

1人あたり 274kcal、たんぱく質 17.3g、食塩相当量 0.9g

材料 (2人分)

生鮭160g、A(塩0.6g、こしょう少々)、油5g、えのきたけ14g、しめじ14g、生椎茸14g、玉ねぎ10g、パプリカ3g、マヨネーズ16g、かぼちゃ70g、B(有塩バター2g、砂糖2g)、小松菜40g、C(塩0.6g、こしょう少々)

作り方

- ①鮭はAで下味をつけ、熱したフライパンに油をひき、両面を焼いて火を通す。
- ②しいたけは軸をとって薄切りに、えのきたけとしめじは根元を切ってほぐす。玉ねぎは薄切りにする。パプリカも薄切りにする。
- ③②をマヨネーズで和えて、アルミホイルに並べた①にのせる。魚焼きグリルで野菜に火が通り、焼き色がつくまで焼く。(途中焦げそうになったら上にアルミホイルをかぶせて火加減に注意し焼いてください。)
- ④かぼちゃは一口大に切って鍋に入れ、ひたひたの水とBで柔らかく煮る。小松菜は熱したフライパンに油をひき、炒めてCで調味する。③を器に盛り、調理したかぼちゃと小松菜を添える。

野菜の七味醤油和え

1人あたり 18kcal、たんぱく質 1.7g、食塩相当量 0.8g

材料 (2人分)

小松菜120g、白菜40g、もやし40g、人参10g、A(醤油8g、豆板醤1g、七味唐辛子少々)

作り方

- ①白菜と人参は短冊切りに、もやしは食べやすい大きさに切ってさつと茹で、水気をしぼる。
- ②小松菜は茹でて冷水にとり、水気をしぼって2cm程度の長さに切る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①②を和える。



スイートポテト

1個あたり 100kcal、たんぱく質1.5g、食塩相当量0.1g

材料 (8個分)

さつまいも350g、三温糖20g、有塩バター25g、牛乳70ml、卵黄15g、卵黄(仕上げ用)15g

作り方

- ①さつまいもは1cm幅の一口大程度に切って水にさらし、電子レンジ500wで6～7分加熱して火を通す。
- ②ボウルに移しマッシャーなどでつぶす。バター、砂糖、牛乳を加えてヘラでなめらかになるように混ぜ、卵黄をくわえて全体が均一になるまで混ぜる。
- ③ラップにとり成形してアルミホイルに並べる。仕上げ用の卵黄を塗り、トースターで焼き色がつくまで焼く。

貯金係からのご案内

共済組合では、組合員の皆様から貯金として資金をお預かりし、安全・効率的に運用、その利益を還元する貯金事業を行っています。今回は多くの皆様にご利用いただいております 積立貯金 をご紹介いたします。

年利 0.75%
積立貯金新規加入者には
QUO カード
(1000 円分) 進呈中!
※初回加入時のみ

積立方法

- ◆定例（給料）積立
 - ◆賞与（ボーナス）積立
 - ◆臨時積立・・・
- 給料・ボーナス、それぞれ控除金額を設定し積み立て
給与控除分とは別に随時預入れ（銀行振込のみ）

※ 銀行振込にてお預入れいただく際は、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

資金が必要となったとき、積み立てた貯金の一部（払戻をする月の前月末残高までの分）を払い戻すことができます。「積立貯金一部払戻請求書」（共済組合事務担当係にあります）に必要事項を記入、押印（届出印）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・送金日：共済広報1月号または共済組合ホームページでご確認ください。

※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ますと次回に繰り下げとなりますので、余裕をもってご提出ください。

（書類不備例としては、印が不鮮明・お届出印と相違、残高不足、金額を訂正している、等があります。ご注意ください。）

ぜひこの機会に簡単・便利・安心で有利な積立貯金をご利用ください!!

【貯金係からのお知らせ】

10月中に「貯金現在残高通知書」を送付します

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、4～9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。

【ご注意】 お問合せで多い質問が、「積立額の合計が少ないのでは？」ということですが、明細の種別の中で「一部払戻」がある場合、その金額はマイナス計算してください。

例)

貯金現在残高通知書
積立貯金の
残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。

令和6年10月〇〇日作成

期中の合計積立額 (積立額合計-払戻額合計) 4~9月分

期中分の利息額 (半年複利・日割り)

利息に対する税額 (国税15.315%+地方税5%)

氏名 共済花子様

差引積立額 275,000 円

税込利息額 1,098 円

所得税額 222 円

税区分	6.9.30	の残高	6.3.31	の残高
課税	477,101	円	201,225	円

決算日 6.9.30 利率 (%) 0.75 税率 (%) 20.315 非課税限度額 (万円)

日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
6.4.25	定例積立	15,000			
6.5.24	定例積立	15,000			
6.5.24	一部払戻	100,000			
6.6.20	賞与積立	35,000			
6.6.25	定例積立	15,000			
6.7.18	臨時積立	250,000			
6.7.25	定例積立	15,000			
6.8.25	定例積立	15,000			
6.9.25	定例積立	15,000			

期中入払

- 定例積立 毎月の給料から一定額を天引きしています。
- 賞与積立 6、12月のボーナスから一定額を天引きしています。
- 一部払戻 期中に出金があったものが表示されます。

(注)今期中の払出額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。

こころの雨宿り

怒るたびに、お宝発見!



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

東日本大震災のあと、小さな子どもがいるお母さんたちを対象に研究をしたことがあります。うつ(落ち込み)を予防するための心理プログラムの効果を見る研究だったのですが、落ち込み以上にたくさん質問が出たのが「怒り」についてでした。多くのお母さんが、「子どもにイライラして、つい怒鳴ってしまう」、「怒りが抑えられなくなって、そんな自分が嫌になる」と悩んでいたのです。

怒りを感じたときの対処法が分からない、カッとなったあと自己嫌悪に陥るなど、「怒り」というのはあらゆる面で難しい感情です。大学院の5年間、「怒り」をテーマに研究をした私にとってもそう。ただ、研究したからこそ、「怒りはスバラシイ!」と言うこともできます。

怒りの素晴らしさの秘密は、私たちがどんなときに怒りを感じるのかにあります。それは、「大事なものが傷つけられたとき」。皆さんが最近怒りを感じた場面をいくつか振り返ってみてください。

自分の企画にダメ出しばかりされたとき。

自分の子どもが危ないことをしようとしているとき。

仕事で大事にしている価値観を誰かに否定されたとき。

怒りを感じたときに身体にぐっと力がみなぎるのは、大事なものを守るためのエネルギーを怒りがもたらしてくれるから。言ってみれば、怒りは「私たちの大事なものを守ってくれる」感情なのです。な

ので、怒りの裏側には、私たちの大事なものが隠れています。これからは、「イライラしてしまう自分が嫌!」と思う代わりに、こう自分に問いかけてみてください。「今、傷つけられているのは何だろう?」そうすることで、普段は意識していなかった、自分にとっての大事なものが見えてきます。

私はこの企画を大事にしている、やり遂げたいという思いが強いのかも。

「子ども」を大事に思うからこそその怒りなんだ。

ああ、自分は仕事で「人を喜ばせたい」という価値観を大事にしているんだなあ。

怒りは、自分にとって何が大事なかを教えてくれる感情でもあります。怒りを感じたときは、それを自分にとってのお宝を発見するきっかけにしてみてください。そして、怒りを我慢したり、相手にそのままぶつけたりせず、「私にとって〇〇が大事です!」と相手や周りに伝えること。それこそが最も理にかなった怒りの対処法なのです。



せきや ゆき

： 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健(職場のメンタルヘルス)。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

記事提供：(株)社会保険出版社

十分な睡眠をとる

寝る直前にスマホやテレビ、パソコンなどを見ると脳が起きてしまい睡眠の質が下がってしまうので控えましょう。



体を動かす

軽いウォーキングやランニングなどの有酸素運動、筋肉のコリや血流を改善するストレッチ、好きなスポーツなどが効果的です。



バランスの良い食事をとる

ビタミンCを多く含む食材やトリプトファンを多く含む乳製品などが入っているとより効果的です。



ストレスは早めの対処が大切！

疲れたとき、イライラするとき、自分でできる

セルフケアとは？

ちょっとしたことで疲れたり、イライラしたりするときはストレスが溜まっているのかも。セルフケアをして心身を守りましょう。

周囲の人に相談する

家族や友人、信頼できる身近な人などに話を聞いてもらいましょう。近くに話せる人がいない方は下記にお電話を。



自然に触れる

森林や緑の多い公園の中を歩いたり、家に花を飾ったりするだけでもストレスの緩和が期待できます。



音楽を聴いたり、歌ったりする

クラシックやヒーリングミュージックはもちろん、自分の好きな音楽は心身をリラックスさせます。



ツボマッサージ

頭のとっぺんや手のひら、足の裏など、体中にはストレスに効くツボがたくさんあります。



セルフケアに関して、お気軽にご相談ください

こころの健康相談

メンタルヘルス カウンセリングサービス

相談しづらい職場・家庭などのこころの悩みに、心理カウンセラーが対応します

通話料・相談料無料

0120-336-234

スポットカウンセリング（予約不要） 電話・Web

相談受付時間 電話 / 9:00~22:00・年中無休（1回あたり20分が目安）

Web / 24時間・年中無休（返信は数日を要します）

継続カウンセリング（予約制） 対面・電話・オンライン

※ 1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで ※ 初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。利用途中での変更は原則不可

予約受付時間 電話 / 月～金 9:00～21:00、土 9:00～16:00（日曜・祝日・12/31～1/3 を除く）

※ 電話による継続カウンセリングの予約は、こちらよりお申込ください

Web / 24時間・年中無休（受付後、日程調整のお電話をいたします）

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：ティーベック株式会社）



ご利用はこちらからも

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能
<https://consult.t-pec.co.jp/service/db4ac8>

高知県市町村職員共済組合の被保険者及び事務局の臨時職員と配偶者及びそのいずれかの被扶養者

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

●本サービス（法律相談サービスを除く）は、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック（株）への個人情報のご提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。また、受診の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック（株）は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただいております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者（個人情報保護管理者代理）までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

高知県市町村職員共済組合

TP2212-0015L0003-1-1



防長苑で

旬のぜいたく



を味わう

令和6年10月1日から
令和7年3月31日まで



で味わう

定番のふくさし、ふくちりをはじめとした、和食の技とふくの旨味をご堪能ください



▲写真はふくフルコース4人前イメージです。

●電話予約専用組合員様限定プラン 1泊2食

ふくフルコースプラン

21,500円 税込

ふくひれ酒、とらふくさし菊盛、とらふくちり、とらふく雑炊、とらふく白子焼き、とらふく唐揚げ、とらふく握り寿司、とらふく白子豆腐、前菜、デザート

ふく会席プラン

15,500円 税込

ふくひれ酒、とらふくさし、とらふくちり、とらふく唐揚げ、前菜、造り、洋皿、蒸物、御飯、デザート



▲写真はふくフレンチ1人前イメージです。



で味わう

とらふくにも劣らない旨味をもつ山口県産真ふくを使ったフレンチコースをご堪能ください

●電話予約専用組合員様限定プラン 1泊2食

ふくフレンチプラン 14,000円 税込

真ふくオードヴル盛合せ、真ふくのカルパッチョ、真ふくと魚介のブイヤベース風、真ふくとフォアグラ・牛ロースのアンサンブル、とらふく焼き白子のリゾット、パン、デザート

防長苑では山口県産のとらふくを使用しております

飲食店営業（フグ処理施設）令4山健第390号の1の4の1 / 水産製品製造業 令4山健第390号の16の1

ご家庭に  をお届け

防長苑の
ふく宅配

ふくさしふくちりセット 松 (3~5人前)

ふくさし200g、ふくあら450g、ふく皮湯引き、ひれ酒用ふくひれ、ポン酢、薬味、だし昆布、柑橘

ふくさしふくちりセット 竹 (2~4人前)

ふくさし130g、ふくあら300g、ふく皮湯引き、ひれ酒用ふくひれ、ポン酢、薬味、だし昆布、柑橘

ふくさしセット (2~3人前)

ふくさし100g、ふく皮湯引き、ポン酢、薬味、柑橘

配送可能エリア

近畿2府4県、中国5県、四国4県、沖縄を除く九州7県
※一部離島等をのぞく

ご注意ください

クール便（冷蔵）にて発送いたします。配送業者の繁忙時や荒天時には遅延によりご希望日時にお届けできない場合がございます。

ご注文方法

ネットですぐご注文

BOCHOEN ONLINE SHOP

<https://bochoen.stores.jp>



内容物イメージ



- ①ご希望お届け月の商品を選択し、バリエーションからお届け日を選択
- ②お客様情報、お届け先情報を入力
- ③決済方法を選択して購入完了

宿泊プランには共済組合が発行する宿泊利用助成券がご利用いただけます



やまぐち湯田温泉

防長苑

〒753-0077
山口県山口市熊野町 4-29

TEL .083-922-3555
FAX.083-921-1001

防長苑
ホームページ



防長苑
facebook



五台山

標高140mの五台山一帯に広がる五台山公園は、一年を通して季節の植物を楽しみながら散策ができ、展望台からは高知市街を見わたすことができます。



牧野植物園

高知が生んだ「植物分類学の父」牧野富太郎博士を記念した植物園です。より自然に近い状態で多様な植物を見ることができ、およそ3,000種類もの植物たちが四季折々の美しい姿を見せてくれています。



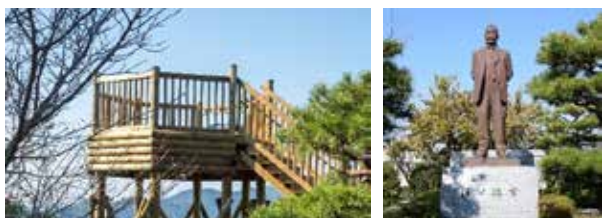
竹林寺

四国八十八か所霊場の一つで、文殊菩薩を本尊とする学問の寺でもあります。本堂のほか奉安されている仏像17体すべてが国の重要文化財に指定されています。



五台山公園展望テラス

五台山公園の中腹には展望テラスがあり、そこから眺める高知市街や浦戸湾は絶景です。



共済組合職員採用試験のお知らせ

高知縣市町村職員共済組合職員の採用試験を次のとおり行います。

「試験案内」は当共済組合のホームページに11月1日（金）より掲載しています。

ホームページ <http://www.kochi-kyosai.jp>



- 1 職種 事務局一般事務
- 2 採用予定人員 1名程度
- 3 採用予定日 令和7年4月1日
- 4 受験資格 平成元年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による4年制の大学を卒業した人又は令和7年3月31日までに卒業見込みの人。

※次のいずれかの一つに該当する者は受験できません。

- ①成年被後见人又は被保佐人（禁治産又は準禁治産の宣告を受けた者を含む。）
- ②禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで、又はその執行を受けることがなくなるまでの者。
- ③日本国憲法施行の日（昭和22.5.3）以降において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者。

- 5 試験科目及び試験日時
①第1次試験 筆記試験
令和7年1月11日（土）午前9時～
②第2次試験 論文試験・個人面接
令和7年1月30日（木）（詳細は第1次試験合格者に通知）
③第3次試験 個人面接
令和7年2月14日（金）（詳細は第2次試験合格者に通知）
- 6 試験案内等の請求
令和6年11月1日（金）から共済組合事務局総務課採用試験係にて配付しています。
【配付時間】午前8時30分から午後5時15分まで（土日祝日を除く。）
※郵送により請求する場合は、送信用封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、返信用封筒（住所・氏名を明記し140円分の切手を貼付した角2号封筒に限る。）を必ず同封してください。
- 7 受験申込書の受付
令和6年11月11日（月）から令和6年12月9日（月）まで
【持参による申込み】
午前8時30分から午後5時15分まで共済組合事務局総務課採用試験係まで（土日祝日を除く。）
【郵送による申込み】
令和6年12月9日（月）までの消印のあるものに限ります。
※申込み時には、受験票送付先及び氏名を明記し、110円分の切手を貼付した長型3号の返信用封筒を必ず同封してください。
- 8 問い合わせ先 〒780-0870 高知市本町5丁目3番20号
高知縣市町村職員共済組合 総務課採用試験係
TEL 088-823-3213