

2025

共済広報



里潮

kyosaikoho kuroshio



安芸市：安芸キャンドルナイト

目次

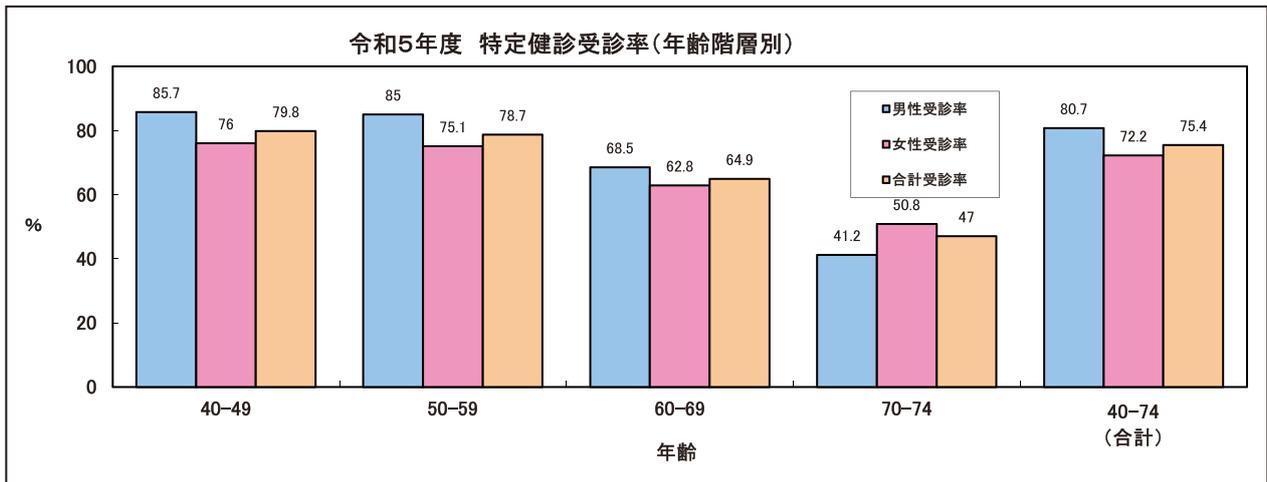
新年のごあいさつ.....	2	入学・修学貸付の御案内.....	12
令和5年度分特定健診・特定保健指導実施報告について...	3	自動車購買立替金制度をご利用ください.....	13
マイナンバーカードの電子証明書の有効期限にご注意ください!!...	5	標準期末手当等の通知書について.....	14
マイナ保険証の利用登録解除について.....	5	2025年度 貸付金送金予定表.....	16
小児弱視等の治療用眼鏡等に係る、「療養費の算定基準額 の上限額」が変更になりました.....	6	2025年度 積立貯金一部払戻予定日.....	17
令和6年6月から入院時食事療養費が変更になりました...	6	洋服の青山.....	18
遡って被扶養者の認定が取消しとなったとき.....	7	はるやま.....	19
遡って取消しとなったときの注意点.....	7	こころの雨宿り.....	20
交通事故にあったとき.....	8	安芸市イベントカレンダー.....	21
実りの季節 冬の食卓メニュー.....	9	共済会館からのお知らせ.....	22
ねんきん定期便の送付について.....	10		

令和5年度分

特定健診・特定保健指導実施報告について

令和6年10月1日に令和5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	4,402	7,280	11,682
健診受診者数	3,551	5,253	8,804

※ 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5年度の特定健診受診率を上、令和2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。

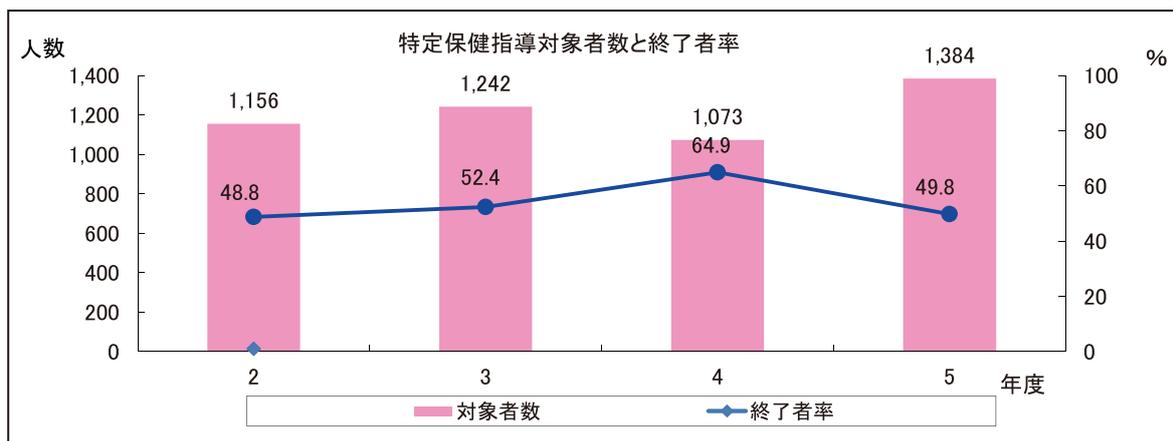
令和5年度の特定健診対象者の合計受診率は、男性80.7%、女性72.2%、全体で75.4%でした。前年と比較して男性4.6%減、女性8.7%減、全体では7.5%減となっております。

現職組合員・被扶養者別の受診率は、それぞれ79.3%、56.8%でした。こちらは前年と比較して現職組合員9.3%減、被扶養者0.8%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、組合員のみなさまも、ご自身の健康管理のために、年1回の健康診断として、短期人間ドックまたは事業所健診等をより一層ご利用いただきますようお願いいたします。

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	487	208	695
積極的支援終了者数	234	65	299
動機付け支援対象者数	295	394	689
動機付け支援終了者数	182	208	390

※ 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。

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限にご注意ください！！

マイナンバーカードは、発行日から申請者の10回目の誕生日（マイナンバーカード発行時に18歳未満の方は5回目の誕生日）で有効期限を迎えます。有効期限を過ぎると本人確認書類としての利用ができなくなりますが、多くの方は有効期限まではまだ余裕があることかと思しますので、あまり気にならないかもしれません。しかし、マイナンバーカードにはもう1つ有効期限があることはご存知でしょうか？

実はマイナンバーカードには電子証明書が搭載されており、発行日から申請者の5回目の誕生日で有効期限を迎えます。電子証明書は、特定の認証局や発行機関が発行する電子的な身分証明書で、書面取引における印鑑証明書に相当します。

このため、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が過ぎてしまうと、マイナポータルやe-taxへのログイン、コンビニでの住民票の写し等の交付、[マイナ保険証の使用（医療機関等の受診）](#)などができなくなってしまいます。

現在、マイナ保険証をお持ちの方の多くは、マイナポイントのキャンペーン時期にマイナンバーカードを作成されたのではないかと思います。マイナポイント第1弾は令和2年9月から実施されていますので、早い人は今年から来年にかけて有効期限を迎えることになります。

有効期限を迎える方は、誕生日の3ヶ月前頃に国から更新案内が送付されてきますので、更新方法を確認いただき、マイナ保険証が使用不可にならないよう、必ず有効期限内に更新手続きを行ってください。更新方法の詳細については、お住いの市町村役場でご確認をお願いします。

マイナ保険証の利用登録解除について

マイナンバーカードに保険証機能を紐付け、保険証として使用できるようにしたものを「マイナ保険証」といいますが、今までは1度紐付けてしまうと登録解除ができない仕様となっていました。今般、保険証が廃止されたことに伴い、令和6年10月28日より登録解除申請を行うことができるようになりました。

登録解除申請は、加入している医療保険者に行うこととなっていますので、登録解除を希望される方は、所定の申請書（共済組合のホームページでダウンロードできます。）に必要事項を記入の上、所属所の共済組合事務担当課に提出をお願いします。

◆小児弱視等の治療用眼鏡等に係る、「療養費の算定基準額の上限額」が変更になりました

「補装具の種目、購入等に要する費用の額の算定等に関する基準」（平成18年厚生労働省告示第528号）の一部が改正され、令和6年4月1日より下記のとおり上限額が変更となりました。

	上限額(令和6年4月1日以降)	上限額(令和6年3月31日以前)
眼鏡	40,492円	38,902円
コンタクトレンズ(1枚)	13,780円	16,324円

【療養費の支給対象者と支給割合】

0歳～小学校就学前……費用の8割

小学校就学～9歳未満…費用の7割

【対象病名】

・弱視・斜視・先天性白内障術後の屈折矯正（対象病名に該当せず、「近視」「乱視」「遠視」等のみの場合は支給対象とはなりません。）

【支給例】

満3歳（自己負担割合2割）の者に係る治療用眼鏡（領収書の金額45,000円）の場合

変更前 家族療養費：38,902円（上限額）×0.8＝31,121円

変更後 家族療養費：40,492円（上限額）×0.8＝32,393円

◆令和6年6月から入院時食事療養費が変更になりました

昨今の物価高の影響で食材料費が高騰したことにより、入院時の食費1食につき、30円引き上げることとなりました。

また、所得の状況やその他の事情を考慮して厚生労働省令で定める者等については、1食につき10円～20円引き上げる内容となっています。

（例）1食の食事代が880円の場合

標準負担額（自己負担額）	入院時食事療養費（共済組合負担）
490円	390円

窓口で負担する額は標準負担額のみとなります。

住民税非課税世帯の場合、入院時食事療養費が減額されます。また、過去1年間の入院日数が90日を超えるときは、下記の表のとおり標準負担額が減額されます。

課税区分等	1食につき
一般（住民税非課税世帯ではない場合）	490円
住民税非課税世帯	230円
住民税非課税世帯かつ過去1年の入院日数が90日を超える場合（※）	180円

（※）申請した月の翌月1日から適用



遡って被扶養者の認定が取消しとなったとき



被扶養者資格調査にご協力いただきましてありがとうございます。

調査によって、さまざまな理由により被扶養者の認定を取消す手続きが必要だった組合員の方もいらっしゃると思います。

中には遡って取消しとなったケースもあります。遡って取消しとなったときの事由やそのときの注意点についてご参考ください。

ケース①

被扶養者としていた長男が R6.7.1 に就職して就職先の健康保険に加入しましたが、取消しの手続きをしていませんでした。

取消日：R6.7.1

ケース②

被扶養者としていた父の年金が改定され、年金収入が基準額（年額 1,800,000 円、月額 150,000 円）を超えていたことが判明しました。

取消日：年金額改定通知書の交付日

ケース③

被扶養者としていた次男が県外の大学を卒業後、県外でアルバイトをしながら就職活動をしていましたが、大学卒業後は被扶養者へ仕送りをしていませんでした。

取消日：大学卒業の日の翌日

ケース④

被扶養者としていた長女のアルバイト収入が増加し、収入基準額（月額 108,333 円）を3か月連続で超えてしまいました。

取消日：3か月連続で超えた最初の月

※ 60歳以上または障害年金受給者の収入基準額は、年額 1,800,000 円、月額 150,000 円



遡って取消しとなったときの注意点



遡って取消しになると、その遡った日から取消手続きをするまでの間に、組合員の被扶養者として医療機関を受診した場合、その間の受診に対して共済組合が保険者負担分の7割（窓口負担は3割）を負担しています。本来ならば、この7割の医療費については、被扶養者の新しい健康保険証の保険者が負担するものになります。

そのため、組合員に対して7割の医療費の返還請求をすることになります。共済組合に返還した医療費は被扶養者が加入している保険者へ請求すると返還されますが、3割負担の医療費に対して給付があった場合は、共済組合（互助会）へ返還していただき、その給付分は全額自己負担となります。

また、請求については時効があります。時効になると負担した医療費の請求ができなくなってしまうため、被扶養者に異動が生じたときは、速やかにお手続きを行っていただきますようお願いいたします。

交通事故にあったとき

交通事故や傷害事故など、本人以外の第三者の行為によってケガをした場合でも組合員証等を使用して治療を受けることができます。

ただし、組合員証等を使用したときは医療機関等の窓口へ申し出るとともに、所属所を通じて損害賠償申告書の提出が必要です。

◆共済組合は一時立て替え払いをする

交通事故などでケガをし、その原因が第三者にある場合、その治療費は原則として第三者が負担しなければなりません。

しかし、組合員証等で治療を受けたときは「加入者の治療を受ける権利」を保障するということから、その治療費を共済組合が医療機関等に対して第三者に代わり一時的に立て替えて支払い、共済組合は損害賠償請求権を代位取得し支払った額を限度として第三者に請求することになります。

◆示談は慎重にしましょう

組合員証等を使用して治療を受ける場合は、速やかに共済組合に届け出なければなりません。届け出る前に示談が成立してしまうと、加害者に請求できなくなる場合もありますので示談する前に必ず共済組合または勤務先の共済事務担当課へ事前連絡してください。

※通勤災害や公務災害に該当する場合は、治療費の負担先が共済組合ではなくなりますので組合員証等が使えません。また、「人身事故扱いにすると手続きが面倒だ」、「公務中のケガだが、ケガの程度が軽いから申請しなくていいだろう」などということをされますと、医療費は共済組合の負担となり、医療費及び掛金・負担金の増高につながります。つきましては、皆さまの適正な手続きをお願いします。

●損害賠償申告書について

組合員証等を使用して医療機関にかかる場合は、共済事務担当課を経由して共済組合へ「損害賠償申告書」を提出してください。

これは共済組合が加害者（相手側）に対して損害賠償請求権を行使するために必要なものです。「損害賠償申告書」の提出に際しては次の書類を添付してください。

- ① 事故発生状況報告書
- ② 念書（組合員記入）
- ③ 誓約書（加害者記入）
- ④ 加害者調書（加害者または組合員記入）
- ⑤ 加害者調書（加害者または組合員記入）
- ⑥ 示談成立報告書
- ⑦ 警察の事故証明（原則的に原本。原本を添付できない場合は、原本証明が必要。）
- ⑧ 過失割合が確認できる書類

*処理経過を連絡してください

交通事故による治療や示談の処理には長期間に及ぶものがあります。

治療が終了したとき、あるいは症状が固定したときは、すみやかに共済組合に連絡してください。

野菜をたくさん食べる 冬のメニュー

体の温まる生姜や冬が旬の野菜もたくさん
使用したレシピです☆

高知県栄養士会 管理栄養士 長野寛子

今回の献立に使用した一人あたりの野菜はこちら👉

野菜を一日 350g (両手3杯分) 食べることが推奨されています。

おすすめは毎日手軽に食べる習慣をつけること、料理に野菜を多めに添える、肉魚卵などの料理をするフライパンに野菜を一緒に入れて作る、野菜たっぷりのスープやお味噌汁などもいかがでしょうか (^ ^)



鯖の野菜たっぷりおろしたれかけ

冬に旬をむかえるサバ♪青魚に多く含まれるDHA、EPAには血液サラサラ効果が☆



材料 (2人分) 鯖90g2切れ、酒小さじ1/3、塩0.2g、たまねぎ80g、しいたけ40g、ピーマン30g、にんじん20g、大根160g、だし汁75ml、醤油大さじ1/2、みりん1/2、油小さじ1

- ①サバに酒と塩をふり、15分おいてペーパータオルで水気をふき取る。
- ②たまねぎ、しいたけは薄切りに、ピーマンと人参は細切りにする。大根はすりおろす。
- ③サバはフライパンに油をひき、焼き色がつくまで焼いてお皿に盛る。
- ④フライパンに油をひき、たまねぎ、ピーマン、人参、しいたけを炒め、だし汁、醤油、みりんをいれてひと煮たちさせて大根おろしを加え、さっと火を通す。
- ⑤③のサバに④をかける。

野菜と生姜のあったまるスープ

生姜生産量日本一の高知県！辛み成分のジンゲロールとショウガオールが血流を良くし、体がポッカポカに☆

材料 (2人分) 鶏もも肉60g、白菜50g、ほうれん草50g、にんじん20g、生姜20g、水500ml、塩小さじ1/2、みりん小さじ1/2

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ほうれん草はさっとゆでて、水気をしぼって1.5cm程度の長さに切る。白菜も1.5cm幅で食べやすい大きさに切る、人参はいちょうまたは半月で薄切りにする。生姜は皮をこそげてすりおろす。
- ③鍋に水と①②を入れて火にかける、沸騰したらアクを取り、火が通ったら塩とみりんを入れ調味し、器に盛る。



みかんのフルーツサンド

みかんの酸味とチーズの酸味が相性ばっちり！クリームチーズにかえてもおいしいです♪

材料 (2切れ分) 食パン6枚切り1枚、生クリーム50ml、マスカルポーネ30g、はちみつ20g、みかん170g (1個半程度)

- ①食パンは耳を切って、薄く半分に切る。
- ②ボウルにマスカルポーネとはちみつを入れて混ぜる、生クリームは泡立て器で8分立てにし、混ぜ合わせたマスカルポーネと合わせてよく混ぜる。
- ③食パンに②を塗ってみかんを並べる。もう一枚の食パンにも②を塗ってはさみ、ガスの火やお湯で温めた包丁で半分に切る。



～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 年金係 088-823-3212

地共済年金情報 Web サイトをご利用ください

組合員の皆様に年金情報をインターネットで提供しています。
このサイトでは、年金見込額や年金の加入履歴等を閲覧できます。
ご利用にはユーザ登録が必要です。

地共済年金情報Webサイト

検索



地共済年金情報 Web サイトは令和7年4月から
リニューアル予定です。リニューアル後には、
あらためてユーザ登録を行う必要があります。

●利用時間：24 時間 365 日（サーバーのメンテナンス時を除く。）

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7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7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

※ 立替決定月の翌月から償還開始となります。

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。

お問合せ先



総務課 福祉係

TEL 088-823-3215



標準期末手当等の通知書について

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

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

なお、下記のように、ご自身で確認することもできます。

【 標準期末手当等の金額確認方法 】

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

例：期末手当等総支給額 792,877 円

↓

標準期末手当等の額 792,000 円（掛金計算時の基礎額）

産前産後・育児休業期間中の掛金免除について

組合員が産前産後・育児休業を取得した場合、共済組合へ申出をすることでその取得期間に応じて標準報酬月額や標準期末手当等の額に係る掛金が徴収免除となります。

当月の標準報酬月額

当月末日時点で産前産後・育児休業を取得している場合、その月は標準報酬月額に係る掛金免除月となります。ただし、育児休業については同月中に開始日と終了日（復職日）がある場合で、かつ14日以上取得している場合に、その月は掛金免除となります。

例① 令和6年12月25日で産後休業終了後、令和6年12月26日から令和7年4月30日まで育児休業を取得した場合、令和6年12月～令和7年4月までが掛金免除となります。

例② 令和6年12月1日から令和6年12月14日まで育児休業を取得した場合、令和6年12月が掛金免除となります。

例③ 令和6年12月26日から令和7年1月4日まで育児休業を取得した場合、令和6年12月が掛金免除となります。

例④ 令和6年12月15日で産後休業終了後、令和6年12月16日～令和6年12月31日まで年休消化、令和7年1月1日から令和7年12月31日まで育児休業を取得した場合、令和7年1月～令和7年12月までが掛金免除となります。

賞与支給月の標準期末手当等

当月の標準報酬月額と同様、賞与支給月の末日時点で産前産後休業・育児休業を取得している場合、その月は標準期末手当等に係る掛金免除月となります。ただし、育児休業については連続する1か月を超えて取得している期間に限り、掛金免除となります。

例① 令和6年12月1日から令和7年1月10日まで育児休業を取得した場合、令和6年12月が掛金免除となります。

例② 令和6年12月1日から令和6年12月14日まで育児休業を取得した場合、令和6年12月は標準期末手当等のみ掛金免除となりません。

例③ 令和6年12月31日から令和7年1月30日まで育児休業を取得した場合、令和6年12月は標準期末手当等のみ掛金免除となりません。

掛金免除を受けるためには、各所属所の共済組合事務担当者を通じて「産前産後休業掛金免除・免除変更申出書」、または「育児休業等掛金免除(中断)申出書」をご提出ください。なお、病気休職等により給与の支給がない場合は掛金免除の対象となりませんので、ご注意ください。



2025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
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
4月	4日	15日	18日	22日	28日
5月	2日	13日	19日	23日	29日
6月	5日	13日	18日	20日	27日
7月	4日	15日	18日	25日	30日
8月	5日	13日	18日	22日	28日
9月	5日	12日	19日	24日	29日
10月	3日	14日	17日	24日	30日
11月	5日	11日	17日	21日	27日
12月	5日	12日	17日	19日	25日
8年 1月	5日	13日	19日	23日	29日
2月	5日	13日	18日	20日	26日
3月	5日	13日	18日	24日	30日

*普通貸付（借換の場合を除く）・入学貸付・修学貸付（借増の場合を除く）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。

2025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
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
4月	4日	10日	21日	25日
5月	2日	9日	19日	23日
6月	4日	10日	19日	25日
7月	4日	10日	18日	25日
8月	4日	8日	19日	25日
9月	4日	10日	18日	25日
10月	6日	10日	20日	24日
11月	4日	10日	19日	25日
12月	4日	10日	19日	25日
8年 1月	5日	9日	19日	23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。)

2025年度 自動車購買立替金 送金予定表

	締切日	送金日
7年 1月	10日	30日
2月	10日	27日
3月	10日	28日
4月	10日	28日
5月	9日	29日
6月	10日	27日
7月	10日	30日
8月	8日	28日
9月	10日	29日
10月	10日	30日
11月	10日	27日
12月	10日	25日
8年 1月	9日	29日
2月	10日	26日
3月	10日	30日



スーツに、もっと進化を。



洋服の青山

60th Anniversary

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。

店内商品1点購入特別割引クーポン券^①

1点税込¥2,090以上の品

10%OFF + さらに **提携割引 10%OFF**

【有効期間】

本日より2025年4月30日(水)まで



●本「クーポン券」をご持参の上、該当商品をお買上げの際に、1枚のみご利用いただけます。●1回限りご利用いただけます。●下取り・各種クーポン券・一部ギフトセールなどの併用はできません。●数量限定・福袋・オーダーアップクレスト・既払および企業制服—部学校制服は除きます。●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

こちらの2次元バーコードを
読み取ることで本広告が
表示・発行されます。



季節の変わり目 高いストレッチ性

お悩み解決/シゴト服

ZERO PRESSURE

PRESTIGE TECHNOLOGY

2WAY ストレッチ

優れた伸縮性により長時間の身体の動きにスムーズに対応するので、快適な着心地です。

ゼロプレッシャースーツ
¥9,900~の品

¥8,019~

ゼロプレッシャーブラウスに新作登場!!

レジャー使いのカットソーカット生地は軽やかに、少しく厚手の肉感に、ジャケットに合わせやすいシンプルながらクックサイエンス。

ZERO PRESSURE

ゼロプレッシャーブラウス
¥3,190の品

¥2,583

「AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

入会費・年会費 **無料**

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
その日から特典をご利用いただけます

その場でカンタンに登録

※AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。

オンライン入会ができるようになりました。

詳しくはこちらから ▶ https://www.aoyama.jp/entry/corp_check.php

タイアップCD 5464

パスワード br8fa

オーダースーツなら

リポート割引 **94%以上**

Quality Order SHITATE

オーダースーツ

1着 ¥31,900~の品

AOYAMAタイアップカードご提示で
1着 ¥28,710~

※レディースオーダーは取り扱ってい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。

詳しくはこちらから

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

おススメポイント

1 ¥5,500(税込)以上で **送料無料** (ご自宅に届きます)

2 商品取り置き & 試着予約サービス

3 **10%OFF!**

※AOYAMAタイアップカードをお持ちでないお客様は、カード入会後ご利用ください。

※AOYAMAタイアップカードをお持ちのお客様は、オンラインストアのお買い物も

詳しくはこちらから

全国の洋服の青山で特典をご利用いただけます。

他社製品もOK! 便利な変わった衣類も お持ちください!

下取り

3つのポイント 全て貯まる!使える!

POINT d POINT AOYAMAポイント

仕事前に申込みの必須! 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

402920055432

広告有効期間:本日より2025年4月30日(水)まで ※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2024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。※販売価格・送料は別途お見積りとなります。※送料は割引対象外となります。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

本チラシをスマホで撮影する際はチラシ全体をお願いします（白黒印刷可也）

科学で、着るを変えていく。



対象期間
2025
4/6(日)まで

高知県市町村職員共済組合
組合員及びご家族の皆様へ

店舗 はるやま全店
提携コード
32015

フレッシュアーズ 応援フェア



提携割引 10%OFF
スペシャルクーポンとの併用可
お買い上げ合計金額より
本チラシをご持参、または本チラシ画像をご提示ください

提携割引 5%OFF
大きいサイズのフォーエル
店頭表示価格から
フォーエルはカジュアルからスーツまで揃う大きいサイズの専門店

■クーポン券をお持ちでないお客様は割引かねますのであらかじめご了承ください。■商品写真は代表的な商品です。色・柄・デザイン等は異なる場合がございます。■超特価の商品を多数ご用意しておりますが、万一品切れの際はご容赦ください。

スペシャルクーポン 提携割引と併用可

値下げ前価格より割引となります。オンラインショップではご利用になれません。

単品購入をご希望の方
リクルート・フレッシュアーズ
SPECIAL COUPON
1着税込43,890円以上の品【1点限り】
メンズ スーツ 半額
1着税込21,890円以上の品【1点限り】
レディース スーツ 30%OFF
【有効期限】 2025.4.6まで

フレッシュアーズ&就活生限定
褒められおまとめ **9点セット**
通常セット価格29,900円(税込)〜が
26,910円〜
合計税込6,710円(税込)の最大値引き29,900円(税込)が
【有効期限】 2025.4.6まで

フレッシュアーズ&就活生限定
褒められおまとめ **16点セット**
通常セット価格29,900円(税込)〜が
26,910円〜
合計税込17,707円(税込)の最大値引き29,900円(税込)が
【有効期限】 2025.4.6まで

新引クーポン券との併用はできません。●就活生の方及び今年、卒業の新社会人及び新入生の方のみを対象とさせていただきます。●価格の上限金額を超える場合は差額を申し受けます。●下取りセール・他のセール・他の割引券、割引特典との併用はご容赦ください。●写真はイメージです。●お直しサポートは体型変化に伴うランニングカードのスリ、ウエストの再お直しは無料となります。商品によって補正可能範囲は異なります。



SPECIAL COUPON
1点限り 20%OFF
メンズ 1点税込3,190円以上の品
レディース 1点税込3,289円以上の品
※本券(20%OFF)は他の割引券(下取り割引、アプリクーポン等)との併用はできません。
オンラインショップではご利用になれません。【値下げ前価格より割引となります。】
※一部ブランド、パターンオーダー、別注はクーポン対象外とさせていただきます。※クーポンは1人様1回1点限りとなります。※クーポンご利用の場合は、別添えーム入れ・補正料金を発行します。※商品送料、関税、オーダー製品は対象外となります。※商品にお買い上げの場合は恐れ入りますが、次回にご利用ください。※詳しくは店舗へおたずねください。【有効期限】 2025.4.6まで

はるやまの店舗情報はコチラ!
フォーエルの店舗情報はコチラ!
ポイントが貯まる!使える!
WAON POINT or **WAON POINT**
※ご利用の際は必ずご登録ください。※一部ご利用できない店舗がございます。
お客様相談室 受付時間 平日10:00~19:00 171-700-40120-923-904

こころの雨宿り

あなたが主役! 人と比べる人生にさようなら!

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

「あの人、毎日が充実していそうで羨ましいなあ」「仕事もプライベートも順風満帆でいいな。それに比べて自分は……」こんな風に、人と自分を比べて羨ましくなったり、落ち込んだりしてしまう経験は誰しもありますよね。最近では、SNSの利用によって、そんなモヤモヤを募らせることが多いのではないのでしょうか。

これまで、周りの人が休日に何をしているかなどは、話題にのぼらない限り知ることはありませんでした。けれど、今やスマートフォンのをのぞけば簡単に他の人の生活が垣間見える時代に。「いい面」が書き込まれやすいSNSの特性もあいまって、充実した日々を送っている（ように見える）他人と自分を比べて落ち込むという場面が増えているのかもしれない。そんなときにおすすめなのが、次の2つの質問を自分に問い掛けてみることです。

- それって、本当に私も手に入れたいもの?
- 私の人生の中でも大事にしたいもの?

多くの場合、こうして立ち止まることで、落ち着きを取り戻すことができます。友だちが海でバカンスを楽しんでいる写真を見て、モヤモヤした気持ちが湧き上がってきたけれど、自分に問い掛けてみたら、私はどちらかというとインドア派だし、日焼けするなんてまっぴらごめん。海でアクティブに過ごすことは、私の人生にとって、全然大事なことじゃ

ない。こう気付くことができれば、不思議になるくらい、あっさりとモヤモヤとさよならできます。

でも、もしそれが、自分にとっても大事なことだったとしたら？そのときは、それを手に入れるために全力で頑張ればいいのです！大事なものに気付くきっかけをくれた相手をお手本に、その人の行動を真似するところから始めてもいいでしょう。少しずつでも、自分のため、自分の成長のために夢中で行動し続けていたら、他の人のことなんてどうでもよくなります。あなたの人生の主人公はあなた自身、どんな演出も行動も自由自在なのです！

そうそう、もう一つ。人と自分を比べてしまうときは、元気がなくなっていることが多いもの。そんなときは、自分をいたわって、休ませてあげることが大切です。好きな時間に起きて、好きなものを食べて、好きなことだけをする。そんな自分らしく過ごす日をつくれれば、自然と比較モードから抜け出せているものですよ。



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

安芸市イベントカレンダー

四季を通じて、風景・食・イベントが楽しめます！



つつじまつり (3月)

春には約1万5千本のツツジが咲き誇り、多くの観光客が訪れます。公園内には、藩政時代に殿様用の休憩所として建築された延寿亭や「全国ため池百選」に選ばれた弁天池があり、風情ある景色が楽しめます。



安芸納涼市民祭 (8月)

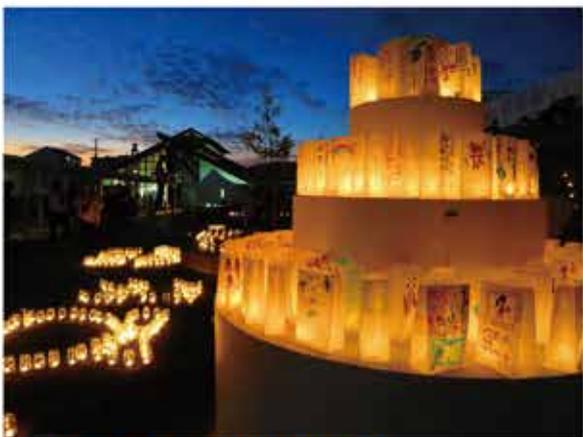


阪神タイガース秋季キャンプ (11月)

プロ野球・阪神タイガースのキャンプが昭和40年から続く安芸市は、虎ファンが大勢いる「タイガースタウン」です。キャンプ中は選手を間近で見ることができ、全国から訪れる大勢の観客でにぎわいます。



高知東海岸グルメまつり (10月)



安芸キャンドルナイト (12月)

岩崎彌太郎の誕生日をロウソクの灯でお祝いします。安芸駅前の広場がキャンドルで幻想的に演出されます。

地元の小学校が協力した、彌太郎バースデーキャンドルも登場します。



安芸タートルマラソン (12月)

高知共済会館 COMMUNITY SQUARE

高知共済会館は昨年10月に開業40周年を迎えました！
長く組合員の皆さまに愛され、公共の施設としては異例の営業収支黒字で
推移し令和4年度では開業後初の経常利益の黒字化を達成致しました。
これもひとえに支えて下さる全ての組合員の皆さまのおかげです。
今後とも皆さまに愛されるホテルを目指して参ります。



ツインルーム



シングルルーム



デラックスツイン

令和5年7月よりWiFi環境は全て5G対応、客室テレビもAmazonプライムやNetflix等サブスク対応となります

各会議室も是非ご利用ください



公式HP予約サイト

お得な宿泊プランは
こちらのQRコードか
らご予約頂けます！



公式X(旧Twitter)

土佐ってる観光情報
やスタッフの日常は
是非こちらから！



高知共済会館

COMMUNITY SQUARE

〒780-0870 高知市本町5-3-20

ご予約・お問合せ ホームページ

TEL : 088-823-3211 <https://www.kochi-cs.jp>