

2026

共済広報



黒潮

kyosaikoho kuroshio



須崎市：JR 海のまち須崎駅 ライトアップ

目次

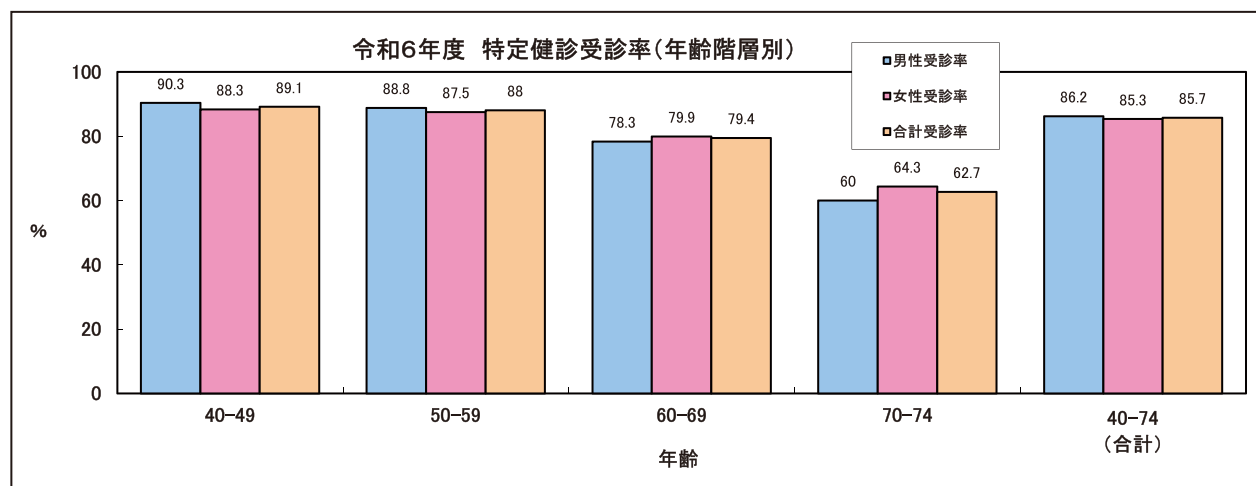
新年のごあいさつ.....	2	2026 年度 貸付金の送金予定表	14
令和 6 年度分特定健診・特定保健指導実施報告について ..	3	2026 年度 積立貯金一部払戻予定日	15
退職後の医療保険制度について.....	5	貯金係からのご案内.....	16
組合員証・被扶養者証の有効期限について.....	6	ライフプランセミナーの開催について.....	17
交通事故にあったとき.....	7	洋服の青山.....	18
保険証廃止後の宿泊施設・健康増進施設等利用方法について ..	7	はるやま.....	19
野菜をたくさん食べる冬のメニュー.....	8	厚生労働省からのお知らせ.....	20
標準期末手当等の通知書について.....	9	こころの雨宿り.....	22
標準報酬月額の上限の引上げについて.....	9	須崎市にスケートパークが誕生します.....	23
ねんきん定期便の送付について.....	10	これから楽しめる！須崎の観光地.....	23
入学・修学貸付のご案内.....	12	共済会館からのお知らせ.....	24
自動車購買立替金制度をご利用ください.....	13		

令和 6 年度分

特定健診・特定保健指導実施報告について

令和 7 年 1 0 月 2 4 日に令和 6 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	4,483	11,929	6,352
健診受診者数	7,446	3,866	10,218

※ この数値は、組合員数+被扶養者数より算出しています。

令和 6 年度の特定健診受診率を上、令和 3 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。

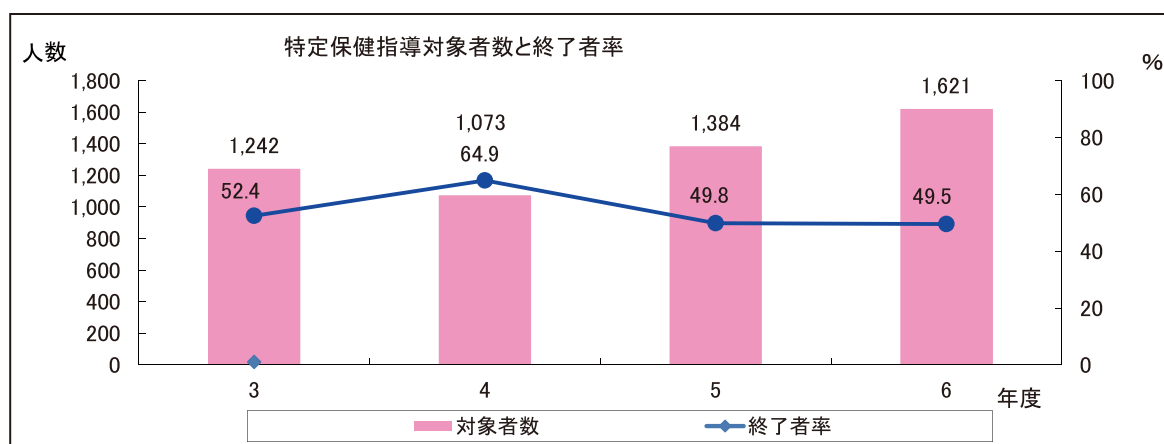
令和 6 年度の特定健診対象者の合計受診率は、男性 86.2%、女性 85.3%、全体で 85.7% でした。前年と比較して男性 5.5% 増、女性 13.1% 増、全体では 10.3% 増となっております。

現職組合員・被扶養者別の受診率は、それぞれ 90.7%、59.0% でした。こちらは前年と比較して現職組合員 11.4% 増、被扶養者 2.2% 増となっております。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	535	262	797
積極的支援終了者数	277	96	373
動機付け支援対象者数	351	473	824
動機付け支援終了者数	203	226	429

※ 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すが、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）

共済組合から3月に翌年度分の人間ドックの申し込みについてご案内いたします。
（新規採用者等は、4月末か5月初め）

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。

共済組合から3月に翌年度分の人間ドックの申し込みについてご案内いたします。

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。

退職後の医療保険制度について

組合員の皆様が退職されますと、組合員資格は退職日の翌日に喪失することになります。そのため、退職日の翌日から被扶養者も含め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です)

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、以下の 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。制度内容については以下の通りとなっています。

任意継続組合員制度

【加 入 要 件】組合員期間が 1 年と 1 日以上ある。

【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」と現職時の有効期限内の証（※）を所属所の共済事務担当者を経由して提出してください。

【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手続きが必要です。

※資格確認書・高齢受給者証・限度額適用認定証等の発行を受けていた場合は返還してください。

【掛 金】毎年 3 月初めに翌年度の掛金率が決定します。また組合員が 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。

・短期掛金＝標準報酬月額× 105.63 / 1000（令和 7 年度）

・介護掛金＝標準給料月額× 16.00 / 1000（令和 7 年度）

掛金の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。令和 8 年度の上限の標準報酬月額については、令和 7 年度と同じ 340,000 円となる見込みです。

～参考：令和 7 年度の掛金の上限額～

短期掛金＝ 35,914 円 介護掛金＝ 5,440 円

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等で、任意継続組合員の資格取得を撤回する場合は、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 7 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 8 年 8 月 31 日となっています。任意継続組合員の資格を取得された場合、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。

なお、マイナ保険証をお持ちの方や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。退職時に資格確認書等とあわせて限度額適用認定証を返却してください。

組合員証・被扶養者証の有効期限について

厚生労働省から発表があり、保険証等の有効期限が令和 8 年 3 月 31 日まで延長されたと誤認されがちですが、**従来の組合員証（被扶養者証）について、令和 7 年 12 月 2 日以降は保険証としての効力を失効しています。**

期限切れに気がつかずに引き続き持参した際などに、オンライン資格確認において保険証等に記載されている資格が有効と確認できる場合に限り、暫定的に 3 割負担等により受診を認めても差支えないとされており、無条件に使用期限が延長されたものではありません。

そのため、組合員や被扶養者の皆様は、マイナ保険証もしくは資格確認書等で受診していただきますようお願いします。

また、資格の喪失や被扶養者の取消、氏名変更等の届をする際には、有効期限が切れた証につきましては返還していただく必要はありませんが、有効期限内の証（資格確認書・高齢受給者証・限度額認定証）については返還が必要となりますので、ご注意ください。

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。(詳しくは保険福祉課までお問合せください)

◆共済組合は一時立替払いをする

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。

*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。

保険証廃止後の宿泊施設・健康増進施設等利用方法について

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、令和7年12月1日までは有効期限が延長されていたところです。このことに伴いまして、令和7年12月2日以降に、宿泊施設・健康増進施設・共済組合指定店を利用いただく際の組合員または被扶養者であることの証明としては、以下の書類等で行うこととなりますのでご理解をお願いします。

マイナ保険証を持っている方	・マイナポータルの資格情報画面等(マイナポータルからダウンロードできるPDFの提示でも可) ・資格情報通知書(資格情報のお知らせ)
マイナ保険証を持っていない方	・資格確認書 ・資格情報通知書(資格情報のお知らせ)

※75歳以上の組合員の方は後期高齢者組合員証

野菜をたくさん食べる 冬のメニュー

白菜はビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的！**！！**カリウムも多く含まれています☆

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👉野菜にはこんな効果が(^^)／

☆食べすぎを防ぐ☆腸内環境改善☆加齢やストレスに対抗し、がん予防も

☆脂質改善☆血圧上昇抑制☆の効果があります🌸

〈血圧上昇抑制〉野菜に豊富なカリウムは余分なナトリウムを体外に排出し、血圧上昇を防ぐ効果があります。



厚揚げの味噌チーズ焼き

味噌チーズにねぎと干し大根を入れて食感も楽しい1品♪



材料（2人分） 厚揚げ 300 g、長ネギ 30 g、干し大根（乾）5g、サニーレタス 30 g、トマト 80 g、味噌 16 g、みりん 16 g、薄力粉 20 g、ごま油 小さじ2、とろけるチーズ 30 g

①干し大根は水またはぬるま湯で戻す、厚揚げは2cm程度の厚さに切る。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる、トマトはくし形に切る。

②干し大根と長ネギはみじん切りにし、長ねぎはレンジで1分加熱して冷まし味噌、みりんと混ぜ合わせる。

③厚揚げに薄力粉をまぶし、フライパンにごま油をいれて中火で軽く焦げ目がつく程度に焼く、アルミホイルに焼いた厚揚げを並べ、②ととろけるチーズをのせてグリルまたはトースターで表面に焼き色がつくまで焼く。お皿にサニーレタス、トマトと一緒に盛り付ける。

冬野菜のクリームスープ

寒くなると甘みが増す白菜、加熱することで甘みとうま味もさらにUP！

材料（2人分） 白菜 120 g、小松菜 40 g、タマネギ 30 g、にんじん 20 g、豚肉 60 g、乾燥パセリ少々、おろしにんにく小さじ1/2、オリーブオイル小さじ1、コンソメ（顆粒）小さじ1、塩 0.1 gこしょう 0.1 g、牛乳 80 ml、片栗粉 4g（豚肉用）片栗粉（スープ用）小さじ1

①白菜、小松菜は1cm幅に葉も食べやすい大きさに切る、玉ねぎは2cm程度の長さで細めに切り、人参はいちょう切りにする。

②豚肉は食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶす。フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて豚肉に軽く火を通し、①と水450mlとコンソメ、塩、コショウも加え加熱する。

③火が通ったら牛乳を加え、ひとに立ちしたら片栗粉（スープ用）を小さじ2の水で溶いてとろみをつける。器によそって乾燥パセリをふりかける。



みかんとチーズのレンジケーキ

みかんの皮や袋、すじに多く含まれるヘスペリジンには血管を強くしてくれる作用が★

材料（3個分） みかん3個、プロセスチーズ（クリームチーズ入りがおすすめ）2個（27g）、ホットケーキミックス 150 g、卵1個、みかんジュース（100%）50 ml、牛乳 50 ml

①みかんは皮をむいて横半分に切り、小房にわけ、プロセスチーズはサイコロ大に切る。

②ボウルに卵、みかんジュース、牛乳を入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加え軽く混ぜる。

③紙コップ（6個）に②を少しいれ上に①を入れる、その上に残りの②を入れてみかんのせ電子レンジ（500W）で6分加熱し竹串や楊枝で中まで火が通っているか確認する。

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）

標準期末手当等は、本俸や諸手当を合算後等級表に当てはめて決定する標準報酬月額とは異なり、実際の総支給額（控除前）に対して掛金等を徴収することとなります。

そのため、人事院勧告による給与改定等が実施された際に支給される差額分についても掛金等を徴収することとなりますので、ご注意ください。

標準報酬月額の上限の引上げについて

令和7年6月20日に公布されました、『社会経済の変化を踏まえた年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する等の法律』により、現行の年金制度において様々な改正が順次行われることとなります。そのうちの一つとして、長期給付（年金）における標準報酬月額の上限が令和9年9月から令和11年9月まで段階的に引上げられることとなります。これは、賃金に応じた掛金等を負担することで、収入に応じた年金額を将来受け取ることができるようになるためのものです。

なお、短期給付（医療）の上限（139万円）については変更ありません。

	長期給付の標準報酬の上限		
	標準報酬等級	標準報酬月額	報酬月額
～令和9年8月	第32級	65万円	63.5万円以上
令和9年9月～令和10年8月	第33級	68万円	66.5万円以上
令和10年9月～令和11年8月	第34級	71万円	69.5万円以上
令和11年9月～	第35級	75万円	73.0万円以上

～ 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うので、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>

高知県市町村職員共済組合 年金課 年金係 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10日（10日が土、日のときは直前の営業日）までに共済組合に到着するよう、各所属所の共済事務担当者までお申込みください。

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、毎月行うことになります

- 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。

毎月償還表[抜粋]（令和8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

自動車購買立替金制度

をご利用ください

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利用可能のため、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。連帯保証人になられる方の印鑑登録証明書も必要となります。

立替金償還表（抜粋）

令和8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



保険福祉課

TEL 088-823-3214



2026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
8年 1月	9日	14日	19日	23日	29日
2月	10	13	18	20	26
3月	10	13	18	24	30
4月	10	14	17	21	28
5月	8	12	18	22	28
6月	10	12	18	23	29
7月	10	14	17	24	30
8月	10	14	18	21	28
9月	10	15	18	25	29
10月	9	14	19	23	29
11月	10	13	18	20	27
12月	10	15	18	25	30
9年 1月	8	13	18	22	28
2月	10	12	18	19	25
3月	10	12	18	24	30

＊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。

申込締切日と決定通知送付日について、以前お知らせした日から変更しているものがあります。

（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。

2026 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
8 年 1 月	5 日	9 日	1 9 日	2 3 日
2 月	4 日	1 0 日	1 8 日	2 5 日
3 月	4 日	1 0 日	1 8 日	2 5 日
4 月	6 日	1 0 日	2 0 日	2 4 日
5 月	1 日	8 日	1 9 日	2 5 日
6 月	4 日	1 0 日	1 9 日	2 5 日
7 月	6 日	1 0 日	1 7 日	2 4 日
8 月	4 日	1 0 日	1 9 日	2 5 日
9 月	4 日	1 0 日	1 6 日	2 5 日
10 月	5 日	9 日	1 9 日	2 3 日
11 月	4 日	1 0 日	1 8 日	2 5 日
12 月	4 日	1 0 日	2 1 日	2 5 日
9 年 1 月	4 日	8 日	1 9 日	2 5 日
2 月	4 日	1 0 日	1 8 日	2 5 日
3 月	4 日	1 0 日	1 8 日	2 5 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といたします。（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。）

2026 年度 自動車購買立替金 送金予定表

	締切日	送金日
8 年 1 月	9 日	2 9 日
2 月	1 0 日	2 6 日
3 月	1 0 日	3 0 日
4 月	1 0 日	2 8 日
5 月	8 日	2 8 日
6 月	1 0 日	2 9 日
7 月	1 0 日	3 0 日
8 月	1 0 日	2 8 日
9 月	1 0 日	2 9 日
10 月	9 日	2 9 日
11 月	1 0 日	2 7 日
12 月	1 0 日	3 0 日
9 年 1 月	8 日	2 8 日
2 月	1 0 日	2 5 日
3 月	1 0 日	3 0 日



＊＊貯金係からのご案内＊＊

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 0.75%
令和8年4月より
年利 1.0% ↑

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・印が文字や線にかかっている・残高不足・金額訂正等です。確認のうえ、送付ください。

＜ キ リ ト リ セ ン ＞

記入・押印のうえ、所属所担当者に提出してください。

積 立 貯 金 加 入 申 込 書

令和 年 月 日

所属所名	届 出 印	副 印
氏 名		

印は鮮明に押してください。
（シャチハタ不可）

※届出印と副印に同じ印で押印してください。

組 合 員 等 記 号 番 号

積立開始年月 ※1
年 月

定例積立額（毎月）※2
円

賞与積立額（6月）※2
円

賞与積立額（12月）※2
円

※1 その月の15日までに申込書が到着すれば、翌月から積立開始できます。

※2 積立額は1,000円の整数倍の金額を設定してください。

ライフプランセミナーの開催について

「人生 100 年時代」と言われる中で、今後の物価上昇や医療費の増加に対し、どれだけの費用が必要となるのか。退職後、年金で安定した老後を過ごせるのか。不安を抱えている方もいると思います。

そこで、安心したセカンドライフを送るためのライフプランニングから、生活の安定につながる資産運用・管理まで、将来の生活に備えるためのお話を、野村證券株式会社の専門講師に講演いただきます！



令和7年度ライフプランセミナー

- ・ 講 師：野村証券株式会社 専門講師
- ・ 日 時：令和8年3月4日（水）
午後1時30分～午後4時10分予定
- ・ 場 所：高知共済会館 COMMUNITY SQUARE 3階「桜」
高知市本町5丁目3-20
- ・ 対 象 者：組合員もしくは互助会会員
- ・ 定 員：約50名
- ・ 参 加 費：無料
- ・ 申込方法：所属所の共済事務担当係への申込み
- ・ 申込み切：所属所から共済組合への申込み切が
2月13日（金）までとなっています。
担当者までお早めにお申し込みください。

内容は主に30～50代の方を対象としていますが、20代の方でもご参加いただけます！

～セミナー受講にあたって～

1. 受講される方には、あらためて受講案内（参加決定通知書）を送付いたします。また、申込者多数の場合には、所属所からの受講申込書先着順とさせていただきますので、予めご了承ください。その結果につきましては、2月20日（金）以降に申込者全員に通知書を発送いたします。
2. 駐車場には限りがありますので、満車の場合はご容赦ください。

※交通費、近隣の有料駐車場の利用代金は各自ご負担ください。



高知県市町村職員共済組合の皆様へ

提携割引のご案内

AOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示で提携割引が
全国の洋服の青山で
ご利用いただけます。

提携
割引

AOYAMAタイアップカードご登録・ご提示で

店内全商品

10%OFF



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

メンズスーツ



スーツ
¥21,890~の品
クーポン券に利用・AOYAMA
タイアップカードご提示で
¥17,730~



ゼロフレックス
スー
¥9,900~の品
クーポン券に利用・AOYAMA
タイアップカードご提示で
¥8,019~

ON/OFF スーツスタイル

「ONの信頼感、OFFの抜け感。」
シーンで着分ける、2つのスタイル。
スマートに着こなそう。

レディーススーツ



スーツ
¥21,890~の品
クーポン券に利用・AOYAMA
タイアップカードご提示で
¥17,730~



ゼロフレックス
スー
¥9,900~の品
クーポン券に利用・AOYAMA
タイアップカードご提示で
¥8,019~

入会金・年会費
無料

「AOYAMAタイアップカード」の登録が
アプリでできるようになりました。



洋服の青山公式アプリ
お買い物をもっと楽しくカンタンに！



いますぐ無料ダウンロード
こちらからダウンロードできます▶



タイアップコード: 5464 パスワード: br8fp

オンラインストアご利用時の注意事項 AOYAMAタイアップカードの会員割引は、会員登録した翌日以降にご利用いただけます。
※会員登録お時間をお待ちいただきます。あらかじめご了承ください。

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購買時にご提示ください。

クーポン券割引価格よりさらに提携割引特典がご利用いただけます！



店内商品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

【有効期間】
本日より2026年
4月30日(木)まで



●本「クーポン券」をご提示の上、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回限りご利用
いただけます。●下記各クーポン券一部セット販売との併用はできません。●数量限定・期間限定・オナー
・全品無条件一部学校制服は除きます。●オンラインストアも広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。

他社製品もOK!
使わなくなった衣類を
お持ちください!

下取り

貯まる!
使える!



便利なサービス・お得な情報が満載!!

各種サービス
内容はこちらから



洋服の青山
オンラインストアは
こちらから



本ご案内有効期間
本日より2026年4月30日(木)まで

本掲載商品はイメージです。本ご案内掲載内容は、2025年9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・ネーム・その他お直しにつきましては、別途補正料金を頂戴いたします。※補正料金・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。

ご来店確認用
バーコード
4029200055432

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 (白黒印刷も可)

科学で、着るを変えていく。



対象期間

2026
3/31(火)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

提携コード

32015

フレッシューズ® & 就活応援フェア



はるやま | 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
他の割引・特典との併用可。他の企業(団体)員優待との併用不可。オーダー製品、特約商品、割引、送料、お断り等は適用できません。

フォーエール | 提携割引 | **5%OFF**
店頭表示価格から
フォーエー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

■クーポン券を所持していないお客様は表示から必ずお読みください。■商品を実際に試着する場合は、色、柄、サイズ等は異なる場合がございます。■記号の記号は多岐にわたりますが、万一見切れた場合はご確認ください。

単品購入をご希望の方
リクルート・フレッシューズ 可
SPECIAL COUPON
1着税込43,890円以上の品
メンズ スーツ 半額
1着税込21,890円以上の品
レディース スペシャルフォーマル 30%OFF
【有効期限】 2026.3.31まで
※記号の記号、本券と併用可能な商品、購入金額の上限、お断り等は、本券に記載されています。他の割引・特典との併用不可。オーダー製品、特約商品、割引、送料、お断り等は適用できません。

フレッシューズ® & 就活生限定
褒められ おまとめ 10%OFF
おまとめ 26,910円~
合計税込56,716円(税込)のセットや最大税込29,806円お断り!
※記号の記号、本券と併用可能な商品、購入金額の上限、お断り等は、本券に記載されています。他の割引・特典との併用不可。オーダー製品、特約商品、割引、送料、お断り等は適用できません。

フレッシューズ® & 就活生限定
褒められ おまとめ 10%OFF
おまとめ 26,910円~
合計税込56,716円(税込)のセットや最大税込29,806円お断り!
※記号の記号、本券と併用可能な商品、購入金額の上限、お断り等は、本券に記載されています。他の割引・特典との併用不可。オーダー製品、特約商品、割引、送料、お断り等は適用できません。

はるやま専用 スペシャルクーポン
メンズ スーツ・コート・ジャケット 20%OFF
1点限り
1着税込21,890円以上の品
ジャケット1着税込17,480円以上の品
【有効期限】 2026.3.31まで
※他の割引(下着、靴、アパレル、クーポン)との併用はできません。他の割引・特典との併用不可。オーダー製品、特約商品、割引、送料、お断り等は適用できません。

はるやま専用 スペシャルクーポン
メンズ フォーマル 20%OFF
1点限り
1着税込21,890円以上の品
【有効期限】 2026.3.31まで
※他の割引(下着、靴、アパレル、クーポン)との併用はできません。他の割引・特典との併用不可。オーダー製品、特約商品、割引、送料、お断り等は適用できません。

はるやま専用 スペシャルクーポン
メンズ・レディース アイテム 1,000円引
1点限り
税込4,399円以上の品
【有効期限】 2026.3.31まで
※他の割引(下着、靴、アパレル、クーポン)との併用はできません。他の割引・特典との併用不可。オーダー製品、特約商品、割引、送料、お断り等は適用できません。

はるやまの 店舗情報はコチラ!
QRコード

フォーエールの 店舗情報はコチラ!
QRコード

はるやま専用 スペシャルクーポン
レディース スーツ 20%OFF
1点限り
1着税込21,890円以上の品
【有効期限】 2026.3.31まで
※他の割引(下着、靴、アパレル、クーポン)との併用はできません。他の割引・特典との併用不可。オーダー製品、特約商品、割引、送料、お断り等は適用できません。


はるやま専用 スペシャルクーポン
レディース フォーマル 20%OFF
1点限り
1着税込21,890円以上の品
【有効期限】 2026.3.31まで
※他の割引(下着、靴、アパレル、クーポン)との併用はできません。他の割引・特典との併用不可。オーダー製品、特約商品、割引、送料、お断り等は適用できません。

はるやま専用 スペシャルクーポン
メンズ・レディース アイテム 500円引
1点限り
税込2,299円以上の品
【有効期限】 2026.3.31まで
※他の割引(下着、靴、アパレル、クーポン)との併用はできません。他の割引・特典との併用不可。オーダー製品、特約商品、割引、送料、お断り等は適用できません。

ポイントが貯まる!使える!
d POINT
【有効期限】 平日10:00~18:00 【フリーコール】0120-923-924

お手元の健康保険証の有効期限は、
令和7年**12月1日**で**満了**となります。

健康保険証の有効期限が切れたあとは、

 **マイナ保険証**か**資格確認書**
で医療機関・薬局にて受付をしてください。

マイナ保険証ならではのメリット



過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる



突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる



救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される



マイナンバーカードは健康保険証として利用できるだけでなく、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。ぜひ日頃から持ち歩いて、ご活用ください！



マイナ保険証の利用登録について

受診する際にマイナンバーカードをお持ちください。

医療機関等の受付窓口には設置されている顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置くと、利用登録が済んでいない方には、その場で利用登録の案内がされます。



医療機関等に行く機会が少ない方は、マイナポータル(裏面参照)やセブン銀行のATMでの事前登録がおすすめです！

ご自身の利用登録状況が分からない方は、
いまのうちに確認しましょう！



裏面へ >>>

ご自身がマイナ保険証の利用登録をしているか マイナポータルにてご確認ください

マイナ保険証の利用登録状況の確認方法



1

- ・スマートフォン
 - ・マイナンバーカード
- を用意します



2

「マイナポータル(モバイルアプリ)」にログインします。

3

「健康保険証」を押します

4

「未登録」もしくは「登録済み」と表示されるのでご自身の登録状況をご確認ください

「未登録」の方は、画面に表示される「登録」をタップするとその場で登録完了できます！



あわせて確認！電子証明書の有効期限

- ・マイナンバーカードには、“ログインした者が、あなたであること”を証明するための電子証明書が搭載されています。
- ・電子証明書には、有効期限が設定されています(確認方法は右図参照)。有効期限通知書がお手元に届きましたら、お早めに更新をお願いします。
- ・なお、電子証明書の有効期限切れから3カ月間※は、引き続きマイナ保険証で受診できます。ただし、保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。

※ 有効期限満了日が属する月の末日から3カ月間



よくある質問



マイナ保険証でないと受診等できないの？

マイナ保険証をお持ちでない方には、申請によらず資格確認書が交付されます。登録したことを忘れている場合もあるので、記憶があいまいな方はマイナポータルにてご自身の利用登録状況をご確認ください。



マイナンバー
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間(年末年始を除く) 平日:9時30分～20時00分
土日祝:9時30分～17時30分

マイナンバーカードの健康保険証利用についてもっと知りたい方はこちら



ひとくらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

こころの雨宿り

永遠の命題

「やりたくないことを やらなければいけないとき」

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士



「やりたくない。けれど、やらなければいけない。」
この、誰しも経験があるちょっとつらいシチュエーション。もちろん私にも心当たりがあり、その一つが洗濯です。ハンガーにかけて干すという作業が面倒に感じられて、どうしても先延ばしにしてしまうのです。「やる気が出たら洗濯しよう」と思うのですが、そんな日はいつまで経っても来ず、洗濯がごがいっぱいになってしまいます。

ここで試したいのが、心理学で明らかになっている原則「やる気よりも変えやすい行動に注目」です。たとえ洗濯へのやる気が出なくても、洗濯機のスイッチを押すことはできますよね。やる気が出なくてもまず行動してみる。おすすめは、小さな一歩を踏み出すことです。例えば、私のように原稿を書くときならば、まずは1文字書いてみる。1文字書いてみて、1行書いてもいいなと思ったら、1行書く。それでもやる気が出ないとなれば、やめてもいいことにしていますが、一度取りかかってしまえば思ったより進んだ、なんてことが多いのです。私たちは最初から全部を終わらせることを考えて、おっくうで面倒な気持ちをふくらませているのかもしれませんが。（ちなみに私の洗濯問題は、乾燥機付き洗濯機の登場によってあっという間に解決しました。環境に働きかけるという手もあります。）

もう一つ提案したいのが、自分の「やりたい」ツボを押してくれる何かと絡める方法です。目の前に、「やりたくないけどやらなければいけないこと」と「自分の好き・楽しい・面白い何か」を並べて、この2つをどうにか結びつけられないか、頭をひねってみるのです。例えば、取りかかるのに気が重い資料を作らなければいけないときには、「かっこいい！真似してみたい！」と思った資料のレイアウトに似せてみようと思うとやる気が出ませんか。いやいや、そんな簡単に思いつくわけない！と思う方は、下記の練習問題で試してみましょう。

「歯ブラシ」と「カピバラ」。

この2つの共通点を探してみてください。

人のもつ力は不思議なもので、一見つながるはずがないこの2つに、きっと何らかの共通点を見いだせたはず。この力を生かして、やらなければいけないことを「やってみてもいいかな」に変えるのも一つの手ですよ。



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

須崎市にスケートパークが誕生します

スケートボード、BMX、インラインスケートを気軽に楽しめる中四国最大級のスケートパークが、須崎市に建設されています。パーク内にはイベント開催が可能なステージや、ゆったり過ごせる休憩スペースも設けられ、スポーツをしない方でも立ち寄りやすい開放的な空間となる予定です。

令和8年度中のオープンを目指して工事を進めており、市内外の愛好者に利用していただくことで、地域交流の促進にも期待しています。

(※) 図面は基本設計時点でのイメージ図ですので、一部変更となる場合があります。



基本設計イメージ



位置図

お問い合わせ先：須崎市役所 文化スポーツ・観光課 ☎ 0889-42-1150

これから楽しめる！須崎の観光地

【桑田山の雪割桜】

須崎市・桑田山地区には、濃い桃色の花を咲かせることで知られる「雪割桜」があります。正式名称は「ツバキカンザクラ（椿寒桜）」で、2月中旬から3月中旬頃の、まだ雪の残る寒い時期に咲く珍しい桜です。地区全体には約1,000本が植えられ、春の訪れを告げる風景が広がります。



写真提供：須崎市観光協会



夜桜をキャンドルで照らす「キャンドルナイト」も人気です。

お問い合わせ先：須崎市役所 文化スポーツ・観光課 ☎ 0889-42-1150

【須崎市営巡航船】

穏やかな内海である浦ノ内湾では、市営巡航船が1日上下3便ずつ運航しています。お遍路さんや国内外のツアー団体客にも広く利用されており、四国遍路道の中でも珍しい海を渡るルートとしても知られています。風情を感じるレトロな巡航船で、海の散歩を楽しんでみませんか？



写真提供：須崎市観光協会



人気スポットの鳴無神社は巡航船の船着場から徒歩1分の場所にあります。

お問い合わせ先：須崎市役所 企画情報課 ☎ 0889-42-5691

高知共済会館 COMMUNITY SQUARE

組合員の皆さまへ

いつも高知共済会館をご利用いただき、支えていただき誠にありがとうございます。
令和7年12月2日より助成券ご利用時の組合員の資格確認方法が変更となりました。皆さまには大変なご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



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>