

# 石 全 道

ISHIZUCHI

# 10

共済だより

平成27年(2015)

Vol.286



インランド・シー・リゾート フェスバ(上島町)

## CONTENTS

平成27年10月から 標準報酬制に移行します(第4回)	2
平成27年10月から 休業給付と災害給付の給付額算定方法が変わります	4
ジェネリック医薬品を選択できます/他	5
被扶養者の認定取消手続はお早めに!	6
労働安全衛生業務担当者研修会開催	8
特定健康診査・特定保健指導を活用して 生活習慣病のリスク回避	8
ライフプランセミナー開催	9
便利でお得な普通貸付・物資供給事業を ご利用ください/他	10
住宅取得資金に係る借入金の 「年末残高証明書」を発行します	11
共済貯金をご利用いただきありがとうございます 上半期決算により利息を元金に組み入れました	11
体を整えるエクササイズ 疲労を回復する	12
インフルエンザ予防接種補助のご案内	15
共済組合職員募集	15

# 平成27年10月から 標準報酬制に移行します

第4回



これまで本紙でお知らせしてきたとおり、被用者年金の一元化に伴い、本年10月から共済組合の保険料（掛金・負担金）及び給付額の算定方法が、手当率制から標準報酬制に移行します。今号では、初回の標準報酬の算定方法や標準報酬制に関するQ & Aなどを掲載しております。

## 初回の標準報酬は平成27年6月に受けた報酬で決定します

(算定例) 共済 太郎

平成27年6月の給与支給明細書						
基本給 300,000	扶養手当 26,000	住居手当 27,000	通勤手当※ 4,100	単身赴任手当	管理職手当	} 固定的給与
時間外勤務手当 45,000	宿日直手当	管理職特勤手当	夜間勤務手当	休日勤務手当 12,000		

※ 通勤手当が複数月分まとめて支給されている場合は、1か月当たりの金額を算出して当てはめます。

○ 平成27年6月の報酬月額、上記基本給及び諸手当を合算した **414,100円** となり、414,100円を標準報酬等級表に当てはめた **23等級 410,000円** が共済太郎さんの標準報酬となります。

※ 標準報酬等級表については前号に挟み込みのリーフレットをご覧ください。

## 標準報酬決定通知書を配付します

共済組合では、所属所の共済事務担当課から、組合員皆様の本年6月における報酬支給実績の報告を受け、平成27年10月から平成28年8月まで適用される標準報酬を決定し、組合員の皆様に決定通知書を配付しますので、お手元に届きましたらご確認ください。

なお、決定した標準報酬は、共済組合の短期、長期及び福祉の保険料の算定基礎となります。

標準報酬 決定・改定通知書				愛媛県市町村職員共済組合 下記のとおり標準報酬を決定・改定しましたので、通知します。	
共済 太郎 様		決定・改定事由		適用開始	
				平成27年10月	
新等級	区 分		標準報酬等級	標準報酬月額	
	短期	厚生年金	第23級	410千円	
		退職等年金給付	第23級	410千円	
	長期	厚生年金	第 級	千円	
退職等年金給付		第 級	千円		
従前等級	区 分		標準報酬等級	標準報酬月額	
	短期	厚生年金	第 級	千円	
		退職等年金給付	第 級	千円	
	長期	厚生年金	第 級	千円	
退職等年金給付		第 級	千円		

【このページについての問合せ先】 共済組合総務課 総務係 TEL 089 (945) 6315

## 標準報酬 Q&A

**Q** 10月から共済の各保険料が増加しています。どうしてでしょうか？

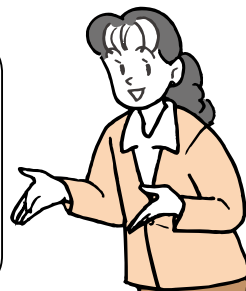
**A** 従前の制度では、皆様の諸手当の額を一律基本給の25%と見込んで保険料を計算していましたが、10月以降は個々人の諸手当額に応じて保険料を計算するようになったため、諸手当の額が基本給の25%を上回る方は、各保険料が増額となります。

(保険料算出のイメージ)

9月まで : (基本給 + **基本給 × 0.25**  
仮定の諸手当) × 保険料率 = 保険料



10月以降 : (基本給 + **実際の諸手当**) × 保険料率 = 保険料



**Q** 6月の報酬が初回の標準報酬に反映されると聞きました。5月に超過勤務が多く6月の報酬が高額だったのですが、一度決定された標準報酬は変更されないのでしょうか？

**A** 原則として今回決定された標準報酬は、平成28年8月分の保険料まで適用されます。ただし、決定後に固定的給与<sup>※1</sup>の変動があった方のうち一定条件を満たした方は、次回の定時決定を待たずして標準報酬が改定(随時改定)されることがあります。

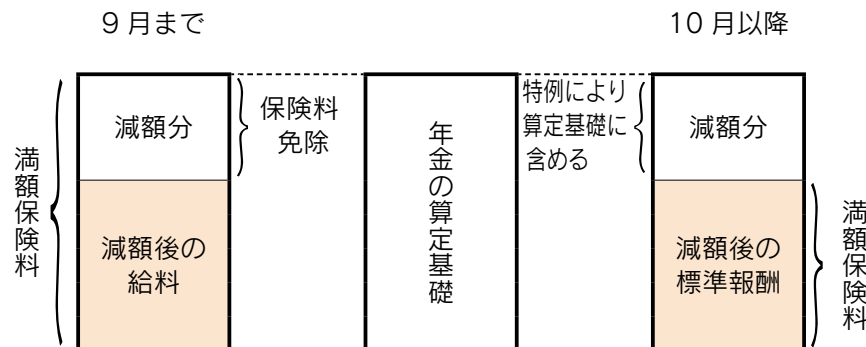
なお、6月の報酬が他月と比較して著しく高額で、**その状況が業務の性質上、例年発生することが見込まれる**場合は、6月を含む前1年間の月平均を用いて標準報酬を算定することも可能ですので、詳しくは所属所の共済事務担当課までお問い合わせください。


※1 基本給・扶養手当・へき地手当・住居手当・通勤手当など

**Q** 私は現在、育児短時間勤務中で給料が減額されています。これまでは申出により減額分に対応する長期の保険料は免除されてきました。しかし、10月以降は育児部分休業中・育児短時間勤務中の保険料免除がなくなると聞きました。もう免除を受けることはできないのでしょうか？

**A** 育児部分休業中・育児短時間勤務中の者に係る長期保険料免除については、制度移行前と移行後では考え方が異なるだけで実質的な取扱いに大きな差異はありませんのでご安心ください。

(長期保険料免除のイメージ)



※  は保険料徴収部分

特例の適用を受けるためには申出書の提出が必要です。



【このページについての問合せ先】 共済組合総務課 総務係 TEL 089 (945) 6315

# 平成27年10月から 休業給付と災害給付の給付額算定方法が変わります

現在の休業給付及び災害給付は、手当率制（一律に給料月額 of 25% を諸手当とみなす）により給付額を算定していますが、平成27年10月からは、標準報酬制に移行することに伴い、実際に支給された諸手当の額を基に決定した標準報酬月額を用いて給付額を算定することになります。そのため、同じ基本給であっても、諸手当の額が異なることで給付額は変わってくるようになります。

## 【休業給付】

種類	平成27年9月まで	平成27年10月以降
傷病手当金	1日につき 給料日額 × 2/3 × 1.25	1日につき 標準報酬の日額 × 2/3
出産手当金	1日につき 給料日額 × 2/3 × 1.25	1日につき 標準報酬の日額 × 2/3
休業手当金	1日につき 給料日額 × 60/100	1日につき 標準報酬の日額 × 50/100
育児休業手当金	1日につき 給料日額 × 50/100(※) × 1.25	1日につき 標準報酬の日額 × 50/100(※)
介護休業手当金	1日につき 給料日額 × 40/100 × 1.25	1日につき 標準報酬の日額 × 40/100

「給料日額」・・・給料月額の1/22の額、「標準報酬の日額」・・・標準報酬の月額の1/22の額  
 (※) 育児休業手当金については、育児休業開始から180日までは67/100となります。

！ 平成27年10月前から休業給付を受給している方で、平成27年10月1日をまたいで引き続き休業給付を受給する場合は、平成27年9月30日分までは給料日額を基に給付額を算定し、平成27年10月1日分からは標準報酬の日額を基に給付額を算定することになります。そのため、平成27年9月分までの給付額と平成27年10月分以降の給付額は増減することになります。

## 【災害給付】

種類	平成27年9月まで	平成27年10月以降
弔慰金 家族弔慰金	弔慰金：給料の1月分 × 1.25 家族弔慰金：給料の1月分 × 1.25 × 70/100	弔慰金：標準報酬の月額 家族弔慰金：標準報酬の月額 × 70/100
災害見舞金	損害の程度に応じて定められた月数 × 給料 × 1.25	損害の程度に応じて定められた月数 × 標準報酬の月額

# ジェネリック医薬品を選択できます



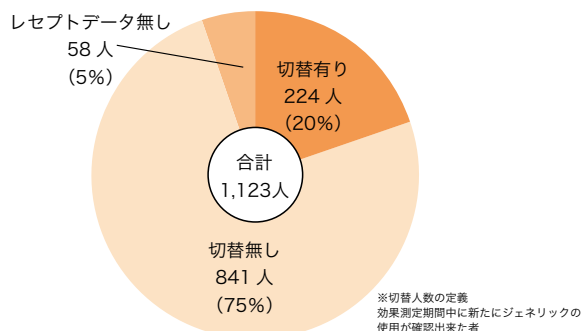
ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同様に薬事法に基づいて厚生労働省の認可を受けており、有効性、安全性が実証されてきた新薬と同等であると認められた医薬品です。価格は、新薬の約2～7割程度で発売されますので、ジェネリック医薬品を選択すれば薬代が節約できます。さらに、共済組合が支払う薬剤に係る医療費も抑えられますので、皆様が毎月支払っている掛金の抑制にも効果が期待されます。ただし、処方されている新薬にまだジェネリック医薬品がない場合や症状や病状などにより新薬が適切だと医師が判断する場合がありますので、医師や薬剤師と相談しながら、上手にジェネリック医薬品をご活用ください。

## 自己負担軽減通知によるジェネリック医薬品への切替状況

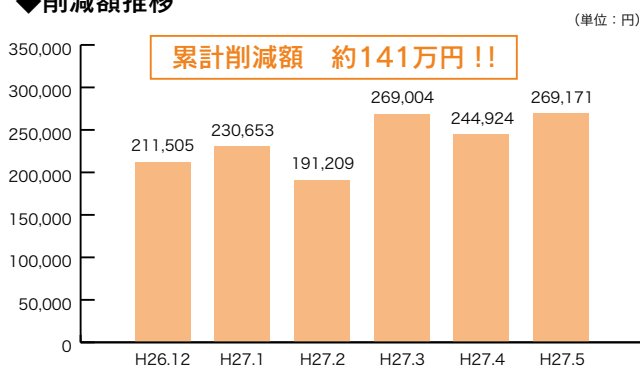
平成26年11月に「ジェネリック医薬品による自己負担軽減に関するお知らせ」を対象者1,123名の方に配付しました。その後、平成26年12月から平成27年5月までの間に20%（224名）の方がジェネリック医薬品に切り替えられました。6か月間で累計約141万円の薬剤費の削減効果がありました。ご協力ありがとうございました。

（対象者：20歳以上の組合員又は被扶養者で、ジェネリック医薬品に切替えた場合に1か月の自己負担が300円以上軽減される者）

### ◆切替人数割合



### ◆削減額推移



## 今年度もジェネリック医薬品差額通知書を配付します

平成27年11月から12月にかけて、ジェネリック医薬品に切り替えることにより自己負担に一定額以上の軽減が見込まれる方などを対象に、自己負担軽減額等のお知らせを配付する予定です。当該通知書が届いた方は、内容をご確認のうえ、医師や薬剤師と相談しながらジェネリック医薬品への切替をご検討ください。

「医療費のお知らせ」  
を配付します

今年度も、皆様に医療費に対する認識を深めていただくため、年2回、「医療費のお知らせ」を所属所の共済事務担当課を経由して配付する予定です。

### 第1回目

（配付予定時期）

平成27年11月下旬

（対象診療月）

平成27年1月～6月

### 第2回目

（配付予定時期）

平成28年3月中旬

（対象診療月）

平成27年7月～12月

お問い合わせ先 共済組合保健課医療係  
（089-945-6313）

「医療費のお知らせ」は受診されている方に配付しています。



# 被扶養者の認定取消手続はお早めに！

— 平年27年度 資格調査を終えて —

8月に実施しました被扶養者の資格調査は、皆様のご協力により終了しました。

調査の結果、何か月も遡って扶養認定を取り消す事例も見られ、中には医療費の返還が生じたケースもありました。

今後、次のような事例に該当した場合など、被扶養者の要件を満たさなくなったときは、速やかに取消手続を行ってください。

なお、被扶養者の収入や生計状況に変動が生じた場合等で、認定の可否についてご不明な点がありましたら、所属所の共済事務担当課（係）又は共済組合総務課総務係（TEL 089・945・6315）へお問い合わせください。



## 就職

被扶養者が就職した場合は認定取消の手続を

就職先の健康保険に加入すると、収入に関係なく被扶養者の資格を失います。特に学校を卒業し就職された子の取消手続漏れが多くありますので、手続は速やかにお願いします。

## 収入の増加

収入が認定基準額である年額130万円（障害年金を受給されている方、若しくは60歳以上で公的年金を受給されている方は180万円）以上となることが見込まれる場合は認定取消の手続を

### 注意！ 年間収入とは？

扶養認定における「収入」とは、所得税法上の「所得額」をさすものではありません。

また、年度（4月～翌年3月）や暦年（1月～12月）といった期間で考えるのではなく、認定を受けようとする者の**現在及び将来にわたって恒常的に取得できると見込まれる**年間の収入総額をいいます。

## 給与収入

パートやアルバイトなどの給与収入がある被扶養者については、次のようなケースで認定取消となる場合がありますので、収入状況を常に確認し、認定基準額以上となることが見込まれる場合は、速やかに取消手続を行ってください。

また、**収入が認定基準額を下回る**

場合であっても、雇用先において健康保険に加入している場合がありますので、健康保険制度の二重加入とならないようご注意ください。

### 《例》

○前年は短時間のパート勤務であったが、勤務形態の変更により収入が認定基準額以上となっていた。  
○アルバイトなどの収入が認定基準額以上となっていた。

※給与収入とは、給料・ボーナス・諸手当等の、各種社会保険料等控除前の総収入額をいいます。

## 雇用保険

雇用保険法に基づく失業給付は、一定期間一定金額が支給されることから恒常的収入とみなしますので、**給付額が日額3612円以上となる**場合は認定取消となります。

なお、失業給付の受給が終了し、再就職することなく「主として組合員の収入により生計を維持されている」場合は、再び扶養認定の対象となります。

※失業給付を受給した場合の認定取消日は、原則として給付制限期間

の終了日の翌日となります。公共職業安定所の処理日ではありませんので、ご注意ください。

## 事業収入

農業、商業、製造業、その他の事業から生じる収入や土地、家屋等の賃貸による収入については、これらの収入額から、共済組合が認める必要経費を控除した額が、該当事業及び不動産収入となります。

**所得税法上は必要経費として認められても、被扶養者の認定においては認められないものがありますので、ご注意ください。**

### 【必要経費として認められるもの】

売上原価（仕入れ等）・給料・賃金・修繕費・消耗品費・地代家賃・その他特に組合が必要と認めた経費

### 【必要経費として認められないもの】

減価償却費・貸倒金・借入金利息・租税公課・損害保険料・旅費・交通費・通信費・接待交際費・福利厚生費・広告宣伝費・運搬費・その他

## 年金収入

受給年金額の増加により扶養認定を取り消す場合の取消日は、**年金の裁定通知日若しくは年金額改定通知日**まで遡ります。認定基準額以上となるケースとして次のような例が挙げられますので、年金額の改定や老齢基礎年金・遺族給付・障害給付の受給開始など、被扶養者の年金額の変動にはご注意ください。

〔例〕  
○65歳になり、老齢基礎年金を受給できるようになったため認定基準額以上となっていた。  
○配偶者が亡くなり、遺族年金を受給していた。

## 《父母の収入額について》

父母の扶養認定については、夫婦相互扶助義務の観点から、双方の収入を合算して判断します。

そのため、例えば、母親の収入が変わらない場合であっても、父親の収入が増加し、双方の収入を合算したとき、**その収入により父母が社会通念上、生活維持できると考えられ**

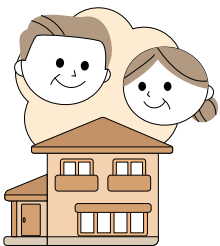
る場合は、収入額が増加した父親だけでなく、**母親についても認定取消となりますので、ご注意ください。**

## 別居

**組合員との同居を要件とする被扶養者（義父母、兄弟など）が組合員と別居した場合は認定取消の手續を**

扶養認定要件の同居とは「**生計（住まい、食費、家計等）を同一にしている**」場合をいいます。二世帯住宅や同じ敷地内の別棟で生活をし、生計が分かれている場合は、原則として別居とみなします。

なお、同居を要件としない父母についても、別居に伴い父母に対する経済的援助をしなくなった場合や、経済的援助はしているがその額（**送り額**）が父母の収入の総額（**送り額を含む**）の3分の1未満の場合には認定取消となります。



## 被扶養者の「認定日」「取消日」について

〔認定日〕  
認定要件を備えた日が認定日となります。

ただし、認定要件を備えた日から**30日を過ぎて届出があった場合は、各所属所の共済事務担当課（係）がその届出を受け付けた日が認定日**となります。遡って認定されるものではありませんので、届出は速やかに行ってください。

### 〔取消日〕

認定要件を欠いた日が取消日となります。遡って認定が取り消された場合、**取消日以降に組合員証等を使用して保険医療機関で診療を受けていたときは、共済組合が支払った医療費を全額返還していただくこととなります。**

なお、被扶養配偶者の方については、「国民年金第3号被保険者」の資格についても遡って取り消されることとなります。

# 労働安全衛生業務 担当者研修会開催



平成27年6月26日えひめ共済会館において、各所属所の労働安全衛生業務担当者等を対象に健康管理等に関する情報を提供する標記研修会を開催し、38名の方が出席されました。事務局職員より短期給付の現況及び保健事業について説明を行い、引き続き愛媛県立中央病院の戎井理先生に『糖尿病と言われたら！』と題して、ご講演いただきました。



▲愛媛県立中央病院  
腎・糖尿病センター  
糖尿病内分泌代謝内科  
主任 戎井 理 氏  
えびす い おさむ

## 【講演要旨】

糖尿病というのは、血糖値が上が  
る病気というのはよくご存知だと思  
います。

糖尿病初期は症状がないため、治  
療せずに放置し血糖値が高い状態が  
続くと、血中の糖が全身の血管を傷  
めて様々な合併症を引き起こします。  
細い血管で起きる合併症は三大合併  
症といわれる糖尿病性神経症、網膜  
症、腎症などで、太い血管では動脈

硬化による心筋梗塞や脳卒中を引き  
起こします。進行すると失明や下肢  
を切断する場合もあります。

糖尿病の診断基準となる血糖値は、  
糖尿病性網膜症を起こし始める値で、  
個人差はなく、基準値を超えている  
人は糖尿病と診断されます。

糖尿病の合併症を防ぐには、血糖  
値のコントロールが必要であり、生  
活習慣を改善しなければ治療は困難  
です。糖尿病の治療で最も重要な  
は食事療法です。食事療法をせず、薬  
で血糖値を下げるだけでは、食べ続  
けて薬の量が増え続ける、という悪  
循環が続いてしまいます。

外来治療での血糖コントロールが  
難しい場合は、入院してコントロー  
ル不良の原因を明らかにする必要が  
あります。

重症患者には、糖尿病について教  
育を受けていないために放置し、重  
症化している症例が見られます。患  
者に糖尿病教育を受けてもらい、治  
療の必要性を患者自身が理解するこ  
とが治療の動機付けとなり、重症化  
の予防につながります。

当院の糖尿病の患者のうち、自ら  
専門医を受診する方は2割程度であ  
り、7〜8割の患者は、糖尿病専門医  
以外の内科系、若しくは皮膚科、眼  
科等の内科以外の医師からの紹介で  
す。

このことから、専門医以外の医師  
が糖尿病患者を見つけ出し、糖尿病  
教育ができる医療機関に紹介し、糖  
尿病教育を受けてもらうことが、糖  
尿病合併症を防ぐのに重要であると  
考えます。

## 特定健康診査・特定保健指導を活用して 生活習慣病のリスク回避

ご家族（被扶養者）で、「特定健  
康診査受診券」・「特定保健指導利用  
券」をお持ちの方は、有効期限があ  
りますので、お手元の券をご確認の  
上、「特定健康診査受診券」は平成27  
年12月31日、「特定保健指導利用券」  
は平成28年3月31日までの期限内の  
ご利用をお願いします。

費用は共済組合が全額負担しま  
すので、組合員の皆様から早めの利用  
をお勧めください。受診券等を紛失  
した場合は再発行しますので、共済  
組合にご連絡ください。

### 特定健康診査(以下「特定健診」)

40歳〜74歳の組合員及び被扶養者  
を対象とした、メタボをはじめ**主な  
生活習慣病**に的を絞った健診です。

なお、人間ドック等助成利用者及  
び職場の定期健康診断を受けられた  
方は、それをもって特定健診を受診  
したものとします。

### 特定保健指導

特定健診結果データに基づき、**生  
活習慣病のリスクが高いと判定され  
た方**を対象に、面接・通信による生  
活習慣改善のための支援を行うもの  
です。対象となった被扶養者の方  
は、随時「特定保健指導利用券」を  
送付しています。組合員の方は、所  
属所からご案内していますので、ご  
協力をお願いします。

特定健診等に関する問い合わせ先  
共済組合保健課厚生係  
(089-945-6318)

### 特定健康診査検査項目一覧表

	検査項目
身体計測	身長・体重 BMI・腹囲
血圧測定	収縮期血圧 拡張期血圧
脂質検査	中性脂肪 HDLコレステロール
	LDLコレステロール
肝機能検査	AST(GOT) ALT(GPT) γ-GT(γ-GTP)
血糖検査	空腹時血糖★ HbA1c★
尿検査	尿糖 尿蛋白
貧血検査	ヘマトクリット値※
	血色素量※
	赤血球数※
心電図検査	心電図※
眼底検査	眼底※

□ は保健指導対象者選定のための項目。  
★ はいずれかの項目の実施で可。  
※ は医師の判断に基づき選択的に実施。

無料  
です!



# 平成27年度 (一財)愛媛県市町村職員互助会と共同開催 ライフプランセミナー(50歳代のライフプラン)開催!

7月15・16、8月11・12日に、えひめ共済会館において50歳以上の組合員を対象としたライフプランセミナーを開催しました。4日間であわせて183名の方にご参加いただきました。

セミナーでは、生涯にわたって充実した生活を送るためのライフプラン(人生設計)の作成方法や、そのポイントとなる「生きがい」、「健康づくり」、「家庭経済設計」についての講演を受講していただきました。

## 日 程 表

時 間	内 容
10:30~10:35	開会あいさつ
10:35~10:40	オリエンテーション
10:40~10:50	[DVD上映]
10:50~12:10	「あなたのライフプラン」 一般財団法人地域社会ライフプラン協会 業務部参事 元井 昌枝 氏
13:00~14:00	「ゆとりを築くマネープランセミナー」 株式会社伊予銀行本店リテール推進部 児玉 洋平 氏
14:10~15:00	共済制度について
15:00~15:20	互助会事業について



## 講 師

(一財)地域社会  
ライフプラン協会  
業務部参事  
もと い 昌枝 氏



伊予銀行  
本店  
リテール推進部  
こ だ ま 洋平 氏



## 参加者の声

○残りの公務員生活も考えた上での退職後の生活・ライフスタイルにつながるのだと思い、50歳になったら受講しようと思っていた。どういうことで社会貢献できるかと想像しながらお話を聞かせてもらった。健康には自信があるものの経済にもっと目を向ける必要があると思った。

○投資知識も必要な時代かと思った。参考になった。

○たいへん参考になりました。ありがとうございました。



## 平成26年度 組合員被扶養者別人間ドック等区分別利用状況

区分 年齢	1日		2日通院		1泊2日		脳ドック		合 計		組合員 受診率	被扶養者 受診率
	組合員	被扶養者	組合員	組合員	組合員	組合員	組合員	被扶養者				
30歳~ 39歳	2,155	330	-	-	-	2,155	330	59.58%	25.78%			
40歳~ 49歳	3,382	628	105	93	-	3,580	628	76.84%	38.32%			
50歳~ 59歳	2,436	548	404	309	185	3,334	548	80.53%	39.68%			
60歳~ 69歳	293	100	67	56	22	438	100	78.21%	22.57%			
70歳~	2	22	1	0	1	4	22	40.00%	11.22%			
計	8,268	1,628	577	458	208	9,511	1,628	73.24%	32.96%			

平成26年度人間ドック等利用助成の実績をお知らせします  
平成26年度も多くの方に人間ドック等利用助成事業をご利用いただきました。本年度分の募集は終了していますが、平成28年度利用分については、12月に所属所を経由して募集します。皆様の健康管理のため、ぜひご利用ください。

ーローンで自動車・バイク・電気製品等のご購入をお考えの方にー

# 便利でお得な普通貸付・物資供給事業をご利用ください

共済組合の普通貸付(貸付事業)、物資供給事業は、低利で貸付けを受けることができ、**給与控除**により返済していただく制度です。**手数料なしで一部・全部繰上償還**ができ、物資供給事業では償還期間を柔軟に設定することもできます。また、2つの制度を**組み合わせ**てご利用することも可能です。ぜひご活用ください。

## 普通貸付

利率(変動利率・10月1日現在)

年利2.66%

貸付限度額

給料月額×6月(上限200万円)

償還回数(元利均等償還)

貸付額により固定(最長120回)  
100万円以上るとき賞与併用償還選択可

その他

貸付金は組合員に送金します。

(例)

貸付金額	通常償還の場合	賞与併用償還の場合
200万円	19,000円×120回	通常月：15,429円 賞与月：61,716円 償還回数：96回
150万円	15,633円×108回	通常月：13,056円 賞与月：52,224円 償還回数：84回
100万円	12,269円×90回	通常月：10,024円 賞与月：40,096円 償還回数：72回
50万円	8,909円×60回	

## 物資供給事業

利率(変動利率・10月1日現在)

年利2.90%

利用(立替払)限度額

200万円

償還回数(元利均等償還)

毎月償還分は最長60回まで。賞与償還分は、利用額の半分以内の金額を毎月償還分の返済期間内で任意の回数を設定できます。

その他

契約業者(指定店)で利用できます。代金は共済組合が指定店に直接支払います。

(例)

利用金額	毎月償還分	賞与償還分(6・12月)
毎月払200万円	35,848円×60回	—
毎月払100万円 賞与払100万円	17,924円×60回	10月決定の場合 107,116円×10回
毎月払100万円	17,924円×60回	—
毎月払50万円 賞与払50万円	8,962円×60回	10月決定の場合 53,558円×10回

詳細は共済組合ホームページをご覧ください。お申込みは、所属所の共済事務担当課(係)へ

だんしん(団体信用生命保険)

## 保険金の請求・届出について

だんしん

「だんしん」は、加入者が貸付金の償還期間中に、万一**死亡**又は**高度障害**となったとき、保険金により債務を相殺する保険制度です。加入者が死亡又は高度障害となったときは、所属所の共済事務担当課(係)を通じて共済組合へご連絡いただき、保険会社への書類の提出、審査等を経て保険金を受け取る流れとなります。

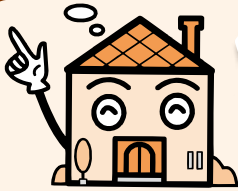
うち、特に高度障害については、共済組合での事実の把握が困難です。該当すると思われるときは、速やかに所属所の共済事務担当課(係)へご連絡ください。

債務返済支援保険

「債務返済支援保険」は、加入者が貸付金の償還期間中に、病気、傷害又は所定の精神障害により**就業不能**となったときに、最長3年間、毎月の返済金額相当の保険金を受け取ることでできる保険制度です。

ご加入中の方でこれらの事由に該当すると思われるときは、速やかに所属所の共済事務担当課(係)へご連絡ください。

【このページについての問合せ先】 共済組合経理課 貯金貸付係 TEL 089 (945) 6316



## 住宅取得資金に係る借入金の『年末残高等証明書』を発行します

住宅貸付・災害貸付・在宅介護対応住宅貸付（以下「住宅貸付等」という。）を利用して、マイホームを購入、新築、増改築等されたときには、一定の要件に該当すれば、税法上の住宅借入金等特別控除を受けることができます。共済組合では、該当の住宅貸付等に係る「年末残高等証明書」（平成 27 年 12 月 31 日現在）（以下「残高証明書」という。）を次のとおり発行する予定です。

なお、住宅借入金等特別控除の詳細につきましては、最寄りの税務署へお問い合わせください。

### ◆ 残高証明書を発行する貸付

平成 11 年 1 月から平成 27 年 12 月までに住宅貸付等を借り受け、借入金の償還期間が 10 年以上ある貸付について、次のとおり残高証明書を発行します。

- ①平成 11 年 1 月から平成 26 年 12 月までに住宅貸付等を借り受け、入居した者（年末調整用）  
…平成 27 年 11 月上旬に所属所経由で送付予定
- ②平成 27 年 1 月から平成 27 年 12 月までに住宅貸付等を借り受け、入居した者（確定申告用）  
…平成 28 年 1 月下旬に所属所経由で送付予定

### ◆ 交付の申請手続など

交付の申請手続は不要です。ただし、上記の送付期間後に工事完了報告がなされた場合で控除の対象となる方は、別途交付申請書の提出が必要です。

また、一部繰上償還を行ったことから償還期間が 10 年未満となった場合や住宅貸付等の工事完了報告が済んでいない貸付については、証明書は発行されません。



共済貯金をご利用いただきありがとうございます

## 上半期(9月末)決算により 利息を元金に組み入れました

### □■ 共済貯金現在残高通知書をお送りします ■□

共済貯金現在残高通知書（平成 27 年 9 月 30 日現在）を、10 月下旬に所属所を通じ、平成 27 年 9 月末現在共済貯金にご加入の皆様にお送りします。お手元に届きましたら、**内容をご確認いただき、大切に保管**してください。

今回は、平成 27 年 4 月 1 日から 9 月 30 日までの期間に係る利息計算を行い、利息から源泉分離課税分 20.315%（国税 15.315%、地方税 5%）を控除した上で元金に加算しています。

あわせて、加入者の皆様には「地方公務員ダイアリー 2016」をお送りしますのでご利用ください。

### □■ 共済貯金制度のご案内 ■□

共済貯金の貯金利率は**年利 1.0%**（税引後 0.79685%）、市中銀行の定期預金より高利回りのだんぜん有利な普通貯金です。

お預かりした資金は、国債・地方債等の債券を中心とした**安全性の高い金融商品で運用**（株式は保有していません）し、なお不測の事態に備えて積み立てている積立金の額は、平成 26 年度末現在で 47 億円を超えています。

給与控除による毎月貯金及び賞与貯金のほか、専用の払込書により随時に任意の額（千円単位）を預け入れることもできます。大切な資産の運用先として、ぜひ活用ください。

【このページについての問合せ先】 共済組合経理課 貯金貸付係 TEL 089 (945) 6316



体を整える

## エクササイズ

●監修●

フリーインストラクター  
今井真紀

# 疲労を回復する

現代人の疲労の多くは、長時間同じ姿勢での仕事やストレスによるもの。こうした疲労の回復にはコリ固まっている筋肉を刺激して、血行をよくするのが有効です。そこで、疲れのたまりやすい首や肩、背中、腰などの疲労を回復させるエクササイズを紹介します。

### ポイント

- 筋肉は心地よい範囲で伸ばしムリをしない。
- 筋肉が伸びているのを感じながら、ゆっくりと動作をする。

## 首から足にかけての体の背面をじっくり伸ばす

- ①足を肩幅に開いて立ち、背筋を自然に伸ばす。
- ②あごを引き、両腕の力を抜き、その重みを利用してゆっくり前屈し、曲げられるところまできたら20～30秒保つ。
- ③前屈のときと同様にゆっくりと上体を起こし、①の姿勢に戻す。これを2～3回くり返す。



背骨を首のつけ根から順に一つ一つ曲げていくような感じで

## 肩甲骨・胸・太もも・股関節の筋肉を伸ばす

- ①左足を前に出してひざを立て、右足はひざから下を床につける。腰を落として左足の太もも裏と右足の太もも前、股関節を伸ばす。
- ②両手を体の後ろで組んで後方に引き、胸を開いて20～30秒保つ。足を入れかえて同様に行う。



足のつけ根の力を抜き、重力に任せて腰を落とす

肩甲骨をしっかりと寄せる

## 太もも・お尻・股関節・背中の筋肉を伸ばす&鍛える

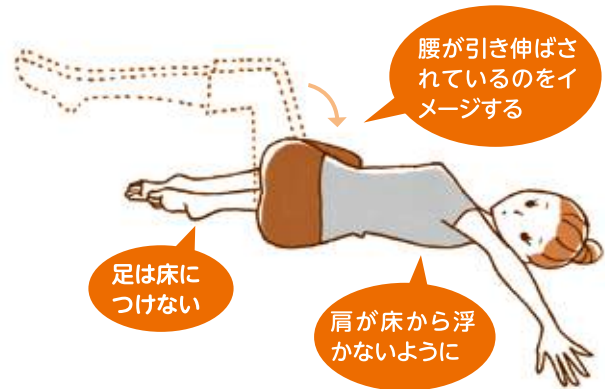
- ①両足のかかとをつけて立ち、つま先はハの字に。
- ②右足を大きく横に開いてシコを踏み、太ももと床が平行になるまで腰を深く落として背筋を伸ばす。手でひざの内側を支えながら10秒保つ。反対側の足でも同様に。これを左右交互に3回ずつ行う。



ひざと足先の向きをそろえて、大きく外に向ける

## 腰まわりの筋肉をほぐす&腹筋を鍛える

- ①あお向けになって両腕を真横に開き、手のひらを床につける。両ひざを曲げてもち上げる。
- ②息を吐きながら足をゆっくりと右に倒し、床につく直前で止めて顔は左に向ける。これを左右交互に3～5回くり返す。腰が痛い場合は、足裏を床につけたまま両足を左右に倒す。



腰が引き伸ばされているのをイメージする

足は床につけない

肩が床から浮かないように

腸がよろこぶレシピを紹介♪

# デトックス Cooking

## DETOX

近年、ヘルシー志向な人たちが注目する臓器「腸」。腸がキレイだと、体が健康になるのはもちろん、精神的にも安定するといわれています。そんな、心身ともにリフレッシュできる“腸がよろこぶ”料理をご紹介します！

Food  
coordinator

栗山 小夜子  
料理講師や食のプロ  
デュースなど、幅広く活躍。



天日干ししたキノコ類を用意

エノキ、シメジなどのキノコ類 ……200g

- ①キノコ類はザルに並べて、晴れの日に屋外で約5～6時間乾燥させる。
- ②乾燥させた①は冷蔵庫で保存しておく。

### 材 料 2人分

キノコ類（天日干ししたもの） …… 50g(戻し汁 200cc 使用)  
 干しエビ …… 20g(戻し汁 150cc 使用)  
 大根 …… 1/2 本  
 白ネギ …… 100g  
 豚肉ミンチ …… 100g  
 ゴマ油 …… 大さじ 1  
 すりおろしたニンニクとショウガ …… 合わせて小さじ 1  
 豆板醤、ラー油 …… 少々  
 紹興酒（料理酒でも可） …… 大さじ 1  
 塩 …… 小さじ 1/2  
 薄口醤油 …… 小さじ 1  
 片栗粉 …… 適量  
 酢 …… 小さじ 2

キノコのピリ辛酸辣湯風

うま味凝縮のスープが食欲をそそる

塩分	カロリー
1.45g (1人分で0.7g)	159 kcal

### 作り方

調理時間/約 40 分

- ①干しキノコ、干しエビはぬるま湯に浸して戻しておく(干しキノコの戻し汁 200cc、干しエビの戻し汁 150ccを残しておく) (写真a)
- ②大根はピーラーで薄く平麺状にカットし、熱湯に 10 秒ほど浸したあと、ザルに上げて水を切っておく(写真b)。白ネギはみじん切りにする。①の戻したキノコは、細かくカット。
- ③フライパンに、ゴマ油、すりおろしたニンニクとショウガ、豆板醤、②の白ネギを入れて弱火にし、香りが出てきたら、豚肉ミンチ、②のキノコを加えて炒める。全体に火が通ったら、①の干しキノコと干しエビの戻し汁、ラー油、紹興酒を加え、塩と薄口醤油で味を調えたあと、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げに酢を加えて火を止める。(写真c)
- ④器に③のスープを注ぎ、②の大根を盛り付け、好みに輪切りの唐辛子をトッピングすればでき上がり。



### 腸がよろこぶ POINT

天日干ししたシメジの戻し汁には、脂肪を洗い流す効果があるといわれていますので、腸にも優しい食材です。さらに、炭水化物の麺の代用として薄くカットした大根を使い、ヘルシーなメニューに仕上げています。

愛媛県市町村職員共済組合の組合員のみなさまへ

# ホテル セントノーム京都 秋の宿泊プランのご案内

20周年記念宿泊特別企画

## 「京都“宇治”の世界遺産を巡る観光タクシープラン」



宇治市内の世界遺産を中心に京都観光を満喫していただくプランです。  
とくに修理を終えた色鮮やかな平等院鳳凰堂は必見です。

◆モデルコース



1名様/1泊朝食 (2名1室) 21,000円 (税込)

観光タクシー (6時間) + 観光時の昼食付き  
タクシー利用のため、グループの人数によって  
割安となります。  
くわしくはホテルまでおたずねください。  
ご予約は2名様より承ります。

※プランには入場料・拝観料・駐車料金が含まれています。  
※除外日...12/31~1/3

## 料理長おすすめ宿泊プラン

平成26年度に「京都府の現代の名工」を受賞した  
総料理長が自信をもってご用意する、京料理などのご夕食と  
ご朝食をセットにした1泊2食のおすすめプランです。

ミニ会席	京会席 京都府の現代 の名工	洋食贅沢 御膳	洋食月替わり コース
11,000円	16,200円	9,400円	12,500円

※料金はすべて2名1室お一人様料金(税込)です。  
※休前日は、1,100円増しとなります。



平成26年度京都府優秀技能者表彰  
「京都府の現代の名工」を受賞いたしました。

ホテルセントノーム京都 総料理長  
北庄司安則



京会席 京都府の現代の名工



洋食 贅沢御膳

※写真はすべてイメージです。



京都府市町村職員共済組合宿泊施設  
ホテル セントノーム京都

TEL/075-682-8777

FAX/075-682-8787

〒601-8004京都市南区東九条東山王町 19-1  
【アクセス】

- JR 京都駅八条東口より東へ徒歩 3分
- 無料駐車場完備

ホテルセントノーム京都

検索

## 補助金額を引き上げました！ インフルエンザ予防接種補助 のご案内

共済組合では組合員及び被扶養者を対象に、インフルエンザ予防接種の費用の一部を補助しています。(公費の適用がある方を除く。ただし、公費負担額が補助金額を下回る場合は、その差額を支給します。)

インフルエンザの感染及び重症化の予防と、医療費の抑制も期待できますので、ぜひご利用ください。

○補助金額：1500円  
(平成27年度接種分から)

※1人1事業年度1回

○請求方法：「インフルエンザ予防接種補助金請求書」に領収書(予防接種名・被接種者名・接種日・金額・発行者名が明記されたもの、レシート形式、コピーは不可)を添付して所属所の共済事務担当課(係)を経由して共済組合へご請求ください。



インフルエンザ予防接種補助金額 (実績)

区分	接種者数(人)	補助額(円)
平成24年度	8,502	8,501,250
平成25年度	8,408	8,406,300
平成26年度	8,725	8,744,840

## 共済組合職員募集

当共済組合(事務局及びえひめ共済会館)に勤務する職員の採用試験を次のとおり実施します。

○採用予定人数  
若干名

○受験資格  
平成2年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた者  
(学校教育法に規定する大学(修業年限4年以上のものに限る。)を平成28年3月までに卒業見込みの者若しくは右記大学を卒業した者)

○第一次試験  
平成27年11月14日(土)

○採用試験申込書・実施要領の配付  
平成27年10月1日から共済組合事務局(えひめ共済会館3階)で配付します。

郵便により請求する場合は、必ず封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角型2号(A4サイズ))を同封し、左記の「郵送のあて先」に請求してください。

○受付期間等  
平成27年10月1日～10月19日  
(土曜日、日曜日及び祝日を除く。)  
午前8時30分～午後5時15分

【問い合わせ先】  
愛媛県松山市三番町5丁目13-1  
(えひめ共済会館3階)

愛媛県市町村職員共済組合 総務課  
TEL 089・945・6315

【郵送のあて先】  
〒790・8678  
郵便事業(株)松山支店 私書箱第29号  
愛媛県市町村職員共済組合 総務課

期間：平成27年9月1日～平成27年11月30日

# 四季の伊予路プラン

この秋おすすめ

# 秋



愛媛産は  
えひめ共済会館

1泊2食付  
お1人様 **7,100円** (税込)

宿泊と夕・朝食をセットにしたお得なプランです。  
※朝食はバイキング形式となります。

### 特別料理 ～お品書き～

- 前 菜 季節の前菜三種盛り
- 刺 身 お造り三種盛り
- 蒸 し 物 松山鶏と椎茸の茶碗蒸し
- 揚 物 秋刀魚の竜田揚げ
- 一人コンロ 伊予芋豚の西京焼き
- 御 飯 蟹と帆立の炊き込みご飯 止め椀
- デザート 季節のフルーツとミニケーキ

※上記以外にも各種料理をご予算に合わせてご用意させていただきますのでお気軽にお問い合わせください。

ご予約・お問い合わせは.....

## えひめ共済会館

TEL 089-945-6311

FAX 089-945-6322

〒790-0003 松山市三番町5丁目13-1

<http://www.ehime-kyosai.jp/kaikan/>



表紙によせて

インランド・シー・リゾート  
フェスパ(上島町)

瀬戸内海の真ん中に位置する上島町・弓削島に2011年5月オープンしたインランド・シー・リゾート フェスパ。

海の青、空の青、山の緑、そして風の音に鳥のさえずり。すべて受け入れるよう配置された客室は、全室オーシャンビュー・プライベートバルコニー付で、瀬戸内リゾートを満喫できます。高級リゾートを思わせるような充実した設備を低料金で設定、更に温浴施設も無料でご利用いただけます。

豊かな自然とゆったり流れる時間、何もないことを楽しむ離島ならではの贅沢を味わってみてはいかがでしょう。

## 組合の現況

(平成27年8月末現在)

◎所属所数.....	41
◎組合員数.....	14,615人
男.....	9,505人
女.....	5,110人
◎平均給料月額(短期).....	316,536円
◎被扶養者数.....	17,008人
(含任継.....)	内155人
◎任意継続組合員.....	261人
◎年金受給者数.....	17,256人