

# 石 志 道

ISHIZUCHI



亀ヶ池と伊方町健康交流施設亀ヶ池温泉



Red Wing Park  
レッドウイングパーク



青空に映えるメロディーライン沿いの桜並木

佐田岬の春(伊方町提供)

3歳未満の子を養育する組合員の皆様へ  
— 養育特例制度がスタートしました — 2

被扶養者の取消手続をお忘れなく 4

平成26年度特定健康診査の実施結果について  
知っておきたい！退職後の共済制度 5

年金者連盟からのご案内 10

えひめファミリー健康相談・  
メンタルヘルスカウンセリング 10

人間ドック等申込状況 11

柔道整復師(接骨院・整骨院)のかかり方 11

入学・修学貸付受付中です/他 12

保証人について正しい知識を持ちましょう! 13

セルフケアで身を守る!花粉症 14

## CONTENTS

# 3歳未満の子を 養育する 組合員の皆様へ

平成27年  
10月からの  
被用者年金一元化に伴い  
年金計算における  
養育特例制度  
が  
スタート  
しました!

## 養育特例って?

3歳未満の子を養育している組合員について、養育開始後の標準報酬月額が養育開始前の標準報酬月額(以下「従前標準報酬月額」という。)を下回るとき、組合員からの申出により、年金額の計算においては従前標準報酬月額を適用する制度です。

なお、この制度は、短時間勤務や時間外勤務の減少等で標準報酬が低くなったことにより、将来受け取る年金が低くなることを避けるための措置であることから、短期給付等の算定基礎となる標準報酬月額には適用されません。



## 対象者は?

- ・ 3歳未満の子を養育している組合員です。ただし、単身赴任等で子と別居している場合は対象となりません。
- ・ 男女ともに対象となります。
- ・ 「子を被扶養者としている」などの要件はありません。
- ・ 「育児短時間勤務・部分休業を取得している」などの要件もありません。

## 適用期間は?

### 開始

- ・ 子が生まれたとき
- ・ 子と養子縁組したとき
- ・ 子と同居したとき
- ・ 掛金免除(育休・産休)を終了したとき

### 終了

- ・ 子が3歳に到達したとき
- ・ 組合員資格を喪失したとき
- ・ 他の子を養育することとなったとき
- ・ 子の死亡又は子と別居により養育しなくなったとき
- ・ 掛金免除(育休・産休)を開始したとき
- ・ 組合員が70歳に到達したとき

※ 組合員が70歳以上の場合は、新設された退職等年金給付においてのみ特例が適用されます。



## 手続方法は?



### 開始

共済組合のホームページ等で「3歳未満の子を養育する旨の申出書」を入手し、必要事項をご記入の上、下記書類を添えて共済事務担当課を経由してご提出ください。

**添付書類** (提出日から90日以内に発行されたものに限る。)

- ・子の生年月日及び親子関係が確認できる市町村長の証明書又は戸籍抄本
- ・世帯全員の住民票

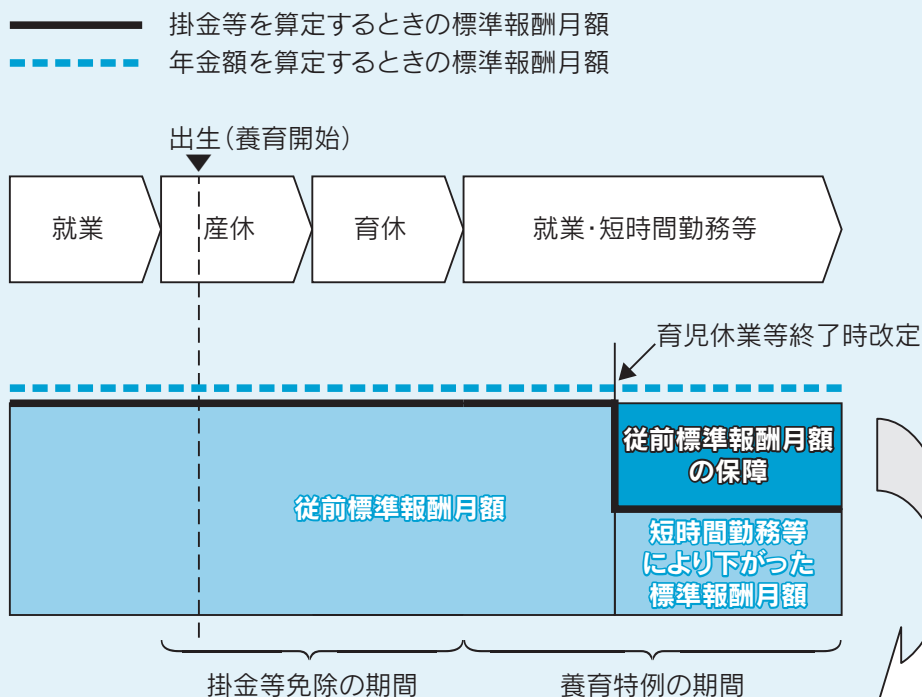
### 終了

共済組合のホームページ等で「3歳未満の子を養育しない旨の届出書」を入手し、必要事項をご記入の上、共済事務担当課を経由してご提出ください。

ただし、子が3歳に到達したときや組合員資格を喪失したときは、提出の必要はありません。



## 特例適用のイメージ



短時間勤務等により、養育開始後の標準報酬月額が従前標準報酬月額を下回っているため、差額が年金額の算定上保障されます。

# 就職シーズン 被扶養者の取消手続きを お忘れなく！



今年度も残すところあと1か月となり、卒業、進学、就職など、被扶養者に異動が多い時期となりました。

被扶養者の方に異動が生じた場合は、認定・取消等の手続きが必要となります。年度が替わる忙しい時期、異動手続きを忘れがちになりますので、異動手続きの必要があるか下図で確認の上、該当する方は速やかに手続きをお願いします。

## 就職するとき

被扶養者の取消手続きが必要となりますので、次の書類等を提出してください。

- 被扶養者申告書
- 組合員被扶養者証

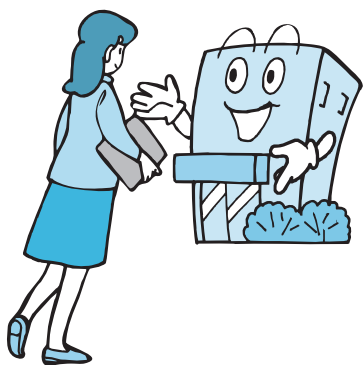


## 学校を卒業したが 就職ができないとき

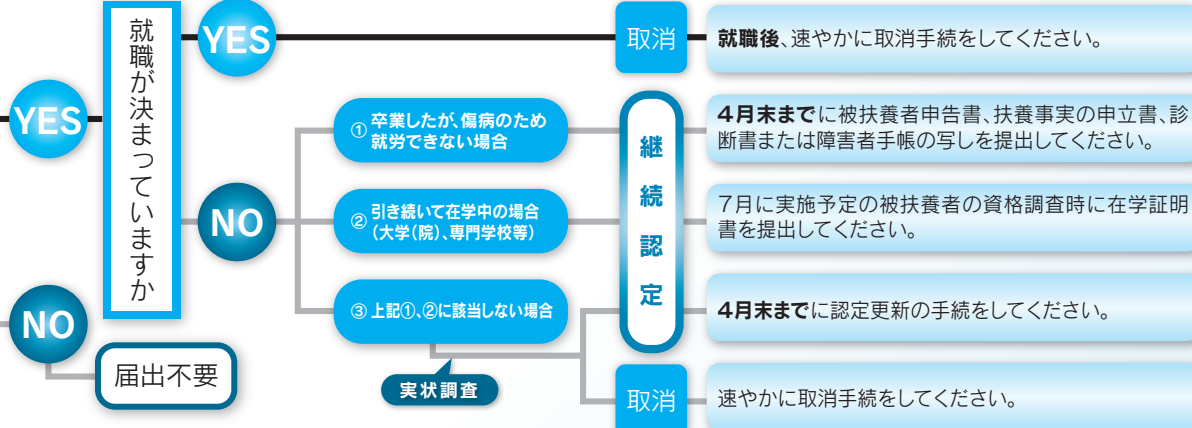
学校卒業後、就労の意思がありながら就職が決まらなかったため、引き続き組合員の扶養を受ける場合は、被扶養者認定の更新手続きが必要となりますので、次の書類等を4月末までに提出してください。

- 被扶養者申告書
- 扶養事実の申立書
- 組合員被扶養者証

扶養の事実・扶養しなければならぬ実状を調査確認した上で、認定の可否を判定します。なお、認定期間については、最長1年間となります。



平成28年4月から扶養手当の支給対象とならない被扶養者(子)の方はいますか？



## 組合員証の提示に ご注意ください

被扶養者の取消後は、組合員被扶養者証を使用して保険医療機関等を受診することはできません。勤務先の健康保険等に加入するなど保険証が変わった場合は、医療機関等の窓口には必ず申出を行い、**新しい保険証を提示するよう**にしてください。

取消手続きが遅れ、そのまま組合員被扶養者証を使用して保険診療を受けた場合には、**取消日に遡って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**となりますので**ご注意ください**。



# 〈平成26年度〉特定健康診査の実施結果

## 1 受診率等の状況

平成26年度の受診率は、1月号でお知らせしたとおり、組合員95.4%、被扶養者50.2%となっており、組合員については目標受診率を達成していますが、被扶養者については目標受診率を下回っています。

## 2 階層化結果の状況(表1)

平成26年度は特定健康診査に基づく階層化の結果、男性の約3割、女性の約1割が特定保健指導(動機付け支援、積極的支援)の対象となります。各階層別に該当者の割合が多い所属所は、下表のとおりです。

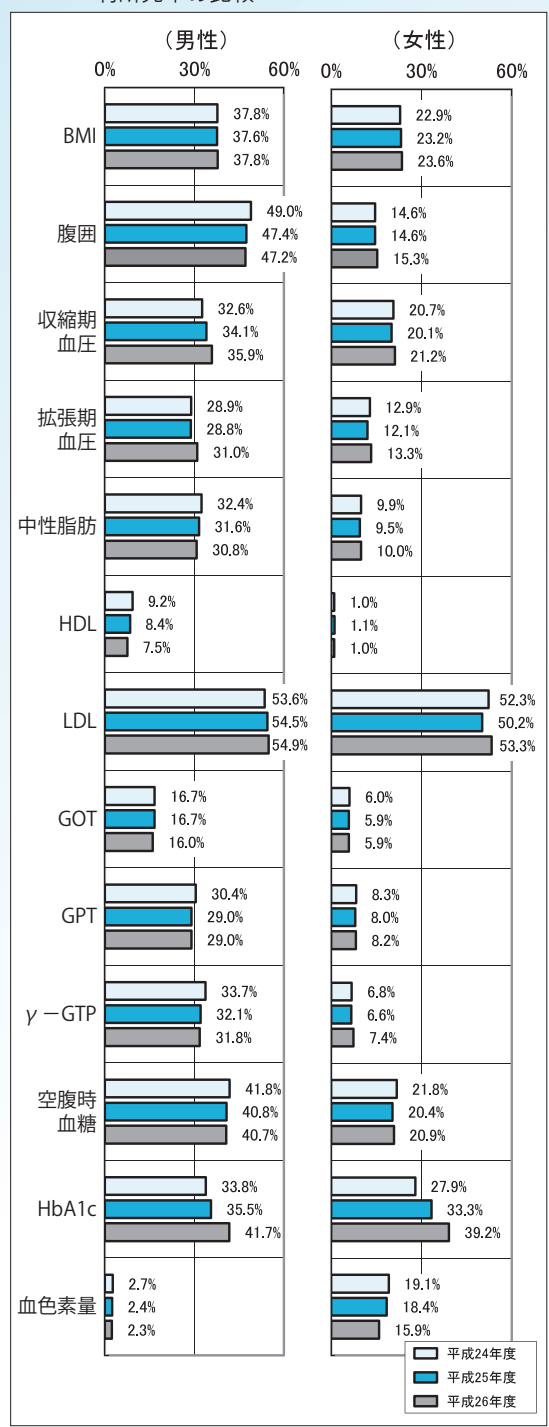
## 3 喫煙状況

男性の約3割が喫煙者であり、若い年齢層の方に喫煙率が高い傾向が見られます。

## 4 検査項目別の有所見者率状況(図1)

有所見者の割合は、特定健康診査の13ある検査項目のうち、前年度と比較して

図1 平成24~26年度の検査項目別の有所見率の比較



比較して、男女とも半分以上の項目でわずかではありますが増加傾向が見られます。

有所見者率が突出しているのはLDコレステロールで、男女とも50%を超え、2人に1人は血中脂質異常があります。脂質異常は動脈硬化をまねき、脳梗塞や心筋梗塞等の重大な病気の危険因子となります。

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)については、前年度と比較して男性は6.2%、女性は5.9%有所見率が増加しており、特に女性は平成24年度と比較して10%以上増加しています。また、男女とも有所見率が4割に達し、2.5人に1人は血糖状態に異常があります。これを放置すれば、糖尿病や腎不全等へ重症化する恐れがあり、HbA1cの数値が6.5以上になると糖尿病と診断されます。自覚症状がなく

でも、早急な生活改善、適切な治療等が必要です。また、男性は13ある検査項目のうち9項目で有所見率が30%を超えており、複数のリスク保持者が多いことがわかります。

重症化予防の観点から、共済組合では、特定健康診査の結果、対象者となった方には必ず特定保健指導をご利用いただくようお願いしています。人間ドック受診当日に特定保健指導(動機付け支援)ができる健診機関もあり、共済組合ホームページの人間ドック等契約健診機関一覧表で確認できますので、ご利用をお願いします。また、要治療レベルの方には、早期に適切な治療を受けるよう受診を促す文書をお送りする予定です。ご理解とご協力をお願いいたします。

表1 平成26年度 所属所別の特定健康診査実施者の階層化結果

|       | 情報提供(メタボに該当しない方) |                      |           | 動機付け支援(メタボ一歩手前の方) |             |           | 積極的支援(メタボのリスクが高い方) |             |           |
|-------|------------------|----------------------|-----------|-------------------|-------------|-----------|--------------------|-------------|-----------|
|       | 順位               | 所属所名                 | 該当者の割合(%) | 順位                | 所属所名        | 該当者の割合(%) | 順位                 | 所属所名        | 該当者の割合(%) |
| 男性組合員 | 1                | 大洲市・喜多郡特別養護老人ホーム事務組合 | 85.7      | 1                 | 宇和島地区広域事務組合 | 13.8      | 1                  | 伊方町         | 26.6      |
|       | 2                | 大洲地区広域消防事務組合         | 81.7      | 2                 | 南予水道企業団     | 13.3      | 2                  | 宇和島市        | 25.6      |
|       | 3                | 松山市公営企業局             | 81.3      | 3                 | 内子町         | 13.1      | 3                  | 内子町         | 24.3      |
|       | 4                | 久万高原町                | 80.0      | 4                 | 宇和島市        | 11.7      | 4                  | 八幡浜地区施設事務組合 | 23.9      |
|       | 5                | 宇和島市病院局              | 77.4      | 5                 | 八幡浜地区施設事務組合 | 11.3      | 5                  | 東温市         | 23.2      |
| 女性組合員 | 1                | 市立大洲病院               | 98.1      | 1                 | 松前町         | 11.1      | 1                  | 内子町・上島町     | 7.5       |
|       | 2                | 東温市                  | 95.0      | 2                 | 市立八幡浜総合病院   | 10.5      | 2                  | 伊方町・鬼北町     | 7.3       |
|       | 3                | 大洲市・喜多郡特別養護老人ホーム事務組合 | 94.9      | 3                 | 上島町         | 10.0      | 3                  | 愛南町         | 7.1       |
|       | 4                | 今治市                  | 94.2      | 4                 | 伊予市         | 9.2       | 4                  | 市立八幡浜総合病院   | 7.0       |
|       | 5                | 大洲市                  | 92.9      | 5                 | 八幡浜市・松野町    | 9.1       | 5                  | 松前町         | 6.7       |

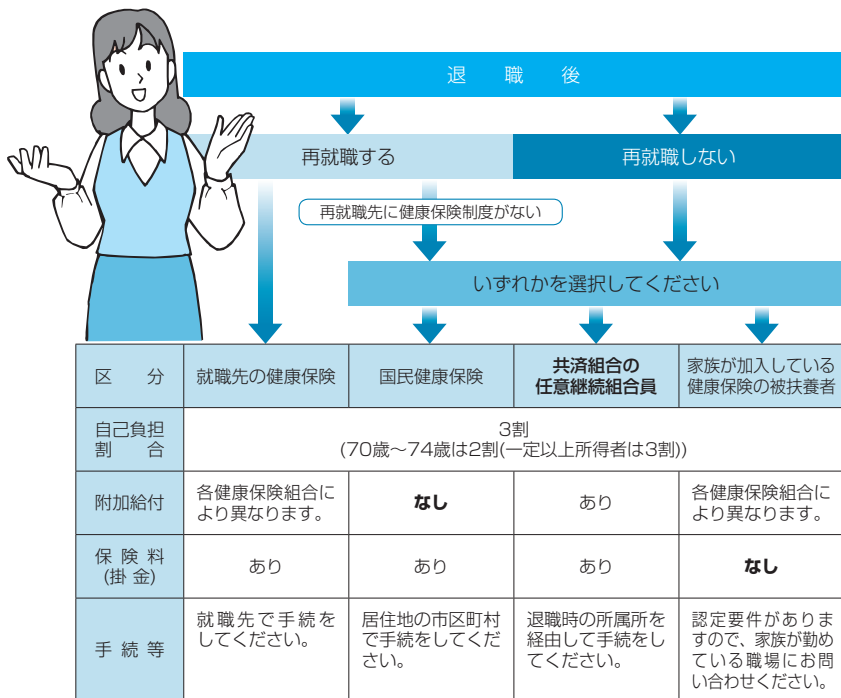
# 知っておきたい!

# 退職後の共済制度

平成27年度退職予定者  
相談会全日程終了  
参加者422人

退職間近の組合員の皆さんを対象に、退職後の生活設計の参考としていただくため、平成27年度退職予定者相談会を県内10箇所で開催し、先月23日に全日程を終了しました。

この相談会では、まず始めに全体説明会として、退職後に加入する医療保険制度(主に共済組合の任意継続組合員制度)について、また、年金の支給開始年齢や仕組み等一般的な事項について説明を行い、その後、個々の事情により確認したいことなどがある方を対象に、個別相談会を開催しました。なお、概要は次のとおりです。



## 【60歳未満の被扶養配偶者がいる場合】

組合員が退職後、再就職しない場合には、その被扶養配偶者(60歳未満の者)は国民年金の第3号被保険者から第1号被保険者に種別が変更となり、国民年金の保険料を納付する必要が生じます。

手続については、居住地の市区町村役場にご照会ください。

## 医療保険

退職すると、退職日の翌日から組合員の資格がなくなりますので、上のいずれかの医療保険制度への加入手続を行う必要があります。ここでは、共済組合の任意継続組合員制度について説明します。

### 任意継続組合員制度とは?

共済組合に任意継続掛金を納付することにより、退職後も在職中と同様に短期(医療)給付(休業給付は除く。)と共済貯金などの福祉事業の一部について適用を受けることができます。制度です。

### 【加入要件】

退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方。

### 【申請手続】

退職の日から20日以内に、退職時の所属所を經由して「任意継続組合員資格取得申出書」を提出してください。

### 【加入できる期間】

2年間を限度とし、申出により途中で脱退することもできます。

### 【掛金(こきい)】

短期給付に必要な費用は、組合員と地方公共団体が折半により負担することとされていますが、退職後、任意継続組合員となった場合は、地方公共団体の負担分を含めた額が任意継続掛金となります。

また、40歳以上65歳未満の方は、介護保険の保険料の納付が必要です。

掛金額の算定方法については、次頁を参照してください。

### 【掛金の納付方法】

毎月払い、半年前納、1年前納(年度単位)の3通りの方法があり、半年前納、1年前納については、割引制度が適用されます。

【被扶養者(ごこつ)】

退職時に被扶養者として認定されていた方は、認定要件に変更がなければ、引き続き被扶養者として認定が受けられます。

お願い

組合員証の返納は速やかに！

退職日の翌日以降、組合員証は使用できなくなりますので、退職の際には必ず「組合員証」を所属の共済事務担当課(係)を経由して共済組合へ返納してください。

また、「組合員被扶養者証」、「高齢受給者証」、「特定疾病療養受療証」及び「限度額適用認定証」が交付されている場合は、あわせて返納してください。

任意継続と国保  
どちらに加入するほうが有利？

医療給付については、前述のとおり、医療費の自己負担割合は各健康保険制度で全て同じとなっています。ただし、自己負担額が基準額を超えた場合、任意継続組合員制度(以下「任継」という。)では一部負担金払

戻金等の附加給付が受けられるので、当該給付のない国民健康保険(以下「国保」という。)と比べ、給付内容において有利であると言えます。

一方、掛金(保険料)の面では、退職後1年目は、国保の場合、前年(現職時)の収入を基に保険料が算定されることから、**任継掛金のほうが低くなる場合が多い**ようですが、**退職後2年目については、収入の減少により国保の保険料のほうが低くなる場合が多い**ようです。

また、既に国保に加入されているご家族がいる場合は、国保の保険料は世帯ごとに算定され、上限額も設定されていることから、保険料の追加が少額で済むケースがありますので、市区町村の国保担当窓口にてご確認ください。

退職後1年目は任継に加入し、2年目は国保に切り替えることも出来ますので、ご自分の状況にあわせて医療保険制度を選択してください。

※国保など他の医療保険制度に一度加入されますと、その後任継に加入することはできませんので、ご注意ください。

平成28年度任意継続掛金(短期掛金・介護掛金)について

平成28年度の任意継続組合員に係る掛金率及び掛金額は、下表のとおりとなります。

任意継続掛金の算定式

次の①、②のいずれか低い額に掛金率を乗じて求めます。

- ① 退職時の掛金の標準となった標準報酬の月額  
(ただし、組合員期間が15年以上、かつ55歳以上で退職した場合は、退職時の標準報酬の月額に80/100を乗じ、標準報酬等級表に当てはめた額)
- ② 平均標準報酬月額(平成27年10月1日現在における組合員の平均標準報酬月額)380,000円

$$\begin{matrix} \text{任意継続掛金の基礎} \\ \text{となる標準報酬月額} \\ \text{(①、②のいずれか低い額)} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{短期掛金率} \\ \text{介護掛金率} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{短期掛金額(月額)} \\ \text{介護掛金額(月額)} \end{matrix}$$

※1 介護掛金は、40歳以上65歳未満の方が納付することとなります。  
※2 掛金率及び平均標準報酬月額は、年度によって変わる場合があります。



支払方法による年間掛金額(上限額)の比較

| 区分   | 年間掛金額                 |
|------|-----------------------|
|      | 28年度                  |
| 毎月払い | 446,784円<br>(56,544円) |
| 半年前納 | 442,433円<br>(55,993円) |
| 1年前納 | 438,852円<br>(55,540円) |

掛金率及び月額掛金の上限額

| 区分       | 28年度                |
|----------|---------------------|
| 掛金率      | 97.98%<br>(12.40%)  |
| 月額掛金の上限額 | 37,232円<br>(4,712円) |

※( )内は介護掛金率及び介護掛金額です。

※1 平成28年4月に資格取得した場合の掛金額です。  
※2 半年または1年前納の場合には、割引が適用されます。  
※3 ( )内は介護掛金額です。

# 年金

## 〔平成27年度に退職する方の場合〕

平成27年10月から被用者年金は一元化され、共済年金は厚生年金に統一されました。

これにより平成27年10月以降に受給権が発生する方は、**老齢厚生年金と退職共済年金(経過的職域加算額)** (注1)をご請求いただくこととなりますので、その請求方法等についてご案内します。

なお、共済年金の職域部分廃止後の新たな年金として平成27年10月に創設されました退職等年金給付につきましては、原則、65歳からの支給となりますが、その手続き方法の詳細については未定となっています。

## 年金の決定請求について

昭和28年4月2日以降生まれの一般組合員は年金の支給開始年齢が段階的に65歳へと引き上げられる(注2)こととなっています。

その中で組合員期間(民間会社等の厚生年金加入期間も合算されま

す。)1年以上の方が支給開始年齢に到達し老齢厚生年金の受給権が発生する場合は、年金の請求をしていたこととなりますが、**再任用で在職中**(再任用職員としてフルタイム勤務などにより引き続き組合員資格を有している状態。以下同じ。)の方とそうでない方では取り扱いが異なります。

**再任用で在職中**の方は、在職中であつても所属所から渡される年金請求書を本組合にご提出ください。

**再任用で在職中以外の方は**、本組合又は日本年金機構等から自宅へ送付される年金請求書を本組合又は年金事務所等にご提出ください。

年金は支給開始年齢到達月の翌月分(注3)から支給されます。

老齢厚生年金については、再就職し厚生年金保険に加入している場合(再任用で在職中も含む)、その標準報酬月額等に応じて、年金額は全額停止又は一部停止となります。

退職共済年金(経過的職域加算額)については、**再任用で在職中**の間は全額停止となりますが、民間企業等に在職中である間は、全額支給されます。

なお、**再任用で在職中**の場合、退

職時には、受給権発生時から退職するまでの組合員期間と標準報酬月額(期末手当等を含む。)を追加算入し再計算をする「退職改定」が行われませんが、改定請求は不要となっています。

このほか、受給権発生時に、遺族の年金や障害の年金を受給中の場合、原則として、いずれか一つの年金を選択するようになりますのでご注意ください。

(注1)平成27年9月までの組合員期間並びに標準報酬月額等に応じて算出される共済年金独自の年金

(注2)一定条件に該当する特定消防組合員の報酬比例部分支給開始年齢は、一般組合員の移行スケジュールより6年遅れとなっています。

(注3)今年の3月末で定年退職となる昭和30年度生まれの一般組合員については、62歳到達月の翌月分からとなります。

## 退職届書の提出について

退職の時点で、年金の支給開始年齢に到達していない場合は、「退職届

書」を所属所を經由してご提出ください。

なお、住所・氏名を変更する場合は、必ず共済組合年金係にご連絡ください。

## 障害の状態にある方の特例について

障害の状態にある方については、障害厚生年金や老齢厚生年金の障害者特例の制度がありますので所属所の共済事務担当課(係)又は共済組合年金係へご相談ください。

なお、障害の程度については、身体障害者手帳の等級とは異なります。

## 再就職先で雇用保険に加入する皆様へ

65歳未満の老齢厚生年金受給者が失業給付を受給した場合、受給している間は、失業給付の額にかかわらず、老齢厚生年金は全額支給停止となります。

一方、退職共済年金の経過的職域加算額は全額支給されます。



## 貯金事業

年利1.0%  
(税引後0.79685%)  
平成28年3月1日現在

共済貯金は、退職後に共済組合の任意継続組合員となった場合に限り、現職のときと同様に引き続きご利用いただけます。預入は「臨時増額貯金払込通知書」により共済貯金払込取扱金融機関から振込みを行うことで、払戻は「共済貯金払戻請求書」を共済組合へ提出することで、ご利用いただけます。

なお、退職後は定例貯金(毎月貯金・賞与貯金)のご利用ができなくなりますので、**毎月貯金・賞与貯金それぞれの中止届(変更届)**の提出が必要です。

また、現在口座をお持ちでない方も新たに加入いただけますので、退職金の運用先としてご利用ください。任意継続組合員にならない場合又は任意継続組合員でなくなった場合は解約していただくこととなります。「共済貯金解約請求書」を、所属所の

共済事務担当課(係)を通じてご提出ください。

共済貯金の解約送金の日は通常月末となっておりますが、4月は特に請求件数が多いため、受付次第、順次送金いたします。

なお、各月下旬に解約請求書提出された場合は、至急の申出をいただきますまでも当月内の送金に間に合わない場合がありますのでご了承ください。

### 共済貯金払戻請求書の受付締切及び送金予定日について

| 払戻金額          | 定例締切日       | 定例送金日       |
|---------------|-------------|-------------|
| 300万円以下       | 火曜日         | 金曜日         |
| 300万円超(通常の場合) | 月末営業日の3営業日前 | 月末営業日の1営業日前 |
| 300万円超(至急の場合) | 火曜日         | 金曜日         |

※300万円超の場合、請求書の至急・月末のいずれかを○で囲んでください。

表示のない旧様式をご使用のときは朱書きで余白に至急・月末のいずれかをご記入ください。

※月初め、年末年始、連休期間中等の締切予定日・送金予定日は、**変更になることがあります。**

詳しくは、共済組合ホームページに掲載の「貯金払戻スケジュール」をご覧ください。

## 貸付事業

## 物資供給事業

退職後のご利用はできません(任意継続組合員となった場合でもご利用できません)ので、退職のときに貸付又は物資供給事業の未償還金が残っている場合は、退職金から控除させていただきます。



## 保健事業

### 退職後の保健事業について

退職後は、人間ドック等利用助成などの保健事業はご利用できません。ただし、任意継続組合員となった場合は、特定健康診査・特定保健指導のみご利用できます。

毎年6月上旬に、「特定健康診査受診券」を、また特定健康診査の結果で特定保健指導の対象となった方には、随時「特定保健指導利用券」を送付いたします。受診券・利用券は、共済組合の契約健診機関にてご利用できますので、健康管理・生活習慣の見直しなどに是非お役立てください。



# ★年金者連盟からのご案内★

年金受給者になられたらぜひ年金者連盟にご加入を！  
年金請求待機者の方も連盟活動にご参加ください！！

## 年金者連盟とは…

「愛媛県市町村職員年金者連盟」は、愛媛県市町村職員共済組合の組合員であった方で、全国市町村職員共済組合連合会から年金を受給され、年金者連盟に加入された方を会員とする団体です。

また、年金請求待機者の方も連盟活動に参加(会費免除)して頂けます。年金者連盟は、年金受給者の退職後における会員相互の親睦と経済生活の向上(年金改善運動)を目的に昭和43年に設立され、現在の会員数は約9千余名、県下郡市が45の支部・分会に分かれて活動しています。

## 主な活動と事業

- 1 各支部(又は分会)の総会開催時の年金制度改正の説明や年金相談
- 2 年金受給者の処遇改善の陳情を全国の連盟と共に実施
- 3 会員の金婚・長寿(古希・喜寿・米寿・白寿)の慶祝と弔慰金の給付
- 4 「連盟だより」の年2回発行

⑤ 団体割引による団体傷害保険・団体疾病保険・がん保険の斡旋など

## 連盟の会費と加入方法

会費の額／年金額に応じ年間500円～5000円

会費納入方法／毎年4月の年金支給期に年金から控除(新規加入の年度は、会費徴収免除です。)

加入方法／「年金者連盟加入届」に住所・氏名等を記入捺印のうえご提出下さい。

## お問い合わせ

ご不明な点や詳細は、共済事務担当課、又は愛媛県市町村職員年金者連盟  
TEL 089-921-5651  
まで



# 人間ドック等申込状況

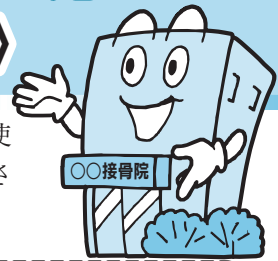
平成28年度人間ドック等申込状況 (人)

| 種別<br>利用区分 | 組合員   | 被扶養者  | 合計     |
|------------|-------|-------|--------|
| 1日         | 8,343 | 1,729 | 10,072 |
| 2日通院       | 463   | 8     | 471    |
| 1泊2日       | 348   | 9     | 357    |
| 脳ドック       | 306   | —     | 306    |
| 合計         | 9,460 | 1,746 | 11,206 |

平成28年度の人間ドック等申込状況は、次表のとおりとなりました。現在健診機関との調整を行っておりますが、第一希望の申込内容での決定とならない場合もありますので、ご了承ください。また、申込後の健診機関・利用区分の変更はできません。「人間ドック等利用券」がお手元に届きましたら健診日まで紛失しないように保管し、当日健診機関にご提出ください。利用券の提出がない場合は、助成を受けることができませんので、ご注意ください。

## 柔道整復師(接骨院・整骨院)のかかり方 〈単なる肩こりや腰痛などに組合員証は使えません〉

接骨院・整骨院で柔道整復師から受ける施術には、組合員証が使える場合と使えない場合があります。利用の際は、負傷の原因を正確に伝えて適正な受診をされますようお願いいたします。



❗ 接骨院や整骨院の看板に「各種保険取扱」と表示されていることがありますが、組合員証を使うことができるのは、以下の「組合員証が使える場合」のみですのでご注意ください。

### 組合員証が使える場合 (一部自己負担)

- 打撲、ねんざ、挫傷(肉離れ等)
- 骨折、脱臼などの応急処置  
(応急手当後の施術については、医師の同意が必要です。)

※ 上記の場合でも、公務上(工作中)や通勤中におきた負傷については、組合員証を使用できません。(公務・通勤災害の対象となります。)

組合員証等を提示して施術を受けた場合、「療養費支給申請書」に署名が必要になりますが、この請求書には傷病名や施術内容などが記載されていますので、必ず内容(傷病名、日数、金額など)を確認して署名してください。

また、領収書は必ずもらうようにして、金額などに相違がないか確認しましょう。医療費控除を受ける際にも必要となりますので大切に保管してください。



### 組合員証が使えない場合 (全額自己負担)

- 日常生活における疲労、肩こり、腰痛
- スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛
- あんま・マッサージ代替りの利用
- 内科的原因による疾患(神経痛やリウマチなどからくる凝りや痛み等)
- 骨折、脱臼(応急処置又は医師の同意が得られているものを除く)
- 症状の改善がみられない長期の施術 など



# 教育資金のことなら共済組合へ 入学・修学貸付受付中です

共済組合では、組合員又は被扶養者(共済組合の被扶養者の認定を受けていない子を含む。)の入学・修学に必要な資金の貸付(入学貸付・修学貸付)を行っています。貸付の**申込時期**は**3月～4月**です。**5月以降**は、**貸付額が制限**される場合や**貸付できない**場合がありますので、利用を希望される方は、お早めに所属所の共済事務担当課(係)へお申し出ください。

|       | 入学貸付                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 修学貸付                                                                                                                                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 貸付事由  | <b>入学時に要する諸費用</b><br>● 入学金、教科書代、授業料等<br>● 敷金礼金等<br>● 受験料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>修学(進学・進級)に要する諸費用</b><br>● 当該年度分の授業料、通学費用<br>● 家賃<br>※ 秋季入学等のケースについては進級又は卒業までの最長1年分(9月進級のときは8月分まで)となります。なお、申込時期は必要とする時期の2ヶ月前からとなります。 |
| 貸付限度額 | 給料月額6か月分以内<br>(200万円を超える場合は200万円)<br>※ 1万円単位                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 修業年限の年数に相当する月数1月につき<br>15万円以内(年額180万円を超える場合は180万円)<br>※ 1万円単位                                                                          |
| 貸付利率等 | ○ 貸付利率は、 <b>年2.66%</b><br>※ <b>貸付利率</b> は、貸付規程の本則利率の改正や財政融資資金利率の変動に伴い <b>変動</b> します。<br>○ 修学貸付は修業期間中、入学貸付は申し出があった場合に、修業年限を限度として元金の償還が据え置かれます。(元金据置期間中は利息分みの償還になります)<br>※ <b>修学貸付</b> は、申出により、修学終了を待たずに償還を開始することができます。<br>○ 毎月の償還額(他の金融機関等からの借入や共済組合物資供給事業を含む。)が <b>給料月額の30%</b> を超える場合、又は年間の償還額(他の金融機関等からの借入や共済組合物資供給事業を含む。)が <b>年収の30%</b> を超える場合は、貸付を受けられません。<br>○ 制度の詳細については共済組合ホームページをご覧ください。その他ご不明な点は、共済組合貯金貸付係又は所属所の共済事務担当課(係)までお問い合わせください。 |                                                                                                                                        |

## マイカー購入は 共済組合で

物資供給事業契約業者(指定店)では、共済組合の立替払いで自動車等の生活必需品が購入できます(上限**200万円**)。

償還(返済)方法は、支払い忘れのない給与控除で、毎月給料からは60回以内、賞与からは立替金額の半分以上でそれぞれ自由に設定できますので、ご利用をご検討ください。

なお、事業の詳細及び指定店名簿につきましては、共済組合ホームページをご覧ください。

**年利 2.9%**  
(変動金利)

平成28年3月1日現在

物資供給  
事業の  
ご案内



組合員の皆様へ

# 保証人について 正しい知識を持ちましょう!

保証人になってくれと頼まれている方はもちろん、今すぐでなくても保証人を頼まれることは一生に何度か訪れると思います。ただし、保証人と一言でいっても民法上の保証人と身元保証の身元保証人があります。ここでは、金融機関等の債権者と保証契約によってなされる保証人についてお示しします。

この保証人には、単なる「保証人」と「連帯保証人」があり、両者には大きな違いがあります。どちらの保証人になるにせよ、責任が重いことには変わりはありませんが、特に連帯保証人は、取り返しのつかない重い責任を負うことになりかねません。

今後のためにもその違いをよく認識し、正しい知識を身につけることが必要です。

## 保証人

単なる保証人とは、「主たる債務者がその債務を履行しないときに、その履行をする責任を負う者」と民法に規定されています(民法446条)。すなわち、主たる債務者がお金を返済しない場合に、借りた人に代わって、そのお金を返済することを約束した人です。

また、保証人には、以下に掲げる3つの権利が与えられています。

### ① 催告の抗弁権(民法452条)

債権者が債務者よりも先に保証人に支払い請求してきた場合、自分より先に債務者に請求するように言う権利。

### ② 検索の抗弁権(民法453条)

債権者から保証人が請求を受けた際に、債務者に財産があることを証明し、その請求を拒否できる権利。

### ③ 分別の利益(民法456条)

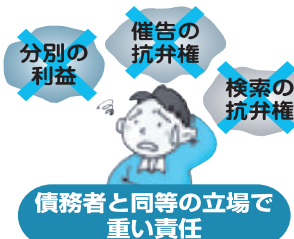
保証人が複数名いる場合、一人が負うべき保証債務は頭数を平等に分けて分担した金額のみとなります。

## 連帯保証人

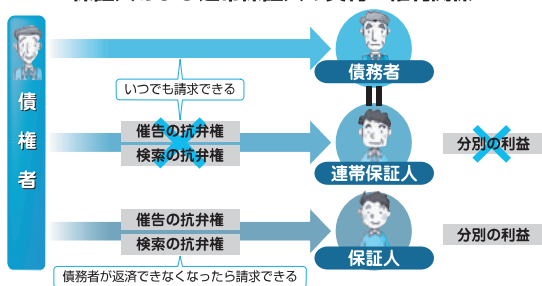
一般的に、金銭消費貸借契約において保証人といえば、連帯保証人のことを指します。そして、連帯保証人は、単なる保証人と違い、**債務者とともに債務返済の責任を負うこと**となります。

### 連帯保証人＝債務者

連帯保証人には、保証人に与えられている「催告の抗弁権」、「検索の抗弁権」がありませんので、債権者からいついかなる場合に請求を受けても拒否できません。また、「分別の利益」もありませんので、連帯保証人一人ひとりが債務者同等に債務の全額を保証しなければなりません。



### 保証人および連帯保証人の契約・権利関係



## 連帯保証契約には十分注意してください

連帯保証人は、法律上債務者と同等の立場、同等の責任を負う存在です。

債権者は、債務者でも連帯保証人でも好きなほうに支払い請求することができますし、連帯保証人が複数名いる場合は、取りやすい相手に絞って全額請求することもできます。

連帯保証人になったら、常に債権者に支払い請求する機会を与えてしまっているようなものですから、請求されても法的に弱い立場となりたいへん危険です。



## 家族や親しい人に保証人を頼まれてもよく検討してください!

昨今、保証人になり、借金の肩代わりをさせられた挙げ句、破産や個人再生の申立てをせざるを得ない状況になってしまう方が少なくありません。

家族、親族、友人等から「絶対に迷惑をかけないから保証人になって欲しい」と言われ、しかたなく保証人になってしまうケースもあると思われませんが、あまりの責任の重さにどうすることもできず「恨む以外に方法がない」ということにもなりかねません。ご印鑑を押す前に以下のことを自問して、もう一度検討してください。



- 1 保証人になることの危険性を認識していますか?
- 2 債務者の借金のために、自己の人生を犠牲にできますか?
- 3 債務者の借金のために、家族をトラブルに巻き込むことができますか?

最低限度の基礎知識を取り入れておくことで、その時がきても慌てずに落ち着いて行動ができるようにしましょう。

### 物資指定店 (取消)

| 区分 | 年月日<br>(変更は届出日) | 指定店名        | 所在地              | 取扱商品          |
|----|-----------------|-------------|------------------|---------------|
| 取消 | H27.12.31       | (有)野村日産サービス | 西予市野村町野村10-262-1 | 自動車           |
| 取消 | H27.12.31       | 松本自動車鈺金     | 大洲市新谷乙340-1      | 自動車           |
| 取消 | H27.12.31       | 村上自動車(株)    | 今治市矢田甲662-3      | 自動車<br>(車検含む) |
| 取消 | H27.12.31       | 土居自動車       | 四国中央市土居町土居973    | 自動車<br>(車検含む) |
| 取消 | H28.1.31        | オカモトダイハツ    | 今治市別宮町7丁目2-71    | 自動車<br>(車検含む) |



セルフケアで身を守る！

# 花粉症

監修 ■ 日本医科大学耳鼻咽喉科 教授 大久保 公裕

今や日本人の3〜4人に1人が患者であると推計されている花粉症。くしゃみや鼻水が止まらなくなるなどの、花粉症特有の症状をできるだけ抑えるために有効なのがセルフケアです。花粉が飛び始める前から正しいセルフケアを身につけて、花粉に悩まされない季節を過ごしましょう！

## 花粉症発症の原因

「今まで何ともなかったのに今年から急に発症してしまった」という声をよく聞く花粉症。諸説ありますが、発症するかどうかは、その人がそれまでに吸ってきた花粉の量が関係しています。そのため、子どもより何年も多く吸ってきた大人のほうが発症しやすいのです。

また、発症までの蓄積量には個人差があり、生活環境や住んでいる地域によっても異なります。

※以前に比べてスギ花粉の飛散量が増えているため、最近では子どもにも発症が見られるようになっていきます。



## どうしてくしゃみや鼻水が出るの？

人間の体には、体内に侵入してくる外敵を取り除こうとするはたらきが備わっています。侵入してきた花粉を敵と認識して、体から追い出そうとしてくしゃみや鼻水などの症状が出るのです。

## まずはセルフケアから！



- 花粉情報に注意する
- 飛散の多いときは外出を控える

- 帰宅時は、衣服や髪をよくはらってから入室する
- ウールなどの花粉のつきやすい衣服を避ける
- こまめにうがい、手洗い、洗顔をする



以上のことを意識して、できるだけ花粉を近づけないようにしましょう！

## 花粉症にも！ ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は高血圧や糖尿病などの慢性病向けの薬だけではなく、花粉症の薬には内服薬だけでなく点眼薬、点鼻薬などがあり、その多くがジェネリックに切り替え可能です。花粉症はシーズンになると数カ月間服用することになり、それが

毎年続くので、切り替えることで大きな節約効果が見込めます。

医師や薬剤師には、くしゃみ、鼻づまり、目のかゆみなどの具体的な症状や、その症状が出る頻度や強さ、持病や体質などを伝えて薬を処方してもらいましょう。

# 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“腸が喜ぶ”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。



### 腸がよろこぶ POINT

整腸効果の高い食物繊維を多く含む新キャベツのほか、マイタケやエノキといったキノコなどを使用。さらに、ギュッと蒸し焼きで調理しているため、食物繊維たっぷりのいろいろな野菜を摂取することができます。

#### 材 料 2人分

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 新キャベツ                             | 1/2 玉 |
| マイタケ、エノキなどのキノコ                    | 40g   |
| 豚ミンチ肉                             | 200g  |
| 木綿豆腐                              | 100g  |
| セージ、ナツメグ、黒コショウ、ローリエ(粉末)、オールスパイス、塩 | 適量    |
| 薄口醤油                              | 小さじ1  |
| 片栗粉                               | 適量    |

#### 作 り 方 調理時間/約 45 分

- ①新キャベツは芯に切り込みを入れてボイルし、1枚ずつはがしておく。キノコは細かく刻んでおく。
- ②ボウルに豚ミンチ肉、木綿豆腐、①のキノコ、セージ、ナツメグ、黒コショウ、ローリエ、オールスパイス、塩(写真②)、薄口醤油を加えてしっかりと混ぜ合わせておく(写真③)。
- ③蒸し器に入れた丼に、①の新キャベツ、片栗粉、②(分量適量)の順番に重ね、同じように何層が重ねたら、15分間蒸し焼きにする(蒸した時に出るスープは大きじ2残しておく)。
- ④器に③を切り分けて盛り付けたら、フレッシュソース、三つ葉(分量外)をかければできあがり。

## 新キャベツをギュツとかさね焼き

野菜たっぷりのソースをかけた

塩分

1.8g

カロリー

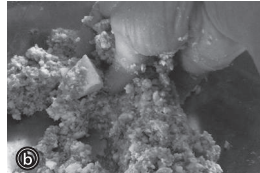
270 kcal

#### “蒸したときに出るスープを使用”

#### フレッシュソース

新タマネギ、セロリ、三つ葉、シソ、ミョウガ… 適量  
ゴマ、黒コショウ …… 適量  
ポン酢 …… 大きじ2

- ①新タマネギはすりおろし、セロリ、三つ葉、シソ、ミョウガは細かく刻んでおく。
- ②ボウルに①、ポン酢、右記のスープ大きじ2を入れて、しっかりと混ぜ合わせる。



# 歓迎会プラン

ご予約中  
ご承り中

愛媛県産品  
愛媛県産品  
愛媛県産品

期間限定：平成28年3月1日～平成28年4月30日

※下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。

## 春の旬彩コース



### ～お品書き～

- 前 菜 鬼北町産・熟成キジのロースト  
春野菜の御浸し 蟹卵豆腐
- 造 り 三種盛り(愛媛県産真鯛・サワラ・マグロ)
- 吸 物 菜の花と小エビの真丈
- 煮 物 桜鯛のあらだき
- 肉 料 理 愛媛県産甘とろ豚のロースト ～和風ソース～
- 揚 物 海老と新筍の天婦羅
- 御 飯 春の山菜海鮮ちらし
- 果 物 季節のフルーツとライチジュレ

### ～お品書き～

- 冷 菜 初鰹と新玉ねぎサラダ
- 造 り お造り盛り合わせ(愛媛県産真鯛、サワラ、マグロ)
- 魚 料 理 小エビとサワラのトマトバジルソース
- オープン 愛媛県産鮮扇貝のグラタン
- 肉 料 理 伊予健美鶏のモロミ焼き
- 揚 物 瀬戸内小魚のジャコカツ風
- 御 食 事 筍の五目釜飯
- デザート プチケーキとフルーツ盛り

## 春の伍縁・卓コース



(写真は8人盛)

## 「春の旬彩」、「春の伍縁・卓」コース

お1人様 **3,500円** (税込)

## 2時間飲み放題

お一人様 **1,500円** (税込)

瓶ビール・日本酒・焼酎・酎ハイ・ソフトドリンク  
果実酒・ワイン・ウイスキー・ノンアルコールビール

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/>

E-mail [e-kyosai-kaikan@dune.ocn.ne.jp](mailto:e-kyosai-kaikan@dune.ocn.ne.jp)



## 組合の現況

(平成28年1月末現在)

|               |          |
|---------------|----------|
| ◎所属所数         | 41       |
| ◎組合員数         | 14,586人  |
| 男             | 9,495人   |
| 女             | 5,091人   |
| ◎平均標準報酬月額(短期) | 378,560円 |
| ◎被扶養者数        | 17,101人  |
| (含任継)         | 内162人    |
| ◎任意継続組合員      | 259人     |
| ◎年金受給者数       | 17,410人  |

表紙によせて

佐田岬の春(伊方町)

八畳敷きの大蟹が棲む伝説がある県下最大の潟湖「亀ヶ池」、その畔には町内唯一の温泉施設である亀ヶ池温泉があり、それらを囲む山々には「ヤマザクラ」が多く自生しています。

四国の最西端、豊予海峡に突き出した日本一細長い佐田岬半島の春を鮮やかに彩る「ヤマザクラ」。半島を横断するメロディーラインは、ヤマザクラの名所として知られています。また、メロディーライン沿いにはたくさんの桜が咲き、人々の目を楽しませてくれます。

ドライブはもちろんサイクリングにも最適なメロディーラインで、半島の春を体感してみませんか。

平成28年4月には、道の駅さら館がリニューアルオープンします。ぜひ、お立ち寄りください。