

石 金造

ISHIZUCHI

3

共済だより

平成29年(2017)

Vol.293



CONTENTS

©海洋堂 / 鬼北町

平成27年度特定健康診査の実施結果について	2
介護休業手当金に係る変更点について	3
人間ドック等申込状況	3
知っておきたい！退職後の共済制度	4
3歳未満の子を養育する組合員の皆様へ	8
被扶養者の取消手続をお忘れなく	10
柔道整復師(接骨院・整骨院)のかかり方	11
えひめファミリー健康相談	11
メンタルヘルスカウンセリング	12
年金者連盟からのご案内	12
睡眠は、休養の基本!	13
「質」を高めるためのヒント	13
入学・修学貸付受付申す/他	14
保証人について正しい知識を持ちましょう!	15

愛媛県市町村職員共済組合
<http://www.ehime-kyosai.jp/>

柚鬼媛(ゆきひめ)(鬼北町提供)

平成27年度特定健康診査の 実施結果について

平成27年度に実施した特定健康診査の結果分析を行いました。

1 受診率等の状況

平成27年度の受診率は、1月号でお知らせしたとおり、組合員95・8%、被扶養者49%でした。

2 階層化結果の状況(表1)

平成27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割が特定保健指導の対象となっています。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割が喫煙者となっています。喫煙率はわずかではあります。喫煙率は減少傾向にあります。

4 検査項目別の有所見状況(図1)

図1の8項目のうち、過去1〜2か月の血糖状態を表すHbA1cは、有所見率が平成24年から毎年増加しており、4年間男性は10%、女性は15%も有所

見率が上昇しています。

また、男女とも有所見率が40%に達し、2・5人に1人は血糖異常があります。

5 主要3項目の有所見状況(図2) 健診結果の主要3項目(血圧・脂質・血糖)に絞って結果を見ると、**有所見なしの男性組合員は1割しかない**ことが分かりました。

また、3項目全てに異常がある男性組合員は、23・4%となっています。複数の項目で異常がある場合、疾病の発生リスクが非常に高くなりますので、早急な生活習慣の改善、適切な医療受診をお願いします。

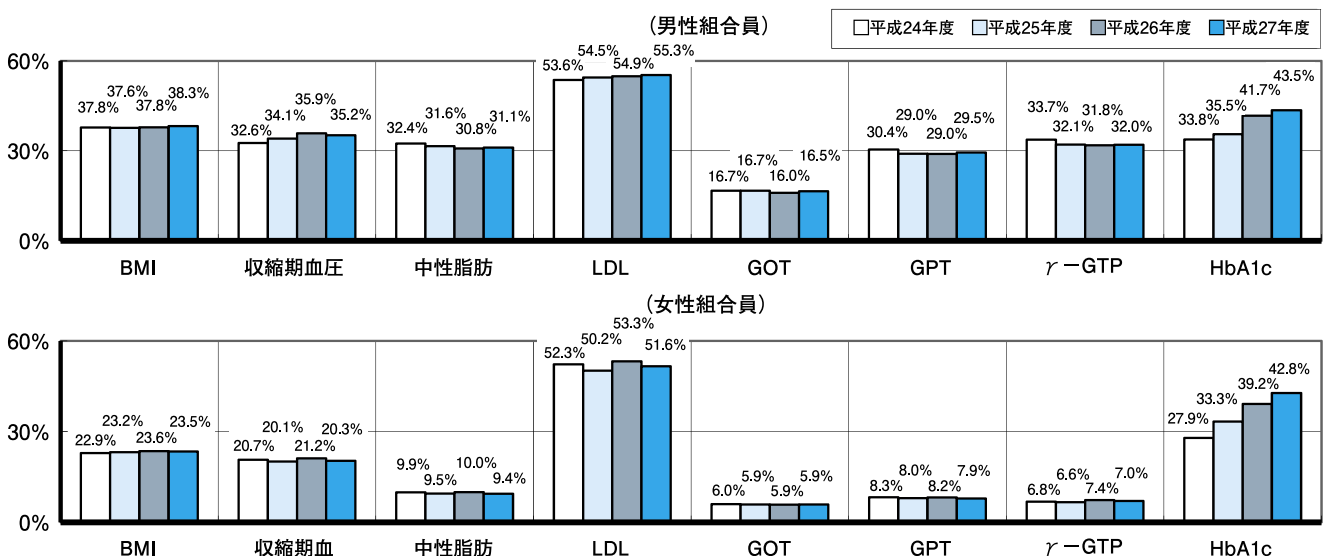
特定健康診査の結果、対象者となった方には必ず特定保健指導をご利用いただくようお願いしています。人間ドック受診当日に特定保健指導(動機付け支援)ができる健診機関もありますので、是非ご利用ください。



表1 平成27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	80.8	1	松野町	16.7	1	内子町	25.0
	2	松山市公営企業局	79.6	2	宇和島市	15.2	2	南予水道企業団	24.1
	3	砥部町	79.3	3	市立八幡浜総合病院	13.9	3	八幡浜地区施設事務組合	24.0
	4	四国中央市	78.0	4	久万高原町	13.8	4	松前町	23.3
	5	大洲地区広域消防事務組合	77.4	5	愛南町	13.2	5	宇和島市	23.1
女性組合員	1	砥部町	94.4	1	宇和島市病院局	11.0	1	上島町	10.0
	2	今治市	93.3	2	新居浜市	9.6	2	八幡浜地区施設事務組合	9.5
	3	市立大洲病院	92.3	3	東温市	9.1	3	四国中央市	9.2
	4	大洲市	92.0	3	宇和島市	9.1	4	愛南町	9.0
	5	西条市	91.7	5	市立八幡浜総合病院	9.0	5	内子町	7.5

図1 平成24~27年度の検査項目別の有所見率の比較



介護休業手当金に係る変更点について

介護休業手当金について、平成29年1月1日から次の2点が変更されました。

支給期間が変更されました

育児・介護休業法(育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律)の改正により、平成29年1月1日から介護休業について3回を上限として分割取得できることとされたことに伴い、介護休業手当金の支給期間が次のとおり変更されました。

変更前

介護休業の開始の日から起算して3月を超えない範囲

変更後

介護休業の日数を通算して66日(※)を超えない範囲

(経過措置)

平成29年1月1日(施行日)をまたいだ場合の介護休業手当金の支給期間は、施行日前の介護休業の日数を含めて通算して66日を超えない範囲になります。

(※)土曜日、日曜日を除く

給付上限額(日額)が変更されました

介護休業手当金の給付日額には、雇用保険法に準じた給付上限額が設けられており、給付上限相当額といえます。この給付上限相当額の算定に用いる賃金日額の区分が変更されたことにより、次のとおり変更されました。

なお、この改正は平成29年1月1日から施行されますが、平成28年8月1日以降に介護休業を開始した方に係る介護休業手当金から適用されます。

給付上限相当額(給付日額の限度額)

変更前

12,927円

変更後

14,207円

※ この上限額に該当するのは、標準報酬月額が47万円以上の方になります。

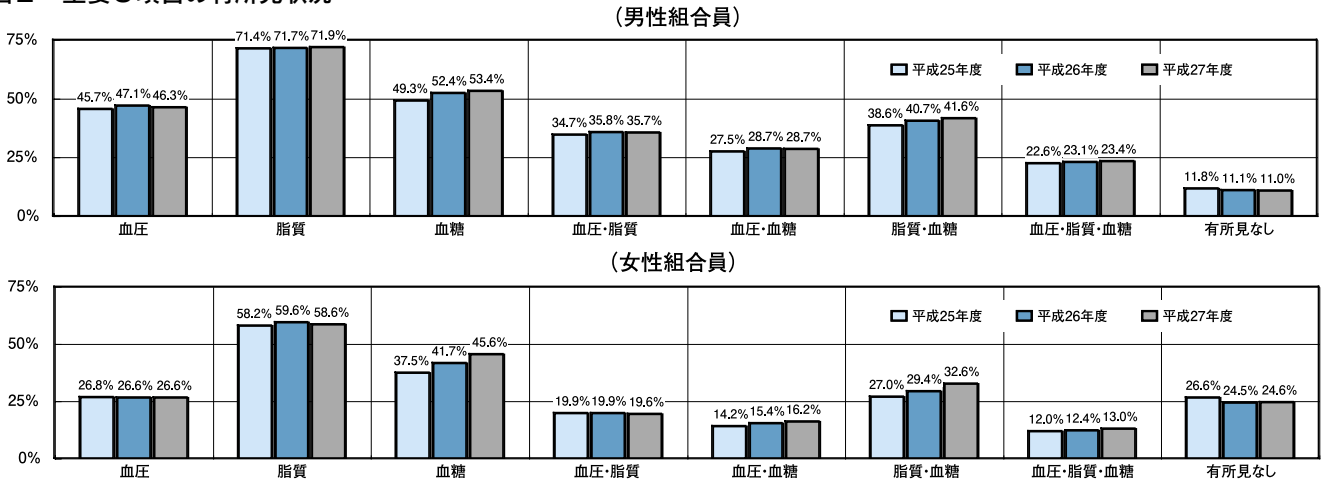
平成29年度人間ドック等申込状況 (人)

種別 利用区分	組員	被扶養者	合計
1日	8,435	1,696	10,131
2日通院	298	5	303
1泊2日	311	11	322
脳ドック	321	—	321
合計	9,365	1,712	11,077

人間ドック等申込状況

平成29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。利用券の提出ができない場合は、助成を受けることができませんので、ご注意ください。

図2 主要3項目の有所見状況



知っておきたい!

退職後の共済制度

平成28年度退職予定者
相談会全日程終了
参加者440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28年度退職予定者相談会を県内10か所で開催し、先月22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。

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、上図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。今号では、共済組合の任意継続組合員制度（以下「任継」という。）について説明します。

任意継続組合員制度とは？

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る制度です。

【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こと

【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年間で限度とし、申出により途中で脱退することもできます。

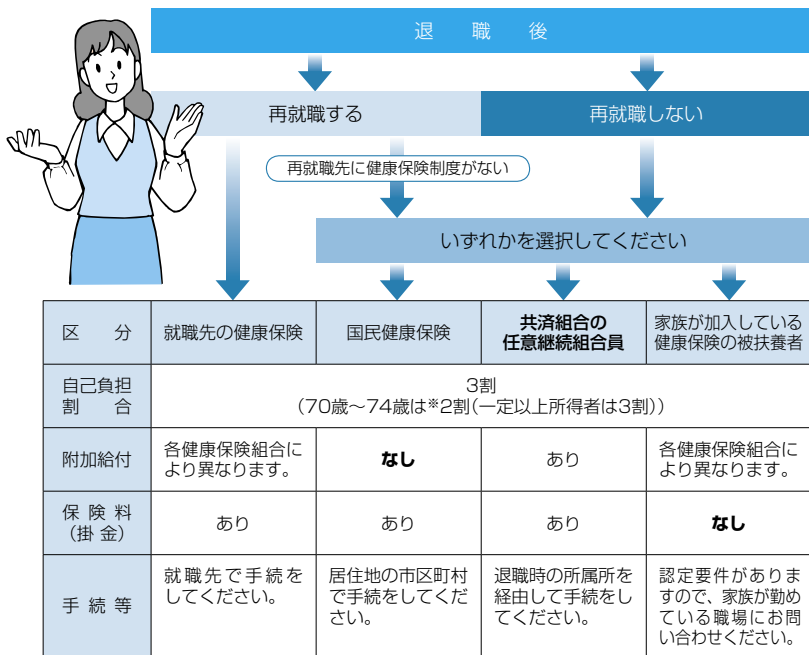
【掛金について】

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全額が組合員の負担となります。

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



【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あります。
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。



制度が適用されます。納付忘れを防ぐためにもお得な前納払いをぜひご利用ください。

【被扶養者について】

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」を所属所の共済事務担当課(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 継 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おります。

す。ただし、自己負担額が基準額を超えた場合、任継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、保険料においては、任継は常に退職時の標準報酬月額と平均標準報酬月額との比較により保険料を算出するため、**1年目も2年目も大きく変動しにくい**という特徴があるのに対し、**国保は常に前年の収入を基に保険料を算定するため、1年目は高額となり2年目は大きく引き下がるケースが多い**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できますので、ご自身の状況に合わせて選択してください。

※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。

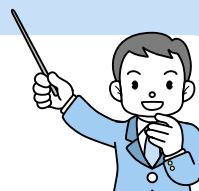
平成29年度任意継続掛金(短期掛金・介護掛金)について

平成29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
- ② 平均標準報酬月額(平成28年9月末日現在における現職組合員の平均標準報酬月額)380,000円



任意継続掛金の基礎となる標準報酬の月額(①、②のいずれか低い額) × 短期掛金率 = 短期掛金額(月額)

任意継続掛金の基礎となる標準報酬の月額(①、②のいずれか低い額) × 介護掛金率 = 介護掛金額(月額)

- ※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 29年度
毎月払い	460,236円 (65,292円)
半年前納	455,753円 (64,656円)
1年前納	452,065円 (64,133円)

掛金率及び月額掛金の上限額

区分	29年度
掛金率	100.93% (14.32%)
月額掛金の上限額	38,353円 (5,441円)

※()内は介護掛金率及び介護掛金額です。

- ※1 平成29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28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ています。

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。

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。

支給開始年齢に到達し老齢厚生年金等の受給権が発生する場合は、年金の請求をしていただくこととなりますが、**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。

受給権発生時に**再任用で在職中**の方は、所属所から渡される年金請求書を受給権発生後、所属所を経由して速やかに本組合にご提出ください。

それ以外の方は、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、**再任用で在職中**の方や、退職後に再就職し厚生年金保険に加入している方は、その標準報酬月額等に応じて、年金額が全額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、それ以外の間は民間企業等に在職中であっても、全額支給されます。

なお、**再任用で在職中**の方が受給権発生後、再退職（組合員資格を喪失）した時には、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」が行われます。

また、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月に創設された退職等年金給付については、原則、65歳からの支給となりますので、65歳到達時に請求していただくこととなりますが、65歳到達時に**再任用で在職中**の方は再退職後の請求となります。

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依り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31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

退職により組合員資格を喪失する時には、「退職届書」を所属所経由でご提出ください。

なお、退職後、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。



貯金事業

年利1.0%
(税引後0.79685%)

平成29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す。ご利用いただけます。共済貯金払戻請求書の受付締切日及び送金予定日については、共済組合ホームページに掲載の「共済貯金払戻スケジュール」をご覧ください。

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。

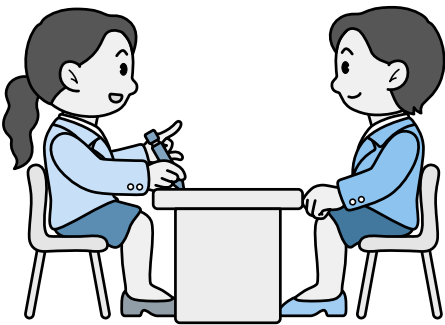
また、現在口座をお持ちでない方も新たにご加入いただけます。

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、通常月末送金日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を提出された場合は、至急の申出をいただきましても当月内で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。



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、退職する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」をご自宅宛に送付いたします。

受診券・利用券に同封の契約健康機関一覧に掲載の健康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。

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！

男性も対象です！
お得な制度を上手に
利用しましょう！

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、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經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。)

- ・ 戸籍抄本
- ・ 世帯全員の住民票

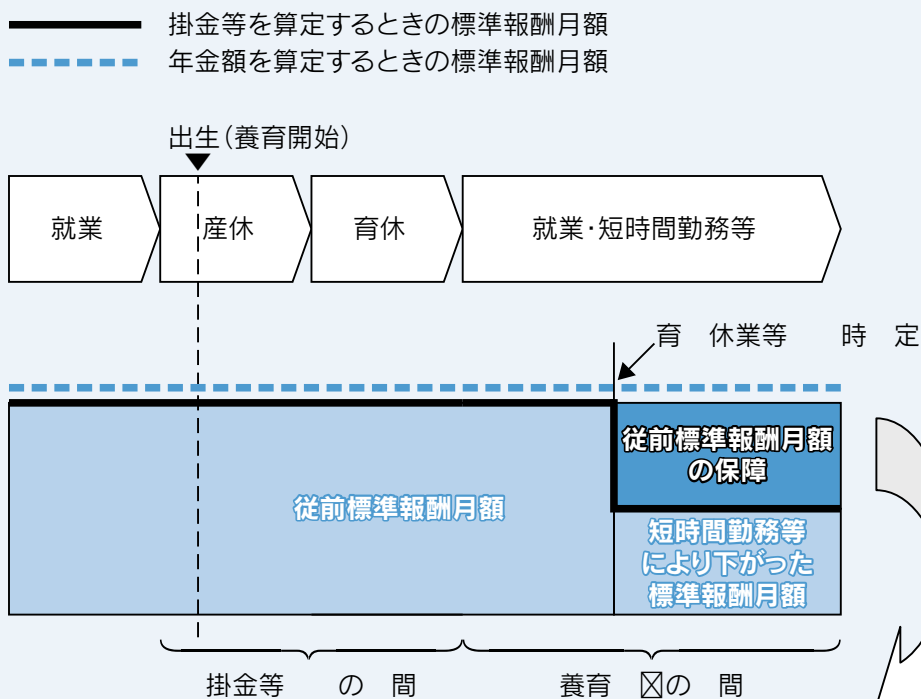
終了

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、共済事務担当課を經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、養育開始の標準報酬月額を標準報酬月額を下しているた、額年金額の算定上されす。

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、異動手続を忘れがちになりますので、異動手続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をお願いします。

就職するとき

被扶養者の取消手続が必要となりますので、次の書類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

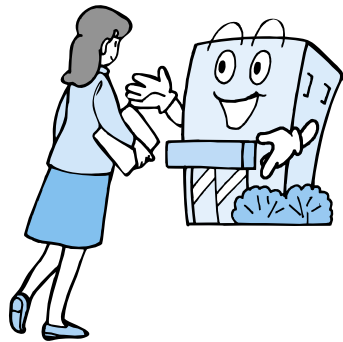
学校卒業後、就労の意思がありながら就職が決まらなかったため、引き続き組合員の扶養を受ける場合は、次の書類等を**4月末まで**に提出してください。

○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29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?

就職が決まっている

YES

NO

届出不要

取消

就職後、速やかに被扶養者申告書、組合員被扶養者証を提出してください。

継続認定

4月末までに被扶養者申告書、扶養事実の申立書、診断書または障害者手帳の写しを提出してください。

7月に実施予定の被扶養者の資格調査時に在学証明書を提出してください。

4月末までに認定更新の手続きをしてください。

取消

速やかに取消手続きをしてください。

- ① 卒業したが傷病のため就労できない場合
- ② 引き続き在学中の場合(大学(院)、専門学校等)
- ③ 上記①、②に該当しない場合

実状調査



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**してください。

取消手続が遅れ、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。**

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・マッサージ代わりの利用
- 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



施術内容について共済組合委託業者からおたずねすることがあります

平成29年度から医療費適正化対策の一環として、柔道整復施術療養の内容審査を専門の内容審査会社(株式会社オークス)に委託します。その内容審査を行うにあたって、柔道整復師から施術を受けた方に、必要に応じて委託会社から文書により施術内容等について照会させていただく場合があります。そのため、負傷部位、施術内容、施術日の記録、領収書等を保管していただき、照会がありましたら、お手数をおかけしますがご自身で回答していただきますようお願いいたします。

★年金者連盟からのご案内★

年金請求待機者になられたらぜひ

年金者連盟にご加入ください!!

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8800名となっており、県下郡市による18支部と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

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、または、愛媛県市町村職員年金者連盟
TEL 089-1921-15651
まで



睡眠は、休養の基本! 「質」を高めるためのヒント

睡眠は、もっとも手軽で、もっとも効率のよい休養です。
ただし、必要な「量」には個人差があるため、注目すべきは「質」といえます。
自分の睡眠習慣を見直して、上手な休養をとりましょう。

就寝前の
ヒント

NG習慣、 していませんか?

★お風呂はぬるめでゆっくり



熱いお風呂は交感神経を刺激してしま
い、シャワーだけだとリラククスできま
せん。副交感神経の働きを高める38℃
40℃くらいのぬるめのお風呂にゆっく
り浸かりましょう。なお、自然と体温が
下がる入浴後1時間以内にベッドに入
ると、寝つきやすくなります。

★夜9時以降は強い光を避ける

眠りを誘う睡眠ホルモン「メラトニン」は、強い光
によって分泌が阻害されます。特にパソコンや薄型テ
レビ、スマートフォンなどに使われているブルーライ
トを夜遅くまで浴び続けると、メラトニンが抑制され
て眠れなくなります。ブルーライトをカットするPC
メガネの着用など、上手に強い光を避けましょう。

★寝酒はやめる

アルコールは寝つきをよくしま
すが、中途覚醒作用、利尿作用が
あるため、結果的に睡眠の質を低
下させることとなります。アルコー
ルに頼るよりも、睡眠薬のほうがよいでしょう。医師
の処方に従い、正しく服用すれば問題はありませ
ん。



★コーヒーは夕方以降飲まない

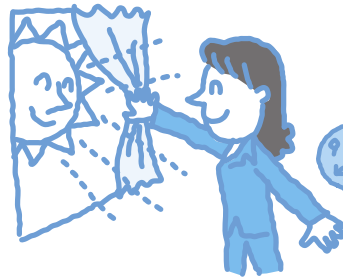
カフェインにも覚醒作用、利尿作用があります。
覚醒作用は数時間続きますので、夕方以降のコー
ヒーや紅茶は避けましょう。

起床時の
ヒント

よい睡眠は、 「朝」決まる!

★まず朝日を浴びて、 体内時計をリセット

太陽の光を浴びてから15時
間前後で、メラトニンが分泌
されます。起床後、なるべく
早く朝日を浴びておくことが
早い就寝につながります。



★自然に朝日が 部屋に入る工夫をプラス

カーテンを少し開けておくと、自然と朝日が部屋
に入ります。朝日の方向に遮光カーテンを少し開け
ておくのもひとつの手です。

★朝食をきちんととる



朝食は、午前中から
活動的に過ごすための
エネルギーを補給する
と同時に、体の中を目
覚めさせます。朝食を
とる時間を確保するこ
とは、早起きにもつな
がります。

★休日こそ早起きしよう

休日だからといって遅くまで寝ていると、メラト
ニンの分泌も遅くなってしまう。1週間を元気
よくスタートするためにも、早寝早起きしておきま
しょう。

「不眠症」が
疑われる
ときは?

～1つでも2週間以上続く場合は、睡眠医療認定医師等の専門医へ～

- 床に入って30分以上も寝つけない
- 起床予定時間の30分以上前に目が覚める
- 就寝中に3回以上目が覚める
- 日中に3回以上、眠気に襲われる



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	入学時に要する諸費用 ● 入学金、教科書代、授業料等 ● 敷金礼金等 ● 受験料	修学(進学・進級)に要する諸費用 ● 当該年度分(※)の授業料、通学費用 ● 家賃 ※ 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か月前からとなります。
貸付限度額	給料月額6か月分以内 (200万円を超える場合は200万円) ※ 1万円単位	修業年限の年数に相当する月数1月につき 15万円以内(年額180万円を超える場合は180万円) ※ 1万円単位
貸付利率等	○ 貸付利率は、 年2.66% ※ 貸付利率 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 変動 します。 ○ 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のみの償還になります) ※ 修学貸付 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。 ○ 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 給料月額の30% 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 年収の30% を超える場合は、貸付を受けられません。 ○ 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
事業の
ご案内

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**)。

年利 2.9%
(変動金利)

平成 29 年 3 月 1 日現在

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。

■物資指定店(取消)

区分	年月日 (変更は 届出日)	指定店名	所在地	取扱商品
取消	H28.12.31	野間モーターズ	今治市伯方町有津甲11-1	自動車
取消	H28.12.31	(株)三九自動車	今治市高橋甲205-1	自動車
取消	H28.12.31	カワカミ自動車	大洲市肱川町宇和川3353	自動車
取消	H28.12.31	(有)菊池自動車	八幡浜市松柏乙1095	自動車
取消	H29.1.31	T・P・G・L	松山市西垣生町1714-1	自動車

【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

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。

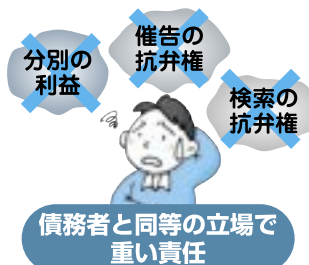
- ① 催告の抗弁権(民法452条)
債権者が債務者よりも先に保証人に支払い請求してきた場合、自分より先に債務者に請求するように言う権利。
- ② 検索の抗弁権(民法453条)
債権者から保証人が請求を受けた際に、債務者に財産があることを証明し、その請求を拒否できる権利。
- ③ 分別の利益(民法456条)
保証人が複数名いる場合、一人が負うべき保証債務は頭数を平等に分けて分担した金額のみとなります。

連帯保証人

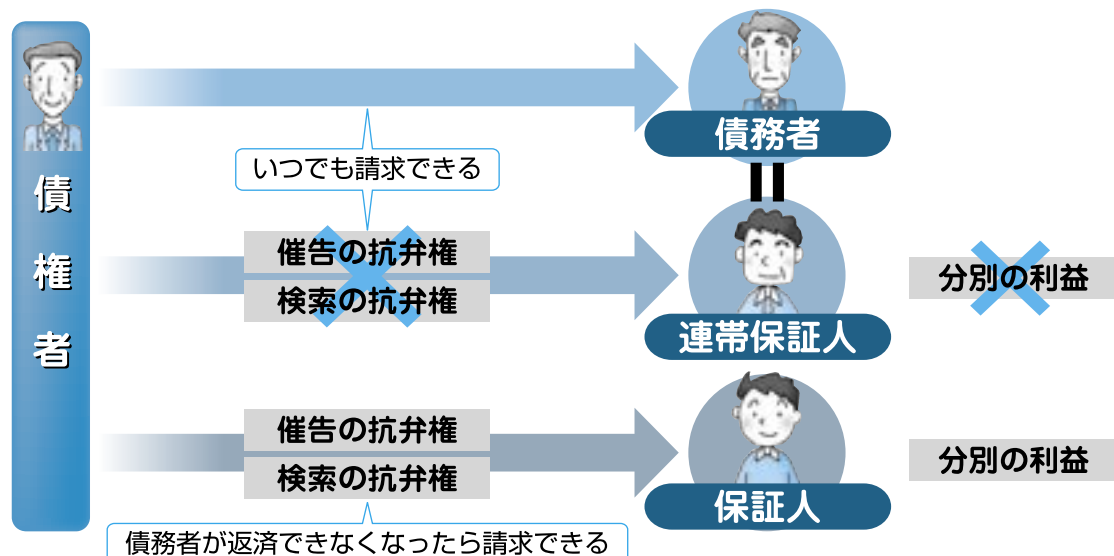
一般的に、金銭消費貸借契約において保証人といえば、連帯保証人のことを指します。そして、連帯保証人は、単なる保証人と違い、債務者とともに債務返済の責任を負うこととなります。

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と同様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



春の旬彩プラン

ご予約
承り中

期間限定：平成29年3月1日～4月30日

いちおし料理



和会席

4,500円(税込)

お品書き

- 前菜 三種盛り
菜の花の辛子和え
ホタルイカの沖漬け
サーモンとチーズのスモーク
- 造り お造り四種盛り合わせ
瀬戸内産鱈・瀬戸内産鯛
鰯・イカ
- 吸物 蛤真丈の吸物
- 煮物 瀬戸内小魚の若筍煮
- 鍋 牛タンと針野菜のつゆしやぶ
- 揚物 桜エビと山菜のかき揚げ
- 食事 にぎり三種
(海老・イカ・玉子)
- 甘味 本日の手作りケーキ

その他おすすめ料理

- ★和洋卓料理 @3,500円
- ★和洋コース @3,500円

飲み放題 2時間
お一人様 1,500円(税込)

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

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

【ホームページアドレス】
<http://www.ehime-kyosai.jp/kaikan/>
【Eメールアドレス】
e-kyosai-kaikan@dune.ocn.ne.jp



組合の現況
(平成29年1月末現在)

◎所属所数	41
◎組合員数	14,539人
男	9,416人
女	5,123人
◎平均標準報酬月額(短期)	381,308円
◎被扶養者数	16,611人
(含任継)	内142人
◎任意継続組合員	214人
◎年金受給者数	17,565人

全国の自治体のうち「鬼」の文字が入る唯一の町、鬼北町では「鬼の町づくり」を進めており、そのシンボルとして平成27年2月1日に鬼のモニュメント「鬼王丸」を建立しました。「鬼のまちづくり」を進める中で、平成28年11月20日に第二のシンボルとして日吉地区へ「鬼王丸」の母「柚鬼媛」を建立したところ。世界的なフイギアアメリカ「海洋堂」の協力により「剛」の「鬼王丸」とは違った「柔」と「優」をイメージさせる美しいモニュメントは訪れる人々に愛と希望を与えてくれます。また、3月下旬から4月上旬にかけては「柚鬼媛」が設置してある日吉地区で「四万十街道ひなまつり」も開催予定です。2000体を超える雛人形や、キャンドルに彩られた幻想的な座敷雛などが道の駅や商店街に展示されます。みなさんも魅力溢れる「鬼」の町を散策してみませんか。

表紙によせて
柚鬼媛(ゆきひめ)(鬼北町)

