

石 金 道

ISHIZUCHI

10

共済だより

令和元年(2019)
Vol.306

—ご家族でご覧ください—



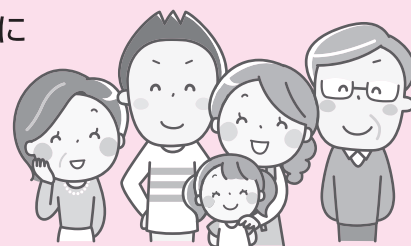
西条まつり(西条市提供)

CONTENTS

- 2 被扶養者資格調査の結果について
マイナンバーカードの交付申請書を
配付しました
- 3 住宅取得資金に係る「年末残高等証明書」を
発行します
- 4 特定健診受診券の有効期限が迫っています！
労働安全衛生業務担当者研修会を
開催しました
- 6 コラボヘルスに関するお知らせです
- 8 **健康記事(腎臓病)**
- 10 出産費・家族出産費の請求について
- 12 入院などで医療費が高額になる方へ
- 14 ジェネリック医薬品でお薬代が節約できます！

被扶養者資格調査の結果について

7月～8月に実施しました被扶養者の資格調査は、皆さまのご協力により終了しました。調査結果につきましては、次のとおりです。



調査対象件数

15,401件

取消件数

183件

【取消事由】 1.就職 90件 2.給与収入等の増加 17件 3.年金収入の増加 6件 4.その他 70件

調査の結果、何か月も遡って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。今回は、認定取消となる主な例を掲載しますので、該当となったときは、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、共済組合までお問い合わせください。

【認定要件の詳細については、本紙令和元年7月号(Vol.305)に掲載しております。】

被扶養者認定取消となる主な事例

・4月から被扶養者が就職していたが取消申告を忘れていた。

被扶養者が就職し、給与収入が認定基準額*以上となることを見込まれる場合、取消手続が必要です。また、収入が認定基準額*を超えない場合でも、就職先において健康保険に加入する場合、取消手続が必要です。

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、年度や暦年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。

・新たに年金収入が発生し、認定基準額*を上回っていた。

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、年金の決定通知日若しくは年金額改定通知日となります。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・遺族年金・障害年金の受給開始など、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、老齢基礎年金が受給開始となった。

● 配偶者が亡くなり、遺族年金を受給することとなった。

※認定基準額

区	分	基準額
公的年金等を受給している方 ※国民年金、厚生年金、共済年金、恩給、農業者年金など (遺族年金・障害年金を含みます。)	60歳以上の方	年額180万円(月額 150,000円)
	障害年金を受給している方	
	その他	年額130万円(月額 108,334円)
上記以外の収入がある方		
雇用保険(失業給付)を受給している方		日額3,612円

このページについての問い合わせ先

共済組合総務課 総務係 ☎ 089(945)6315

マイナンバー(個人番号)カード 交付申請書を配付しました。

本年5月22日に公布された「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」により、医療機関における、オンラインでの資格確認が導入されることとなり、令和3年3月からマイナンバーカードが健康保険証(組合員証)として利用できるようになります。

また、本年6月21日に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2019」では、公務員による本年度中のマイナンバーカードの取得を推進するとされており。

このことについて、総務省の要請により、マイナンバーカードの取得に使用する交付申請書を各所属所の共済組合事務担当課へ送付しておりますので、マイナンバーカードを取得される場合はご利用ください。

なお、オンライン資格確認が開始された後も、組合員証等の発行は行うこととなっており、マイナンバーカードを取得していなくても、これまでと同様、組合員証等を使用して医療機関を受診することができます。

マイナンバーについての問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-655-0178

住所変更の届出を

お忘れなく!

本組合では組合員や被扶養者の皆さまへの重要なお知らせを組合員の自宅に直接送付することがありますので、転居された場合は、郵便局にて**転送手続を済ませ**、所属所の共済組合事務担当課を経由して速やかに**住所変更申告書を提出してください**。

また、変更後の住所を、組合員証等の裏面「住所」欄の2行目以降に記入してください。(余白がない場合は再交付を行います。)

自宅へ直送する事例

- ねんきん定期便(毎年誕生日)
- 退職等年金給付残高通知書(毎年5月頃)
- 特定健康診査受診券(毎年6月頃)
- 特定保健指導利用券(随時)



養育特例制度をご存知ですか？

養育特例制度とは？

3歳未満の子を養育している方が申出を行うことで、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)よりも下回ったときに、年金の計算上は従前標準報酬月額を保障し、将来受給する年金額が減少しないようにする制度です。

男女又は子を扶養に入れている等の条件はなく、3歳未満の子を養育している組合員であれば、申出書の提出により特例が受けられます。

該当する方は、所属所の共済組合事務担当課を経由して、次の書類を提出してください。

- 3歳未満の子を養育する旨の申出書
- 組合員及び当該子の戸籍抄本
- 世帯全員の住民票

※当該子と別居している場合や、産前産後休業・育児休業期間中は特例を受けられることができません。

※詳細は本紙平成31年3月号(Vol.30)3ページをご覧ください。

このページについての問い合わせ先

共済組合総務課 総務係 ☎ 089(945)6315

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」(令和元年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月から令和元年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30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)…令和元年11月上旬に所属所経由で送付予定
- ②平成31年1月から令和元年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)…令和2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。

共済貯金からのお知らせ

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(令和元年9月30日現在)を、10月下旬に所属所を通じ、令和元年9月末現在共済貯金にご加入の皆さまにお送りします。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31年4月1日から令和元年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、加入者の皆さまには「地方公務員ダイアリー2020」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30年度末現在で48億円を超えています。

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「臨時増額貯金」もご利用できます。大切な資産の運用先として、ぜひご利用ください。

受診券の有効期限は本年**12月31日**

ぜひ特定健康診査を受けてください

本紙令和元年7月号(Vol.305)でお知らせしましたが、特定健診受診券を6月初旬に該当者の組合員届出住所に送付しています。

当該受診券の有効期限は**令和元年12月31日**となっていますので、まだ受診されていない方は、受診忘れのないよう早めに受診してください。



定期的に病院にかかっていて、検査もしているから健診は受けなくてもいいよね

特定健診で行うすべての項目を通院先の病院で検査しているとは限りません。また、保険証を使って受ける検査は自己負担が生じますが、受診券を使って検査を受ければ、健診の検査項目は**無料**で受けることができます。まずは通院先の病院で特定健診を受けられるか聞いてみましょう。受診券を活用してお得に検査を受けましょう。

生活習慣病は自覚症状がない場合もあり、気付かないうちに悪くなることもあります。

生活習慣病になったり、それが重症化して人工透析などが必要になると、治療のために必要な時間やお金をたくさん費やすことになります。

健診は**半日程度**です。年に1回は受診して生活習慣病を予防しましょう。

自覚症状もないし、子育てや家事が忙しくて、健診を受けるために病院に行く時間が取れません



パート先で事業者健診を受診しているの、2回も健診を受けなくてもいいよね

パート先で受診している健診結果の写を、送付している受診券と質問票と一緒に本組合にご提供いただければ、**1,000円分の図書カードを進呈**しています。

特定健康診査などの受診率は国に報告することとされており、受診率等が低くなると将来の保険料が高くなることもありますので、健診結果の提供にご協力ください。

生活習慣を見直しましょう(特定保健指導のご案内)

特定健康診査の結果に基づき、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のが特定保健指導です。

特定保健指導と言われると、あれこれと指示や制約を受けると思われるかもしれませんが、生活習慣を振り返り、一人ひとりのライフスタイルにあわせた無理のない生活習慣の改善方法を専門の保健師や管理栄養士が手助けするものです。

対象となった組合員の方には、本組合又は委託業者の保健師等が所属所を訪問して保健指導を実施します。

被扶養者の方には随時、「特定保健指導利用券」を

ご自宅(組合員届出住所)に送付いたします。利用券には有効期限が記載されていますので、それまでにご利用ください。

なお、特定保健指導利用券が届いた被扶養者の方で、当該利用券を使用して特定保健指導を受けて終了した方には**1,000円分の図書カードを進呈**しています。

また、本組合では、特定保健指導の費用(動機付け支援で約7,500円、積極的支援で約23,000円)の全額を本組合が負担しますので**無料**で利用できます。特定保健指導利用券が届いた方は、ぜひこの機会に生活習慣を見直してみましょう。

このページについての問い合わせ先

共済組合保健課 厚生係 ☎ 089(945)6318

労働安全衛生業務 担当者研修会開催

令和元年7月24日えひめ共済会館において、各所属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標記研修会を開催し、35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救命救急センター長の濱見原先生に「愛媛県の災害医療体制」と題して、ご講演いただきました。



愛媛県立中央病院
救命救急センター長
濱見原 先生

【講演要旨】 ■災害が起これば、医療はどうなる、医療はどうする

災害が起こると各病院では院内災害対策本部が立ち上がります。院内の状況を把握し、地域の被災状況を把握して、その病院の診療方針を決定します。自分の病院に来院する患者を診ればよいのか、それ以外の役割があるのか、災害の規模や状況により異なるため、その都度、考える必要があります。

大災害時の医療とは、119番を要請しても救急車は来ない、交通渋滞で自力でも病院へ行けない、何とか病院

までたどり着いても患者の多くは診察が受けられない、医師、看護師が足りない、ベッドがいっぱいで入院できない、とあります。

災害時の医療と救急時の医療は、どちらも緊急対応を要求されるという点では同じですが、傷病者と医療資源のバランスがまったく違ってきます。平時の医療は救急であつても傷病者数は医療資源より少ないですが、災害時は傷病者数が医療資源より多くなり通常の医療は受けられません。**災害医療の最終目的は、多数の負傷者に対して最大多数に最良の医療を提供することになります。**

■災害医療の基本は、何をすべき、何ができる

日本の災害医療の原点は、1995年の阪神淡路大震災にあります。約6,000人が亡くなりましたが、後日の医療の検証では、平時の救急医療レベルの医療が提供されていれば500人以上救命できたのではないかとわれています。

そこで、防災基本計画が修正され、阪神淡路大震災の教訓を基に、「災害拠点病院、DMATの養成、広域医療搬送、EMIS」の対策がとられました。

災害拠点病院は、耐震化、ライフライン、備蓄、流通、できればヘリポート、DMATの保有などといった条件を満たしており、愛媛県にも8病院が指定されました。

DMATとは、大災害時に被災地に迅速に駆けつけ、救急医療を行うための専門的な訓練を受けた医療チームのことです。活動期間は、災害地域が平時の医療に復旧するまでとなりますが、発災当時の医療ニーズが多いときに、従来の医療救護班が到着するまでの間に被災地に入れるように作られました。

広域医療搬送については、阪神淡路大震災の発災当日にヘリコプター搬送された患者が1名しかいませんでした。現在では、災害が起これば、全国の災害拠点病院が反応するようになっています。

医療情報の共有に関して、阪神淡路大震災では、必要な情報を発信・受信することができず、情報共有ができなかったため、適切な搬送ができませんでした。

そこで、医療機関の災害医療情報を共有するシステムとして広域災害医療情報システム(EMIS)が作られ、NET回線を利用し、どこからでも各病院の状況が閲覧

可能になっています。

東日本大震災では、被災市町村の行政機能の喪失、電話インターネット回線等の通信手段の喪失により、情報収集・伝達もまったくできませんでした。そのため、指揮命令系統も機能せず、医療提供機能も喪失しました。

被災状況を把握できず、医療ニーズに応じた効率的な調整ができなかった東日本大震災の教訓として、愛媛県では、災害医療コーディネーターの設置、災害拠点病院の機能強化、広域災害医療情報システムの整備等について対応しました。

災害医療コーディネーターが、被災地で必要とされる医療が迅速かつ的確に提供されるよう、行政や関係機関と連携し、情報収集、分析及び伝達と、それを踏まえた各種調整や要請等を行うこととしました。これにより、地域の医療は地域の災害拠点病院の災害医療コーディネーターにまともしてもらい、地域で調整できないものを基幹災害拠点病院である愛媛県立中央病院に伝達してもらい、それを支援していくことになりました。

愛媛県では、発災すると災害対策本部が設置されると同時に、その対策本部の下に災害医療対策部が立ち上がります。

従来は医療のことだけをしていましたが、今後は、県民の健康維持を目的に、保健所と病院、行政も一緒になって、保健・医療調整本部を災害時には立ち上げようという方向で調整しています。

災害医療対策部は、急性期には県内や地域の調整を行います。調整というのは、全体図をとらえながら、各々の役割分担を協議し、通達や指示を出していきます。急性期が過ぎ、落ち着いてくれば保健所が地域を中心になって健康を守っていくこととなります。

災害医療は、**災害の全体像の把握が病院の方針決定に不可欠で、情報が災害を左右するといえます**が、この情報の共有・伝達というのは非常に難しく、具体的な体制については、課題が山積みです。災害医療体制の強化に向けて、発災直後が大事ですので、**発災直後を地域でいかに乗り切るかというのが全国的な課題となっています**。これについては、地域で普段から考えていくしかありませんが、できることをやっていきたいと思います。

保 健 課 か ら の お 知 ら せ

新 婚・銀婚利用助成及び永年勤続利用助成の廃止について

令和2年3月31日をもって、新婚・銀婚利用助成及び永年勤続利用助成を廃止します。
ただし、令和2年3月31日までに利用条件を満たす方は、助成を受けることができますが、令和3年3月31日までの経過措置となりますので、ご注意ください。
詳しい内容につきましては、ホームページでご確認ください。

福 祉施設利用助成対象施設の見直しについて

令和2年4月1日から、福祉施設利用助成対象施設を見直します。
見直し後の当該助成対象施設は、公務員共済グループの施設や愛媛県内の公営宿泊施設となります。
福祉施設利用助成対象施設につきましては、ホームページでご確認ください。

は り・きゅう施術料助成の廃止について

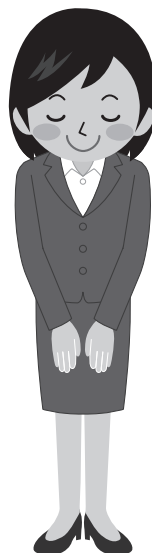
平成29年度をもって、はり・きゅう施術料助成を廃止しました。
ただし、平成30年3月31日までに受けた施術については助成の対象となりますので、請求忘れがないよう速やかにご請求ください。

イ ンフルエンザ予防接種補助のご案内

対象者は、組合員及び被扶養者になります。
補助金額は、1,500円です。(1人1事業年度1回)
公費負担の適用を受けることができる場合は、補助の対象となりません。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。

「インフルエンザ予防接種補助金請求書」に領収書(レシート形式、コピーは不可。)を添付して所属所の共済組合事務担当課(係)を経由して共済組合へご請求ください。

※領収書は、「予防接種名」「被接種者名」「接種日」「金額」「医療機関名」が明記されたものを添付してください!!



領収書	
愛媛 みかん 様	きょうさい病院
インフルエンザ予防接種	
令和元年〇月〇日受診	
金額	3,000円

こころとからだの健康相談

組合員及びその家族を対象として、電話及びWEBによる健康相談・メンタルヘルス相談等を行っていますが、
新たに薬剤師によるおくすり相談も行っています。通話料・相談料は無料で、匿名でご利用いただけます。
プライバシーは厳守され、ご相談の内容が他に知られることはありませんので、安心してご利用ください。

電話相談

受付時間:24時間・365日 ◆携帯電話からもご利用いただけます。
※メンタルヘルスは平日9時~21時、土曜日10時~18時(日・祝、1月1日~3日休み)

WEB相談 健康・こころのオンライン

<https://www.healthy-hotline.com/>

ログインID:



このページについての問い合わせ先

共済組合保健課 厚生係 ☎ 089(945)6318

保健事業名	概要	共有情報	項目
(3) 保健事業における取組			
特定健康診査	生活習慣病リスクの早期発見を目的とした健康診査を実施する	組合員・被扶養者 年齢 性別 等	特定健康診査項目・ 未受診情報
特定保健指導	特定健康診査の結果から、特定保健指導の対象者に対する専門職からの保健指導を実施する	組合員・被扶養者 年齢 性別 等	特定健康診査項目・ 保健指導区分、 実施状況
健診結果及び健康リスク 保有者の共有による 健診後フォロー	健康診査の結果を用いた専門職による受診勧奨、 保健指導等を実施する	組合員・被扶養者 年齢 性別 等	事業者健診項目・ 特定健康診査項目
要治療者等に向けた 医療機関の受診勧奨	健康診査の結果から、医療機関の受診が必要であるが未受診である者に受診勧奨を実施する	組合員・被扶養者 年齢 性別 等	事業者健診項目・ 特定健康診査項目・ 未受診情報
慢性腎臓病等の 重症化予防	健康診査の結果から、生活習慣病の重症化の可能性が高い者に専門職からの保健指導を実施する	組合員・被扶養者 年齢 性別 等	事業者健診項目・ 特定健康診査項目・ 未受診情報・ 保健指導実施状況
若年層(40歳未満)に 向けた肥満対策等の 生活習慣病予防	健康診査の結果から、若年層(40歳未満)に向けた生活習慣病に関する情報提供及び専門職からの保健指導を実施する	組合員・被扶養者 年齢 性別 等	事業者健診項目・ 特定健康診査質問票 項目・ 保健指導実施状況
人間ドック・がん検診の 実施と要精密検査者等に 対する受診勧奨	生活習慣病の予防や悪性新生物(がん)の早期発見を目的とした健康診査及び要精密検査者等に対する受診勧奨を実施する	組合員・被扶養者 年齢 性別 等	事業者健診項目・ 特定健康診査項目・ がん検診等項目
後発医薬品利用促進	後発医薬品の利用により医療費の削減が可能な者に、差額通知を提供する	組合員・被扶養者 年齢 性別 等	後発医薬品未利用情報

- 本事業で取り扱う個人データ(個人情報)には、レセプト(診療報酬明細書:病歴・治療内容等)は含まれません。ただし、レセプトから、生活習慣病の予防対象者の抽出や通院状況の確認に必要な内容(糖尿病、高血圧症、脂質異常症、脳血管疾患、虚血性心疾患、慢性腎臓病等に関する通院や服薬状況)は含みます。
- 共有する個人データ(個人情報)は、本事業の事業内容及び目的に沿った利用範囲内でのみ使用し、人事評価等に用いられることは一切ありません。上記の目的以外で使用された場合は、前記責任者及び違反者に罰則が課せられます。
- コラボヘルスにおける所属所との健康診査の結果等の共有について同意されない場合は、所属所又は組合に申し出てください。ただし、特定健康診査の結果等を所属所から共済組合へ提供すること等、法令により共有するものについては共有を拒否することはできません。



この記事についての問い合わせ先

共済組合保健課 厚生係 ☎ 089(945)6318

コラボヘルスにおける共済組合と所属所間の健康診査の結果等の共有・活用について

愛媛県市町村職員共済組合(以下「組合」という。)では、地方公務員等共済組合法や高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、組合員及び被扶養者(以下「組合員等」という。)の健康の保持増進のための保健事業(健康診査や保健指導等)を実施しています。

また、保健事業の実施に際しては、組合と所属所の連携・協働(以下「コラボヘルス」という。)の推進が不可欠であるとされています。

今後、一層の組合員等の健康の保持増進に向けて、コラボヘルスをより一層推進し、効果的・効率的に保健事業を実施するよう、地方公務員等共済組合法第18条及び個人情報保護に関する法律第23条第5項第3号の規定に則り、健康診査の結果等を組合と所属所で共有し、活用することとなりますので、同号の規定に基づき、下記のとおりお知らせいたします。

共同利用する者の範囲

所属所／所属所の共済組合事務担当課又は労働安全衛生業務担当課の職員
(責任者)共済組合事務担当課長又は労働安全衛生業務担当課長
組 合／組合の保健事業に係る役職員
(責任者)保健課長 TEL 089-945-6318



健康診査の結果等を組合と所属所で共有し、活用する事業の内容

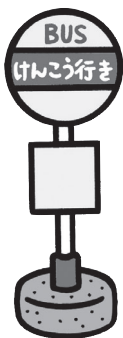
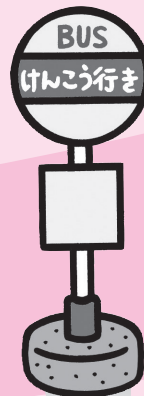
生活習慣病の予防や悪性新生物(がん)の早期発見等を目的に、以下の保健事業を実施します。

保健事業名	概 要	共有情報	項 目
(1) 職場環境の整備に向けた取組			
組合と所属所による 情報共有会議	所属所と共済組合が連携して、喫煙や食事、運動習慣改善のための整備を実施する	組合員・被扶養者 年齢 性別 等	事業者健診項目・ 特定健康診査項目
組合から所属所への 情報提供	健康意識を向上し、生活習慣の改善に資する情報を所属所別に提供する	組合員・被扶養者 年齢 性別 等	事業者健診項目・ 特定健康診査項目
(2) 組合員等への意識付け			
組合員等の健康意識 向上等を目的とした 情報提供	健康意識を向上し、生活習慣の改善に資する情報を提供する	組合員・被扶養者 年齢 性別 等	事業者健診項目・ 特定健康診査項目
組合員等の健康意識 向上等を目的とした 個別性の高い情報提供	健康意識を向上し、生活習慣の改善に資する情報を組合員等の状況に合わせて個別に提供する	組合員・被扶養者 年齢 性別 等	事業者健診項目・ 特定健康診査項目



なぜ、腎機能の低下が進行してしまうのでしょうか？

腎臓病には、決め手となる効果的な予防法や改善する薬はありません。生活習慣病が原因の腎臓病には、生活習慣全体の改善が一番の予防法。特に肥満の人や、生活習慣病を持つ人は注意が必要です。



腎臓に負担をかけやすい人の生活習慣とは？

過食や運動不足、不規則な生活、喫煙に飲酒、ストレスといった生活習慣から起こる生活習慣病は腎臓に多大な負担をかけ、その機能を低下させていきます。



塩辛い物や濃い味付けのものをよくとる

イライラ、くよくよしがちだ

家事や運動であまり体を動かしていない

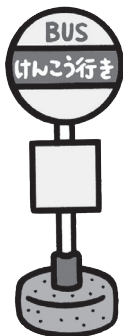
脂っこい料理をよくとる

つい、トイレをガマンしてしまう

たばこを吸っている

腎臓にやさしい生活習慣を身につけよう

生活習慣を見直し、改善することが何よりの予防法。生活習慣病を寄せつけないライフスタイルを身につけ、腎臓をいたわる生活を始めましょう。



腎臓いたわり生活7か条

1 早寝早起きで生活リズムを整える
夜更かしは腎臓の負担を増やすことに

2 排尿をガマンしない
膀胱に細菌が繁殖して抵抗力が弱まることに

3 体を清潔にし、かぜをひかない
腎臓は細菌に弱く、かぜ薬や鎮痛薬は腎臓の負担に

4 減塩につとめ、たんぱく質をとりすぎない
塩分・たんぱく質の取りすぎは腎臓の負担に

5 軽い全身運動を
疲れがたまらない程度の軽い運動で血行促進

6 ストレスはためない
ストレスは腎臓への血流量を低下させる原因に

7 喫煙・暴飲酒はやめる
動脈硬化や高尿酸を引き起こすリスクを高める

必要な薬以外は服用しないことも大切です

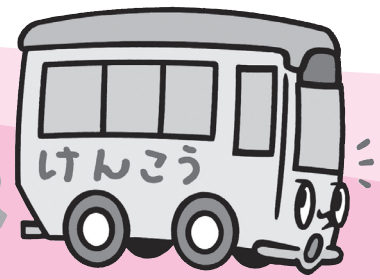


生活習慣病 マ×知識

新たな国民病「慢性腎臓病(CKD)」

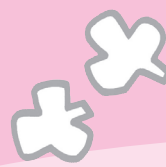
慢性腎臓病(CKD)とは、腎障害や腎機能の低下が3か月以上続く慢性的に経過する腎臓病のこと。日本では成人の8人に1人がCKDといわれています。CKDを放置するとやがて腎不全となり、透析療法や腎移植が必要になることも。また、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性も高まります。健診などを活用して、早期発見・早期治療を心がけましょう。





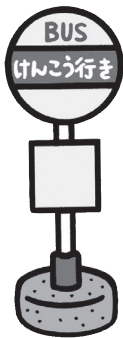
腎機能が
気になる
あなたの

腎臓病



腎臓機能が低下すると 体の中で何が起こる?

腎臓は血液をろ過して尿を作ったり、血液を一定に保ったり、血液を作ったりしています。これらの機能が低下すると、体のあらゆるところに影響してきます。



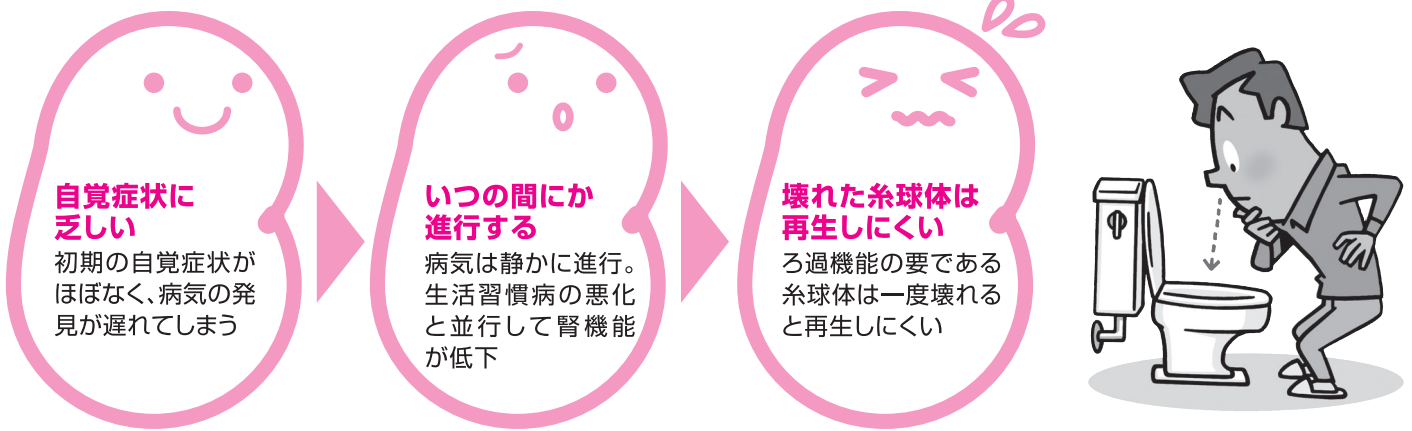
生活習慣の影響からくる腎臓病

近年、生活習慣病などの他の病気の影響で起こる「続発性」の腎臓病が急増しています。しかし腎臓は「沈黙の臓器」といわれ、機能低下の初期段階では症状が出ず、手遅れになってから気づくことが多い臓器。そのため、検査結果や日常生活での尿の小さな変化を見逃したり放置したりしないことが重要です。

腎機能検査の基準値

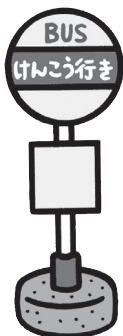
	正常	軽度異常・経過観察	要医療
尿たんぱく	—	±	+以上
eGFR	60.0以上	45.0~59.9	45.0未満

〈フィードバック文例集より〉



糖尿病や高血圧などが 原因の腎臓病が増加

続発性の腎臓病患者増加の原因は、主に生活習慣病の増加です。全身の血管を傷める生活習慣病は、細い血管の集合体である腎臓も傷つけてしまいます。



糖尿病が原因の糖尿病腎症は透析療法が必要になる原因の第1位です。また、高血圧から動脈硬化を起こして腎臓が萎縮する腎硬化症は高血圧患者の3割が合併しているといわれ、放っておくと末期腎不全や心臓病・脳卒中を招きます。

糖尿病腎症

糖尿病による血管障害が原因で糸球体のろ過機能が低下。腎臓病で透析を始める人の4割以上を占める。

腎硬化症

高血圧による動脈硬化で血流が減少し、腎臓そのものが固く萎縮して機能が低下。良性と悪性があり、悪性は急激に悪化する。

出産費・家族出産費の請求方法

直接支払制度の利用の有無により、請求方法が異なります。

請求の際には、医療機関等が発行する領収・明細書の写と、直接支払制度の利用についての同意書の写の添付が必要です。

なお、出産費等を請求する場合は、必ず所属所の共済組合事務担当課を通じて請求してください。



直接支払制度	出産に要した費用	出産費等の請求	備考
利用した	42万円以上	必要ありません。	出産費用42万円を超えた額は医療機関でお支払いください。
	42万円未満	請求が必要です。	出産費用42万円との差額を共済組合からお支払いします。
利用しなかった	—	請求が必要です。 (請求書に医師又は助産師の証明が必要です。)	医療機関では、出産等にかかる費用の全額のお支払いが必要ですが、後日、出産費等として42万円を共済組合からお支払いします。

※産科医療補償制度対象分娩でない場合、42万円は40万4千円となります。

育児・介護休業手当金の給付上限相当額(日額)が変更されました

育児休業手当金及び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います。この給付上限相当額が、本年8月1日から次のとおり変更されましたので、お知らせします。

●育児休業手当金の給付上限相当額(給付日額の限度額)

区 分	給付率	変更前	変更後
育児休業開始から180日に達するまでの期間	67/100	13,713円	13,832円
181日目以降の期間	50/100	10,234円	10,322円

※標準報酬月額470,000円以上の方が上限額に該当します。

●介護休業手当金の給付上限相当額(給付日額の限度額)

給付率	変更前	変更後
67/100	15,093円	15,230円

※標準報酬月額530,000円以上の方が上限額に該当します。



入院などで医療費が高額になるとき 「限度額適用認定証」を提示することで 窓口負担が軽減できます!



70歳未満の組合員又は被扶養者の方で、同一医療機関で同一月の医療費(入院と外来は別々)の窓口負担が高額となる場合は、組合員証(又は被扶養者証)と併せて「限度額適用認定証(以下「限認証」という。)」を医療機関で提示することで、窓口での支払いを下表の自己負担限度額までに抑えることができます。

限認証の交付を受けたい方は、所属所の共済組合事務担当課を通じて「限度額適用認定申請書」を共済組合に提出してください。(申請書は本組合のホームページからダウンロードすることもできます。)

なお、限認証を使用せずに窓口で自己負担限度額を超えて支払をした場合は、診療月の3か月後以降に高額療養費として共済組合から自動送金しますので、限認証を使用した場合との自己負担額は変わりません。

自己負担限度額は所得区分により異なります

適用区分	所得区分	自己負担限度額(月単位)
ア	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% <多数回該当:140,100円>
イ	標準報酬月額 53万円~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% <多数回該当:93,000円>
ウ	標準報酬月額 28万円~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% <多数回該当:44,400円>
エ	標準報酬月額 26万円以下	57,600円 <多数回該当:44,400円>
オ	低所得者(住民税非課税)	35,400円 <多数回該当:24,600円>

※多数回該当の限度額は、過去12か月に同じ世帯で高額療養費の支給が3回以上あった場合に4回目から適用されます。
 ※適用区分「オ」に該当する方は、申請書が異なりますのでお問い合わせください。
 ※70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額については、上記表とは異なります。

平成30年7月豪雨により被災された皆さまへのお知らせ

共済組合では、組合員又は被扶養者が居住する住居又は家財に被害を受けた場合、その損害の程度に応じて災害見舞金が支給されます。請求期限は被災した日から2年間ですが、支給要件に当てはまる方は早めのご請求をお願いします。

請求手続等の詳細は、所属所の共済組合事務担当課、又は共済組合保健課医療係までお問い合わせください。

問い合わせ先

共済組合保健課 医療係 ☎ 089(945)6313

ジェネリック医薬品で薬代を節約してみませんか

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間の満了後、同じ有効成分で作られ、**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。開発費用が抑えられるため、**価格は新薬の約2~7割程度**です。ジェネリック医薬品に切り替えることで、皆さまの家計への負担を軽くするとともに医療費も削減することができます。

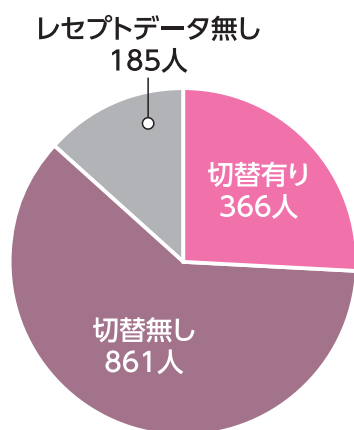
なお、症状や病状などによりジェネリック医薬品が適切でないと医師が判断する場合がありますので、医師や薬剤師と相談しながら、上手にジェネリック医薬品をご活用ください。

●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29年11月に「ジェネリック医薬品のお知らせ」を対象者1,412名の方に配付しました。その後、累計約602万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。

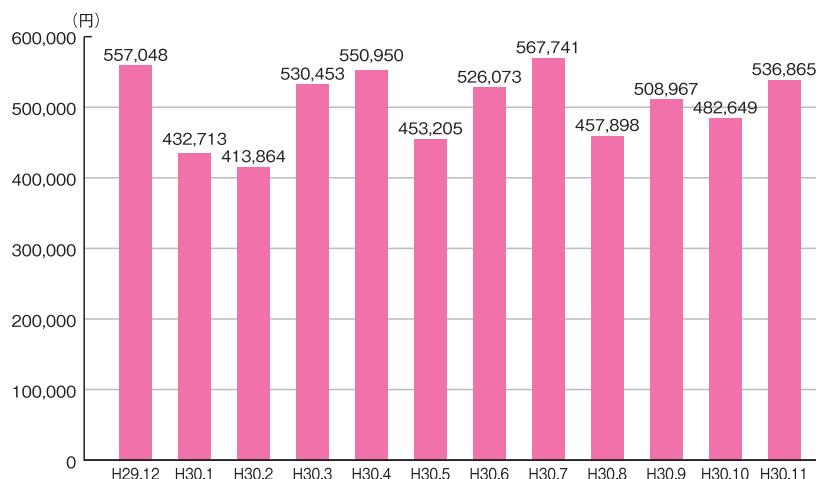
●切替人数割合

※切替人数の定義
H30.4~11の効果測定期間中に新たにジェネリックの使用が確認できた方



●削減額推移

※削減額の定義 「切り替えたジェネリックの薬剤費」と「切り替えたジェネリックが先発品だった場合の薬剤費」の差額



「ジェネリック医薬品のお知らせ」を配付します

共済組合では、ジェネリック医薬品の普及促進の取組の一環として、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を対象に、自己負担軽減額等のお知らせを本年11月下旬頃に配付する予定です。

ジェネリック医薬品の使用促進については、平成29年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2017」において、2020年(令和2年)9月までに、ジェネリック医薬品の使用割合を80%以上とする目標値が定められ、公務員共済組合は率先利用が求められています。

本組合における平成31年4月診療分のジェネリック医薬品の使用率は、組合員80.09%、被扶養者77.21%、全体で78.76%と、増加傾向にあります。この達成に向けてより一層ご協力をお願いします。



「医療費通知書」を配付します

共済組合では、医療費についての認識と理解を深めていただくことを目的として、年2回、「医療費通知書」を配付しています。令和元年度も次のとおり所属所の共済組合事務担当課を経由して配付する予定です。

「医療費通知書」は、「受診者氏名」・「診療年月」・「受診医療機関名」のほかに、「医療費総額」、皆さまが窓口で支払われた「自己負担額(通常は医療費総額の3割)」などが記載されていますので、お手元の領収証等と照らし合わせて、確認をお願いいたします。

なお、本組合では、被扶養者の方の医療費通知書もまとめて組合員あてに送付することとしておりますが、個人情報の利用にあたり、個人情報保護法では本人の同意を得ることとされています。組合員又は被扶養者の方から特段のお申し出がない場合は、黙示の同意をいただいたものとして世帯ごとにまとめて医療費通知を送付させていただきますので、ご了承くださいませようお願いいたします。

第1回目

【配付予定時期】 令和元年11月下旬

【対象診療月】 平成31年1月～令和元年6月診療分

第2回目

【配付予定時期】 令和2年3月中旬

【対象診療月】 令和元年7月～12月診療分

令和元年度 共済事業に関する懇談会全日程終了

本紙令和元年7月号(Vol.305)で開催日程等をお知らせしておりました令和元年度の「共済事業に関する懇談会」は、8月をもって全日程を終了し、総数101名の組合員の皆さまにご参加いただきました。各開催地でお伺いしましたご意見・ご要望等につきましては、今後の各事業運営の参考とさせていただきます。

なお、懇談会でのご意見・ご要望等に係る詳細につきましては、本紙令和2年1月号(Vol.307)及び本組合ホームページに掲載する予定です。

開催日	開催地	出席議員	開催場所	参加人数
7月18日(木)	松野町	和田 雅志・魚崎 松芳	松野町山村開発町民センター 2階「大会議室」	12名
7月29日(月)	西予市	魚崎 松芳・山内 貴志	西予市役所 5階「大会議室」	21名
8月 8日(木)	四国中央市	山内 貴志・戸田 光文	四国中央市消防防災センター 4階「401会議室」	24名
8月20日(火)	八幡浜市	和田 雅志・上田 昌宏	八幡浜市役所 5階「大会議室」	24名
8月26日(月)	東温市	井関 文彦・上本 隆弘	東温市役所 4階「大会議室」	20名

共済施設のお知らせ

高知縣市町村職員共済組合「高知共済会館COMMUNITY SQUARE」

(外壁修繕による休館)

令和元年9月2日～9月15日・令和元年12月9日～12月21日

本年10月に年金払い退職給付に係る 終身年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/>(地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの、「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

1泊2食付 おすすめプラン

四季の伊予路プラン 秋

1泊2食付 **7,100円**(税込) (期間:令和元年9月1日~11月30日)



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。

ご予約
承り中

※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。

～お品書き～

前菜	鮭と菊菜のおひたし
造り物	太刀魚と鯛の焼霜造り
焼物	さんま袖庵焼き
麺	五目そば
肉料理	松山鶏の柳川風
揚げ物	海老の丸十(さつま芋)揚げ
食事	栗ごはん
デザート	小豆ゼリー

重要なお知らせ

令和元年10月1日から、「中国・四国地区市町村職員共済組合共同企画『中国四国共同プラン』」を販売いたします。

詳細は別添チラシをご覧ください。

ご予約・お問い合わせは

えひめ共済会館

〒790-0003 松山市三番町5丁目13-1
TEL 089-945-6311 FAX 089-945-6322



【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—

(令和元年8月末現在)

◎所属所数	41
◎組合員数	14,537人
男	9,300人
女	5,237人
◎平均標準報酬月額(短期)	378,369円
◎被扶養者数	15,536人
(含任継)	内 124人
◎任意継続組合員	210人
◎年金受給者数	18,312人



西条まつりは、江戸時代から続く西条市の伝統的な秋祭りです。伊曾乃(いその)神社、嘉母(かも)神社、石岡(いわおか)神社、飯積(いづみ)神社の4つの神社の例祭の総称です。市内の氏子各町に所属する約150台の屋台(だんじり、みこし、太鼓台)が奉納され、その数は日本一ともいわれています。特に、伊曾乃神社祭礼の行事で、16日の夕刻に加茂川にだんじりが勢ぞろいし、川の中で神輿の宮入を阻もうと競り合うシーンは圧巻です。

西条まつり

(西条市)

表紙によせて