

ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

●先発医薬品（新薬）より安価です

ジェネリック医薬品は、先発医薬品（新薬）の特許期間が切れた後に他の医薬品メーカーが同じ有効成分を使って製造・販売する医薬品です。開発費にかかる費用が少ない分、先発医薬品より安い価格で提供されています。



●効き目や安全性は先発医薬品と同じ

国による厳しい審査を受け、承認されています。



●お試し調剤も可能です

短期間だけの処方も可能です。身体に合うかを試してから変更することができます。



●飲み薬以外も切替え可能

飲み薬だけでなく、「目薬」、「塗り薬」、「湿布薬」なども切り替えができます。



●ジェネリック医薬品に切替えたいときは

- ①医師に相談しましょう。
- ②それぞれの薬の効果・副作用について薬剤師から説明を受けましょう。
- ③薬剤師の説明に納得できたら、ジェネリック医薬品を処方してもらいましょう。

ジェネリック医薬品Q&A

ジェネリック医薬品が
体に合わなかったら？



すぐに元の薬に戻すことができます。不安な場合は、ジェネリック医薬品を短期間試せる「お試し調剤（分割調剤）」も可能です。例えば、2週間分の薬のうち、1週間分だけジェネリック医薬品にしてもらい、残りは服用後にどちらの薬にするのか選択できます。詳しくは医師や薬剤師に相談してみましょう。

ジェネリック医薬品が
薬局になかったら？



薬局によっては取扱いや在庫がなく、希望するジェネリック医薬品を選べない場合があります。その場合、取り寄せが可能かどうか、薬剤師に相談してみましょう。

ジェネリック医薬品の詳しい情報はこちらで
確認できます。

日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会
ホームページ

■「かんじゃさんの薬箱」

<http://www.generic.gr.jp/>

ジェネリック医薬品に切り替えたときの
お薬代を計算比較できます

JGA（日本ジェネリック製薬協会）ホーム
ページ

■「かんたん差額計算」

<http://system.jga.gr.jp/easycalc/>

【ジェネリック医薬品についてのお問い合わせ】 共済組合共済班 ☎ 088-821-4813

雑学コーナー

二人で荷物を持って階段を上
がる時に上と下どっちが楽か

江戸時代の籠かきのようなかたちで一人が前、一人が後ろになり、上り階段をあげる場合どちらがより重く感じるだろうか。
力学的には、荷物が二人の真ん中にあるとき、どちらか一方が重くなることはない。

育児休業手当金・介護休業手当金の 給付上限日額が変わりました



育児・介護休業手当金の算定の基礎となる給付日額には上限額が設けられており、これを「給付上限相当額」といいます。

令和2年8月より、雇用保険法に定める賃金日額が変更されたことに伴い、育児・介護休業手当金の給付上限相当額が下表のとおり変更されました。（令和2年8月7日付け公共高第220号にて通知）

このことに伴い、毎月給付している育児休業手当金及び介護休業手当金の給付額が、令和2年8月休業分から変更となっている場合があります。

育児休業手当金		介護休業手当金
(育児休業開始から180日目まで) 13,832円→ 13,896円	(181日目から) 10,322円→ 10,370円	15,230円→ 15,294円

標準報酬月額の上限額が改定されました！！

厚生年金保険料及び退職等年金掛金の算定基礎となる標準報酬月額に新たに上限額（650千円）が設定されました。

ただし、標準賞与額の上限額（150万円）は据え置きとなります。

等級 (厚年)	等級 (退職等)	報酬月額	標準報酬月額
第31級	第30級	605,000円以上635,000円未満	620,000円
第32級	第31級	635,000円以上	650,000円

← 新設

【施行日】

令和2年9月1日

知っておきたい標準報酬制

共済組合の掛金（保険料）や給付の算定の基礎となる標準報酬月額（等級）は、毎年1回行う定時決定のほか、資格取得時決定、随時改定、育児休業等終了時改定などにより見直し（決定・改定）されます。今回は、その中の「育児休業等終了時改定」について説明します。

育児休業等終了時改定

育児休業等（育児休業及び育児休業に準ずる休業）を終了した後、育児短時間勤務や育児部分休業の取得により報酬が低下した場合など、復帰後に受け取る報酬月額と標準報酬月額がかけ離れた額になることがあります。このような場合、育児休業等を終了したときに申出をすることにより、標準報酬を改定できます。（※1）この改定を「**育児休業等終了時改定**」といいます。決定した標準報酬は、**次の定時決定までの間**の標準報酬となります。

※1 申出をしない場合でも、固定的給与に変動があり要件を満たしたときは「随時改定」が行われます。随時改定については、福利高知第125号（令和2年7月21日発行）をご覧ください。

●対象となる方

次の2つの要件を満たした方が「育児休業等終了時改定」の対象となります。

- ①育児休業等を終了した日において、当該育児休業等に係る**3歳未満の子を養育する方**（※2）
- ②共済組合に**申出**（※3）を行った方

※2 育児休業等を終了した日の翌日に産前産後休業を開始している方を除きます。

※3 申出は、共済組合へ「標準報酬育児休業等終了時改定申出書」を提出することにより行います。

●算定方法

育児休業等を終了した日の翌日が含まれる月以後の**3か月間**（※4）に受けた報酬の平均額を「報酬月額」として「標準報酬等級表」に当てはめて、標準報酬を算定します。算定した標準報酬と従前の標準報酬とを比較して1等級以上の差があれば、標準報酬を改定します。

※4 支払基礎日数が17日未満である月は除きます。3か月とも支払基礎日数が17日未満であるときは、育児休業等終了時改定は行いません。



ポイント

「随時改定」は標準報酬の等級に2等級以上の差があるときに標準報酬の改定を行いますが、「育児休業等終了時改定」は1等級以上の差があれば標準報酬の改定を行います。

定時決定に関するQ & A

Q 4月から6月までは、例年業務量が多く、他の期間に比べて報酬の額が多くなっています。この場合であっても、4月から6月までの報酬により標準報酬を決定することになりますか？

A 業務の性質上、4月から6月までが繁忙期（又は閑散期）にあたり、通常の決定方法では著しく不当となる場合は、申立により（注）、前年7月から当年6月までの報酬の月平均額報酬額（以下「年間報酬の平均」といいます。）により標準報酬を決定することができます。この決定を行うためには、次の要件をすべて満たしていることが必要です。

- 4月から6月までの報酬を基に算定した標準報酬と、年間報酬の平均によって算定した標準報酬との間に、2等級以上の差があること。
- 2等級以上の差が、業務の性質上、例年発生することが見込まれること。
- 年間報酬の平均で標準報酬を算定することについて、組合員が所属する所属所長の申立及び組合員本人の同意（注）があること。

注：所属所長の「申立書」及び組合員の「同意書」を共済組合に提出することにより行います。

様式は [公立学校共済組合高知支部HPトップページ](#) → [各種様式ダウンロードコーナー](#) からダウンロードすることができます。

【知っておきたい標準報酬制についてのお問い合わせ】共済組合福利班 ☎ 088-821-4755

雑学コーナー

振り袖はどうして未婚女性が着るのか

昔、未婚女性は振り袖で愛情表現したと言われていました。「好き」はたもとを左右に振り、「嫌い」はたもとを前後に振って、思いを伝えたという。そのため、結婚後は留め袖に変わる。ちなみに、彼は彼女に振られた、彼は彼女を振ったという表現は、「振り袖」からきていると言われる。



40歳以上75歳未満(※)の被扶養者の方へ

特定健康診査の受診はお済みですか？

受診券の有効期限は、令和3年3月31日までです。

7月上旬に「特定健康診査受診券」を被扶養者の方のご自宅へ送付しています。

※ 本年度中に75歳の誕生日を迎えられる方は、誕生日の前日までが有効期限となります

- 生活習慣病を予防するため、1年に1回受診しましょう。

まだ、受診されていない方は、ぜひ早めの受診をお願いします。

- 万が一、紛失されている場合は、再発行しますので、福利班あてにご連絡ください。



○特定健康診査は“無料”で受診できます！！

○未受診の方へは、12月に受診勧奨ハガキをお送りする予定です。

○「高知家健康パスポート」のポイントシール1枚、もらえます！！

※特定健診の受診可能な健診機関は、受診券に同封しています“健診機関一覧”や公立学校共済組合高知支部のホームページ (<https://www.kouritu.or.jp/kochi/>) でご覧いただけます。

特定保健指導の対象となられた方(組合員及び被扶養者の方)へ

特定保健指導を利用しましょう！

特定健康診査(人間ドック等を含みます。)の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方を対象として、特定保健指導を実施します。対象となられた方には、受診される際に必要となる「特定保健指導利用券」を10月から順次送付します。



利用券の初回面接の有効期限は、令和3年3月31日までです。

(株)ベネフィット・ワンに特定保健指導とその利用勧奨業務を委託しています。

特定保健指導の対象となる組合員の方へは、「特定保健指導利用券」を送付した後、ベネフィット・ワンから所属所にお電話で受診のご案内をさせていただきます。職場やご自宅など、ご都合のよい場所に保健師等が出向き、個別訪問型の特定保健指導を行います。

特定保健指導は“無料”で受診できます！！

ぜひ、個別訪問型の特定保健指導をご利用ください。

「高知家健康パスポート」のポイントシール、2枚もらえます！



* 当支部が実施する人間ドック(脳ドックを除く。)を受診される場合、検診機関によってはドック受診の結果で特定保健指導の該当となった方を対象に、ドック受診日に併せて特定保健指導を実施します。(この場合、利用券は不要です。)

特定保健指導の対象となると

★動機付け支援(メタボのリスクが出はじめた方)

専門家との面接で生活習慣病改善のための計画を立て、3か月以上経過後に改善状況の確認を行います。

★積極的支援(メタボのリスクが高い方)

初回面接でメタボリックシンドローム改善のための計画を立て、3か月以上継続したサポートを専門家から受けた後、3か月以上経過後に改善状況の確認を行います。

※特定健診及び特定保健指導の実施については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、実施できない場合がありますので、ご了承ください。



健康情報冊子「QUPiO plus」をお届けします

個人ごとの健診結果を分析し、生活習慣等の維持・改善に関する健康情報を冊子にまとめた健康情報冊子『QUPiO Plus（クピオ プラス）』を令和2年10月以降、順次、ご自宅あてにお送りします。

これからの健康づくりにお役立てください。

◎送付対象者 令和2年度に特定健康診査（人間ドック、被扶養配偶者婦人検診、定期健康診断含む）を受診した組合員及び被扶養者（令和2年4月1日時点で39歳以上の者に限る。）

令和3年度の間人ドック（1泊ドック）の自己負担額等が変更となります！

令和3年4月に募集するJA高知健診センターの1泊ドックの自己負担額及び定員が変わりますので、ご注意ください。

●JA高知健診センター（1泊ドック）

	令和2年度	令和3年度
自己負担額	21,000円 (互助団体へ加入していない方36,900円)	23,000円 (互助団体へ加入していない方38,900円)
定員	380人	370人

※1 その他のドックについては、来年お知らせします。

※2 1泊ドックについては、平成29年度に行われた支部保健事業検討委員会により、見直しを行いました。

支部保健事業検討委員会については高知支部のホームページをご覧ください。

URL <https://www.kouritu.or.jp/kochi/>

高知支部トップページ⇒お知らせ⇒組合員の方向け⇒「保健事業の見直しを行いました。」



インフルエンザ みんなで知って、みんなで注意!

インフルエンザと風邪の違いは?

	インフルエンザ	風邪
ウイルス	インフルエンザウイルス	様々なウイルス
症状	38℃以上の発熱	発熱
	頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等が比較的急速に現れる	のどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳等が中心
	のどの痛み、鼻汁、咳等もみられる	



インフルエンザの感染経路は「飛沫(ひまつ)感染」と「接触感染」です

「飛沫感染」＝感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを口や鼻から吸い込む感染。

「接触感染」＝飛び散ったウイルスが、間接的に手から口や鼻につき、粘膜等を通じて感染。

インフルエンザにかからないために

十分な休養とバランスのとれた食事をする



抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた食事を日ごろから心がけましょう。

外出後の手洗い等



流水・石けんによる手洗いは、接触感染予防に効果的です。外出先からの帰宅時などしっかり手を洗いましょう。

咳エチケットを意識しましょう



飛沫感染対策として、咳やくしゃみが直接人にからないように咳エチケットを始めましょう。

流行前のワクチン接種



インフルエンザワクチンは感染後に発症する可能性を減らし、また、発症した場合の重症化防止に有効といわれています。

適度な湿度保持



空気が乾燥すると感染しやすくなるため、加湿器等を使用して適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

「インフルエンザかな?」と思ったら、早めに医療機関に相談しましょう。

参考：厚生労働省ホームページ

【お問合せ先】教職員・福利課（職員厚生） ☎ 088-821-4905

令和2年度

教職員互助会の給付事業について

❁ 出産祝金 ❁

会員または会員の妻が出産したとき。



❁ 結婚祝金 ❁

会員が結婚したとき。
(退職後6ヶ月以内の結婚を含む。)

❁ 傷病見舞金 ❁

会員が公務外の傷病で休職し、
給料が減額又は無給となったとき。

❁ 銀婚祝金 ❁

会員が結婚25周年を迎えたとき。



その他に入学祝金、死亡弔慰金、災害見舞金、退職慰労金などの給付があります。

※なお、給付の内容等につきましては高知県教職員互助会のホームページをご覧ください。

URL:<http://www.kokyogo.jp/>

給付の請求期限について

給付の請求期限は、事実の発生した日の翌日から3年以内です。

※ 会員資格を取得した日以降に給付事由が発生した場合に給付対象となりますので、採用前や知事部局、国、市町村等に出向されている間に給付事由が発生した場合は給付対象となりません。

【互助会給付事業についてのお問い合わせ】 教職員互助会 ☎ 088-821-4917

雑学コーナー

下剤 VS 下痢止め、同時に飲むと、どっちが勝つ？

結論：下痢をする。

人によって効果・症状は異なるが一般的には下剤の方が強くできているため、より強く効くものが勝つとされる。

令和2年11月
FUKURI KOCHI

退職互助部制度のご案内

互助会では、退職後の医療給付を始め、各種の福利厚生事業を実施する「退職互助部制度」を設けています。

退職互助部制度に加入されると、退職後も引き続き給付事業や厚生事業を受けることができます。この機会に、退職互助部制度への加入について是非ご検討ください。

また、既に加わっている方（現職会員）については、退職後に特別会員とされることをおすすめします。

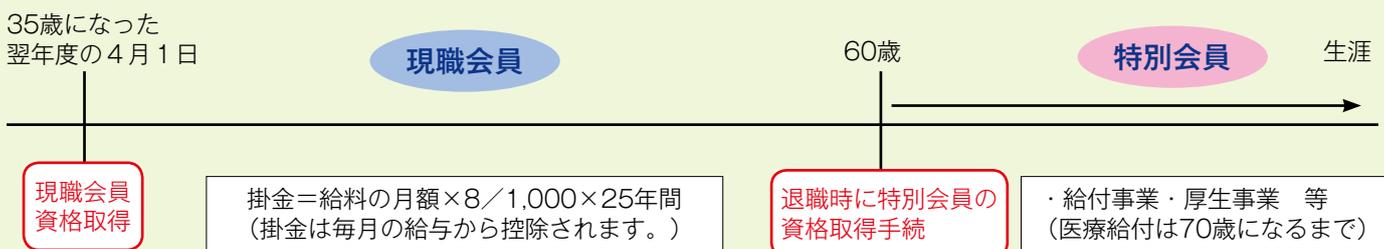
～今年度35歳の皆様へ～

- ・ **35歳になった翌年度の4月1日に退職互助部の現職会員に加入**することができます。
- ・ 該当の方には**3月頃に事務局からお知らせします**ので、この機会を逃さずにご加入ください。

～現職会員の皆様へ～

- ・ 退職された日の翌日に特別会員の資格を取得します。
- ・ 配偶者の方も「届出配偶者」の資格を取得できます。
- ・ 退職予定者説明会等でご案内します。

《退職互助部制度のイメージ図》



- ※ 1. 掛金率8/1,000は、退職後のご夫婦の医療給付を想定したものです。（単身の方には特別会員になる時に配偶者の掛金率に相当する額をお返しします）
- ※ 2. 退職時に45歳以上であれば特別会員になります。現職会員期間が25年未満の場合は掛金の不足分を納入いただきます。
- ※ 3. 退職して特別会員にならない場合は、納入された掛金相当額をお返しいたします。

《医療費の補助が受けられます》

- ・ 在職中は、共済組合と一般互助部からの給付により医療費の自己負担が軽減されています。
- ・ 退職後はこれらの給付は受けられなくなりますが、**退職互助部に加入していれば、引き続き70歳になるまで医療費の自己負担額を軽減**することができます。
- ・ 退職後に日本国内の健康保険制度であれば、どんな健康保険に加入しても自己負担分が給付対象となります。また、**公立学校共済組合高知支部の組合員またはその被扶養者及び高知県内の市町村で国民健康保険に加入した場合は、自動給付となりますので、請求書を提出せずに給付を受けることができます。**

《退職後に受けることができる主な事業は・・・》

医療費補助金・配偶者医療費補助金（70歳になるまで医療費の負担が軽減されます）、長寿祝金、弔慰金、入院見舞金、旅行補助、指定宿泊施設利用補助、サークル活動助成



令和3年1月受診分から、退職互助部の医療費補助金・配偶者医療費補助金の給付内容が変わります（お知らせ）

令和2年6月25日に開催された評議員会において、「退職互助部運営及び給付規則」の一部改正が承認され、医療費補助金・配偶者医療費補助金の給付額については、令和3年1月受診分から現行給付の7割5分に変更となります。

※改正の詳細につきましては、各所属所長あて「退職互助部運営及び給付規則の一部改正について（通知）」（令和2年7月17日付け、2高教互第35号）をご覧ください。

この改正により、令和3年1月受診分から（令和3年4月給付分以降）、医療費補助金・配偶者医療費補助金の給付内容が下図のとおり変わります。

給付1件あたりの控除額は現行のままで、給付額が7割5分となります。

例）給付1件あたりの医療費の自己負担額が、5,150円の場合

医療費補助金	← 5,150円(自己負担額) →	
R2年12月受診分まで	1,050円 (控除額)	4,100円 (給付額)
R3年1月受診分から	1,050円 (控除額)	$4,100円 \times 0.75 = 3,075円$ (給付額)

配偶者医療費補助金	← 5,150円(自己負担額) →	
R2年12月受診分まで	2,050円 (控除額)	3,100円 (給付額)
R3年1月受診分から	2,050円 (控除額)	$3,100円 \times 0.75 = 2,325円$ (給付額)

※控除額について

給付対象となる医療の自己負担額（月ごと医療機関ごとを1件として）から控除される金額は下記のとおり、これまでと変わりません。控除後の金額に0.75を掛けた金額を給付します。

医療費補助金については 自己負担額－（1,000円＋100円未満の端数）

配偶者医療費補助金については 自己負担額－（2,000円＋100円未満の端数）