むすびり

146号 2015年 春 号

一般社団法人高知県労働者福祉協議会機関紙 高知市本町4丁目1-32 こうち勤労センター内 TEL 824-3583 FAX 875-4887 E-mail kochirf@shirt.ocn.ne.jp ホームページ http://www.roufuku.com 発行責任者 間嶋 祐一



梅と福寿草(大豊町)

写真提供:山本 弘三氏(年金福祉協会)



2014年度高知県労福協研修会を開催



中村クリニックの石井英治医師を講師に

1月17日(土)、高知市本町の高知会館にて2014年度高知県労福協研修会を開催しました。

講師は、2014年8月まで亀田メディカルセンター(千葉県鴨川市: 医師 400名)の消化器内科副部長で、内視鏡治療(ESD)の責任者と して診断、治療、指導にあたっており、数多くの内視鏡治療を行い、 全国的にこの分野で高い評価を受けている石井英治医師です。

昨年9月に帰高、地域医療に意欲を

石井医師は2014年9月に帰高し、中村・大方クリニックの副院長に就き、 これまでの専門分野の豊富な経験を活かした診断・治療を行うと共に、新た に地域医療の分野にも意欲を燃やしています。



とにかく運動が大切

講演は『いつまでも元気で過す』をテーマに「運動の大切さ」「メタボ」「早 中村クリニックで診察する石井医師 期治療」をキーワードに約1時間の講演でした。

元気を継続するためには、とにかく運動が大切で、運動不足が死につながる症候群として、狭心症や結 腸癌などの身体的疾患のほかに、うつ病などの精神疾患も挙げられています。

その運動としては、週3回以上で1回30分以上の有酸素運動が効果的で、それぞれの健康状態に合わせ、 初めの目標は低くした方が、最も大切な楽しく運動を継続することに繋がるとのお話でした。

日本での死因のトップはガンで、3人に1人が癌で亡くなっており、また、約1/4が心疾患、脳血管疾患で亡くなり、運動不足や不摂生による肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病などが誘発の大きな原因となっているとのことでした。

予防に勝る治療は無い

治療については、予防に勝る治療はなく「検診で早期発見」すれば、「食道・胃・大腸癌」などは完治率が非常に高いとのことで、特に癌は積極的に見つけに行かないと見つからないとのことでした。

健診での早期発見により癌治療をした方が沢山おられますが、ほとんどの方が完治しており、中には病気であったことが味のように、年齢不相応な活躍をしている方もいます。

講演の最後にはピロリ菌の除去など幾つかの質問に丁寧に受け答え、効果的なウォーキングについても医師自ら実演して頂きました。

講演後も石井医師の診察を受けたいとの問い合わせがあり、その技術力と人柄の高さが印象に残りました。





2014年度確定申告無料相談会を開催

2月4日高知会場



4 会場 5 日間で、主に退職や年金受給者を対象に 207 名が相談

2月2日(月)より須崎会場を皮切りに安芸市、高知市、南国市と 4 会場 5 日間の日程で、労福協、連合高知、高知県高齢・退職者連合、 四国労金の共催で、森本倫光税理士事務所の監修のもと、「確定申告 無料相談会」を実施しました。

電子申請の e-tax を採用

高知会場では7名、他会場でも2~3名の税理士を配置し、税理士が確定申告の相談を受けると共に、 国税庁の電子申請システム「e-tax」を利用して税理士が代理で申告を行う方式をとり、相談と申告がその 場で同時に行い完了することもあり、税法上の細かな専門的なアドバイスを受けられることと、その日の うちに申告が完了することもあって、高齢・退職者にとっては労福協の年間を通しての取り組みの中でも 一段と人気のあるものとなっています。

また、これとは別途に四国労働金庫が高知市で住宅ローン利用の確定申告相談会を開催していますが、安 芸、須崎、南国の会場ではこの住宅ローンの確定申告相談も受付し、郡部在住の方の利便性も図っています。

待ち時間がなく、その場で申告が完了

因みに所轄の税務署に行っても税務署の係員が相談に応じてくれ、そこで 申告が出来ますが、確定申告のシーズンは役所も繁忙を極め、大幅な待ち時 間が必要な場合もあります。

この点、労福協の相談会は、機関紙や高退連の会報等を通じ取り組みを事 前に広報し、完全予約制を採用しています。このため、基本的に予約時間をもっ て待ち時間なくスムースに相談が受けられ申告も完了することで好評を得ています。



2月2日須崎会場

退職時や高額な医療費を負担されている方は是非確定申告を

今年度の相談は4会場5日間で207件を受け付け、書類不備などの数件を除き当日に申告が完了しました。 数年前より収入が年金のみで受給額が 400 万円未満の場合、原則として確定申告をしなくてよいと税法 が改正されています。

このため、多くの退職者がこの枠内に該当することになっていますが、一方で高額の医療費(10万円以上、 又は所得の5%以上) や保険料を支払っている場合、その控除の権利を放棄することになります。

年間の医療費等を鑑み該当する方は相談会を利用し確定申告をすることをお勧めします。



出張・個人旅行・職場の親睦旅行・海外旅行も

高知県勤労者旅行会 ☎ 088-824-3100 **^**

高知市本町 4-1-32(県庁前消防署東側お堀沿い) こうち勤労センター 4 階 P駐車場あります、お車でお越しください。高知県知事登録旅行業第 2-35 号



土曜日・日曜日もローン相談承ります!

駐車場のご案内

勤労センタービルに立体駐車場がございますのでご利用ください。 なお、満車等の場合は県庁前・ 地下駐車場をご利用ください。

ローンのことなら、何でもご相談ください

■住宅ローン ■カーローン ■教育ローン ■フリーローン 他

〒780-0870 高知市本町4丁目1-32 こうち勤労センタービル 6F

TED 088-825-2311 (FAX) 088-825-0511

- ●営業時間 平日/午前10時~午後6時 土・日曜日/午前10時~午後5時
- ■定休日/水曜日・祝日(土・日曜日が祝日の場合は営業いたします) 年末年始 12/31~1/3



ZENROSAI NEWS

のの 全労済の



住まいる共済

新火災共済·新自然災害共済 風水害等給付金付火災共済·自然災害共済·個人賠償責任共済

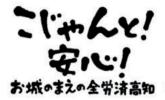
200 P

火災共済・自然災害共済がより充実し 生まれ変わった 「全労済の住まいる共済」。

制度改定により生まれ変わった「全労済の住まいる共済」は、 住まいによって異なるさまざまなリスクに合わせて、 保障内容も、掛金も、きめ細かく備えられるようになり、 さらに充実した安心の保障で、皆さまの住まいと暮らしを守ります。







全労済高知県本部

(高知県労働者共済生活協同組合) 〒780-0870 高知市本町 4-1-32

TEL 088-823-6031

窓口営業時間 9:00~17:15 土日・祝日を除く



全労済は、営利を目的としない代 障の生協として共済事業を営み 組合員の皆さまの安心とゆとりる る暮らしをめざしています。出資金 をお支払いいただいて組合員にな れば、各種共済をご利用いただり

全国労働者共済生活協同組合連合会 ます。



秘密厳守!!

困っちゅうことは、 何でもいっぺん 相談してみいや!

無料合同労働相談会開催

あなたのお悩み解決のお手伝いをします。一人で抱え込ずに、まずはご相談ください。

平成27年3月2日(月) 10時~16時

【会場】県庁北庁舎4階(高知市丸ノ内2丁目4-1)

相談対応者 -

弁護士 司法書士 社会保険労務士 労働紛争調整官 県庁労働相談員など

《申込方法》予約優先 2月4日似午前9時から先着順に受け付けています。



●電話又は『高知県合同労働相談会』Webサイト内申込みフォームにてご予約ください。

高知県労働委員会事務局

☎088-821-4645

Webサイト ●高知県労働委員会Webサイト内●

www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/240101/









当日限定! 相談専用ダイヤル

ବ୍ଦ088-821-4661

- ■解雇 ■パワハラ ■賃金未払い ■サービス残業 ■セクハラ
- ■社会保険 ■年金など お気軽にご相談ください!

主催: (高知)労働相談・個別労働紛争解決制度関係機関連絡協議会