

共 済 広 報

10

2015

黒潮

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

被用者年金制度が一元化されました	2～3
標準報酬制に移行することで、掛金が変わります	4～5
データヘルス&コラボヘルスはじまります	6～8
インフルエンザに負けないために!	9
指定宿泊施設営業再開のお知らせ	9
ジェネリック医薬品を活用しよう	10～11
退職予定者準備セミナーの開催	12
平成27年度健康セミナー(8月27日・28日)終了しました	13～17
第33回市町村職員バレーボール大会開催	18
第48回市町村職員ソフトボール大会開催	19
貯金係からのお知らせ	20
積立貯金のご案内	21
住宅貸付の年末残高証明書を送付します	22
共済貯金に非課税枠をお持ちの方へ	22
共済組合の指定店で買い物をしませんか?	22
特別幹旋品のお知らせ	23
年末特別幹旋品のお知らせ	24～25
高知共済会館からのご案内	26

年金係からのお知らせ

被用者年金制度が一元化されました

平成27年10月より、民間企業に勤務する方が加入する『厚生年金保険制度』と国家公務員や地方公務員の方、私立学校の教職員の方が加入する『共済年金制度』が一元化され、『厚生年金保険制度』へと統一されました。

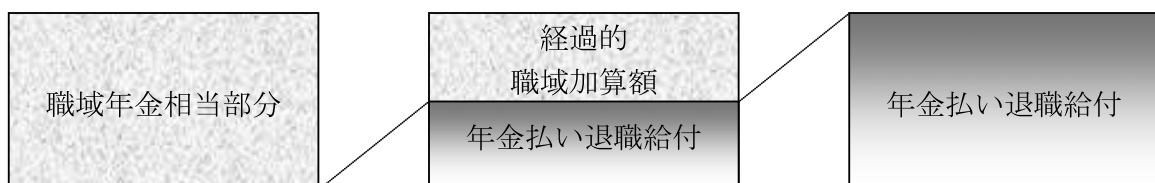
この一元化に伴い、平成27年10月1日以降に受給権が発生する年金は、『職域年金相当部分』及び新たに新設されました『年金払い退職給付』（3階部分の年金、引き続き共済組合が給付）を除き、厚生年金へと名称が変わりますが、共済組合の組合員である期間については、一元化後も厚生年金の計算に反映されることとなりますのでご安心ください。

現行の公的年金制度と一元化後の公的年金制度

	自営業者等	会社員	公務員等		
			H27 年 9 月まで に発生する年金	H27 年 10 月以降に発生する年金 （＊1）	
			—	H27 年 9 月までの 組合員期間	H27 年 10 月以 降の組合員期間
3 階	—	厚生年金基金	職域年金 相当部分	経過的 職域加算額	年金払い 退職給付
2 階	国民年金基金	厚生年金 報酬比例部分	共済年金 給料比例部分	厚生年金 報酬比例部分	
1 階	国民年金 老齢基礎年金				

＊1 平成27年10月以降に受給権が発生する年金の3階部分については、平成27年9月までの組合員として加入した期間分が『経過的職域加算額』として、平成27年10月以降の組合員として加入した期間分については、新設されました『年金払い退職給付』として給付が行われます。

年金払い退職給付への移行イメージ



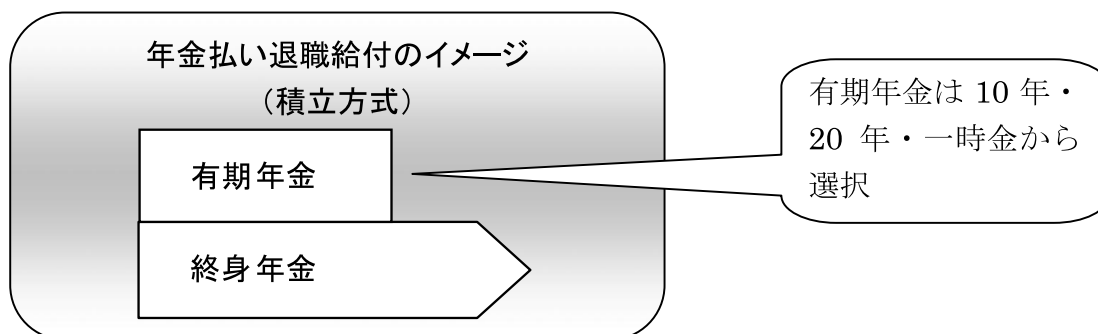
平成27年9月末までの組合員期間のみの方

平成27年9月末まで及び平成27年10月以降の組合員期間の方

平成27年10月以降の組合員期間のみの方

年金払い退職給付の概要

- ・ 有期年金と終身年金から構成されており、有期年金は、10年間又は20年間の支給を選択できる。また、有期年金とせず、一時金の選択も可能。
- ・ 年金受給中に死亡した場合は、終身年金部分の支給は終了し、有期年金の残余部分について遺族に一時金として支給。
- ・ 財政運用は積立方式を採用。給付設計はキャッシュバランス方式とし、保険料の追加拠出リスクを抑制する仕組みとなっている。
 - ＊キャッシュバランス方式とは、年金の給付水準を国債利回りや予想死亡率に連動させることにより、給付債務と積立金との乖離を抑制する仕組み。
- ・ 公務に基づく負債又は病気により障害の状態になった場合や死亡した場合に、公務障害年金・公務遺族年金を支給。
- ・ 服務規律維持の観点から、現役時から退職時までを通じた信用失墜行為等に対する支給制限措置を導入。
- ・ 平成27年10月からの組合員期間について適用。



新たな地共済年金情報Webサイトは、平成28年3月を目途にリニューアルします。

新たな地共済年金情報Webサイトは、平成27年4月号において、被用者年金制度の一元化を踏まえた内容で開発し、被用者年金が一元化される平成27年10月を目途に構築する予定であることをお知らせしておりましたが、平成27年5月に発覚した日本年金機構の個人情報の流出事故を受け、新地共済年金情報Webサイトについては、セキュリティをより高いものにするよう設計変更することとなりました。

そのため、現在、新地共済年金情報Webサイトの開発が遅れていることから、平成28年3月を目途に再開する予定ですのでお知らせします。

利用者の方に大変御不便、御迷惑をおかけしますが、何卒御理解賜りますようお願いいたします。具体的な再開の日程、機能等につきましては、詳細が決まり次第改めて御案内します。

●相談窓口

全国市町村職員共済組合連合会

年金部年金企画課

専用回線：03-5210-4607

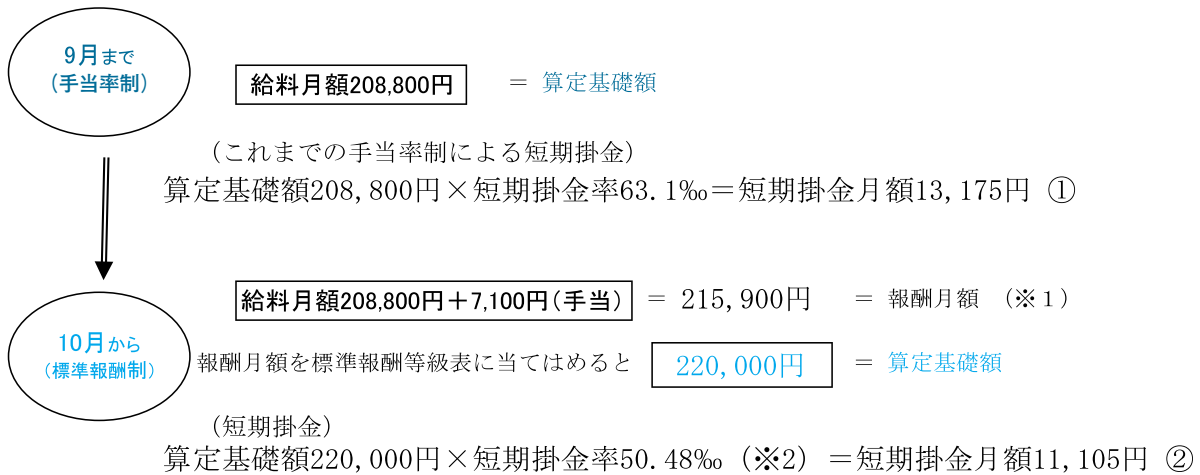
(9時～17時(土・日・祝日を除く))

標準報酬制に移行することで、掛金が変わります

前回の広報でお知らせしましたとおり、平成27年10月から被用者年金が一元化されることにより、掛金や短期給付額・年金給付額の算定基礎が、給料を基準にする「手当率制」から厚生年金が採用している「標準報酬制」に移行します。

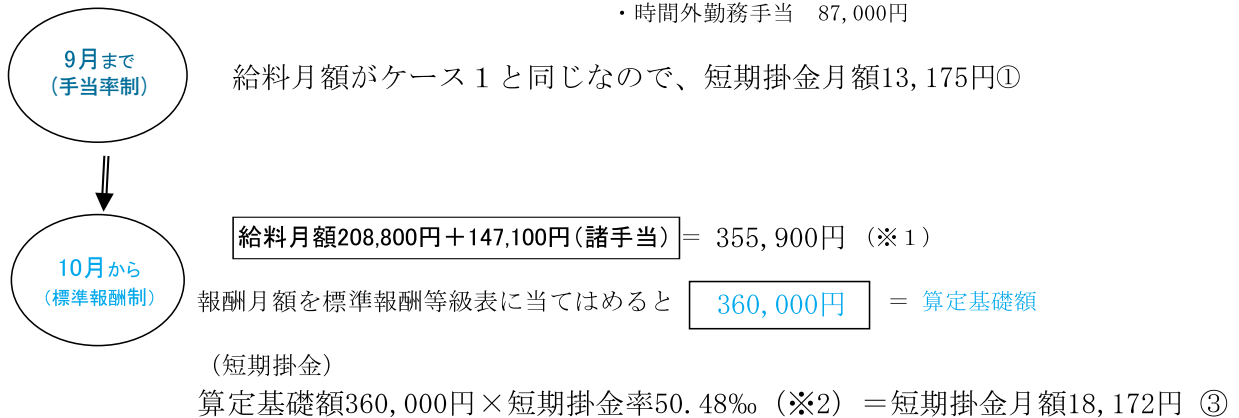
今号では、「標準報酬制」に移行することで、みなさんの掛金（保険料）がどのように変わるのかについて短期掛金を例に以下のとおりお示しします。

ケース1【扶養する家族がなく、時間外勤務が無い】 ・給料月額 208,800円 ・通勤手当 7,100円



①－②により、手当率制に比べて標準報酬制移行により短期掛金は2,070円低くなります。

ケース2【扶養する家族が多く、時間外勤務が多い】 ・給料月額 208,800円 ・通勤手当 7,100円
・扶養手当 26,000円 ・住居手当 27,000円
・時間外勤務手当 87,000円



③－①により、手当率制に比べて標準報酬制移行により短期掛金は4,997円高くなります。

※1 制度開始時の標準報酬月額、原則として平成27年6月の報酬月額（給料月額＋諸手当）が基になります。

※2 手当率制度から標準報酬制度に移行することにより、掛金率は25%減となっています。

（お知らせ）

共済組合のホームページにおいて、掛金の額が算定できる表がありますので試算してみてください。

（excelファイル）

●次ページの掛金早見表もご利用ください。

組合員掛金表(平成27年10月～平成28年3月)

等級		標準報酬月額	報酬の金額区分		短期掛金	保健掛金	介護掛金	厚生年金 組合員負担分	退職等 年金給付
短期 給付	厚生 年金		円以上	円未満					
					50.48%	2.1%	5.52%	86.39%	7.5%
					円	円	円	円	円
1	1	98,000	0	～ 101,000	4,947	205	540	8,466	735
2	2	104,000	101,000	～ 107,000	5,249	218	574	8,984	780
3	3	110,000	107,000	～ 114,000	5,552	231	607	9,502	825
4	4	118,000	114,000	～ 122,000	5,956	247	651	10,194	885
5	5	126,000	122,000	～ 130,000	6,360	264	695	10,885	945
6	6	134,000	130,000	～ 138,000	6,764	281	739	11,576	1,005
7	7	142,000	138,000	～ 146,000	7,168	298	783	12,267	1,065
8	8	150,000	146,000	～ 155,000	7,572	315	828	12,958	1,125
9	9	160,000	155,000	～ 165,000	8,076	336	883	13,822	1,200
10	10	170,000	165,000	～ 175,000	8,581	357	938	14,686	1,275
11	11	180,000	175,000	～ 185,000	9,086	378	993	15,550	1,350
12	12	190,000	185,000	～ 195,000	9,591	399	1,048	16,414	1,425
13	13	200,000	195,000	～ 210,000	10,096	420	1,104	17,278	1,500
14	14	220,000	210,000	～ 230,000	11,105	462	1,214	19,005	1,650
15	15	240,000	230,000	～ 250,000	12,115	504	1,324	20,733	1,800
16	16	260,000	250,000	～ 270,000	13,124	546	1,435	22,461	1,950
17	17	280,000	270,000	～ 290,000	14,134	588	1,545	24,189	2,100
18	18	300,000	290,000	～ 310,000	15,144	630	1,656	25,917	2,250
19	19	320,000	310,000	～ 330,000	16,153	672	1,766	27,644	2,400
20	20	340,000	330,000	～ 350,000	17,163	714	1,876	29,372	2,550
21	21	360,000	350,000	～ 370,000	18,172	756	1,987	31,100	2,700
22	22	380,000	370,000	～ 395,000	19,182	798	2,097	32,828	2,850
23	23	410,000	395,000	～ 425,000	20,696	861	2,263	35,419	3,075
24	24	440,000	425,000	～ 455,000	22,211	924	2,428	38,011	3,300
25	25	470,000	455,000	～ 485,000	23,725	987	2,594	40,603	3,525
26	26	500,000	485,000	～ 515,000	25,240	1,050	2,760	43,195	3,750
27	27	530,000	515,000	～ 545,000	26,754	1,113	2,925	45,786	3,975
28	28	560,000	545,000	～ 575,000	28,268	1,176	3,091	48,378	4,200
29	29	590,000	575,000	～ 605,000	29,783	1,239	3,256	50,970	4,425
30	30	620,000	605,000	～ 635,000	31,297	1,302	3,422	53,561	4,650
31		650,000	635,000	～ 665,000	32,812	1,365	3,588	56,153	4,875
32		680,000	665,000	～ 695,000	34,326	1,428	3,753	58,745	5,100
33		710,000	695,000	～ 730,000	35,840	1,491	3,919	61,336	5,325
34		750,000	730,000	～ 770,000	37,860	1,575	4,140	64,792	5,625
35		790,000	770,000	～ 810,000	39,879	1,659	4,360	68,248	5,925
36		830,000	810,000	～ 855,000	41,898	1,743	4,581	71,703	6,225
37		880,000	855,000	～ 905,000	44,422	1,848	4,857	76,023	6,600
38		930,000	905,000	～ 955,000	46,946	1,953	5,133	80,342	6,975
39		980,000	955,000	～ 1,005,000	49,470	2,058	5,409	84,662	7,350
40		1,030,000	1,005,000	～ 1,055,000	51,994	2,163	5,685	88,981	7,725
41		1,090,000	1,055,000	～ 1,115,000	55,023	2,289	6,016	94,165	8,175
42		1,150,000	1,115,000	～ 1,175,000	58,052	2,415	6,348	99,348	8,625
43		1,210,000	1,175,000	～	61,080	2,541	6,679	104,531	9,075



データヘルス & コラボヘルス はじまります！

データヘルス事業については、1月号にて概要をお知らせしたところですが、当組合においても8月末までにデータヘルス計画の策定を終了し、10月より具体的な保健事業を展開していくことになります。

データヘルス事業を効果的に運用していくためには、所属所や組合員のみなさま方との連携が不可欠となりますので、事業内容についてご理解・ご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

なお、データヘルス事業及びコラボヘルスの詳細については、以下をご参照ください。

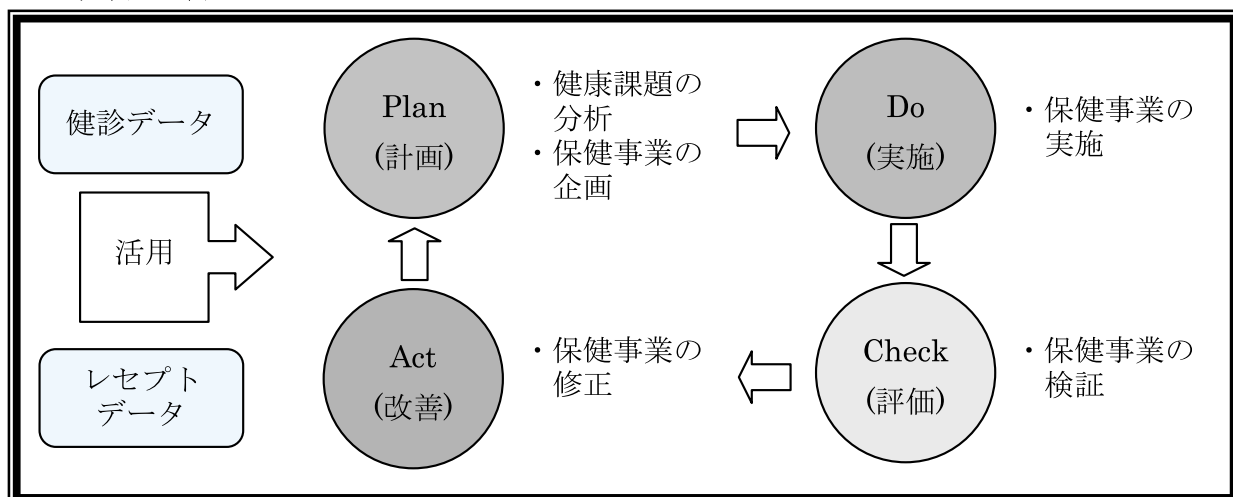
□ データヘルス事業ってなに？

平成25年6月14日に閣議決定された「日本再興戦略」において、「国民の健康寿命の延伸」を目指す事業計画として、データ分析に基づく「データヘルス計画」の作成・公表、事業実施、評価等の取組を求められました。

具体的には、健康診断データと医療機関からのデータ（レセプト）を分析し、組合員・被扶養者の健康課題を明確にすることにより、目標値などを設定した効果的・効率的な保健事業を新たに計画・実施していくことになります。

事業の終了後も、対象者の行動変容などを放置することなく、効果測定と評価を行い必要に応じて事業を見直すことが重要となり、Plan（計画）-Do（実施）-Check（評価）-Act（改善）のPDCAサイクルを回しながら行うという点が従来の保健事業と異なります。

PDCA サイクルイメージ



□ どんな形式で実施するの？

現在、当組合が実施している保健事業の組合員の参加については、すべて任意参加を原則として行ってきましたが、データヘルス事業の実施に当たっては、データ分析に基づき事業を決定し対象者を選定します。

このため、事業の実施案内を所属所に送付する際には、必ず対象者の一覧表を添付することとなり、その一覧表に記載された方のみに参加していただくことになります。

事業終了後、事業ごとに一定のスパンで効果測定を行い、その結果に応じて事業の再実施や見直し等を行っていきます。

□ コラボヘルスってなに？

データ分析を行うことにより、医療費の適正化（短期給付財政の安定化）に対し非常に効果的な事業を立案することが可能ですが、事業対象者の参加を得られない場合は残念ながら有効な実績を挙げることは困難となってしまいます。

このため、組合員の一定の参加率を確保し、円滑な事業運営を行うために、データヘルス事業は所属所と連携・協働で行う（コラボヘルス）こととしています。

なお、コラボヘルス対応の事業に関する通知文書については、「コラボヘルス対応」と記載していますので、当該文書が届きましたらご協力をお願いします。

□ 具体的な実施予定の事業は？

平成 27 年度以降について、継続事業を含み下表の事業を計画しています。

事業の名称	区分	実施時期	事業内容
ジェネリック医薬品啓発ポスターの送付	新規	H27. 10	啓発ポスターの作成・所属所への配付
高血圧者に係る受診勧奨	新規	H27. 10 以降	一定の値以上で医療機関への受診履歴がない方へ受診勧奨
高血糖者に係る受診勧奨	新規	〃	一定の値以上で医療機関への受診履歴がない方へ受診勧奨
歯科系疾患の予防事業	新規	H28 年度中	一定の要件を満たす方に問診票を送付し回答結果から健診や治療の受診勧奨
メタボリックセミナー	新規	H28. 8	一定の要件を満たす体重増加者に参加要請
特定保健指導	継続	継続事業	対象者に特定保健指導の実施

□ 参加しなくちゃダメ？

当組合の保健事業は、前述のとおり任意参加が原則となり、強制的に参加をさせることができる根拠となる法令はなく、それはデータヘルス事業においても同様です。しかしながら、組合員の参加が十分でないとせっかくのデータヘルス事業もまったく意味がないものとなってしまいます。

このため、コラボヘルスを行うことで事業主が有する一定の強制力（労働安全衛生法等）を担保した上で事業を実施することにより、原則として必ず参加をお願いすることになります。

ただし、データヘルス事業は参加することが目的の事業ではなく、事業を適正に実施することで組合員の健康を確保することが第 1 の目的です。また、健康リスクを排除することで医療費の適正化が行われ、財源率（負担金・掛金率）が将来的に引き下げられれば、所属所及び組合員個々の負担を減少させることにもつながります。

データ分析に基づき事業対象となった組合員については、少なからず健康リスクを有することになりますので、事業の主旨をご理解いただき、参加について積極的にご協力をいただきますようお願いいたします。

□ データヘルス計画は閲覧できるの？

9 月中旬に所属所に配付をしています。各所属所 1 冊となるため、個人で閲覧を希望される場合は、共済組合ホームページにアップロードされている PDF ファイルをご活用ください。



インフルエンザに負けないために！

インフルエンザは予防が何より大事です。とはいっても、インフルエンザは患者さんの咳やくしゃみ、空気中に漂っている状態のウイルスで感染するので、多くの人と接触する機会の多い私達には、ウイルスと無縁で過ごすことはきわめて困難です。

そこで重要なことは、ウイルスが体内に侵入してきても負けない丈夫な体を日頃からつくっておくことが大切です。

◎ かぜとインフルエンザの違いは？

かぜとインフルエンザでは原因となるウイルスが違います。インフルエンザの症状は、高熱や全身のだるさなどが現れるのが特徴です。こうした症状が出たら早めに受診しましょう。

	か ぜ	インフルエンザ
発 症	徐々に	急激に
初期症状	くしゃみ・鼻水	発熱・寒気・頭痛
主な症状	鼻水・鼻づまり 喉の痛み	咳・痰・高熱 筋肉痛・関節痛
発 熱	37～38度	38度以上



～ 日 常 の セ ル フ ケ ア ～

インフルエンザ対策で大切なのは、日頃から十分な体力を維持しておくことです。体力が十分にあると体の抵抗力も高まり、感染予防につながります。また、空気の乾燥はウイルスの侵入に好都合となるので、加湿器などを使用し適切な湿度を保つようにしましょう。

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ① インフルエンザの情報を知る | ④ 室内の湿度は 60～70%に保つ |
| ② 流行期はできるだけ人混みを避ける | ⑤ 帰宅時は必ず手洗いやうがいをする |
| ③ 外出時はマスクを着用する | ⑥ バランスのいい食事や十分な睡眠をとる |

◎ インフルエンザ予防接種の助成について

当組合ではインフルエンザ感染・重症化の予防に対しまして、組合員を対象に所属所が指定する医療機関で、所属所単位で実施したインフルエンザワクチンの料金を一部助成しております。詳しいことにつきましては、所属所の共済担当者または共済組合保険課までお問い合わせください。

なお、助成金額は組合員一人1回に限り1,500円を限度で助成をいたします。

～指定宿泊施設営業再開のお知らせ～

「ホテル日航立川 東京」 平成27年11月11日（水）～
〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1 TEL 042-521-1111



ジェネリック医薬品を 活用しよう!

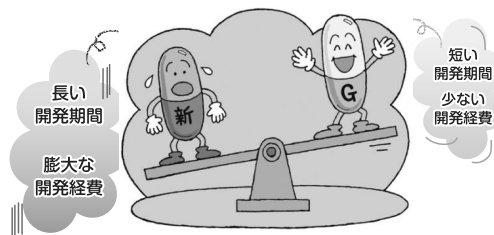


監修：久保 明(医療法人財団 健康院 高輪メディカルクリニック院長・医学博士)

ジェネリック医薬品をご存じですか？ 多くの先進国で医療費節約のために広く活用されている価格の安いお薬です。では、なぜジェネリック医薬品は安いのか。またその安全性や利用方法などについてご紹介します。

ジェネリック医薬品とは？

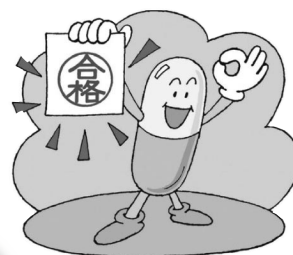
ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に発売される、新薬と同じ有効成分を使用し同等の効果・効能を持つと認められている後発の医薬品のことです。**ほとんどのジェネリック医薬品は新薬よりも価格が安い**ため、**医療費の節約が期待**できます。



安さの
ワケは

開発期間と費用の差が、 価格の差につながります

新薬の開発には膨大な開発期間や経費が必要です。それに対し、ジェネリック医薬品は新薬で治験済みの有効成分を使っているため、短い開発期間と少ない費用で済みます。そのため、新薬の約3～7割と安価な価格で販売することが可能なのです。



安心して
使えます

安全性や効き目は 確認済みです

ジェネリック医薬品に使われている有効成分は、長い間使用されてきた新薬によって、すでに効能や安全性が確認されています。

また、新薬との同等性を確認する試験や品質の再評価も行われ、厳しい基準をクリアしないと発売することができません。

新薬とジェネリック医薬品の薬代の比較

(3割負担の場合) 2012年4月現在



生活習慣病などの慢性疾患で長い期間使う薬ほど、ジェネリック医薬品と新薬の価格差が大きくなります。

常用している薬がある方は、一度ジェネリック医薬品の使用を検討してみてもいかがでしょうか。

※金額はあくまでも目安です。 ※上記の金額には調剤報酬等が含まれていません。

ジェネリック医薬品に 変更するときは、 医師や薬剤師に相談を

医療機関で処方された薬をジェネリック医薬品に変更したい場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。症状や薬の種類によっては、ジェネリック医薬品が使えないこともあります。



ジェネリック医薬品を希望するときは

1 医療機関の窓口、医師の診察や医薬品の説明を受けるときにジェネリック医薬品を希望することを伝えます。もしくは、処方せんの「処方」欄左側の「変更不可」欄(右図参照)に「✓」または「×」がない薬は、ジェネリック医薬品に変更可能です。

2 調剤薬局でジェネリック医薬品を希望する意思を伝えます。新薬からジェネリック医薬品への切り替えは、薬剤師に相談しましょう。新しい薬に切り替えるときは“分割調剤”などを利用し、まずは1週間くらいの短い期間試してみるのがおすすめです。

3 あなたに処方された薬にジェネリック医薬品があるかどうかを薬剤師が確認します。

4 薬局にそのジェネリック医薬品がある、または取り寄せることが可能なら、ジェネリック医薬品を使用することができます。

5 薬を使い始めたら、効果が現れるまでの時間や効き目の持続時間、副作用が出ていないかなどをチェック。不安や違和感を覚えたら、すぐに医師や薬剤師に相談してください。

処方せん									
(この処方せんは、どの医療機関でも有効です。)									
公費負担者番号		保険者番号		公費負担医療の受給者番号		保険者証・被保険者手帳の記号・番号			
氏名		生年月日		性別		保険医療機関の所在地及び名称		電話番号	
患者		区分		被保険者		被保険氏名		⑩	
交付年月日		平成 年 月 日		処方せんの使用期限		平成 年 月 日		特記事項(ある場合は、交付の旨を記載する。必ず各医療機関に届出すること。)	
変更不可		個々の処方箋について、後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更を差し止める旨と記載した場合 には、「変更不可」欄に「✓」又は「×」を記載し、「後発医薬品」欄に署名又は記号・捺印すること。							
処方		後発医薬品名 「変更不可」欄に「✓」又は「×」を記載した場合は、署名又は記号・捺印すること。							
調剤		月日		平成 年 月 日		公費負担者番号			
保険医療機関		所在地		名称		公費負担医療の受給者番号			
署名		処方箋には、署名、分給、用法及び用量を記載すること。 ⑩の記載は、日本主権を認め、対する者を認めること。 薬の成分及び公費負担医療に関する事項の記載に関する告示(昭和54年厚生省令第3号)第1条の公費負担医療については、「後発医薬品」とあるのは「公費負担医療の担当医療機関」と、「後発医薬品」とあるのは「公費負担医療の担当医療機関」と読み替えることとする。							

変更不可	個々の処方箋について、後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更を差し止める旨と記載した場合 には、「変更不可」欄に「✓」又は「×」を記載し、「後発医薬品」欄に署名又は記号・捺印すること。	変更できない薬は、ここに「✓」または「×」印が記載されます。
処方		

分割調剤って何？

分割調剤を利用すると、処方された薬を数回に分けて調剤してもらうことができます。

たとえば処方せんが4週間分だった場合、まずは1週間分だけジェネリック医薬品を試しに試ってみて、問題がなければ残りの3週間分を同じ薬で、合わなければ違う薬を調剤してもらうことができます。

※分割調剤を利用した場合は、後発医薬品分割調剤料がかかります。

かかりつけ薬局をもとう！



かかりつけ薬局とは、医療機関で処方された薬を決まって調剤してもらう調剤薬局のことです。いつも同じ調剤薬局で調剤してもらえば、同時期に複数の医療機関にかかり処方せんをもらったときでも、同じ薬を処方されていて過剰摂取にならないか、同時に服用しても問題ないかなどをチェックしてもらうことができます。

長年つき合っているかかりつけ薬局ならあなたの薬歴を把握しているので、体質に合わない薬が処方されていないかのチェックや、市販薬を利用するときのアドバイスをしてくれます。新薬からジェネリック医薬品に切り替えるときにも、いちばん自分に合うものを選び、取り寄せてもらうことができます。

退職予定者準備セミナーの開催

平成27年度中に退職を予定されている皆様と平成27～28年度中に60歳に到達される皆様を対象として、「退職予定者準備セミナー」を開催いたします。

既に申込みをされている皆様は、忘れずにご参加ください。また、申込みの締切は9月11日に終わっておりますが、もし申込みされていない方で参加されたい方がいらっしゃいましたら、所属所担当者を通じてお問合せください。

地 区	開 催 日	会 場	地 区 割
中央A	平成27年10月28日（水）	高知共済会館 高知市本町5-3-20 TEL 088-823-3211	南国市・香美市・長岡郡 及びこの区域内の一部事務組合
高知A	平成27年11月5日（木）	高知共済会館 高知市本町5-3-20 TEL 088-823-3211	高知市 及びこの区域内の一部事務組合
中央B	平成27年11月11日（水）	高知共済会館 高知市本町5-3-20 TEL 088-823-3211	土佐市・須崎市・吾川郡 及びこの区域内の一部事務組合
幡 多	平成27年11月26日（木）	土佐西南大規模公園 ふるさと総合センター 幡多郡黒潮町入野176-2 TEL 0880-43-0105	四万十市・宿毛市・土佐清水市・幡多郡及びこの区域内の一部事務組合
東 部	平成27年12月16日（水）	安芸市総合社会福祉センター 安芸市寿町2-8 TEL 0887-35-2915	安芸市・室戸市・香南市・安芸郡 及びこの区域内の一部事務組合
中央C	平成28年1月20日（水）	高知共済会館 高知市本町5-3-20 TEL 088-823-3211	高岡郡・土佐郡 及びこの区域内の一部事務組合
高知B	平成28年1月27日（水）	高知共済会館 高知市本町5-3-20 TEL 088-823-3211	高知市 及びこの区域内の一部事務組合

日 程 表

9:00	受付開始
9:40	主催者あいさつ
9:50	退職後の医療制度について
10:10	退職後の互助会制度について
10:40	休憩
10:50	年金制度について
12:00	質疑・昼食・個人相談

☆年金相談をご希望の方は・・・

- ① 平成28年3月31日までに退職を予定されている方に限ります。
- ② セミナー申込み時に必ず「假定年金額計算依頼書（退職セミナー年金相談者用）」を提出してください。

☆地区割について

原則として地区割に基づいた会場への申込みをお願いいたしますが、事情により該当地区への参加ができない方等につきましては他地区への参加も受け付けますのでご連絡ください。

平成27年度健康セミナー (8月27・28日) 終了しました！

9回目となりました本年度の健康セミナーは、8月27日・28日に開催し、無事終了いたしました。

初日の女性セミナー 午前の部は、「ロコモティブシンドローム注意報！」と題し、年齢とともに増加する運動器障害の注意点・予防方法を学び、後半は、昼食でお召し上がりいただくヘルシーランチのメニュー2品の調理方法を、ライブでご覧いただきました。

午後の部では、健康機器測定体験とヨガセミナーを2班に分かれて行う予定でしたが、講師の飛行機トラブルによる到着遅れの為、急遽グループ分けせずに、健康機器測定体験の後ヨガセミナーへと、スケジュール調整させていただきました。日程変更となりご迷惑をおかけしましたが、皆様にご協力いただきスムーズに進行することができました。

2日目のメンタルタフネスセミナー 午前の部は、「心と身体の両面から働きかけ、折れない社員を育成」と題し、ストレスへの対処の仕方・心と身体の整え方を学びました。

午後の部では、音楽に合わせた様々なステップで、体だけでなく頭も使った運動や、椅子を使った心と体をリラックスさせるストレッチを行い、後半は昨年好評でしたアロマを用いたリラクゼーションによって心身共にリフレッシュしていただきました。

ご昼食のヘルシーランチは、2日間通じて、「750Kcal以下なのにボリュームもあり、味付け、彩りも良かった。」と好評をいただきました。

来年度の健康セミナーも、参加者の皆様の健康への意識がさらに高まるように、新企画のセミナーも開催したいと考えておりますので、ご意見・ご要望等ございましたら是非お寄せください。

来年度も多くのご参加をお待ちしております。

女性セミナー



メンタルヘルスセミナー



女性健康セミナー

平成27年8月27日（木）開催

【講演】栄養&クッキングセミナー「ロコモティブシンドローム注意報」

【体験】健康機器計測

【運動】ヨガでリラックス

◆ 参加者アンケートより ◆

- ・ロコモティブシンドロームは、このセミナーの案内を見て知りました。日々の運動に取り入れたいと思います。
- ・ロコモという言葉は初めてでしたが、よくわかりました。年齢も高くなってきているので、気をつけたいとおもいました。
- ・ロコモがどういうことか良く解りました。まだまだ先のことと思っていましたが、膝痛の私もすでにロコモなんだと理解しました。運動で予防に努めます。
- ・筋力の維持や運動の大切さ、栄養摂取の重要性が良く解りました。運動をがんばりたい。
- ・短時間によくまとめられていて、わかりやすく大変参考になりました。すぐに始められることが多く、早速取り組みたいと思います。
- ・毎日の適度な運動の大切さを改めて感じました。栄養もバランス良く摂取しているつもりが、上手に吸収される食べ方をしていないので、食べ合わせとかも考えたいです。気づけてよかったです。
- ・食べ物大切さを改めて考えたクッキングセミナーでした。目の前で短時間でおいしいものが出来上がり、楽しかった。料理長さんがステキでした。
- ・普段できない測定が出来て良かったです。インストラクターに導いてもらえてリラックスでき、体と脳が活性化されたきもちです。
- ・測定数値で、現在の自分の身体の状態を知れたので良かったです。またヨガでも、リラックスする方法を教えていただいたので、良い眠りを手に入れたい。
- ・椅子に座ってのヨガは初めての経験でした。とてもすっきりしました。これなら家庭や職場でできると思いますので、度々試したいと思います。
- ・ランチ調理実演も良かったです。低カロリーでも十分味もボリュームもあり、参考になりました。とてもおいしかったです。
- ・本当にこのカロリー？とびっくりでした。でもおなかいっぱい美味しくかったです。今日教えていただいたメニューは、家庭でも作りたいです。
- ・結構なボリュームで彩りも良く美味しかったです。

★ ヘルシーランチ ★

管理栄養士が監修した750Kcal以下のランチメニューです。

単位：g

サーモンの蜂蜜酢橘マリネ		彩野菜の和風テリヤキ		パイナップルのミネストローネ		冬瓜と干海老のスープ		ポテトの豆乳ミートソースグラタン		白身魚と夏野菜のアーモンドフライ		トライフル風サラダ	
サーモン	30	だし汁	25	蜂蜜	8	だし汁	130	鶏腿肉		白身魚	60	木綿豆	
アイス		棒寒天	0.15	水	40	干貝柱	1.2	(皮ナシ)	20	茄子	13	腐	24
プラント	4	板ゼラチン	0.6	パイナップル	30	冬瓜	45	玉葱	15	ズッキーニ	13	ブロッコリー	15
蜂蜜	1.3	パプリカ赤	2.5	キウイ	10	干椎茸	0.5	人参	10	トマト	21	プチトマト	15
塩	0.3	パプリカ黄	2.5	バナナ	8	干海老	1.2	大蒜	1	アーモンド		MIXリーフ	15
酢橘	1/4	オクラ	2	グレープフルーツ		塩	1.2	トマト		スライス	5		
		インゲン	3	ツルビネ	4	胡椒	0.2	皮・種ナシ	30	パン粉	7		
塩昆布	0.2	人参	4	バジル	0.2			オリーブ		小麦粉	5		
		ヤングコーン	3					オイル	2	全卵	13	小松菜と若布の混ぜご飯	
		大葉	0.2					塩	0.5	塩	0.9		
		塩	0.3					れんこん	0.2	胡椒	0.2	小松菜	30
		薄口醤油	0.2					男爵芋	30			乾燥若布	0.2
								豆乳	60			マンナン飯	140
								塩	1			(マンナン11米44)	
								ビーズ用チーズ	5				

★女性セミナーの風景★



講師紹介



講演



調理ライブ



ヘルシーランチ



健康機器測定体験



ヨガでリラックス

メンタルタフネスセミナー 平成27年8月28日(金)開催

【講演】心と体の両面から働きかけ「折れない社員」を育成

【運動】ストレス発散系エクササイズと心のリラクゼーション

◆ 参加者アンケートより ◆

- ・出来事は変えることができなくても、認知の仕方を変えることで心身ともに健康を保つことができることが分かった。実際に活かしてみたいと思う。
- ・考え方を変える、様々な状況を客観的にみるが必要だと思いました。
- ・考えなおされました。職場の要望でメンタルセミナーを行ってほしいという意見があります。是非、内容を伝えたいと思います。
- ・ストレスは、行動・思考・視点を変えることで軽減できることを改めて感じました。思考の癖「A B C D理論」実践したいです。「考えすぎて動けない時は、動くことで前に進む」と言うのが印象的でした。休養・運動・栄養の重要さは日頃おろそかなので、見直したいと思います。
- ・ストレスを感じないようにするには、自分の考え方次第だと感じました。ついつい子供に怒ってしまうのですが、一呼吸おいて接したいと思います。
- ・思いのほか激しいエクササイズで、いつのまにか夢中で楽しく取り組むことができました。おかげでリラクゼーションは熟睡でした。
- ・日頃運動不足だったので、エクササイズが心地よかったです。アロマを焚きながらのリラクゼーションは朝や夜に試してみたいと思います。
- ・体感して、こんなにリラックスできるとは思いませんでした。
- ・リラックスできて、すぐによく眠れました。気持ち良かったです。
- ・エクササイズ後のリラクゼーションは、今後寝付けられない時の参考になりました。
- ・ランチは、ボリュームがあり食べきれない量なのに、カロリーが少ないのがうれしかった。肉や魚より野菜を多く食べられたのが一番良かったです。
- ・ヘルシーであり、ボリュームもあり大満足でした。野菜中心でありながら、それぞれの料理・味付けに一工夫あり、飽きることなく完食しました。
- ・うすい味付けで、自分がいかに濃い口かが分かりました。目にもきれいで、食欲がすすみました。
- ・野菜中心のメニューで美味しく、家庭での献立の参考にもなりました。

★メンタルタフネスランチ★

管理栄養士が監修した750Kcal以下のランチメニューです。

単位：g

かつおのタタキ 柚子胡椒の香り		チキンピカタ		野菜の冷製 ジュレがけ		豆苗の カラフルサラダ		味噌汁	
かつおタタキ	60	鳥胸肉(皮ナ)	60	ミニトマト	20	豆苗	25	モロヘイヤ	10
玉葱	30	塩	少々	オクラ	8	乾燥切干大根	5	木綿豆腐	10
茗荷	15	胡椒	少々	冬瓜	30	人参	20	かつお昆布	
大葉	2	薄力粉	3	ヤングコーン	10	コリンキー	10	だし	150
柚子胡椒	2.5	サラダ油	4	むき枝豆	10	胡桃(ロースト)	3	味噌	6
蜂蜜	7	卵	30	かつお昆布だし	50	オリーブ油	5	マンナンごはん	
穀物酢	15	パルメザンチーズ	2	薄口醤油	5	ワインビネガー	4		
濃口醤油	12	トマトソース	30	本みりん	5	マスタード	3	精白米	44
		パプリカ赤	10	ゼラチン	0.8	蜂蜜	2.3	マンナン	
		パプリカ黄	10	煎り白ごま	適量	塩	少々	ヒカリ	11
		ベビーリーフ	15			胡椒	少々	果物	
								バナナ	30
								キウイ	30

★メンタルタフネスセミナーの風景★



講師紹介



講演



講演



昼食会場



エクササイズ



エクササイズ

第33回市町村職員バレーボール大会開催

選手宣誓



土佐町
森 愛里 さん

優勝 高知市役所バレーボール部



準優勝 安芸市役所



平成27年9月23日（水）、春野総合運動公園体育館において第33回市町村職員バレーボール大会が、県下7ブロックの代表16チームの参加により開催されました。

1回戦から、各チームとも日頃の練習の成果を存分に発揮し、実力伯仲の試合が多く見られました。

準決勝では、昨年の決勝と同一カード「香南市」対「高知市役所バレーボール部」が実現。一進一退の攻防が続くなか惜しくも「香南市」のリベンジとはなりませんでした。

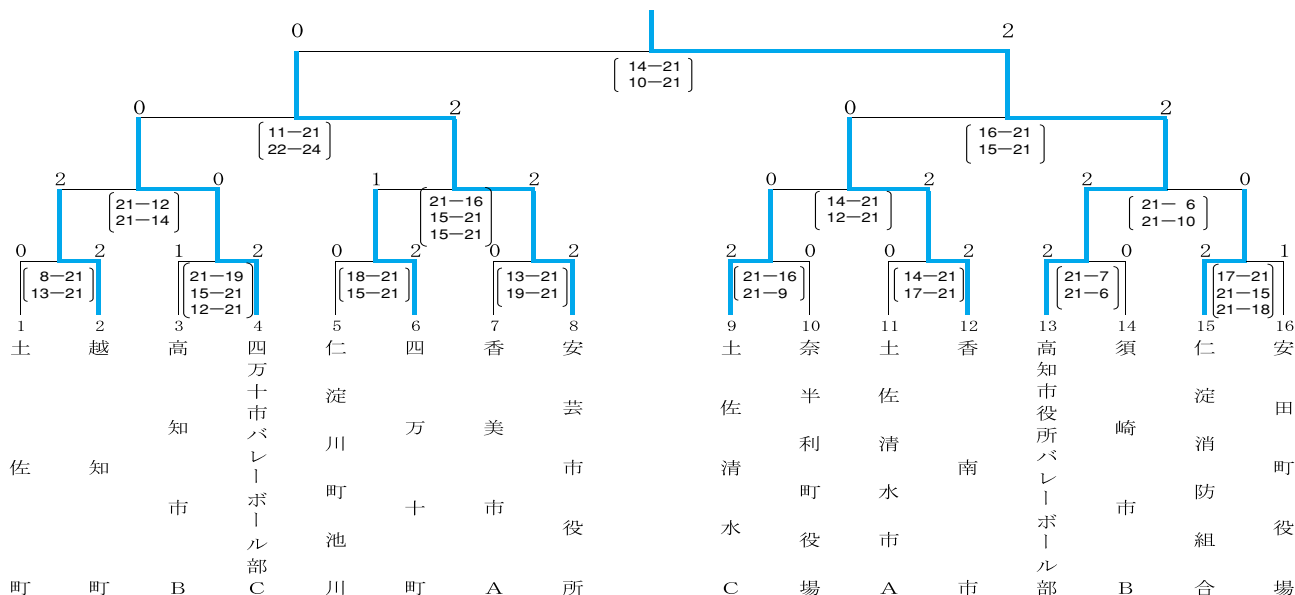
また、決勝戦はベテラン門田さん（なんと当バレー大会の第1回目からご参加！）率いる「安芸市役所」が「高知市役所バレーボール部」に果敢に挑みましたが惜しくもセットカウント2-0で破れ、常勝「高知市役所バレーボール部」が4年連続優勝を果たしました。おめでとうございます！

本大会の開催にあたりましてご協力をいただきました関係者の皆様、参加選手及び大会を盛り上げてくださいました応援の皆様、誠にありがとうございました。皆様お元気で、また来年お会いいたしましょう！

永年、ありがとう
ございました！



優勝 高知市役所バレーボール部



第48回市町村職員ソフトボール大会開催

選手宣誓



黒潮町 A
都築宏仁 さん

優勝 高吾北広域町村事務組合



準優勝 香南市 A



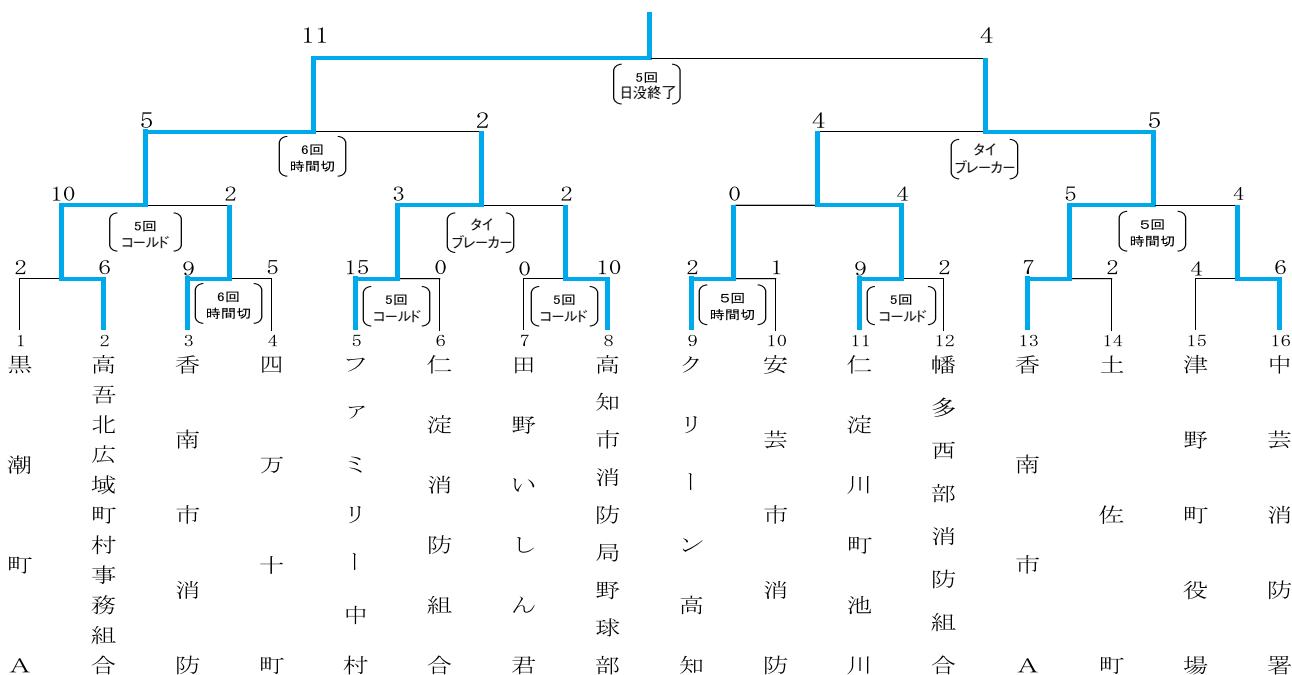
平成27年9月26日(土)、県下7ブロックの代表16チームが春野運動公園に集結し、第48回ソフトボール大会が開催されました。前日夜から当日早朝に降った雨のため開催が危ぶまれましたが、試合開始時には天候も回復し、気温もグンと上がる中、各グラウンドでは暑さに負けない熱戦が繰り広げられ、タイブレーカーとなった試合も2つありました。

決勝戦は「高吾北広域町村事務組合」と「香南市 A」の対戦となりました。試合開始時間が16時27分と大幅に遅くなり、また小雨も降り出しており、試合は5回日没終了となりました。結果は11対4で「高吾北広域町村事務組合」が優勝されました。おめでとうございます。「高吾北広域町村事務組合」の大崎航投手は3連投、「香南市 A」の萩野大輔投手はなんと4連投と、大変お疲れ様でした。

本大会の開催にあたりましてご協力をいただきました関係者の皆様、参加選手及び大会を盛り上げてくださいました応援の皆様、大変ありがとうございました。



優勝 高吾北広域町村事務組合



貯金係からのお知らせ

10月に「貯金現在残高通知書」を発行します

共済貯金加入者の皆様へ、年2回(4、10月)「貯金現在残高通知書」を発行しております。

今回お届けする通知書には、4～9月分の共済貯金の積立額等を記載しておりますのでご確認ください。

【ご注意】

お問合せで多い質問が、「積立額の合計が少ないのでは?」ということですが、明細の種別の中で「一部払戻」がある場合、その金額はマイナス計算してください。

例)

貯金現在残高通知書				27年 10月 18日作成	
積立貯金の				期中の合計積立額 (積立額合計－払戻額合計) 4～9月分	期中分の利息額 (半年複利・日割り)
残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収				利息に対する税額 (国税15.315%＋地方税5%)	
氏名	共済花子様				
税区分	27.9.30の残高 円	=	27.3.31の残高 円	+	差引積立額 円
課税	477,819		201,225	+	275,000
				+	税込利息額 円
				-	397
所得税額 円					
決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)		
27.9.30	1.35	20.315			
お積立等明細					
日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
27.4.25	定例積立	15,000			
27.5.25	定例積立	15,000			
27.5.29	一部払戻	100,000			
27.6.25	賞与積立	35,000			
27.6.25	定例積立	15,000			
27.7.18	臨時積立	250,000			
27.7.25	定例積立	15,000			
27.8.25	定例積立	15,000			
27.9.25	定例積立	15,000			
期中入払 定例積立 毎月の給料から一定額を天引きしています。 賞与積立 6、12月のボーナスから一定額を天引きしています。 一部払戻 期中に出金があったものが表示されます。					
(注) 今期中の払出額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。					

まとまったお金を有利にふやす定期貯金のご案内

- ・新規加入…随時 ※貯金加入申込書の提出が必要です。
(積立貯金をご利用の場合は不要)

年利 1.3%
(平成27年10月現在)

- ・預入方法…窓口にて直接現金をお持ちいただくか、四国銀行・高知銀行から送金。
- ・申込金額…10,000円以上
- ・期間…1年満期(自動継続)
- ・解約…随時 ※満期日以外の解約は、預入日または自動継続日から解約日まででは中途解約利息となります。
- ・窓口現金お取扱時間 入金：8:30～15:00 出金：9:30～15:00
※12:00～13:00はお昼休みをいただいております。

税引前利率 年1.3%

据置プラン例

(単位：円)

	1年	2年	3年	5年	10年
100,000	101,036	102,083	103,141	105,289	110,859
300,000	303,108	306,248	309,421	315,866	332,573
500,000	505,180	510,414	515,702	526,443	554,284
700,000	707,252	714,579	721,982	737,017	775,991
1,000,000	1,010,360	1,020,827	1,031,402	1,052,883	1,108,562

※年複利・20.315%分離課税扱

～ 積立貯金のご案内～

○共済組合の積立貯金ならこんなにオトク!!

・利率は半年複利の**1.35%**。定期貯金の**1.3%**より有利です。(注1)

・積立方法は3種類。ご自由にお選びいただけます。

①**定時積立**…毎月の給料から天引きされる積立です。

②**ボーナス積立**…ボーナスから天引き(6月・12月のみ)される積立です。

※①と②は併用でもご利用いただけます。

③**臨時積立**…いつでも追加で預け入れできる便利な積立です。

・払戻しは月2回(注2)。手続きは所属所を通じて払戻請求書を提出していただくだけ。

送金日に共済組合に登録されている個人口座に直接送金されますので簡単・安心です。

(注1) 利率は平成27年10月現在のものです。

(注2) 同月内での払戻しはどちらか1回のみとなります。



積立貯金新規加入者へ

クオカード
(1,000円分)
進呈中

○今後の払戻しのスケジュール

	11月		12月	
	1回目	2回目	1回目	2回目
締切日	5日	18日	4日	16日
送金日	16日	27日	15日	25日

※締切日は当日必着完備(FAX不可)の取扱いとなります。不備による再提出が締切日を過ぎますと次回分に繰り下げとなりますのでお急ぎの場合などは特にご注意ください。

是非この機会に簡単・便利・安心で有利な積立貯金をご利用ください!!

※ご希望の方は下段の申込書に必要事項をご記入のうえ各所属所の共済事務担当者までご提出ください。

----- < キ リ ト リ セ ン > -----

積立貯金加入申込書

平成 年 月 日

所属所名											届 出 印	
フリガナ												
氏 名												
所 属 所 証 番 号				性 別		生 年 月 日						
				—				男・女	昭・平 和・成	年	月	日

副 印

積立開始年月※1			
	年		月

定例積立額(毎月)※2			
			円

賞与積立額(6月)※2			
			円

賞与積立額(12月)※2			
			円

※1 その月の15日までに申込書が到着すれば、翌月の給料から積立開始できます。

※2 積立額は1,000円以上の整数倍で記入してください。

【ご注意】既に積立をしていて毎月の金額等を変更する場合は、積立金額変更届書をご提出ください。

住宅貸付の年末残高証明書を送付します



本組合の住宅貸付を償還中で、所定の要件を満たすと思われる方には、11月（13日頃発送予定）に年末調整用の残高証明書を送付いたします。

なお、平成27年11月及び12月貸付者については、来年1月に送付いたします。

- *住宅借入金等特別控除の制度についての詳しいことは、所轄の税務署にお問い合わせください。
- *交付された残高証明書を使用しない場合は、理由を付して共済組合にお返してください。次年より証明書の送付をしないようにいたします。

共済貯金に非課税枠をお持ちの方へ

平成27年10月からマイナンバーが付番され、順次通知カードが届けられます。平成28年1月からは個人番号の取扱が開始されます。

マイナンバーは、国民ひとりひとりが持つ12桁の番号です。

非課税枠をお持ちの方は、変更・廃止等の手続きをするためには、マイナンバーが必要となります。手続きの際に、マイナンバーの提示にご協力をお願いいたします。

共済組合の指定店でお買い物をしませんか？

分割で支払っても手数料は必要ありません!! (旅行のみ3%の手数料がかかります。)

指定店で購入して物資をご利用の場合、購入金額が支払い総額となります。

【購入例】指定店で240,000円の家電を購入し、物資の毎月均等払いと
するとき。(ボーナス併用もあり)

【返済例】10,000円×24回払=240,000円

※返済回数は金額により変わります。



～特別斡旋品のお知らせ～

今回も物資の特別斡旋品として、健康なカラダ作りをお手伝いするワコールの『スーパーエクサウォーカーロングタイプ・エクサウォークートップス』新発想サポーター『腰&ひざサポーター』今回は、更に『背中おしもみトップス』特別価格で斡旋いたします。

価格はすべて、送料・消費税込みの価格となっておりますので、ぜひこの機会にご利用ください。申込みは所定の申込用紙にご記入のうえ、共済組合福祉企画課あてFAXまたは郵送でお願いします。

特別販売価格

エクサウォーカー7,000円(3枚1セット、送料・消費税込) 背中おしもみトップス4,000円
トップス3,500円 サポーター(腰)5,000円(ひざ)1,700円(1枚、送料・消費税込)

★平成27年11月6日(金)必着 ★平成27年12月より給料控除 ★支払い回数:1～3回

高知県市町村職員共済組合 組合員の皆様へ

背中おしもみトップス。筋肉のコリをほぐす

凹凸指圧クッション
背中のくぼみに沿わせた設計なので、凹凸がアウターにひびきにくい。

女性用

背中おしもみトップス。
■品番 THN201
■サイズ M・L
■内容 1枚入り
■カラー ベージュ
■素材 ナイロン90% ポリウレタン10%

日本製

サイズ	M	L
バスト	79～87	86～94

特別販売価格 **4,000円** (税込)

日常生活で筋肉のコリを感じませんか？

毎日着ることで、やさしい刺激が持続して背中の血行をよくし、筋肉のコリをほぐします。

日常のさまざまなシーンでおしもみを実感してください！

- 家事の途中に
- 買い物中に
- デスクワークの時に
- 通勤時に

着る、指圧代替器！

ワコール人間科学研究所の研究をベースに開発した凹凸指圧クッションが、日常生活における肩甲骨の動きを利用して背中をやさしくおしもみ。

肩甲骨
凹凸指圧クッション
連結構部
ホールドライン
背中のくぼみに沿ってホールド

※この商品は指圧代替器です。

【日常生活における肩甲骨の動き】
肩甲骨の動きが血行を促し、背中のくぼみに沿って凹凸指圧クッションが背中をおしもみします。

安全に関するご注意
●背中や腰の痛み、皮膚の紅い等は、凹凸指圧クッションが皮膚に過度の刺激を与える可能性があります。使用を控えていただくか、医師にご相談ください。
●ご使用の際、痛みやかゆみが生じた場合は、直ちに使用を中止してください。●お肌に異常を感じた場合は、ご使用をおやめください。●必ず説明書をお読みください。

株式会社ワコール (お問い合わせ) ワコールお客様センター ☎0120-307-056
営業時間 9:30～17:00 (土・日・年末年始・祝日を除く)
※この商品は、デザインを重視した機能性商品となっております。4層構造の裏地には目立たないようにご注意ください。

取り扱い方法
お洗濯の注意
●色の異なるものと長時間一緒に洗うと、色落ちの原因となります。
●タンブラー乾燥禁止

スーパーエクサウォーカー ロングタイプ

腰のまわりの筋肉を前後からバランスよくささえて、美しいシルエットに。

女性用 3枚1セット

4つの改良ポイント

- ポイント1 ほどよくおなかを押さえる
- ポイント2 腰のまわりの筋肉をサポート
- ポイント3 下からささえてキレイなヒップラインに
- ポイント4 アウターにひびきにくい

ワコール独自のクロス構造により、歩幅が広くなり、カローリ消費に効いたエクササイズ歩行への変化が期待できます。
※特許 第3924588号

ブラック ブラウン ベージュ

スーパーエクサウォーカー ロングタイプ
■品番 EXY700 ■サイズ M・L・LL
■素材 ナイロン82% ポリウレタン18%
吸放湿性のよい素材「キューブ」使用。日本製
※TOREX キューブは東レ株式会社の登録商標です。
■カラー: ブラック×1 ブラウン×1 ベージュ×1

サイズ	M	L	LL
ヒップ	87～95	92～100	97～105
ウエスト	64～70	69～77	77～85

特別販売価格 **7,000円** (税込)

エクサウォーカー トップス

上半身のバランスを整えて肩・腰すっきり。

女性用 1枚入り

FRONT BACK

エクサウォーカー トップス
■品番 EXY600
■サイズ M・L・LL
■素材 ナイロン90% ポリウレタン10%
■カラー: ブラック×1 日本製
※カフ付ではありません。

サイズ	M	L	LL
バスト	79～87	86～94	93～101

特別販売価格 **3,500円** (税込)

ワコール 腰サポーター 立体3D構造

腰の安定と装着時の快適性を追求

立体3D構造
からだの動きを考え、パーツごとに伸びる方向が違う生地を縫い合わせたカッティングで立体3D構造になっています。

4本の樹脂ボーン
内蔵された4本のしなやかな樹脂ボーンが、背骨に沿って腰を固くサポートします。

3層構造パワーネット
内側は柔らかく、外側はしっかりした素材で、腰と背骨のバランスをサポートし、腰を安定させ、動きやすくします。

男性用 1枚入り
ワコール腰サポーター
■品番 BKO100
■サイズ M・L・LL
■素材 ポリエステル・ポリウレタン
■カラー: ブラック

女性用 1枚入り
ワコール腰サポーター
■品番 BKY200
■サイズ S・M・L
■素材 ポリエステル・ポリウレタン
■カラー: ブラウン (ベージュに近い白色です) 日本製

サイズ	M	L	LL
ウエスト	76～84	84～94	94～104

特別販売価格 **5,000円** (税込)

ワコール ひざサポーター ロングタイプ

ひざの安定と装着時の快適性を追求

ロングタイプ
ひざ関節だけでなく大腿筋までトータルサポートし、ひざ関節を安定させ、衝撃を緩和します。

独自のズレ軽減機能
上下に敷いたナットクッションと柔軟な素材のナットクッションの凹凸が大きなズレを軽減し、上下のズレを軽減します。

吸汗素材を採用
汗が毛布現象で繊維と繊維の隙間に吸い上げられ、生地表面から蒸発します。

男女共用 1枚入り
ワコールひざサポーター
■品番 BKO300 ■素材: ブラック: ポリエステル・ポリウレタン
■サイズ: ふつう(M) 大きめ(L) ブラウン: ポリエステル・ポリウレタン
■カラー: ブラック・ブラウン (ベージュに近い白色です) 日本製

サイズ	ふつう(M)	大きめ(L)
ひざ周囲	34～37	37～40

特別販売価格 **1,700円** (税込)

【着用方法に関する注意】
●ひざの安定と快適性を追求した製品の特性上、下記のようにお取り扱いください。
×着用の際に無理に引っ張ったり力を加えたりすると、破れや変形することがありますので、ご注意ください。
○着用時、汗を拭き、汗を乾かして清潔にしてください。

年末特別斡旋品のお知らせ

2015年 丸大の冬ギフト

今年も、お歳暮用としまして、種類も豊富で格安で手続きも簡単な、2015丸大の冬ギフトを年末特別斡旋しますので、是非、この機会をご利用ください。

なお、10月中旬に所属所共済担当者あてに、丸大食品株式会社からパンフレット、申込書を送付しますので、所定の申込用紙にご記入のうえ、共済組合福祉企画課あて、FAXをお願いします。

【申込み期間】 平成27年11月4日（水曜日）～12月11日（金曜日）

【支払い方法】 平成28年1月の給料より天引きとなります。（1回払い）

※ 商品はパンフレットの一部です。（表示価格より20%～35%引きとなります。）

特定JAS規格
製品の品質基準に加え、特色ある製法でつくられたものだけに付けられるマークです。

王覇 冷蔵

7日間以上じっくり熟成させた特定JAS規格。
熟成ならではの深い旨みとまろやかさ。



商品番号 **001** 本体価格 **10,000円** (税込10,800円)
品名 HA-104
●熟成ホワイトロースハム380g ●熟成ホワイトボンレスハム350g
●熟成ロースハム380g ●熟成肩ロース300g

モンドセレクション
MONDE SELECTION
2012～2015
**4年連続
最高金賞受賞**
王覇 熟成ホワイトロースハム
熟成ホワイトボンレスハム
熟成ロースハム
熟成ボンレスハム



商品番号 **002** 本体価格 **10,000円** (税込10,800円)
品名 HA-102
●熟成ホワイトロースハム560g
●熟成ホワイトボンレスハム550g



商品番号 **003** 本体価格 **5,000円** (税込5,400円)
品名 HA-501
●熟成ホワイトロースハム560g



商品番号 **004** 本体価格 **7,000円** (税込7,560円)
品名 HA-703
●熟成ホワイトロースハム380g
●熟成肩ロース300g
●熟成ボンレスハム350g



商品番号 **005** 本体価格 **5,000円** (税込5,400円)
品名 HA-502
●熟成ホワイトロースハム380g
●熟成肩ロース300g

燻製屋 冷蔵

国産豚肉を使用し、
熟成製法で旨みをじっくり引き出し、
独自の二段スモーク製法で
味と薫りを引き立て丹念に仕上げた逸品。

特定JAS規格
製品の品質基準に加え、特色ある製法でつくられたものだけに付けられるマークです。



商品番号 **006** 本体価格 **9,524円** (税込10,286円)
品名 MKU-103
●熟成ロースハム330g ●熟成ボンレスハム330g
●熟成ベッパーロースハム330g



商品番号 **007** 本体価格 **6,667円** (税込7,200円)
品名 MKU-702
●熟成ロースハム330g
●熟成ボンレスハム330g

おすすめ

ローストビーフ

真空調理製法



商品番号 **016**
品名 GM-70
本体価格 **7,000円** (税込7,560円)

- ローストビーフ(モモ)200g
- あぶり焼 焼豚210g
- ローストポーク230g
- 生ハムロース(スライス)48g×2パック
- 生ハム肩ロース(スライス)48g
- 特級ポークウインナー(プレーン)110g
- トリュフ仕立てソース100ml

冷凍 商品番号016～019は宅配のみ承ります
●冷凍商品につき二重包装・のしの名書きはご容赦ください。
●冷凍配送のため、他の商品とは別便になり、一部離島などお届けできない地域があります。

国産牛サーロインならではの美味しさ



商品番号 **017**
品名 GM-60
本体価格 **6,000円** (税込6,480円)
●国産牛ローストビーフ(サーロイン)350g
●トリュフ仕立てソース100ml

ローストビーフは、真空調理製法で肉の旨みをとじ込めジューシーでやわらかな口当たりになりました。

冷凍 おすすめ



商品番号 **018**
品名 GM-50
本体価格 **5,000円** (税込5,400円)

- ローストビーフ(モモ)200g
- あぶり焼 焼豚210g
- 特級ポークウインナー(ハーブ&レモン)110g
- 特級ポークウインナー(プレーン)110g
- トリュフ仕立てソース100ml



商品番号 **019**
品名 GM-40
本体価格 **4,000円** (税込4,320円) **人気商品**

- ローストビーフ(モモ)200g
- 生ハムロース(スライス)48g
- 特級ポークウインナー(ハーブ&レモン)110g
- トリュフ仕立てソース100ml

※商品番号016～019のローストビーフ・ローストポークは、カットイメージです。



商品番号 **020**
品名 TS-509
本体価格 **5,000円** (税込5,400円)

- ロースハム(スライス)60g×3パック
- 生ハムロース(スライス)48g×2パック
- 厚切りロースハム70g×2パック
- トリュフ仕立てのベジタブルソース95ml
- 焼豚180g
- ウインナー110g



商品番号 **021**
品名 TS-407
本体価格 **4,000円** (税込4,320円)

- ロースハム(スライス)60g×3パック
- 生ハムロース(スライス)48g
- 厚切りロースハム70g
- トリュフ仕立てのベジタブルソース95ml
- 焼豚180g
- フランクフルト150g



商品番号 **022**
品名 TS-357
本体価格 **3,500円** (税込3,780円)

- ロースハム(スライス)60g×2パック
- 生ハムロース(スライス)48g×2パック
- 厚切りロースハム70g
- トリュフ仕立てのベジタブルソース95ml
- ウインナー110g
- フランクフルト150g



商品番号 **023**
品名 SW-40
本体価格 **4,000円** (税込4,320円)

- 特級ロースハム(スライス)60g×2パック
- ピアソーセージ(スライス)55g
- 生ハムロース(スライス)48g
- 生ハム肩ロース(スライス)48g
- 特級ポークウインナー(プレーン)110g
- ポークフランク150g
- 特級ポークウインナー(ハーブ&レモン)110g



商品番号 **024**
品名 SW-30
本体価格 **3,000円** (税込3,240円)

- 特級ロースハム(スライス)60g×2パック
- ピアソーセージ(スライス)55g×2パック
- 特級ポークウインナー(プレーン)110g
- 生ハム肩ロース(スライス)48g
- 特級ポークウインナー(ハーブ&レモン)110g



商品番号 **025**
品名 SWD-30
本体価格 **3,000円** (税込3,240円) **新商品**

- 特級ロースハム(スライス)60g
- ピアソーセージ(スライス)55g
- 特級ポークウインナー(プレーン)110g
- 特級ポークウインナー(ハーブ&レモン)110g
- 炭焼珈琲ゼリー57g×3個
- マロンプリン57g×3個

オータムプラン & 忘新年会プラン 2015

お仲間との楽しいひとときをお過ごしいただく、高知共済会館の期間限定プランです。



10月・11月

オータムプラン

おひとり様 **5,400円** (税サ込)

蟹とリンゴのサラダ
刺身の盛合せ
握り寿司
チーズ風味のエビ揚げ餃子
きの子のアヒージョ
ステーキ
のラーメン
デザート



※皿鉢コースもございます

全コース2時間飲み放題付き!!

ビール・日本酒・焼酎(麦・芋)
梅酒・酎ハイ・ソフトドリンク

飲めない方も安心! 上記とは別にカクテルor
ノンアルコールビールをお選びいただけます

12月・1月・2月

忘新年会プラン

おひとり様 **5,400円** (税サ込)

パーティーコース

揚げジャコの和風のサラダ
チーズクリームと生ハムのブルスケッタ
刺身の盛合せ
握り寿司
Mixソーセージグリル
トラウトサーモンのハーブパン粉焼き
茹で鶏の葱ソース
のラーメン
デザート



選べる3つの 鍋コース

揚げジャコの和風のサラダ
刺身の盛合せ
握り寿司
ステーキ 和風ソース
①寄せ鍋 ②旨塩鶏鍋 ③豚と白菜の豆乳鍋
の ①ラーメン ②うどん ③ご飯

※皿鉢コースもございます



レストラン「膳」

9月29日(火)～11月30日(月)
17:00～21:00 (LO:20:30)

創作肉会席 おひとり様 **2,900円** (税込)

2名様からのご予約制となります。
前日までにお申し込みください。



生ハム温玉のせ ウニソース
豚の角煮と地物野菜の炊き合わせ カクテル風
ローストビーフ湯葉の生春巻き フルーツソース
チキンステーキ吹き寄せ焼き 栗麩田楽
味噌漬け豆腐のミートソースグラタン
松茸とベーコンピッツ 和風リゾット
デザート
コーヒー



ご宿泊のご案内

※ご宿泊予約時に広報を見てのご予約とお伝え下さい。

「平日」宿泊プラン

大好評・平日限定プラン
です!

素泊 4,860円
朝食付 5,700円

宴会&宿泊プラン

大変お得な飲み放題付の宴会
宿泊プランです!
4名様以上でお申込み下さい!!

平日 10,000円
休前日 12,000円

高知共済会館



COMMUNITY SQUARE

〒780-0870 高知市本町5丁目3-20

ご予約・お問合せ TEL:088-823-3211

お得な宿泊プラン、会議室の詳細はこちら
<http://www.kochi-cs.jp>