

共 済 広 報

黒 潮

kyosaikoho kuroshio

2019

7

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

令和元年度共済組合職員採用試験のお知らせ	… 2
平成30年度決算報告	… 3
被扶養者の資格確認調査	…10
医療費助成制度に該当されたときのお届けについて	…12
ケガが第三者の行為により発生した場合の注意	…13
標準報酬の定時決定について	…14
ジェネリックにかえたらうコラム	…15
マジで知りたい食品ロス	…16
特定保健指導つれづれ	…18
暑さを乗り切る夏の食卓メニュー	…19
コミュニケーションの小箱	…20
心のコーヒーブレイク	…21
貯金係からご案内	…22
普通貸付のご案内	…23
自動車購買立替金制度をご利用ください	…24
物資事業からのお知らせ(洋服の青山広告)	…25
高知共済会館からお知らせ	…26



こんにちは

「ジェネリックかえたらう」です。

前回初の70%代(71.12% H31.1月)でしたが、
残念ながら、70%もうちょいの69.45%(H31.4月)
でした。

高知県はジェネリック医薬品利用率UP
重点県です。

全国平均の壁を突破するまで、がんばりましょう!
引き続きのご協力をお願いします。

高知県市町村職員共済組合

令和元年度 共済組合職員採用試験のお知らせ

高知縣市町村職員共済組合職員の採用試験を次のとおり行います。

「試験案内」は当共済組合のホームページに9月2日(月)より掲載予定です。

ホームページ <http://www.kochi-kyosai.jp>



- | | |
|------------------|---|
| 1 職種 | 事務局事務 |
| 2 採用予定人員 | 1名 |
| 3 採用予定日 | 令和2年4月1日 |
| 4 受験資格 | 平成4年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法に基づく高等学校以上を卒業した者(令和2年3月31日までに卒業見込の者を除く。)。又は「高等学校卒業程度認定試験」に合格し、高等学校卒業者と同等以上の学力があると認定された者。
※次のいずれかの一つに該当する者は受験できません。
①成年被後見人又は被保佐人(禁治産又は準禁治産の宣告を受けた者を含む。)
②禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで、又はその執行を受けることがなくなるまでの者。
③日本国憲法施行の日(昭和22.5.3)以降において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者。 |
| 5 試験科目及び
試験日時 | ①第1次試験
教養試験、事務適正検査、職場適応性検査
令和元年10月27日(日) 午前9時～
②第2次試験
作文試験、個人面接
令和元年11月中旬以降の予定(詳細は第1次試験合格者に通知) |
| 6 試験案内等の
請求 | 令和元年9月2日(月)から共済組合事務局採用試験係にて配付します。
【配付時間】午前8時30分から午後5時15分まで(土日祝日を除く。)
※郵送により請求する場合は、送信用封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、返信用封筒(住所・氏名を明記し120円分の切手を貼付した角2号封筒に限る。)を必ず同封してください。 |
| 7 受験申込書の
受付 | 令和元年9月17日(火)から令和元年10月4日(金)まで
【持参による申込み】
午前8時30分から午後5時15分まで共済組合事務局採用試験係まで(土日祝日を除く。)
【郵送による申込み】
令和元年10月4日(金)までの消印のあるものに限りです。
※申込み時には、受験票送付先及び氏名を明記し、82円分の切手を貼付した長型3号の返信用封筒を必ず同封してください。 |
| 8 問い合わせ先 | 〒780-0870 高知市本町5丁目3番20号
高知縣市町村職員共済組合 採用試験係
TEL 088-823-3213 |

平成 30 年度 決算 報 告

令和元年6月24日開催の組合会において「平成30年度決算」が議決されましたので、報告いたします。以下、概要及び各経理別に本年度の実績等を表及びグラフにて示しておりますので、是非ご覧ください。

〈掛金・負担金率〉

(単位：‰)

種 別 \ 財源率		短 期		介 護		保 健	
		掛 金	負担金	掛 金	負担金	掛 金	負担金
一般組合員	一 般 職	48.95	48.95	7.12	7.12	2.1	2.1
	特 別 職						
市 町 村 長 組 合 員							
特 定 消 防 組 合 員							
船 員 一 般 組 合 員		46.44	51.46				
任 意 継 続 組 合 員		97.90	—	14.24	—	—	—

(単位：‰)

財源率 種 別		厚生年金保険				退職等年金		経過の長期
		4月～8月		9月～3月				
		組合員保険料	負担金	組合員保険料	負担金	掛 金	負担金	負担金
一般組合員	一 般 職	89.93	89.93	91.50	91.50	7.5	7.5	0.1035
	特 別 職							
市 町 村 長 組 合 員								
特 定 消 防 組 合 員								
船 員 一 般 組 合 員								

〈所属所数〉

市	町	村	一部事務 組合 等	合計
11	17	6	31	65

〈組合員数・被扶養者数〉

(単位：人)

組合員数		被扶養者数	
	前年比較		前年比較
10,514	121	9,616	-100



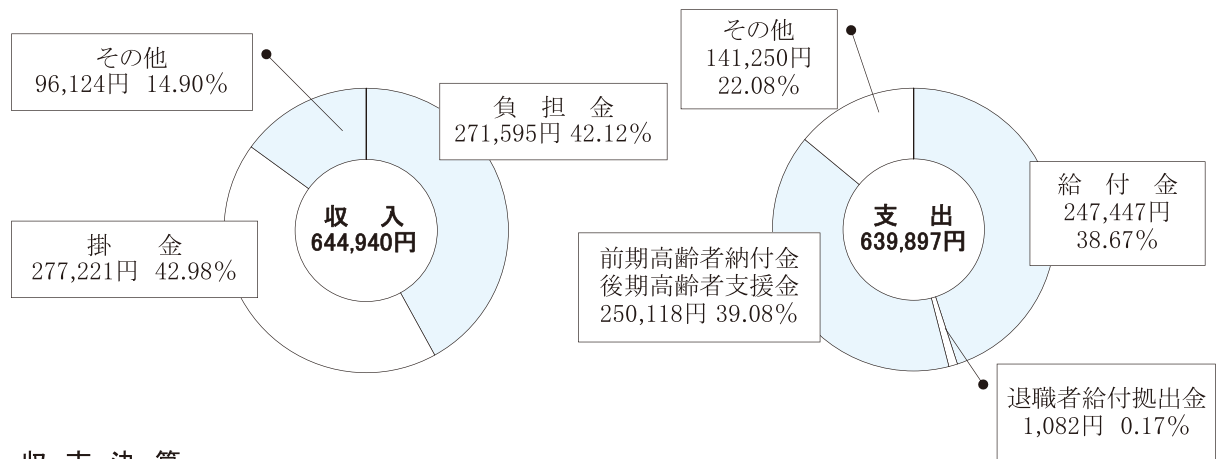
短期経理

平成30年度は、前年に引き続き補助金（高齢者医療支援金等負担助成金）として181,223,000円の収入があり、前期高齢者納付金等についても前年に比べ減少したことにより、60,722,535円の利益金を計上しました。この結果、欠損金補てん積立金より当期処分額としての789,243円と当期利益金の60,722,535円を合わせた額61,511,778円を積立金として積立てました。

組合員・被扶養者の皆様には、疾病の予防・早期発見・早期治療及びジェネリック医薬品の積極的な活用など、引き続き医療費の増嵩対策にご協力をよろしくお願いいたします。

なお、介護保険につきましては利益金 13,502,412円を計上しましたので、前年度からの繰越欠損金5,330,181円に充当しました。翌年度へ繰り越す介護積立金は8,172,231円となっています。

1. 組合員一人当たりの額



2. 収支決算

収 入		支 出		
短期負担金	2,852,604,453 円	給付金	法定給付	3,075,460,398 円
短期掛金	2,914,705,981		附加給付	17,026,700
補助金	181,223,000		その他	36,506,240
調整交付金 特別調整交付金	0	前期高齢者納付金 後期高齢者支援金		2,629,740,271
前年度繰越支払準備金	460,953,282	老人保健拠出金 退職者給付拠出金		11,372,520
その他	379,112,108	業務経理へ繰入		25,624,000
		次年度繰越支払準備金		471,931,795
		その他		460,214,365
収入総額	6,788,598,824 円	支出総額		6,727,876,289 円
当期短期利益金				60,722,535 円
介護負担金	284,634,033	介護納付金		563,671,266
介護掛金	293,081,954	その他		542,309
収入総額	577,715,987 円	支出総額		564,213,575 円
当期介護利益金				13,502,412 円

※ 短期掛金には短期任意継続掛金を、介護掛金には介護任意継続掛金をそれぞれ含める。

厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理では、年金の原資として組合員の皆様にご負担いただく掛金・組合員保険料と所属所にご負担いただく負担金をお預かりして全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みを行っています。

被用者年金一元化に伴って旧長期経理は公務員年金制度に鑑み、この三経理に分割継続されました。

厚生年金保険経理

厚生年金保険給付にかかる組合員保険料、負担金及び基礎年金拠出金（いわゆる１・２階部分）を収納する経理です。

収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	8,299,295,717 円	負 担 金 払 込 金	8,299,295,717 円
組 合 員 保 険 料	5,227,210,958	組 合 員 保 険 料 払 込 金	5,227,210,958
収 入 総 額	13,526,506,675 円	支 出 総 額	13,526,506,675 円

退職等年金経理

旧３階部分（職域年金）の廃止に伴い創設された年金払い退職給付にかかる掛金・負担金を収納する経理です。

収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	432,133,328 円	負 担 金 払 込 金	432,133,328 円
掛 金	432,071,892	掛 金 払 込 金	432,071,892
収 入 総 額	864,205,220 円	支 出 総 額	864,205,220 円

経過的長期経理

被用者年金一元化前の平成２７年９月以前に決定された公務障害年金・公務遺族年金等の給付にかかる負担金を収納する経理です。

収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	96,885,294 円	負 担 金 払 込 金	96,885,294 円
収 入 総 額	96,885,294 円	支 出 総 額	96,885,294 円

退職等年金預託金管理経理

平成30年度より新設された経理で、全国市町村職員共済組合連合会が管理する退職等年金経理の余裕金の一部について、連合会から預託され、他経理への貸付により運用を行っている経理です。運用益の利息及び配当金の全額を支払利息として全国市町村職員共済組合連合会へ払込みます。

収 支 決 算

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	1,307,900 円	支 払 利 息	1,307,900 円
収 入 総 額	1,307,900 円	支 出 総 額	1,307,900 円

経過的長期預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会が管理する長期給付積立金の一部について、連合会から預託され、他経理への貸付により運用を行っている経理です。運用益の利息及び配当金の全額を支払利息として全国市町村職員共済組合連合会へ払込みます。

収 支 決 算

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	6,155,636 円	支 払 利 息	6,155,636 円
収 入 総 額	6,155,636 円	支 出 総 額	6,155,636 円

業 務 経 理

業務経理では、短期給付・年金給付の事業を行うための経費全般（医療費通知書や標準報酬月額決定通知書、あるいは年金にかかるお知らせ等の印刷費や郵送料、それらに伴う人件費など）を負担しており、これらの費用については、地方公共団体の負担金、短期経理からの繰入金、全国市町村職員共済組合連合会からの交付金によりまかなわれています。

収支決算を行った結果、利益金として 8,139,651円を計上しましたので、積立金として繰り越しました。

収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	129,802,324 円	事 務 費 等	154,107,843 円
短 期 経 理 より 繰 入	25,624,000	事 務 費 負 担 金 払 込 金	57,703,710
連 合 会 交 付 金	58,643,973		
そ の 他	5,880,907		
収 入 総 額	219,951,204 円	支 出 総 額	211,811,553 円
当 期 利 益 金			8,139,651 円

保 健 経 理

保健経理では、組合員及び被扶養者の健康保持・改善のための特定健診や人間ドック等の検診及び特定保健指導、健康セミナー等の事業を行っています。平成30年度に新規事業として開始した重症化予防事業や健診結果分析事業により、さらに組合員の現状にあわせた健康事業に取り組んでまいります。

収支決算を行った結果、2,760,463円の利益金を計上いたしましたので、積立金として繰り越しました。

1. 保 健 事 業 費 の 内 容

種 類	決 算 額	概 要
人 間 ド ッ ク	139,733,821円	組合員…7,381人 被扶養者…705人
が ん 検 診	1,659,641	肺がん…281人 前立腺がん…663人 消化器…1人
婦 人 科 検 診	5,427,282	子宮…185人 乳腺…91人 婦人…2,310人
生 活 習 慣 病 検 診	9,964,251	血糖…1,551人 尿…1,547人など
歯 科 検 診	2,643,380	口腔衛生啓発事業1,391人
予 防 接 種 助 成	6,647,642	インフルエンザ…4,812人 日本脳炎…1人
健 康 相 談 等	891,000	メンタルヘルス電話相談
妊 婦 検 診 補 助	769,370	96人
保 養 所 利 用 助 成	20,982,755	宿泊施設…8,907人 健康増進施設…11,966人 外
重 症 化 予 防	76,514	糖尿病性腎症受診勧奨6人
検 診 結 果 分 析	2,474,000	健診分析・健康年齢通知5,636人
健 康 特 典	520,556	保健指導終了者特典 外
健 康 図 書 ・ 広 報	4,387,334	共済広報・お薬手帳ケースなどの発行
健 康 講 座	1,360,317	ヘルスアップセミナー・女性セミナー開催 外
特 定 健 康 診 査	2,064,885	
特 定 保 健 指 導	11,699,066	
そ の 他	1,386,972	レセプト内容審査 外
合 計	212,688,786円	

2. 収 支 決 算

収 入		支 出	
負 担 金	124,982,350 円	保 健 事 業 費	203,080,163 円
掛 金	122,244,277	事 務 費 等	75,321,965
そ の 他	33,935,964		
収 入 総 額	281,162,591 円	支 出 総 額	278,402,128 円
当 期 利 益 金			2,760,463 円

宿 泊 経 理

宿泊経理では、宿泊施設「高知共済会館Community Square」を運営しており、ビジネスに観光にと皆様にご利用いただいております。また、施設1階には、市町村の観光案内・物産品を取り扱うスペースを設置、市町村と連携した情報発信の場としてご活用いただいております。

平成28年度からは完全直営に戻して経営状況を再精査するとともに、スタッフ一同サービスの向上に努めてまいりました。

収支決算を行った結果、9,435,466円の損失を計上しましたので、積立金を取り崩して補てんしました。

令和元年度は、外装を含めた大幅なリニューアルを予定しておりますので、今後なお一層、組合員並びにご家族の皆様に喜んでいただける施設となりますよう、経営努力を持続してまいります。宿泊・会議・宴会の際はぜひ「高知共済会館Community Square」をご利用いただきますようお願いいたします。

収 支 決 算

収 入		支 出	
施 設 収 入 等	207,217,012 円	施 設 支 出 等	163,003,827 円
貯金経理より相互繰入	20,000,000	事 務 費 等	73,688,520
そ の 他	1,515,540	そ の 他	1,475,671
収 入 総 額	228,732,552 円	支 出 総 額	238,168,018 円
当 期 損 失 金			△ 9,435,466 円

貯 金 経 理

前年度と比較し、定期貯金は4,946,922,314円増（9.9%増）
積立貯金は682,810,075円減（3.8%減）普通貯金は11,333,858円減（39.9%減）総額としては、4,252,778,381円増（6.2%増）となりました。

収支決算を行った結果、16,682,617円の利益金を計上いたしましたので、全額を欠損金補てん積立金として積み立てしました。この結果、次年度へ繰り越す利益剰余金は、欠損金補てん積立金3,589,267,911円、積立金576,798,764円となっています。

平成31年4月1日より貯金利率を普通預金0.1%、定期貯金0.7%、積立貯金0.75%に引き下げさせていただきましたが、引き続き、資金運用には細心の注意を払いながら、安定した運営に努めてまいりますので、今後とも共済貯金をよろしくお願いいたします。

収 支 決 算

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	767,904,515 円	事 務 費 等	85,219,159 円
そ の 他	265,956,367	支 払 利 息	911,959,106
		宿泊経理へ相互繰入	20,000,000
収 入 総 額	1,033,860,882 円	支 出 総 額	1,017,178,265 円
当 期 利 益 金			16,682,617 円

貸付経理

平成30年1月1日より貸付利率が引き下げられ、平成30年度は少しずつ新規貸付件数も増加の傾向となっております。

収支決算の結果、5,276,382円の損失を計上することとなり、欠損金補てん積立金を取り崩して補てんしました。

これからも組合員の生活の安定を図るため、皆様の利用促進に努めてまいりますので、よろしくをお願いします。

収 支 決 算

収 入		支 出	
組 合 員 貸 付 金 利 息	11,726,675 円	事 務 費 等	16,193,805 円
連 合 会 交 付 金	131,000	連 合 会 払 込 金	940,252
そ の 他	0		
収 入 総 額	11,857,675 円	支 出 総 額	17,134,057 円
当 期 損 失 金		△ 5,276,382 円	

物資経理

平成30年1月1日より自動車購買立替・旅行費用立替の利率が引き下げられ、平成30年度は少しずつ新規の件数も増加の傾向となってきましたが、収支決算の結果については、厳し

い状況が続いており、1,491,130円の損失金を計上することとなり、積立金を取り崩して補てんしました。

今後も利用件数の拡大、物資事業の発展に努めてまいりますので、自動車、物品等ご購入の際には是非ともご利用くださいますようお願いいたします。

収 支 決 算

収 入		支 出	
商 品 売 上	8,793,800 円	商 品 仕 入	8,091,481 円
そ の 他	3,207,253	事 務 費 等	5,400,702
収 入 総 額	12,001,053 円	支 出 総 額	13,492,183 円
当 期 損 失 金		△ 1,491,130 円	

被扶養者の資格確認調査を行います

「組合員被扶養者証」の再認定

被扶養者として認定されている方が、現在も被扶養者の要件を満たしているかを確認するため被扶養者資格確認調査を実施します。

法に基づく適正な被扶養者の認定を行っていくうえで不可欠な調査ですので、組合員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

詳しい調査対象者および調査方法等は、後日、所属所の共済事務担当課を通じ、お知らせいたします。

◆ 調査対象者（再認定対象者）

扶養手当不該当の19歳（本年度中）以上の被扶養者

ただし、次の①②は調査対象から除きます。

- ① 平成31年1月以降に認定された者
- ② 平成31年4月以降に継続認定の手続きを行った者

◆ 調査方法

該当する組合員に対し、9月中に共済組合から「被扶養者資格確認届書」をお送りしますので、必要事項を記入のうえ確認書類を添付して、所属所の共済事務担当課へ提出してください。

◆ 調査に必要な主な書類

被扶養者の状況により、確認書類が必要となります。下記はその例ですが、必要と認めるときは下記以外の書類のご提出をお願いすることもあります。

- ・在学証明書（学生証の写しも可）
- ・収入確認書類（給与明細書、確定申告書、収支内訳書、年金決定・改定通知書など）
- ・別居の家族…仕送り額確認書類（ＡＴＭの明細票など）

※ 情報連携により、「同意書」を提出いただいたときは、所得を確認する証明書類（課税証明・収入証明書等）を省くことができます。

◆ 注意事項

調査（再認定）時に「組合員被扶養者証」の提出は必要ありません。

調査により被扶養者の要件を満たしていないことが判明した場合は、要件を欠いた日に遡って認定を取消することになりますので、速やかに取消の手続きを行ってください。この場合、取消日以降に受診された医療費等について返還していただくことになりますのでご注意ください。

◆ 注意していただきたい事例

1. 就職した。

2. アルバイトなどの給与収入が認定基準を超える。

給与収入が被扶養者認定基準の月額108,334円を3ヶ月連続で基準額を超えたときは取消しになります。

3. 年金額及び給与収入等の合算額が認定基準を超える。

年金額あるいは年金と他の収入を合わせた額が認定基準額（180万円）を超えたときは取消しになります。

4. 父母合算により認定基準を超える。

父母の年齢・年金支給状況等により基準が異なります。

※ 調査実施に関する詳細は、皆さまのお勤め先の共済事務担当者さまを通じて別途お知らせいたします。所属所によって締切日が異なる場合がありますが、共済組合への提出期限は11月上旬を予定しております。



～～医療費助成制度に該当されたときは 共済組合へお届けください～～

共済組合では、組合員または被扶養者の方が医療機関等で医療費等をお支払されたとき、その自己負担額が給付基準額を超えたとき、附加給付（「一部負担払戻金」・「家族療養費附加金」等）を支給しています。

しかし医療費助成制度に該当された方の自己負担額は、県や市区町村が全額または一部を負担します。そのため共済組合と医療費助成制度が重複給付にならないよう、附加給付等は支給していません。

毎年8月に医療費助成制度について調査を行いますが、調査後に医療費助成制度に該当されていることが判明したときは附加給付等を返還していただくことになります。

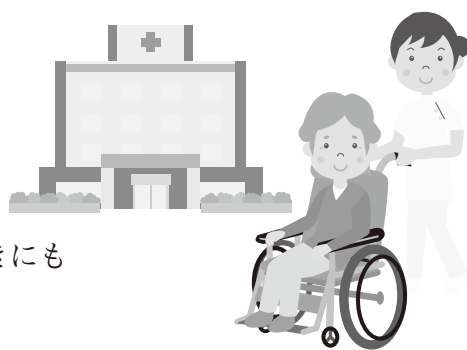
短期事業の附加給付等を正しく行うため、医療費助成制度に該当したとき、または該当しなくなったときには、必ず、所属所の担当者さまを通じまして、随時ご報告をお願いします。

※ 被扶養者に認定されるときに医療費助成制度に該当されているときは、受給者証の写しを被扶養者申告書に添えてください。

医療費助成制度の種類

- ◎ ひとり親家庭等医療費助成制度
- ◎ 重度心身障がい者医療費助成制度
- ◎ 市町村の条例による医療費助成制度

※その他の医療費助成制度に該当されたときにも
ご連絡ください。



医療費助成制度に該当したときのお手続きについて

- ◎ 「医療費助成制度の受給者報告書」（※）をご提出ください。
- ◎ 「医療費助成制度の受給者報告書」に市区町村等の医療費助成制度担当者の証明をもらっていただくか、受給者証（写し）を添付いただくか、どちらかをお願いします。

（※）共済組合ホームページから出力できます。

お願い

ケガが第三者の行為により発生した場合に組合員証を使用されるときは必ず共済組合まで連絡をして下さい！

組合員及び被扶養者が交通事故等などの第三者行為によるケガの治療費は加害者が負担することが原則です。しかし加害者との交渉等がすすんでいないなど、いったんは医療費を負担することもあります。

そのようなときは当組合に第三者行為によるケガについて組合員証を使用することをご連絡いただくことで組合員証を使用して医療機関等を受診できます。

※緊急を要することもあると思いますので、ご連絡は治療の前でも後でもかまいません。

◇第三者行為のご連絡をいただいたとき

共済組合から届出様式一式（「損害賠償請求書」）をお送りしますので、共済組合までご提出をお願いします。こちらの書類は共済組合が加害者に代わって負担した費用（保険者負担分の7割または8割）について損害賠償請求権の代位取得し、加害者の保険会社等に請求するための書類です。

提出書類（ホームページに掲載しています）

- ・ 損害賠償申告書
- ・ 事故発生状況報告書
- ・ 念書（被害者）
- ・ 誓約書（加害者）
- ・ 加害者調査
- ・ 診断書（コピー写し可）
- ・ 警察の事故証明書（原本）
- ・ 示談書成立報告書

※ レセプト等（診療月の2ヵ月後）から判断し、第三者行為による傷病と思われる場合は、直接、該当組合員様に聞き取り調査を行っております。また、加害者の損害保険会社等から第三者行為による損害保険請求の連絡があった場合などにつきましても同様です。聞き取り等により判明したときに、すでに共済組合からの給付等が終了していたときは、後日、返還をお願いすることがありますので、必ずご連絡をお願いします。

標準報酬の定時決定について

定時決定の対象

毎年7月1日に組合員である者に対して定時決定を行うことになっています。定時決定を行うにあたり、所属所より4月、5月及び6月の3か月間に受けた報酬（期末手当等賞与は除く）にかかる届出を受け、当該3か月の報酬の平均により、その年の9月以降の標準報酬月額を決定します

定時決定は、その年の9月1日から翌年の8月31日までの適用となりますが、定時決定後に固定的給与の変動があれば、随時改定が行われることがあります。

※

【※固定的給与の例：給料月額・扶養手当・住居手当・通勤手当・管理職手当】

Q. 7月に随時改定があり、標準報酬月額が変更となりましたが、定時決定によりまた変更となりますか？

A. 4月昇給等による固定的給与の変動で7月以降に随時改定の該当となった際は、随時改定が優先となるため定時決定の対象外となります。
また、6月1日以降に組合員の資格を取得した場合も対象となりません。

特別な定時決定（保険者算定）

1. 業務の性質上、毎年4月から6月が繁忙（又は閑散）であり4月・5月・6月の3か月の平均により算定した標準報酬月額と、過去1年（前年7月から当年6月まで）の平均により算定した標準報酬との間に、2等級以上の差がある場合は、本人の同意等があれば、過去1年の平均により算定した標準報酬月額で定時決定を行うことができます。
2. 4月・5月・6月とも休業・休職・欠勤等により報酬が支払われなかった場合は、従前の標準報酬の算定の基礎となっている報酬月額により算定します。

Q. 4月から6月にイベントが多く多忙な業務についていましたが、来年はイベントの予定はありません。保険者算定できますか？

A. 保険者算定の要件に「業務の性質上、毎年4月から6月は繁忙期である」などのように、例年多忙な時期が決まっている場合のみ保険者算定を行うことができます。

また、保険者算定については所属所の申立書と本人の同意書が必要となります。本人の同意がない場合は、通常の報酬月額の算定方法に基づき標準報酬月額を決定します。

ジェネリックかえたろうコラム その⑤

に

~今までどおり、将来も医療を安心して受けていくために。~

現在、国民皆保険制度は危機に瀕しています。

高齢化と医療の高度化に伴い、医療費が膨らみ続ける日本。このままでは医療保険制度そのものが維持できません。

このままでは
まずいぞな…(´・w・`)

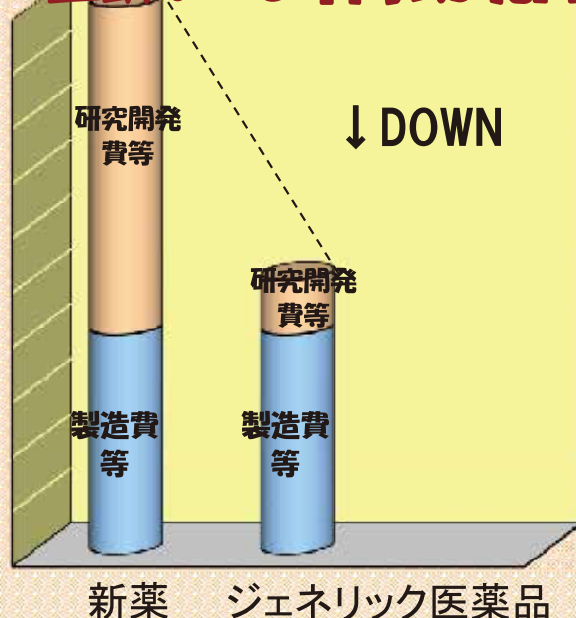


ぜひジェネリック医薬品
をご利用ください



ジェネリック医薬品を皆が使えば、医療費を減らせます

その金額なんと年間1.3兆円も!!



❀【かえたろうコラム】では、より多くの組合員とご家族の皆様へジェネリック医薬品への関心を持っていただくため、毎号の広報誌でジェネリック医薬品情報をお知らせしています。❀

【マジで知りたい 食品ロス】



徳広千恵・高知県栄養士会
管理栄養士。

最近、ホームソーイングで、
長袖のブラウスの袖を半袖
にしました。ちょっと自分
時間が持てました。

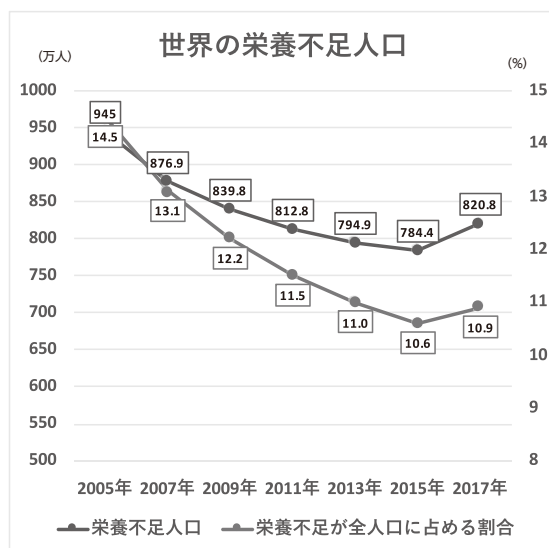
梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。さて、夏バテ防止に向けてしっかり食べていきたいところですが、気温が高くなったことや、買ったことを忘れて賞味期限を過ぎてしまったり、ついつい食品を捨ててしまうことはありませんか？

今回はまだ食べることができるのに、捨てられてしまう「食品ロス」について、体にもお財布にも地球にも優しい、健康情報を提供します。

【食品ロスの削減の推進に関する法律】

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」を減らすため、生産から消費までのさまざまな段階で削減に取り組むよう求める「食品ロスの削減の推進に関する法律（食品ロス削減推進法）」が5月31日に公布されました。

世界には健康な日常生活を営むのに最低限必要な栄養も摂取できない人が大勢いる一方で、わが国では、食糧の多くを輸入に頼っているにもかかわらず、大量の食糧を廃棄しているという現状があります。



【我が国の食品ロスの状況】

農林水産省や消費者庁のホームページによると、平成28年度の日本の食品ロスの量は、約643万トンと推計され、そのうち家庭からの食品ロスは、全体の半数近くの291万トンでした。

これは、世界の栄養不足人口は約8億2,080万人といわれていますがその人々に向けた世界の食糧援助量（平成29年で年間約380万トン）の1.7倍に相当しますし、食品ロスを国民一人当たりに換算すると「お茶碗約1杯分（約139g）の食べもの」が毎日捨てられていることになるのだそうです。世界全体の食糧生産は増えているのに、世界の栄養不足の人口は増え、先進国でも開発途上国でも、過栄養と栄養不足が存在するという「栄養の二重苦」が課題になっているのは、食糧の配分や、流通、貯蔵がうまくいかないことが原因の一つになっています。

【家庭での食品ロスを少なくするために】

さて、あなたのお宅の状況はいかがでしょう？

家庭で食品ロスが発生する理由は、調理の際に食べられる部分を捨てている（過剰廃棄）、作ったけど食べずに廃棄する食べ残し、冷蔵庫に入れたまま賞味期限や消費期限が超えた手つかずの食品、などが挙げられます。家庭での食品ロスを少なくするためには、



- ①計画的に必要なものだけ購入する
- ②調理するときは食べきれだけの量を作る
- ③冷蔵庫の中をこまめに点検する
- ④週末には冷蔵庫の余りものを使った料理をする

などの方法が考えられます。

【減量中のあなたへの提案】

健康に配慮し、バランスよく食卓を整えるためには、多種類の食品を摂ることは大切なことです。また、料理を残さず食べることも食料の生産から食卓に届くまでにかかわってくれた人へ感謝する点でも大事なことです。「もったいない」という気持ちも地球環境を守るうえで重要です。

そこで、調理するときは作りすぎをしない、自分の体に必要な量だけを食べる、レストランや食堂では、「ごはん少なめをお願いします」などと、勇気をもって言ってみませんか？



参考文献：原田佳子他 未来にツケを残さない（高文研）

原田佳子他 都市問題 vol.109「食品ロス」にどう向き合うか
（後藤・安田記念東京都市研究所）

特定保健指導 つれづれ

続けることの はげみは、家族



高知県栄養士会の特定保健指導をご利用いただいた組合員様に、取り組みや変化の様子をお聴きしました。今回ご登場いただくのは、ズボンのサイズが91cmから88cmへと小さくなり、それもゆるくなったという高知市清掃工場の松本久宗様（46歳）です。

◆特定保健指導を受けたのは？

30歳のころまでサッカーをやっていて体重は67kg前後でした。いつの間にか70kg台になり、今回は80kg近くまでなっていました。職場の仲間でも40代に入ると健康のことが話題になるようになり、タバコを止める人も増えてきましたね。病気になってからでは遅い、回復には大きな負担がかかるので病気になる前に火種は消しておこう、というような気持ちになりました。

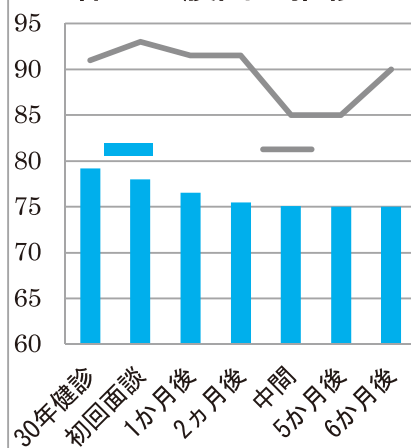
◆6か月間の目標と計画は？

- ▶ 体重を4kg減らし、腹囲も4cm減らす。
- ▶ 油もののおかずの量を控える。
- ▶ 野菜を食べる量を増やす。
- ▶ 散歩はランニングも取り入れ質を高める。

◆うまくいきましたか？

満腹まで食べる癖がついていましたが、てんこ盛りのサラダから食べ始め、ごはんをお茶碗八分目にして油ものを減らしました。朝晩の犬の散歩と仕事で一日8,000～10,000歩。それに職場でも極力、階段を使うようにしたことでしょうか。そうすると着実に体重が減っていき、嬉しかったです。特に17歳の娘から「やせたんじゃない?」と言われると鼻が高くなって、…。妻も野菜料理を増やしたり、油料理を少なくするなどすごく協力してくれました。夜勤があるのでお弁当も、3食ずっと作ってくれています。順調に減っていた体重が停滞する時期がありましたが、家族の声かけや食事の協力で苦なくがんばれました。これは大きいですね。

体重と腹囲の推移



◆皆さんにお伝えしたいことは？

最初に目標や計画を決める時、確実にできそうなことを決めました。食事でもグラム数よりもお茶碗八分目と言ってくれたので、分かりやすかったです。職場には組合で買った運動器具がありますし、家から持ってきたダンベルなどもあって、昼休みに筋トレや卓球でストレス解消と身体づくりをしています。仲間や家族などと一緒に頑張れることが継続する源になります。

●お話を聞きして

第一声が「僕で良ければどうぞ」と爽やかにインタビューを承諾してくださいました。40代の若さで健康の大切さを率直に語ってくれたのは、家族思いの一面を見た気がしました。

(高知県栄養士会 津野美保)

暑さを乗り切る 夏の食卓メニュー



小倉望：高知県栄養士会 管理栄養士

育児に仕事に慌ただしく過ごしています。オーテピアで借りた本を少しずつ読んで、たまにパンやケーキを焼いて日々楽しんでいます。

「料理中にも汗が止まらない！」そんな時はオーブンに材料を入れて加熱するだけにして、その間にちょっと休憩ということをよくしています。食欲低下や胃もたれなど、体調にも影響してくる季節です。夏野菜は暑さで枯れないように実の中に水分を蓄えています。旬の野菜や果物で暑い夏を乗り切りましょう。



200 kcal たんぱく質 18 g 食塩相当量 1.1 g

しいらと夏野菜のカチャトーラ風

○材料 (2 人分)

しいら 150 g、パプリカ 150 g (1/2 個)、ズッキーニ 100 g (1/3 本)、玉ねぎ 80 g (中 1/2 個)、トマト 120 g (1 個)、ニンニク 5 g (2 かけ)、塩 1 g (小さじ 1/5)、胡椒 適量

A：トマトペースト 15 g (大さじ 1)、オリーブ油 12 g (大さじ 1)、バルサミコ酢 5 g (小さじ 1)、塩 1 g (小さじ 1/5)、胡椒 適量、パセリ 適量

○作り方

- ①しいらはペーパータオルで水気を取り、塩を振っておく。
- ②パプリカ・トマトは乱切り、ズッキーニは輪切り、玉ねぎは 1/4 に切って輪切り、パセリはみじん切り、ニンニクは皮をむいて 1 枚を 4 つ程度に切る。
- ③ボウルに A を入れよく混ぜ、①とパプリカ・ズッキーニ・玉ねぎ・パセリを加えて混ぜる。
- ④クッキングシートを敷いた天板に③とトマト・ニンニクをのせ、180℃に予熱したオーブンで 30 分焼く。

キャロットラペ

○材料 (2 人分)

人参 100 g (小 1 本)、塩 1 g (小さじ 1/5)、小夏 100 g (1 個)、酢 15 g (大さじ 1)、はちみつ 7 g (小さじ 1)、カッテージチーズ 20 g、レーズン 10 g (15 個)

○作り方

- ①人参は皮をむいてスライサーで斜めに切った後で細切りにする。
- ②①に塩を振ってなじませ、しんなりしたら水気をよく取る。
- ③小夏は皮をむき 1/2 に切りひとつは果汁を絞り、もう半分は乱切りにする。
小夏の代わりにグレープフルーツを使ってもよい。
- ④ボウルに③の果汁と酢・はちみつを入れて混ぜ、残りの食材を入れて和える。



90 kcal たんぱく質 2.3 g 食塩相当量 0.6 g



180 kcal たんぱく質 5.3 g 食塩相当量 0.1 g

季節の果物と豆乳ゼリー

○材料 (2 人分)

豆乳 200 g、砂糖 20 g、粉ゼラチン 4 g、メロン 50 g、ブルーベリー 20 g (10 個)、シロップ：水 60 ml・砂糖 30 g

○作り方

- ①シロップを作り冷蔵庫で冷やし、ゼラチンは水でふやかす。
- ②鍋に豆乳と砂糖を入れ沸騰する前に火からおろして①のゼラチンを加えて溶かす。粗熱がとれたら器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ③②が固まったら適当な大きさに切った果物とシロップを入れる。

コミュニケーションの小箱

相手も自分も気持ちよく毎日を過ごすために

「ありがとう」

トレノケート株式会社
人材教育コンサルタント/産業カウンセラー/
国家資格キャリアコンサルタント
田中淳子



新 入社員にアンケートをとったことがあります。

「上司や先輩に言われてうれしかった言葉は何ですか?」というもの。回答に「すごいねえ」「素晴らしい」など、さまざまな言葉が挙がった中で、最も多かったのが「ありがとう」でした。

新入社員は、「すごい」「素晴らしい」と称賛されることがめったにありません。自分一人でできることが少ない時点で、「称賛される」ほどの成果はまだ出せないからです。

上司や先輩から受けるのは、褒め言葉より改善点の指摘の方が圧倒的に多い時期、「ありがとう」という言葉は、「ひとまずはOKだった」「期待通りにはできた」ということの証しとして新入社員たちの耳に届きます。

「ありがとう」と言われると、「自分も少しは役立っているんだ」「先輩の邪魔にはなっていないんだ」と安心できるのです。

ところが、上司や先輩に目を移すと、

「ありがとう」と言っていないケースが多く見受けられます。

例えば、「これ、会議用の資料だから、14時までに20部コピーしておいてね」と依頼し、「はい、コピーできました!」と後輩が持ってくると、「じゃ、会議室に運んでおいて」と応じてしまう。「ありがとう」の言葉を省略してしまうのです。皆さん、身に覚えはありませんか?

「コピーできました!」と報告に来たら、まずは「ありがとう」と言い、その上で、「会議室に運んで」と続ければ、後輩もうれしい気持ちになれることでしょう。

誰 かが何かをしてくれたら、それが当然だと思えても「ありがとう」。これは、相手が家族の場合でも同じことです。「お弁当を作ってくれてありがとう」「アイロンかけてくれてありがとう」。

たった5文字で、やる気が高まり、元気が出るのですから、出し惜しみするのはもったいない。明日への活力につながる言葉が「ありがとう」です。

Profile

たなか じゅんこ ● 1986年日本DEC入社、IT技術教育に従事した後、コミュニケーションなどビジネススキル教育を手掛けるようになる。1996年から現職。著書に『現場で実践! 若手を育てる47のテクニック』(日経BP社)、『ITエンジニアとして生き残るための「対人力」の高め方』(共著、日経BP社)など。

周囲の期待に応えるのに疲れた



家 ではよきパートナー、よき親、よき家族として、職場では頼りになる上司や同僚として、友人付き合いではムードメーカーとして……。いつでも相手のことを考えて、頑張り過ぎていませんか。たとえ元々明るく外向きの性格だったとしても、常に自分のことを二の次にして頑張り過ぎれば誰だって疲れてしまいます。このような状況でまだ頑張ろうとしていると、疲労がストレスとなり、そのストレスがまた疲労を加速させてしまう、なんていうことも。うまくいかない状況やできない自分にイライラし、自己嫌悪に陥ってしまいがちです。

まず心掛けたいのが、疲れ切ってしまう前に、普段から頑張っている自分に適度に休息やごほうびをあげること。心のパワーが落ちているようなときは、ワイワイ騒ぐようなストレス発散法ではなく、おいしいものを食べたり、マッサージを受けたりするなど、自分をいたわるような休み方がおすすめです。へとへとになる前にケアできれば、深刻な事態に陥らないで済みます。

時には人に頼ることも大切です。人に迷惑を掛けない自分、常に気配りをする自分を保つことは立派ですが、疲れ切っているとしまで一人で抱え込んでいるのは考えものです。状況に応じてサポートを求めることは、能力の一つ。「出掛けたついでにこれもお願いできる？」など、しなくてはならないことを少しずつ手放してみてもいいかもしれません。気軽に引き受けてもらえることも案外多くあるものです。

「以前は難なくできたのに」と過去の自分と比べて落ち込む必要はありません。気持ちや体調には波があつて当たり前。「今は少し疲れているのかな」と認識するだけでも、過度に落ち込むことを防ぎ、気持ちを切り替えやすくなります。また、その波を客観的に捉えられるようになれば、疲れそうときには休息を多めにとるなど、対策を立てられるようになってきます。少し先を見通せると、心にも余裕が生まれてくるはずですよ。

疲れを自覚しているなら、無理は禁物。そんなときは休むことを優先させてください。



しもその そうた 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』（朝日新聞出版）など著書多数。

＊＊貯金係からご案内＊＊

毎月の給料やボーナスから控除される、便利な積立貯金をご存知ですか？
 この機会にぜひ、加入をご検討ください。

年利0.75%
 積立貯金新規加入者には
高知共済会館 利用券
(1000円分) 進呈中！
 ※初回加入時のみ

積立方法

- ◆定例積立
- ◆賞与（ボーナス）積立
- ◆臨時積立…随時預入れ可能。（窓口で現金の預入れ、または銀行振込）

給料、賞与（ボーナス）から控除

※四国銀行・高知銀行から手数料無料で送金できる共済貯金専用の振込用紙をご利用ください。
 振込用紙は所属所の共済組合事務担当係にあります。

一部払戻

「積立貯金一部払戻請求書」に必要事項を記入、押印し、所属所の共済組合事務担当係へ提出してください。

◆一部払戻：毎月2回設定 ※どちらか1回のみ

◆送金先：共済組合へ登録されている口座

◆締切日と送金日：共済広報4月号または公式HPでご確認ください。

（注意）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に繰り下げとなりますので、お急ぎの場合などは早めの提出をお願いします。

※書類不備例：お届出印と相違・印が不鮮明・残高不足・金額訂正等です。確認のうえ、送付ください。

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上、共済事務担当者までご提出ください。

— く ィ リ ト リ セ ン —

積立貯金加入申込書

令和 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	昭和・平成 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。

普通貸付のご案内

今回は、貸付事業の **普通貸付** について紹介させていただきます。
組合員が臨時に資金を必要とするときに貸付けを受けることができます。
ただし、生活費や他の借入金の返済に充当する場合等は対象外です。
自動車や家電製品等、基本的に物品を購入する場合にご利用いただけます。

◆◆◆ 年利 **1.26%** 令和元年7月1日現在（変動利率） **給与控除による償還** ◆◆◆

◎ 申し込みに必要な書類 ◎

- ① 貸付申込書
- ② 借入状況等申告書・・・必要事項を記入のうえ他の金融機関等に借入れがある場合はその状況がわかる償還表等のコピーを添付
- ③ 借用証書
- ④ 印鑑登録証明書・・・お住まいの市町村でお取りください
- ⑤ 見積書・・・物品購入予定のお店でもらってください
見積書の日付は貸付申込日より2ヶ月以内（さらに有効期限が記されている場合はその範囲内）である必要があります

宛名は組合員氏名「フルネーム」
会社の社印が押されているもの

① ② ③ の様式は市町村役場総務課等共済事務担当課に備え付けられています。
すべての書類をととのえていただき所属所担当者を通じて提出してください。

◆◆◆ 貸付限度額・返済期間 ◆◆◆

貸付限度額は貸付申込時の給料月額（給与月額）の6ヶ月分以内で最高20.0万円まで。返済期間は申込金額によって異なりますので、共済組合のホームページをご覧ください。

毎月の償還額の合計（他の金融機関等のローンも含む）が貸付申込時の給料月額の30%以内、年間償還額の合計が年収額の30%以内である必要があります。30%を超える場合は貸付けを行うことができません。

◆◆◆◆ スケジュール ◆◆◆◆

申込書締切日：毎月5日（休日の場合は、その前の直近営業日）

貸付金送金日：「第1回」（毎月17日頃）、「第2回」（23日頃）、「第3回」（30日頃）の月3回

（ただし、借換申込（既貸付残高がある方の新規貸付申込）の場合は「第3回」の日に差額送金）

自動車購買立替金制度

をご利用ください

物資事業の自動車購買立替金制度は、組合員の方が自動車・バイクを購入する場合、共済組合が立替払いをし、組合員の方は給与からの天引きによって分割して償還する制度です。平成30年1月1日より利率が年利1.8%に引き下げられてご利用しやすくなっております。

自動車・バイクの購入をお考えの方は、ぜひご利用ください。

Point

利率 年利 1.8% (変動利率)

支払いは給与天引き

限度額 300万円まで (1万円単位)

償還回数 72回以内

繰上償還も可能 (手数料無料)

必要書類

- ▶ 自動車購買立替申込書
- ▶ 自動車検査証
- ▶ 見積書 または 契約書
- ▶ 印鑑登録証明書
- ▶ ※戸籍抄本
(使用者名義が配偶者の場合のみ)

物資事業で立替払いができる自動車・バイクの使用者は組合員または配偶者名義であり、自動車登録後2ヶ月以内のものに限ります。

申込額が50万円を超えるときは、連帯保証人（組合員期間1年以上の組合員）を立てていただきます。連帯保証人になれる方の印鑑登録証明書も必要となりますのでご提出ください。

立替金償還表（抜粋）

令和元年7月1日現在

申込金額 (万円)	償還回数	毎月償還	賞与併用償還	
		毎月償還額 (円)	毎月償還額 (円)	賞与償還額 (円)
100	24	42,452	25,471	102,260
150	36	42,833	25,700	103,174
200	48	43,216	25,930	104,092
250	60	43,601	26,161	105,017
300	72	43,988	26,393	105,946

※ 立替決定月の翌月から償還開始となります。

償還回数については申込金額にかかわらず、72回以内で自由に設定していただけます。

左記以外の償還額について試算依頼等ございましたら、共済組合までお気軽にお問い合わせください。

お問合せ先



福祉企画課 物資係

TEL 088-823-3215



* 前月号（4月号）35ページ内の高知県勤労者旅行会の代表者氏名に誤りがありましたので訂正してお詫び申し上げます。

誤 「山崎 秀一」

正 「石川 俊二」



洋服の青山

AOYAMA TAILOR
SINCE 1964

入会金・年会費無料

AOYAMAタイアップカード
ご入会・ご利用で

店内全商品
割引後価格からさらに

10%
OFF



詳しくは最寄りの「洋服の青山」
店頭係員にお尋ねください。



レストラン膳でPayPay使えます。

高知共済会館

サマーパーティー
なつとく

夏得プラン

■期間 6月1日(土)～
8月31日(土)

お好きな料理をお選びください
組み合わせ自由

- 夏野菜と若鶏のグリル or 牛タン塩ダレ炒め
- オムタコライス自家製サルサソース or お寿司盛り合わせ
- 料理長おまかせ鮮魚のカルパッチョ or お刺身盛り合わせ

嬉しい特典

- ご利用の皆様全員に
特製アイスクリームサービス
- 20名様以上ご利用で1名様無料

チョイス料理

共通メニュー

2時間飲み放題付で

お1人様(税・サ込み)

5,000円



高知共済会館公式Twitter
はじめました

高知縣市町村の情報や施設のイベント・お得な情報の
発信をしています。ぜひフォローをお願いします。

アカウント「community1984」

高知共済会館		高知駅
高知法務 総合庁舎	裁判所	高知城
県庁	県庁前	追手筋(日曜市)
グランド通り	県庁前	はりまや橋
		錦川

※10名様からご利用頂けます。

※その他、人数・ご予算に応じてのプランも出来ますので、お気軽にご相談くださいませ。(一例：5,000円、6,000円コース等)

高知共済会館 **COMMUNITY SQUARE**

〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20 <https://www.kochi-cs.jp>

■ご予約・お問い合わせ **TEL 088-823-3211** Mail : info@kochi-cs.jp