

共 済 広 報

黒 潮

kyosaikoho kuroshio

2020

1

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

新年のごあいさつ	… 2
ねんきん定期便の送付について	… 3～5
標準期末手当等の通知書について	… 6
特定健診・特定保健指導実施報告について	… 7～8
障害を事由とする年金について	… 9～10
特定保健指導つれづれ	…11
寒さの中に温もりを感じる冬の食卓メニュー	…12
マジで知りたい“タピる”五感・五味・五色	…13～14
送金日のお知らせ	…14～15
コミュニケーションの小箱	…16
入学・修学貸付のご案内	…17
団体信用生命保険事業「だんしん」のご案内	…18
自動車購買立替金制度をご利用ください	…19
高知共済会館からお知らせ	…20



こんにちは
「ジェネリックかえたろう」です。
インフルエンザが例年より早く流行していますが、
皆さま、ご健康にお変わりないでしょうか？
さて、ジェネリック使用割合は平成31年4月は
69.45%でしたが、10月診療分は70.93%になりました。
久しぶりの70%台です。
80%目指してがんばって行きましょう!!
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



理事長
板原 啓文
(土佐市長)

新年のごあいさつ

令和2年の年頭にあたり、組合員並びにご家族の皆様にご挨拶を申し上げます。また、昨年中は平素から関係各位の皆様方より格別のご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、高齢化の更なる進展とともに医療費の増加が続く中、当組合としまして「データヘルス計画」の2期目を本格稼働しているところですが、特定健康診査・特定保健指導の実施を基本とし、時代の情勢に対応した新たな事業を研究し推進していくこととしております。このことにより組合員ならびにご家族の皆様の健康づくりに寄与し、短期給付財政においても安定的な事業運営に尽力していく所存です。

また、令和3年3月よりマイナンバーカードに保険証の機能が付与され、保健医療機関等で療養の給付を受ける場合の被保険者確認についても、マイナンバーカードによるオンライン資格確認が導入される予定です。このことにつきまして共済組合としても準備を進めているところです。

次に長期給付事業につきましては、被用者年金一元化後、約4年が経過したところですが、この間、日本年金機構をはじめとした関係機関との情報連携を密にしながら、円滑かつ順調に運営できているところであります。

また、当共済組合の宿泊施設「高知共済会館 Community Square」では、組合員ならびにご家族の皆様のための福利厚生施設として、経営の健全化に尽力してまいりましたが、令和2年3月31日をもって飲食部門を縮小することとなりました（詳細は裏面を参照ください）。なお、会議・宿泊につきましてはこれまで通りの営業を行い、組合員の皆様の福利厚生施設として快適なホテル運営を目指していきますので、今後とも「高知共済会館 Community Square」を何卒よろしくお願い申し上げます。

本年も役職員一同、組合員の皆様が業務に専念できますよう、より一層、努力をいたしてまいります。年頭に当たりまして、皆様のますますのご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

謹賀新年

理事長	板原 啓文 (土佐市長)
理事	法光院 晶一 (香美市長)
理事	大石 弘秋 (仁淀川町長)
理事	岡林 優二 (いの町)
理事	近藤 誠 (香南市)
理事	今井 明秀 (日高村)
学識経験監事	田中 正澄
監事	細川 博司 (本山町長)
監事	池添 健太 (高知市)
監事	横山 幾夫 (安芸市長)
議員	横山 耕三 (南国市長)
議員	岡崎 誠也 (高知市長)
議員	池田 三男 (津野町長)
議員	中平 正宏 (四万十市長)
議員	大西 勝也 (黒潮町長)
議員	三宮 一仁 (安芸市)
議員	溝渕 博生 (南国市)
議員	依岡 真史 (高知市下本郷)
議員	門田 仁 (土佐市)
議員	平地 義伸 (四万十市)
議員	大塚 憲三 (宿毛市)
事務局長	国繁 上
外職員一同	

ねんきん定期便の送付について

被用者年金制度の一元化後については、現に加入している（または最後に加入していた）公的年金制度とその被保険者種別に応じて、各実施機関から「ねんきん定期便」を毎年対象者の誕生月に送付しています。

<公的年金制度と被保険者種別と送付する実施機関>

公的年金制度と被保険者種別	「ねんきん定期便」を送付する実施機関
国民年金の第1号被保険者および第3号被保険者	日本年金機構（厚生労働大臣から受託）
厚生年金保険の一般厚生年金被保険者	
厚生年金保険の国共済厚生年金被保険者 （国家公務員共済組合の組合員）	国家公務員共済組合連合会
厚生年金保険の地共済厚生年金被保険者 （地方公務員共済組合の組合員）	地方職員共済組合（地方共済事務局・団体共済部） 公立学校共済組合 警察共済組合 東京都職員共済組合 全国市町村職員共済組合連合会 （指定都市職員共済組合、市町村職員共済組合、 都市職員共済組合）
厚生年金保険の私学共済厚生年金被保険者 （私立学校教職員共済制度の加入者）	日本私立学校振興・共済事業団

1 通知内容

（1）50歳未満の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② これまでの加入実績に応じた年金額（年額）
- ③ （参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ 最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況

（2）50歳以上の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② 老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）
- ③ （参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ 最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況

（3）35歳、45歳の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② これまでの加入実績に応じた年金額（年額）
- ③ （参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ これまでの年金加入履歴

- ⑤ これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況
- ⑥ これまでの国民年金保険料の納付状況
- (4) 59歳の者
- ① これまでの年金加入期間
- ② 老齢年金の見込額
- ③ (参考) これまでの保険料納付額 (累計額)
- ④ これまでの年金加入履歴
- ⑤ これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況
- ⑥ これまでの国民年金保険料の納付状況

	50歳未満 の者	50歳以上 の者	35歳、45 歳の者	59歳の者
これまでの年金加入期間	○	○	○	○
これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込額)		○		○
(参考) これまでの保険料納付額 (累計額)	○	○	○	○
最近の国民年金 (第1号・第3号) 納付状況・ 厚生年金保険の月別状況	○	○		
これまでの年金加入履歴			○	○
これまでの厚生年金保険における標準報酬月額 などの月別状況			○	○
これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○

2 送付物・送付方法・スケジュール

(1) 送付物

- ① 50歳未満の者
圧着ハガキ
- ② 50歳以上の者
圧着ハガキ
- ③ 35歳、45歳の者
封書 (通知・パンフレットを同封しています。)
- ④ 59歳の者
封書 (通知・パンフレットを同封しています。)

(2) 送付方法とスケジュール

毎年、誕生月の16日頃 (16日が休日の場合は翌営業日) に (1) の①から④の区分ごとに、全国市町村職員共済組合連合会から組合員のご自宅に直送されます。

※ 住所が変更となった場合は、組合員異動報告書により必ず共済組合に届出をしてください。届出がない場合、ねんきん定期便を直送できないことがあります。

○50歳未満の者、50歳以上の者
圧着ハガキを送付します。

[illegible]

○35歳、45歳の者、59歳の者
封筒（角2）に通知とパンフレットを同封して送付します。

[illegible]

3 ご相談について

通知された内容についてご相談がある場合は、通知に記載されている相談窓口か、次の相談窓口までお問い合わせください。

＜相談窓口＞

高知県市町村職員共済組合 年金課 年金係 088-823-3212

標準期末手当等の通知書について

標準期末手当等の額を決定したときは、共済組合は、組合員に対しその旨を通知しなければなりません。閲覧に供することをもって組合員への通知に代えることができることとなっています。

そのため、一部の所属所を除いて、期末手当の支給明細書に標準報酬月額を印字していること、または一覧表を所属所に送付することをもって通知に代える取扱いとさせていただきます。なお、下記のように、ご自分で確認することができます。

【標準期末手当等の額確認方法】

○期末手当等明細書の総支給額(掛金等控除前の額)から千円未満の端数を切捨てた額です。

例：期末手当等総支給額 792,877 円
↓
標準期末手当等の額 792,000 円 (掛金を計算するときの額)

◆医療費が高額になりそうときは限度額適用認定証の申請をお忘れなく！！

医療機関を受診するときは、原則、医療費の3割を窓口で支払います。医療機関より請求された医療費の全額を支払った後に、共済組合から自己負担限度額を超えた金額が払い戻されますが、いったんは自己負担が必要です。高額な医療費のお支払いは大きな負担となります。

入院等で医療費が高額になりそうときは、共済組合へ「限度額適用認定申請書」をご提出いただき、『限度額適用認定証』の交付を受けてください。医療機関に提示すると窓口での支払額が、下表の自己負担限度額までとなります。申請するときは所属所の共済事務担当者を通して「限度額適用認定申請書」を提出してください。(ホームページからダウンロードできます。)

なお、「限度額適用認定証」を利用しなかった場合は、後日、自己負担額限度額を超えた部分を「高額療養費」として組合員の給付金口座に送金しますので、最終的な自己負担額が同額となります。

医療費の自己負担限度額

70歳未満の組合員

適用区分	標準報酬月額	自己負担限度額
ア：上位所得者	83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% 〔多数該当：140,100円〕
イ：上位所得者	53万円以上 83万円未満	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% 〔多数該当：93,000円〕
ウ：一般	28万円以上 53万円未満	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% 〔多数該当：44,400円〕
エ：一般	28万円未満	57,600円〔多数該当：44,400円〕
オ：低所得者	住民税非課税	35,400円〔多数該当：24,600円〕

※ 第三者行為による診療には使用できません。

※ 「限度額適用認定証」の区分は組合員の標準報酬月額で決定します。

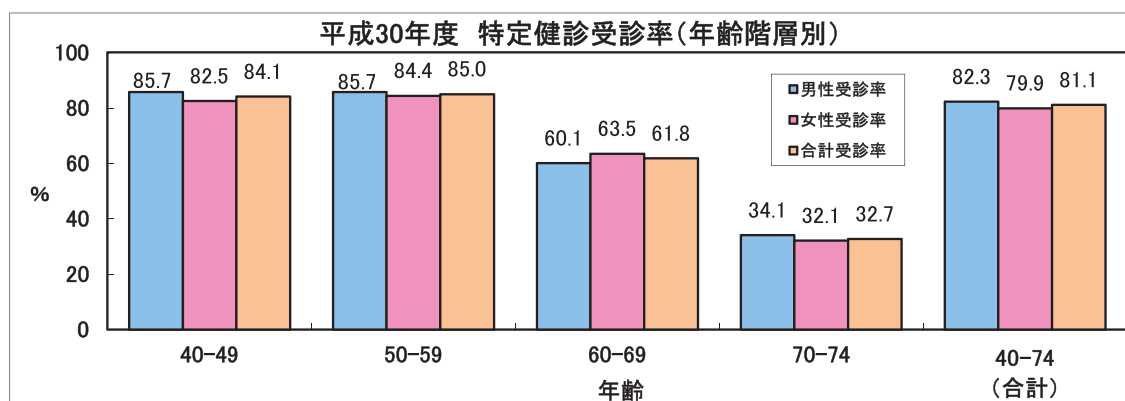
※ 適用区分「オ」に該当する方は申請書が異なりますので、ご注意ください。(添付書類として「非課税証明書」が必要です。)

平成 30 年度分

特定健診・特定保健指導実施報告について

令和元年 10 月 31 日に平成 30 年度の特定健診・特定保健指導の国への報告が完了しました。
当組合の受診状況等は以下のとおりとなっていますので、ご参照ください。

1 特定健診結果



報告項目	男性	女性	合計
健診対象者数	3,581	4,014	7,595
健診受診者数	2,948	3,209	6,157

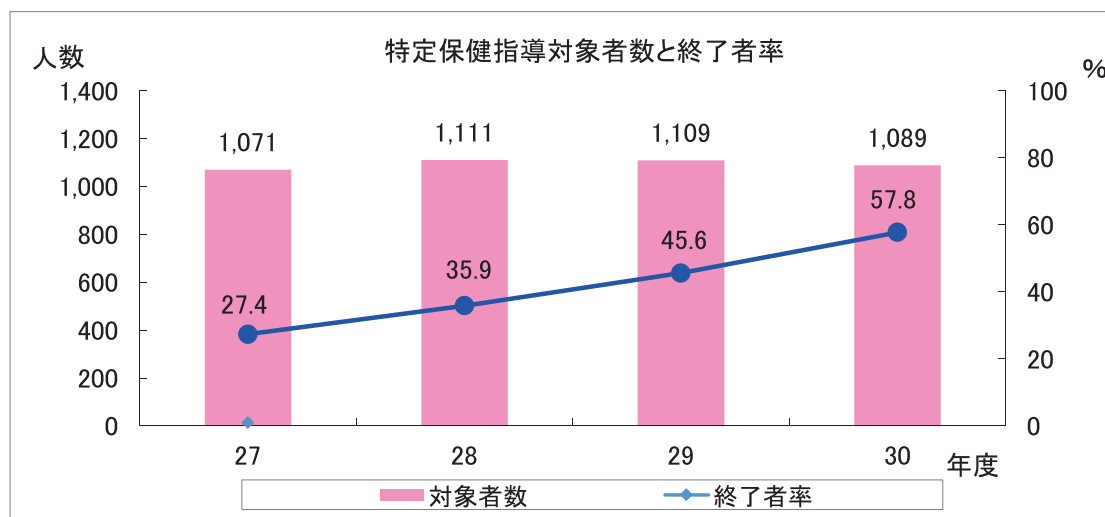
※ この数値は、被保険者(組合員+被扶養者)数より算出しています。

平成 30 年度の特定健診受診率を上、平成 27 年度から 4 年間の特定健診受診率の経年変化を下に表しました。

まず、平成 30 年度の特定健診対象者の合計受診率は、男性 82.3%、女性 79.9%、全体で 81.1% でした。前年比で男性 2.2% 減、女性 0.9% 減、全体では 1.5% 減となり、全体の受診率は経年変化でもほぼ横ばい傾向が続いています。現職組合員・被扶養者別の受診率は、それぞれ 89.6%、47.1% となっており、依然として被扶養者の受診率が低迷している状況が続いています。

当組合としても、被扶養者受診率向上のための方策を来年度以降も引き続き検討していきます。また、組合員のみなさまも、ご自身の健康管理のために、年 1 回の健康診断として、短期人間ドックまたは事業所健診等をより一層ご利用いただきますようお願いいたします

2 特定保健指導結果



報告項目	男性	女性	合計
積極的支援対象者数	472	89	561
積極的支援終了者数	240	33	273
動機付け支援対象者数	275	253	528
動機付け支援終了者数	195	161	356

※ この数値は、被保険者（組合員＋被扶養者）数より算出しています

共済組合で行っている巡回型特定保健指導は、人間ドック受診後に保健指導を利用していない組合員を対象に、直接所属所を訪問して行っています。訪問することが保健指導への関心を高めることとなり、利用率の向上に寄与していると思われますが、あくまで人間ドック後に引き続き保健指導を利用いただくことが基本となっていますのでよろしくお願いします。

また、巡回型保健指導を行っていない所属所の組合員及び被扶養者に利用券配付による利用勧奨を行うことにより引き続き保健指導終了率向上を図っていきます。



【特定健康診査の受診方法】

1 組合員

① 短期人間ドック利用助成事業（当組合実施の保健事業）

当組合が3月（新規採用者等は、4月）に一斉募集を行う予定ですので、その際に受診申込みをしてください。

② 組合員が所属している所属所にて実施される事業所健診

実施時期等については、お勤めの所属所の担当者にご確認ください。

※ ①または②を受診することで、特定健診を受診したことになりますので積極的な受診をお願いします。

2 被扶養者

① 短期人間ドック利用助成事業（当組合実施の保健事業）

対象は被扶養配偶者に加え、40歳以上の被扶養者となります。

当組合が3月（新規採用者等は、4月）に一斉募集を行う予定ですので、その際に受診申込みをしてください。

② 成人病精密検査（当組合実施の保健事業）

上記1の②の事業所健診の日程を利用し、同日同場所にて受診を希望する被扶養者を対象に健診を実施（一部の所属所は除きます。）します。健診実施時期の約1ヶ月前に、当組合より対象被扶養者に案内文書を送付します。

実施時期等については、事業所健診を実施する所属所の担当者にご確認ください。

③ 特定健康診査（高知市在住者のみ）

高知市在住の被扶養者の方を対象に、9月から11月の間に健診を実施しています。

7月中旬頃に対象被扶養者に案内文書を送付します。

④ 特定健康診査（市町村が実施する住民対象の健診）

在住の市町村が住民を対象に特定健診を実施していますので、健診日程・場所等について市町村役場に確認の上、受診予約をしてください。なお、その際に必要な特定健診受診券は当組合より発行しますので、当組合へ申請を行ってください。申請用紙がない場合は、各所属所の共済担当者または共済組合にお申し出ください。

⑤ 特定健康診査（医療機関が実施する健診）

集合契約に基づく指定医療機関が一般の方を対象に特定健診を実施していますので、希望する医療機関に直接受診予約をしてください。受診券の申請方法は、上記④と同様です。

障害を事由とする年金について

(1) 障害厚生年金

◆障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、一定の保険料納付要件（※）を満たした方が、組合員期間中に初診日のある傷病により、次のいずれかの要件に該当したときに支給されます（在職中でも支給されます）。

- ①障害認定日（初診日から1年6月を経過した日又はその前に傷病が治った場合は治った日又はその症状が固定し、治療の効果が期待できない状態になった日）に障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態にあるとき。
- ②障害認定日に障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態になかった方が、その後65歳に達する日の前日までの間に1級から3級に該当する程度の障害の状態になったとき（事後重症制度）。

（※）次の保険料納付要件のいずれかを満たしている必要があります。

- ①国民年金の保険料納付済期間と保険料免除期間を合わせた期間が、保険料を納めていなければならぬ期間（20歳から初診日のある月の前々月までの期間）の3分の2以上あること。
- ②初診日が令和8年3月31日以前の場合は、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料未納期間がないこと。

なお、障害厚生年金決定後に受給権者の障害の程度が増進した場合にその方から請求があったとき、又は障害の程度が減退したときには、その変わった障害の程度に応じて、障害厚生年金の額が改定されます。

また、障害厚生年金の受給権者の障害の程度が減退して障害等級に該当しなくなったときは、65歳に達するまでは障害厚生年金の支給は停止されたままですが、該当しなくなってから3年を経過し、かつ、65歳になったとき若しくは65歳以降に障害等級に該当しなくなってから3年を経過したときは、障害厚生年金の受給権が消滅します。

◆障害等級が1級又は2級に該当する場合について

- ①障害厚生年金の受給権が発生した以後において、その方によって生計を維持している（※）配偶者がいるときは、加給年金額が加算されます。
- ②国民年金から障害基礎年金を併せて受給することができます（在職中でも全額支給）。なお、令和元年度の障害基礎年金の年金額は、障害等級が1級の場合は、975,125円、2級の場合は、780,100円です。また、その方によって生計を維持している（※）子がいるときは、子の加算額が加算されます。

※ 障害厚生年金の受給権者と生計を共にしている方のうち収入金額が年額850万円（所得655.5万円）未満と認められる方です。

障害厚生年金 の加給年金額 (平成28年度)	配偶者	障害基礎年金 における 子の加算額 (平成28年度)	子
	224,500円		2人目まで1人につき 224,500円 3人目から1人につき 74,800円

(2) 障害共済年金（経過職域加算額）

◆障害共済年金（経過職域加算額）の支給要件

次のいずれかの要件に該当したときに障害共済年金（経過職域加算額）が支給されます。
（在職中の間は支給が停止されます。）

- ①平成27年9月30日までに組合員（被保険者）である間に初診日があり、かつ、平成27年10月1日以後の障害認定日において障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態にあるとき。
- ②組合員（被保険者）である間に初診日がある傷病について、平成27年9月30日までの障害認定日において、障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態になかった方が、平成27年10月1日以後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の障害の状態になったとき。

◎初診日について

初診日とは、障害の原因となった傷病について初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日のことです。具体的には、次のような場合を初診日として取り扱います。

- ① 初めて診療を受けた日（治療行為又は療養に関する指示があった日）
- ② 同一傷病で転医があった場合は、一番初めに医師等の診療を受けた日
- ③ 同一傷病で傷病が治癒し、再発した場合は、再発し医師等の診療を受けた日
- ④ 健康診断により異常が発見され、療養に関する指示を受けた場合は、健康診断の日
- ⑤ じん肺症（じん肺結核を含む。）については、じん肺と診断された日
- ⑥ 障害の原因となった傷病の前に、相当因果関係があると認められる傷病があるときは、最初の傷病の初診日

◎障害認定日について

通常、初診日から起算して1年6月を経過した日が障害認定日ですが、初診日から1年6月を経過しなくても、その期間内にその傷病が治ったとき、またはその症状が固定し治療の効果が期待できない状態（症状固定）に至ったときは、当該治った日又は当該状態に至った日が障害認定日となります。なお、初診日から1年6月を経過しなくても障害認定日となるケースは、その他に以下のようなものがあります。

- ① 人工透析療法施行中の場合は、療法開始から3月経過した日
- ② 人工骨頭または人工関節を挿入置換した場合は、施術の行われた日
- ③ 人工弁、心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器（ICD）、CRT、CRTDを装着した場合は、装着日
- ④ 心臓移植または人工心臓を装着した場合は、移植日または装着日
- ⑤ 胸部大動脈解離や胸部大動脈瘤で人工血管、ステントグラフトの挿入置換した場合は、施術の行われた日
- ⑥ 人工肛門、尿路変更術を施術した場合は、施術の行われた日から6月経過した日
- ⑦ 新膀胱造設を行った場合は、施術の行われた日
- ⑧ 切断または離断した場合は、切断または離断した日（障害手当金の場合は創面治癒日）
- ⑨ 喉頭全摘出を行った場合は、摘出日
- ⑩ 在宅酸素療法（常時）を行っている場合は、療法開始日
- ⑪ 脳血管障害による機能障害の場合は、初診から6月経過日以後に医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき
- ⑫ 気管切開下での人口呼吸器（レスピレーター）を使用している場合は、初診日から6月経過日以後に日常の用を弁ずることができない状態であると認められるとき（※）
- ⑬ 胃ろう等の恒久的措置実施を行っている場合は、初診日から6月経過日以後に日常の用を弁ずることができない状態であると認められるとき（※）
- ⑭ 遷延性植物状態になった場合は、障害状態に至った日から3月経過日以後に、医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき

（※）神経系の障害で、現在の医学では、根本的な治療法がない疾病に限る。

特定保健指導 つれづれ

「あの服が着たい」 原動力はおしゃれ心

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、高校生のお嬢さんと洋服を共有したい、と頑張った四万十町のS様（45歳）です。

◆タブレットで面接しました

今回、初めて保健指導を受けました。勤務地が役場から遠いので遠隔面接という方法でした。担当の管理栄養士さんとタブレットで顔を見ながら話ができるし、具体的に、この料理はこれだけエネルギーがあります、とか、運動で消費するエネルギーを説明してくれたので、何をするかを決めやすかった。それまでは自分で、あれもしたらいいかな？これもしたらいいかな？とあれこれ手を付けては尻切れトンぼになっていた・・・

今回は、この3つだけしたら良いと整理ができたので続けられました。



◆6か月間の目標と計画は？

◆目標と計画

- ▶ 体重を3kg減らして63kgにする。
- ▶ 塾のお迎えの時、コンビニで買う揚げ物をやめる。
- ▶ 毎日の歩数を今より1,000歩増やす。
- ▶ 定期的に体重を計り記録する。

◆結果は？

目標クリア！！6か月で体重3.9kg減、62.3kgになりました。
3か月ほどすると体の変化を感じ、ズボンのサイズも落ちました。いろいろの面で見通しが立ち、動くことが嫌でなくなりました。

◆子どもたちの応援でがんばれた！

面と向かっては照れちゃうけど、子どもたち（3姉妹）の応援がすごく励みになりました。

長女は「夜食べたら太るがでえ」と注意してくれたり、「お母さん、これ着たいろう？」と素敵な洋服を見せびらかすし・・・すると“よし、痩せて着ちゃおう”と。次女を塾に迎えに行く時、コンビニで買うことを減らしてくれたのも長女。末っ子はまだ小さいので公園での運動量も相当なもの、ついて動きます。休日の朝、「お母さん、散歩に行こう」と一緒に歩いてくれました。

◆買い物が楽しくなった！

保健指導で、食事や運動のコツが掴めました。それに、長女と服が共有できるようになったので買い物が楽しくなりました。上の写真のニットも娘と共有。仕事だけでなくいろいろな方面に目を向けられるようになったし、健康ならチャレンジできるという自信のようなものができました。

●お話を聞きして

初回面談で目標設定をご一緒しただけできっちり目標達成したS様。今年の健診を受けた帰りに栄養士会に立ち寄っていただきました。健診の先生から「よく頑張りましたね、この調子で。」とほめられました、という嬉しい報告をいただきました。「娘は言うことがきついですよ」とおっしゃりながらも、なかよし家族の様子がうかがえました。

皆様も、保健指導対象者になった時、支援種別が「動機づけ支援」で職場が役場から遠い場合はタブレット面接もありますのでいかがですか？（高知県栄養士会 津野美保）

寒さの中に温もりを感じる 冬の食卓メニュー



小倉 望：高知県栄養士会 管理栄養士

寒いのは苦手な私ですが、お味噌汁や寄せ鍋の湯気でほっこりします。食卓には大根や白菜など定番のお野菜を並べつつ、温かい春を待ちましょう！

朝起きるのも辛くなる季節ですが、寒さでうま味が増した野菜や果物は味わい深いものです。皮や葉の部分は捨ててしまいがちですが、彩りやさっぱりした風味で食事を華やかにしてくれます。



313 kcal たんぱく質 7 g 食塩相当量 0.9 g

大根葉の混ぜご飯

◆材料（2人分）

炊いたご飯 300 g、大根葉 70 g(2～3束)、ちりめんじゃこ 10 g
卵 25 g(1/2個)、塩 1.5 g(小さじ1/2)、ごま油 5cc(小さじ1)
炒りごま 適量

◆作り方

- ①大根葉を鍋に入れやすい長さに切りよく洗う。
- ②鍋に湯を沸かし、沸騰したら大根葉を入れ1～2分茹で、あら熱が取れたらみじん切りにし絞って水気を取る。
- ③フライパンにごま油をひいて溶き卵を入れ、箸でそぼろにする。
- ④ご飯と大根葉・塩・ちりめんじゃこをよく混ぜ、お茶碗に盛り付けた後で、卵とごまを乗せる。

ゆず塩麹（こうじ）の豚しゃぶ

◆材料（2人分）

豚肉（ロース）150 g、玉ねぎ 100 g(1/2個)、ゆず皮 5 g、
A：ゆず果汁 30 cc、塩麹 10 g(小さじ2)、
薄口しょうゆ 5 cc(小さじ1)

◆作り方

- ①ゆずの皮をよく洗い水気を取り、小さくみじん切りにする。
- ②Aの材料とゆずの皮をよく混ぜる。
- ③鍋に湯を沸かし豚肉を入れ、均等に色が変わったら取り出す。
- ④豚肉と、スライスした玉ねぎ、②をよく混ぜ盛り付ける。



220 kcal たんぱく質 14 g 食塩相当量 1.8 g



130 kcal たんぱく質 0.3 g 食塩相当量 0.0 g

焼きりんご

◆材料（4人分）

りんご 2個(450 g)、三温糖 20 g、無塩バター 20 g(室温に戻す)
シナモンパウダー 小さじ1/2 くらい

◆作り方

- ①りんごは柄が長い場合はハサミで切り、横半分に切る。
- ②切ったりんごは底部分を開けないよう注意しながら、芯や種部分を果物ナイフでくり抜く。
- ③三温糖・バター・シナモンをよく混ぜる。
- ④りんごのくり抜いた部分に③を入れる。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで30分加熱する。

ガラムマサラを少し加えると大人の味に。
はちみつをかけても美味しいです♪

マジで知りたい “タピる” 五感・五味・五色



徳広千恵・高知県栄養士会
管理栄養士。
昨年、家族と一緒に山登りにチャレンジしました。きつかったけれども充実感がありました。

【タピル!!】

昨年の2019 ユーキャン新語・流行語大賞で「one team (ワン ティーム)」とともに「タピる」も賞に入りました。昨年ブームを起こしたタピオカが入った飲料を飲むことを「タピる」と言い流行語になりました。

ココナッツミルクや、ミルクティー、抹茶ラテ、コーヒー、黒蜜など様々なバージョンで皆さんも飲まれた事と思います。最近はインスタ映えがするなど、見た目のおしゃれ感も食べ物の選択行動に影響を与えています。太いストローで、ズズズッと吸って口の中に入ってくるあのなんともいえない食感、つるつとしたのど越しがすごくはまりましたね。私たち昭和の世代は、太いストローで飲むものという、緑や黄色やピンクなどの怪しげな濃い色に着色した寒天をストローに詰め駄菓子屋さんに売っていた「寒天ゼリー」があったなあ・・・。



タピオカは、中南米原産のキャッサバという芋でタピオカ飲料に入っているのは、キャッサバデンプンを球状に加工した物で「タピオカパール」といわれています。タピオカパールのエネルギーは100gあたり62kcal、水分は84.6%で、ジャガイモやサトイモなど他の芋類とほぼ同じです。キャッサバデンプンからの加工品なので炭水化物は多く含まれていますが、食物繊維や他の栄養素はほとんど含まれていません。

ミルクティーなど甘い飲み物の中に入れて一緒に飲み込むので、大好きだからと行って取り過ぎには注意が必要です。たくさん取り過ぎて、腸の中で停滞して困ったという例もネットニュースなどで取り上げられました。

【五感とは視・嗅・聴・味・触】

さて、私たちは、食事をするときに、五感をフルに働かせて料理を食べます。五感とは見た目の美しさ（視覚）、おいしい匂い（嗅覚）、鉄板で焼ける勢いのある音（聴覚）、そして味わい（味覚）、歯ざわりや噛みごたえ、のど越しなど（触覚）がおいしさを決める要素となります。昨年のタピオカブームは、視覚、味覚に併せ、特に触覚が大きな要素を占めていたのかもしれない。

【五色】

おいしさを決める要素としては、視覚の占める割合は味覚よりも高く、さらに、視覚の要素である色彩は、5色を揃えることを意識すると栄養のバランスが取れると言われています。白、黒、緑、黄色、赤やオレンジのこの5色です。例えばお弁当箱をイメージしてみましょう。まず、白いご

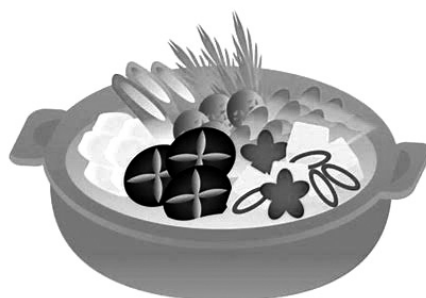


飯が入り、黄色い卵焼きが入り、緑のほうれん草のお浸しが入り、黒のシイタケやオレンジ色のニンジン、白い大根などが入った煮物が入れば、5色が揃いますし、栄養のバランスも主食のご飯、主菜の卵焼き、副菜のお浸し・煮物と栄養のバランスもばっちりです。

【五味】

漢方や薬膳などでよく使われている五味というのは、「辛酸甘鹹苦（しんさんかんかんく）」辛い・酸っぱい・甘い・塩辛い・苦いの5つの味を言います。食事をおいしく豊かにいただくためには味のバランスはとても大切です。味付けの工夫で料理のバリエーションも広がります。この五味にうまみや油のコクが加わってさらにお料理の味を高めます。おいしいものは、脂と塩と砂糖がたくさん使われているものが多いので、生活習慣病の予防には食材のおいしさを生かした、うす味料理がおすすめです。

おいしい料理を食べて今年1年も健康で充実した生活を送りましょう。



令和2年1月～令和3年3月 送金日のお知らせ

貸付金 送金予定日

年月	貸付申込 締切日	第1回		第2回		第3回	
		決定通知 送付日	送金日	決定通知 送付日	送金日	決定通知 送付日	送金日
2年 1月	6 日	1 4 日	17 日	1 7 日	23 日	2 4 日	30 日
2月	5	1 2	18	1 8	21	2 1	27
3月	5	1 0	17	1 7	24	2 4	30
4月	3	1 0	15	1 4	21	2 1	28
5月	1	1 2	18	1 9	22	2 2	28
6月	5	1 2	17	1 6	23	2 3	29
7月	3	1 0	15	1 4	21	2 2	30
8月	5	1 1	18	1 8	24	2 5	28
9月	4	1 1	16	1 5	24	2 3	29
10月	5	9	15	1 6	21	2 3	29
11月	5	1 0	17	1 7	24	2 4	27
12月	4	1 1	16	1 5	22	2 2	25
3年 1月	5	1 2	18	1 9	22	2 2	28
2月	5	1 2	18	—	—	1 9	25
3月	5	1 2	17	1 6	23	2 3	30

令和2年1月～令和3年3月 送金日のお知らせ

積立貯金一部払戻 送金予定日

年月		締切日	送金日
2年 1月	1回目	8日 →	17日
	2回目	20日 →	30日
2月	1回目	4日 →	17日
	2回目	17日 →	27日
3月	1回目	4日 →	16日
	2回目	17日 →	30日
4月	1回目	6日 →	16日
	2回目	16日 →	28日
5月	1回目	4月30日 →	15日
	2回目	18日 →	28日
6月	1回目	4日 →	16日
	2回目	17日 →	29日
7月	1回目	6日 →	16日
	2回目	16日 →	30日
8月	1回目	4日 →	17日
	2回目	18日 →	28日
9月	1回目	4日 →	16日
	2回目	15日 →	29日
10月	1回目	6日 →	16日
	2回目	19日 →	29日
11月	1回目	4日 →	16日
	2回目	16日 →	27日
12月	1回目	4日 →	16日
	2回目	15日 →	25日
3年 1月	1回目	5日 →	18日
	2回目	18日 →	28日
2月	1回目	4日 →	17日
	2回目	12日 →	25日
3月	1回目	4日 →	16日
	2回目	18日 →	30日

自動車購買立替金 送金予定日

年月	締切日	送金日
2年 1月	10日	30日
2月	10日	27日
3月	10日	30日
4月	10日	28日
5月	8日	28日
6月	10日	29日
7月	10日	30日
8月	7日	28日
9月	10日	29日
10月	9日	29日
11月	10日	27日
12月	10日	25日
3年 1月	8日	28日
2月	10日	25日
3月	10日	30日

※ 一部払戻の送金は、同月では1回目または2回目のどちらか1回のみとなります。

※ 締切日は当日必着の取り扱いといたします。(一旦提出いただいた場合でも不備による再提出が締切日以降となった場合、次回に繰り下げとなりますのでご注意ください。)

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

打ちっ 打たれっ

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



ア イデアをまとめたり、自分の行動を振り返ったりするために、皆さんはどんな方法をとっていますか。声に出さず「どうすればいいかな?」「今日の失敗は何が原因だろう?」と自問自答することが多いかもしれません。

でも、こんなときは誰かの力を借りてみるのもおすすめです。同僚でも家族でも誰かをつかまえて、話し相手になってもらうのです。人と話すためには、頭の中にあることを言葉にしなければなりません。言葉にしなが、頭の中の「もやもやした何か」に少しずつ形を与えていく。相手が質問してくれれば、それに対して答えながら、自分の考えがより整理されていきます。

「今、こういうことをやってみようと思ってるんだ」と伝えれば「どうやって実現するの?」と問い掛けてくれたり、「今日、こんな失敗しちゃって」と話したら「それでどうなったの?」と続きを促してくれたりするかもしれません。

今度は、それに対し「こんな方法でやってみたい」「その結果、こんな事態に陥っ

て、対応方法に困っている」などと自分の答えを言葉にして説明することになるでしょう。そういうやりとりを繰り返していると、現状が見え、自分の「考え」や「すべきこと」が自然と見えてくるものです。

相手の客観的な発言も役立ちます。

「今の話を聞いている限りでは、私はこう思う」「私だったら、こうするなあ」といった他者の感想やアドバイスを聞き、「その手があったか」などと新たな気づきが得られることも。

考 えがまとまらないときは、誰かに話してみる。これを「壁打ちの相手になってもらう」と表現した人がいて、うまい言い方をするなあと感じました。考えを整理したいとき、もやもやしたことをすっきりさせたいとき、壁打ちの相手を探してみてもいいかもしれません。

ただし、相手選びはくれぐれも慎重に。自分が信頼でき、リラックスして話せてこそ、壁打ちの効果も上がるはずです。頭を整理するための壁打ち。ぜひお試しを。

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。

入学・修学貸付のご案内

共済組合には、大学などでの入学金の支払い、または授業料などの教育資金を貸付ける入学・修学貸付制度があります。詳細は以下のとおりとなりますので、貸付けを希望される方は貸付要件等を確認の上、貸付けをご希望される月の5日（5日が土、日のときは直前の営業日）までに共済組合に必着となるよう、各所属所の共済事務担当者までお申込みください。

なお、入学貸付については、貸付け申込み時点で**入学金等の納入期限が過ぎていた場合、貸付対象としておりません。**そのため、入学貸付をご希望の場合は、**入学金等の納入期限内に貸付申込みをいただきますようご注意ください。**

入学貸付

入学時に要する諸費用（入学金・授業料・教科書代・家賃等）の資金貸付

- 学校教育法に規定する高等学校、大学、高等専門学校、専修学校または各種学校
- 国内の貸付対象となる学校に相当する外国の教育機関

対象学校

- 給料月額6ヵ月分以内で200万円を限度（ただし、申込み金額は必要経費の範囲内で、1万円単位となります）

貸付限度額

- 貸付け月の翌月から毎月元利均等償還（最高120回）、または賞与併用元利均等償還（最高72回）

償還方法

- 合格通知書または入学許可証の写し
- 入学に要する諸費用及びその納入期限を確認できる書類の写し
- 印鑑登録証明書
- 被扶養者でない子の場合は続柄を証明できる書類
- 海外留学の場合は当該学校の留学に係る証明書

必要添付書類

- 年利 1.26%
- ※財政融資資金利率の変動により貸付利率も変動する場合があります。

貸付利率

修学貸付

修学に要する諸費用（授業料・教科書代・家賃・交通費等）の資金貸付

- 入学貸付と同じ

- 1ヶ月分（15万円以内）に当年度中の**貸付対象月数**を乗じた額で180万円を限度
- ※**貸付対象月数**とは貸付申込月から学校の修業年限までの月数、もしくは貸付申込月から当年度末までの月数のうち少ない方の月数（3月の場合は12ヶ月）
（例）1ヶ月分の費用10万5千円の方が、10月中に申し込まれた場合
105,000円×5月＝525,000円
→52万円（1万円単位）を限度とし貸付

- 償還開始時期を貸付け月の翌月、もしくは学校の修学が終了した月の翌月のどちらかを選択のうえ、当該翌月から毎月元利均等償還（最高150回）、または賞与併用元利均等償還（最高72回）
- ※修学期間中における償還据置中も、貸付金に対する利息分の償還は、毎月行うことになります

- 在学証明書（入学前の場合は、合格通知書または入学許可証の写し）
- 修学に要する諸費用及びその納入期限を確認できる書類の写し
- 印鑑登録証明書
- 被扶養者でない子の場合は続柄を証明できる書類

- 入学貸付と同じ

- ◎毎月償還額が給料月額の30%を超える場合、または年間償還額が年収額の30%を超える場合は貸付を受けることができませんのでご注意ください。

※償還額は他の金融機関等、貸付・物資、互助会貸付を含みます。

※償還額を計算するとき、修学貸付のように現在利息分のみ支払いとしても、元金償還が始まった場合の償還額で計算します。

- ◎入学・修学貸付の貸付日は、普通貸付と同様に共済組合が定めた毎月3回の貸付日から選択することができます。

毎月償還表[抜粋] (2020年1月1日現在)

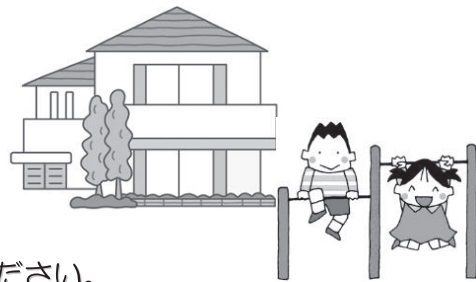
入学貸付			修学貸付		
貸付額	償還月額	回数	貸付額	償還月額	回数
50万円	7,412円	70回	180万円	25,970円	72回
100万円	9,631円	110回	360万円	37,942円	100回
150万円	14,446円	110回	720万円	51,904円	150回
200万円	17,747円	120回	1080万円	77,856円	150回

※貸付額に対する最大償還回数で毎月元利均等償還を行った場合

＊共済組合の貸付をご利用のみなさまへ

団体信用生命保険事業 「だんしん」のご案内です。

＊未加入の方はぜひご加入ください。



団体信用生命保険「だんしん」

【事業内容】

組合員の方(借受人)を対象とした生命保険事業で、借受人が償還中に万一死亡又は所定の高度障害となった場合、保険金により貸付金残高を返済する制度です。退職手当をご本人・ご家族のために確保することができます。

【対象者】

貸付申込時に加入しなかった者で、月末残高が10万円以上あり、かつ告知事項に合致する者。

【特約保証料】(保険料)

毎年9月末の貸付金残高を基準に算定し、残高10万円に対し月額15円です。

※例：残高200万円の場合

$200 \text{ 万円} \div 10 \text{ 万円} \times 15 \text{ 円} = \text{月額 } 300 \text{ 円}$

$300 \text{ 円} \times 12 \text{ ヶ月} = \text{年額 } 3,600 \text{ 円}$

【保険金の支払い】

貸付金の未償還残高相当額

債務返済支援保険

【事業内容】

病気や傷害により就業不能となった場合、貸付の返済金相当額を保険金としてお支払いする制度です。債務返済支援保険のみの加入はできませんので、「だんしん」と併せてお申込みください。

【対象者】

だんしんを同時に申し込まれる者で、告知事項に合致する者。

【保険料】

平均返済月額1万円に対し、月額69円です。

※例：平均返済月額2万円の場合

$2 \text{ 万円} \div 1 \text{ 万円} \times 69 \text{ 円} = \text{月額 } 138 \text{ 円}$

$138 \text{ 円} \times 12 \text{ ヶ月} = \text{年額 } 1,656 \text{ 円}$

【保険金の支払い】

毎月償還：毎月の返済額

ボーナス併用：年間返済予定額 $\div$ 12

※30日の免責あり。

※支払い期間は3年を限度とする。

【申込方法】

所定の申込書により、共済事務担当者を通じてお申し込みください。

【徴収方法】

特約保証料及び保険料の12ヶ月分(前払い)を口座振替により徴収します。

【保険適用開始日】

申込日(告知日)の属する月の翌々月1日

※例：申込日(告知日)2020年2月5日の場合

保険適用日2020年4月1日

＊詳しくは所属所担当課に備えていますパンフレットをご覧ください。

〈お問合せ先〉 高知県市町村職員共済組合 福祉企画課 貸付係 電話 088-823-3215

物資係

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。組合員になった日からご利用可能なので、若い方や組合員期間の短い方も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

立替限度額 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2年1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

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。

※ 立替決定月の翌月から償還開始となります。

お問合せ先



福祉企画課 物資係

TEL 088-823-3215



高知共済会館 COMMUNITY SQUARE から 飲食部門縮小のお知らせ

平素は高知共済会館 COMMUNITY SQUARE の運営にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、当会館では昨今の社会環境の変化に伴う「人手不足」という大きな問題に直面しており、試行錯誤を繰り返しながら営業を行ってまいりました。しかし現在に至るまで深刻な人員不足を解消することが出来ず、このままでは組合員の皆様にご満足いただけるサービスを提供できなくなると判断し、令和2年3月31日をもちまして飲食部門を縮小することとなりました。

この決定により、「ランチ」「ディナー」「宴会」「会議昼食」のご提供を終了することとなりますが、今後はスタッフ確保等の影響で営業が困難となりますので、令和2年2月5日まででお食事の提供を停止させていただきます。ご利用いただいております組合員の皆様には多大なご迷惑をお掛けしますが、昨今の社会事情による致し方ない決定でありますことにご理解いただけますよう、よろしくお願いいたします。

なお、「宿泊」「宿泊者朝食」「会議」はこれまで通りの営業を行ってまいります。

更なるサービスの向上に努め、組合員の皆様の福利厚生施設として快適で居心地の良いホテル運営を目指して参りますので、今後とも高知共済会館 COMMUNITY SQUARE を何卒よろしくお願いいたします。