

共 済 広 報

黒 潮

kyosaikoho kuroshio

2019

10

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

マイナンバーカード一斉取得についてのお知らせ	… 2
被扶養者の資格確認調査について	… 3
医療費通知書の送付について	… 4
マイナンバー制度の情報連携について	… 5
ヨネツの健康増進施設再開について	… 6
物資係からご案内（洋服の青山広告）	… 7
文化教養講座を開催しました	… 8
健康セミナーを開催しました	…10
介護セミナーを開催しました	…12
メンタルヘルスセミナーを開催しました	…13
マジで知りたいベジ（野菜）ファースト	…14
こころの健康相談	…15
実りの季節 秋の食卓メニュー	…16
特定保健指導つれづれ	…17
コミュニケーションの小箱	…18
心のコーヒーマグ	…19
各種斡旋販売のお知らせ	…20
住宅貸付の年末残高証明を送付します	…20
貯金残高通知書を送付します	…20
貯金係からご案内	…21
共済組合の指定店でお買い物しませんか	…22
物資係からご案内（ベスト電器）	…23
高知共済会館からお知らせ	…24

～マイナンバーカード交付申請書の配付について～

地方公務員のマイナンバーカードの一斉取得の推進に係る交付申請書等を、本組合より10月1日に各所属所に配付する予定ですが、マイナンバーカードの取得はあくまで勧奨であり、強制ではないとの総務省の見解も示されておりますので、各個人にてご判断いただきますようお願いいたします。

※詳細については次ページをご参照ください。

＜重要なお知らせ＞ ※必ずお読みください。

地方公務員等のマイナンバーカードの一斉取得の 推進に係る交付申請書等の取り扱いについて

地方公務員のマイナンバーカードの一斉取得の推進につきましては、高知県総務部を通じて総務省より依頼されているところであり、本組合においても氏名・住所等を印字した交付申請書等を組合員・被扶養者の皆様全員に10月1日に各所属所あてに発送する予定としています。

この一斉取得につきまして、一部新聞等で「実質的な義務化」等の報道がされているところではありますが、マイナンバーカードの取得は法律上の義務はなく総務省からも「あくまで勧奨であり、強制ではない」との見解が示されており、本組合としましてもマイナンバーカードに保険証（組合員証・被扶養者証）としての機能を付与する予定であること（注）も踏まえ、一保険者としてこの推進の一助となるべく上記交付申請書等を作成・配付するものです。

この取得については最終的には各個人の判断に委ねられることと認識しているところですが、この度のマイナンバーカードの一斉取得の推進については、デジタル・ガバメント閣僚会議決定を踏まえた施策であり、これに則った手続きとなりますので、その主旨をご理解のうえ、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

（注）マイナンバーカードは各個人の判断で保険証（組合員証・被扶養者証）としての機能を付与することが可能ですが、その場合も現行の保険証（組合員証・被扶養者証）が使用できなくなるわけではありません。



こんにちは。「ジェネリックかえたらう」です。
今年の夏は暑かったり大雨だったり、
さらに台風まできて大変な夏でしたね。
令和に入ってジェネリック利用率は少しアップして
71.76%となりました。
全国平均までもう少しです。80%目指してがんばりましょう！

今号のかえたらうコラムはお休みをいただきます。
次回から再開する予定ですのでお楽しみに!!

続報!!

被扶養者資格調査について

7月号でもお知らせしましたが、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。所属所の定める期限までの提出にご協力ください。

調査対象者

扶養手当不該当の19歳（本年度中）以上の被扶養者

※ 扶養手当該当者については所属所で扶養者調査が行われているものとして、本年は被扶養者資格調査を行いません。

調査方法

9月末 所属所の共済事務担当課に調査対象者一覧と「令和元年度 被扶養者資格確認調査書」を送付します。

↓

9月末～10月初旬 調査対象者のいる組合員へ「令和元年度 被扶養者資格確認調査書」を所属所の共済事務担当課を経由して配布します。

↓

必要事項を記入し、添付書類を添えて、共済事務担当課の提出期限までに提出してください。

↓

共済組合への提出期限は10月31日を予定しています。

- 情報連携開始（5P）に伴い、一部の添付書類を提出することで省略することができるようになりました。
- 被扶養者認定（または前回の「被扶養者資格調査」）のときに扶養手当不該当のものが手当ありとなったときは添付書類不要です。

※詳しくは調査書に記載しますのでご確認ください。

☆☆☆ 再認定の手続きが必要な場合☆☆☆

共済の被扶養認定決定時と条件が変わっているときは再認定のお手続きをしてください。

とくに所属所で扶養手当の調査が実施され、『手当あり』から『手当なし』になったときは、必ず共済へ **再認定** の書類を提出してください。（提出書類等の問い合わせについては所属所担当者さまを通じてご連絡ください。）

☆☆☆ 扶養認定取消になる場合（あらかじめご確認をお願いします） ☆☆☆

事例1 就職し健康保険証ができていたが、認定取消の手続きを忘れていた。→**すみやかに認定取消の申告を行ってください。**

- ※ ご就職されたときは就職先で健康保険証ができないとき（見習い期間など）も認定取消の手続きをしてください。

事例2 ・パート・アルバイト収入が月額108,333円を3カ月連続で超えていた。
・パート先を増やし、収入を合わせると月額108,333円を超えていた。

→**すみやかに認定取消の申告を行ってください。**

- ※ 被扶養者がパート・アルバイトを始めた場合は、給料月額が被扶養者認定基準額の範囲内であるかどうかを必ずご確認ください。

事例3 ・公的年金を受給している被扶養者の収入が増加し180万円以上となっていた。
→**すみやかに認定取消の申告を行ってください。**

- ※ 公的年金を受給している方の収入（給与収入・個人年金の配当等）が増え、その結果、扶養認定基準額の180万円以上となったときは、その通知を受けた日で認定取消となります。

事例4 同居から別居となったが仕送りをしていなかった又は途中で仕送りを中断した。
別居の被扶養者は、組合員の方からの仕送り（経済的援助）がなければ生活が成り立たないことを前提として認定しています。したがって、仕送りについて客観的にその事実を確認するための資料（手渡し、現物支給は認めていません。）をご提供いただき、確認が取れなければ扶養取消となります。

医療費通知書の送付について

医療費通知書は、組合員及び被扶養者の皆さまが保険医療機関を受診した際の医療費に対して、再度確認と認識をしていただくもので、所属所長を経由して10月上旬に配布予定です。

期間は、平成31年1月から令和1年6月受診分（平成31年3月から令和1年8月給付分）までとなっていますので、お手元に届きましたらご覧ください。

このお知らせで疑問や不明な点がございましたら、共済組合保険課保健医療係までお問い合わせ下さい。（保険課 TEL 088-823-3214）

※医療機関名の問合せには対応していません。

マイナンバー制度の情報連携について

平成30年10月から共済組合の短期給付事務において、マイナンバーを利用した医療保険者等向け情報連携の本格運用が開始されています。

1. マイナンバー制度について

マイナンバー制度は、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(以下「番号利用法」という。)に基づく制度で、複数の機関に存在する個人情報をも同一人の情報であるということの確認を行うための基盤として新たに国全体で始まった制度です。

2. 情報連携の概要

情報連携とは、番号利用法に基づき、地方公共団体等の行政機関や医療保険者等との間で、マイナンバーを利用して情報照会や提供を行うしくみのことです。

共済組合は、組合員及び被扶養者(以下「加入者」。)の特定個人情報を地方公共団体等の行政機関や医療保険者等に提供するとともに、共済組合が保有していない加入者の特定個人情報の提供を他機関から受けることが可能になり、加入者は、共済組合の事務手続きの際に一部の添付書類を省略することが可能になりました。

マイナンバー制度で連携する主な情報

分野	連携する情報	情報提供者
年金	年金給付関係	日本年金機構等
医療	医療給付関係	医療保険者
税	地方税関係	市区町村
その他	世帯情報	市区町村

※特定個人情報とは、マイナンバーをその内容に含む資格履歴等の個人情報です。

3. 共済組合が他機関に提供・照会する情報

共済組合は、社会保険診療報酬支払基金に設置されている情報提供ネットワークシステムの医療保険者等向け中間サーバーに、下表左の加入者の医療給付関係情報を登録します。また、下表右の住民票などの情報照会を行うことができることとなり、添付書類の省略が可能となります。

共済組合が他機関に提供する情報

情報区分	
資格情報(医療保険)	資格取得日等
高額介護合算医療費	支給日等
出産費、家族出産費	
傷病手当金	
埋葬料、家族埋葬料	

マイナンバー制度で連携する主な情報

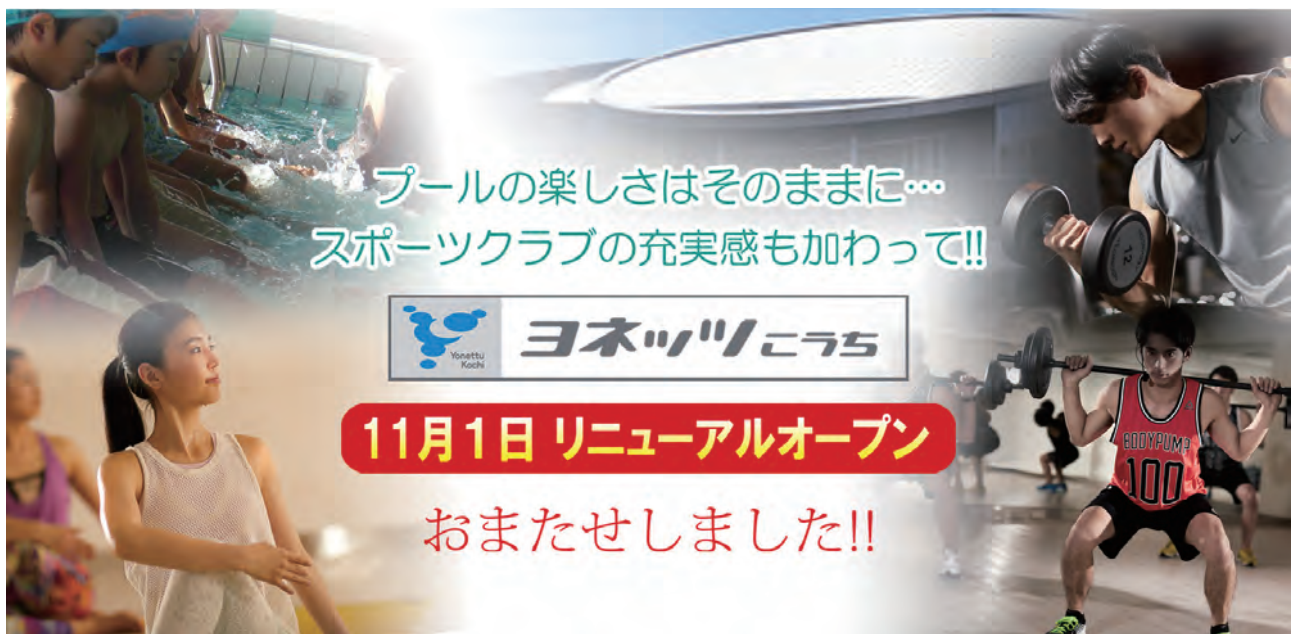
	本人同意	省略できる書類
被扶養者の認定、更新	○	所得額証明書 (課税・非課税証明書)
	×	資格喪失証明書
	×	住民票
限度額適用(標準負担額)減額認定証の認定等	○	所得証明書 (課税・非課税証明書)
出産費・家族出産費支給 埋葬料・家族埋葬料支給 傷病手当金の支給	×	なし ※他医療保険者の医療給付情報を確認することが可能。

健康増進施設再開のお知らせ

改修のため休館しておりました以下の施設が再開いたしますのでお知らせいたします。

施設名：「ヨネッツこうち」

再開日：令和元年 11 月 1 日(金)



【住 所】〒781-0270 高知市長浜6 4 5 9 番地
TEL 088-841-2311
FAX 088-841-2510

【交 通】 ■バス 【とさでん交通】 ナビダイヤル 0570-088-103
○とさでん交通バスはりまや橋方面から南はりまや橋バス停乗車 30 分
・競馬場北口バス停下車徒歩 8 分
○南ニュータウン行き
■車
○高知駅から 25 分 ○高知龍馬空港から 40 分 ○高知港から 20 分

【開館時間】 9:00 ～ 21:00

【休 館 日】 毎週火曜日(ただし、祝日に当たる場合はその後の祝日以外の日)および
12 月 28 日から翌年 1 月 7 日まで
その他、清掃工場およびヨネッツこうちの設備等の点検日など



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。

文化教養講座を開催しました！！

令和元年7月13日（土）高知共済会館にて、文化教養講座を開催しました。

この講座は、「食と健康」をテーマとし、それぞれの専門家に講演・講習をご依頼し、組合員（会員）及び被扶養配偶者の知識や教養を高めていただくために企画された講座です。

○ 10:40 ～ 講演『食事と運動で防ぐ生活習慣病』

高知県栄養士会 橋本由佳 様を講師にお招きし、生活習慣病からの疾病へのリスク、それに至らないための食事の取り方や簡単な運動について、分かり易く学習しました。



【参加者の皆様の感想】

生活習慣病に至るメカニズムがとても良く理解できました。食事の取り方や運動についても、非常に具体的に説明いただいて、早速参考にしていきたいです。

知っているようで知らない事や、改めて食事の仕方について大事なことを認識でき、とても有意義でした。

生活習慣病にならないために、普段の生活で出来ることを教えていただけたので、これからは意識して実践していきたいと思いました。

欠食することが度々あり、摂取エネルギーが少なくなるから良いかと思っていたけれど、血糖値が上昇し体に悪いことが分かった。体幹トレーニングを少しやってみたことがあるが継続できなかったなので、再びチャレンジしてみようと思った。

自分の健康について、再度考えてみる時間になりました。

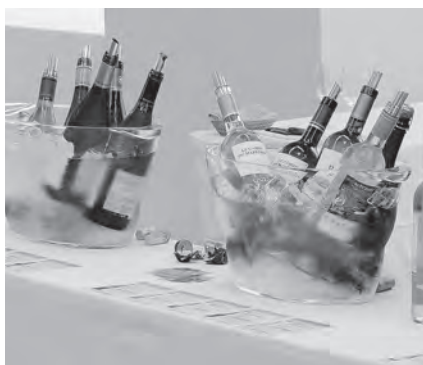
間違った認識をしていたこともあり、今後はより良い食事ができると思いました。

生活習慣や普段から気をつけることが非常に分かり易くて良かった。コンビニの商品を上手に日常生活に取り入れて、野菜を多く摂れるようにしたいと思う。

○ 12:00 ～ ワインセミナー

『ワインをとことん知る 数十種類のワインビュッフェと特別なワイン』

キリンビール株式会社高知支店 戸倉一真 様を講師に迎え、アメリカのオバマ前大統領が来日した際に振舞われた特別なワインなど各国 30 種類を楽しみながら、それぞれのワインの特徴やテイastingについて学んでいただきました。



【参加者の皆様の感想】

全てのワインを試飲したいと思いましたが、全ては無理でした。ワインについて知らないことを聞けて、すごく勉強になりました。今回聞いたことを参考に買いに行きたいと思います。

ワインと聴くと少し敷居の高い感じがしましたが、親しみやすい感じがすごく良かったです。ワインのことを身近に感じることができました。

「産地のイメージ」という話は、ナルホドと思った。その後全種類を飲んでみたが、結構そのとおりでした。お料理はどれも美味しく、ワインにとっても合って、たくさん食べたいと思った。

ざまに良かったです。酔ってます。

ワイン最高！ もう酔ってます。またお願いします。

とても有意義な時間になりました。ワインについて色々教えていただきありがとうございました。ワインは好きなので、納得できることもたくさんあり、美味しくいただきました。

お料理もワインも美味しかったです。ワインの知らないことをたくさん聞けて良かったです。今回の資料は大事に持っておこうと思います。

料理・飲物ともに素晴らしかったです。もう少し時間が長ければ、料理も楽しめ、交流も深められるので、そうしていただけるとありがたいです。

令和元年度健康セミナーを開催しました！

令和元年度の健康セミナーは、7月17日（水）・18日（木）に開催し、多くの方にご参加いただきました。

本年度は株式会社R I Z A Pに講師をお願いし、7月17日は「女性セミナー」、7月18日は「男性セミナー」として開催しました。

皆様からの反響が大きく定員数を越えてしまったため、残念ながら参加をお断りさせていただいた方も出ました。申し訳ございませんでした。

セミナーに参加いただいた全員の方から「参加して良かった」と回答いただき、また96%の方からは「今後実践する」とのお返事をいただいております。

13:40～ 講演 「生活習慣・心のメカニズム・R I Z A Pメソッド」

15:20～ トレーニング



★ 参加者アンケートより ★

- ・ すごく良かった。話し方も説明も分かり易く、明日からと言わず今日から実践したい。
- ・ 今後ともこのような素晴らしいセミナーを開催して欲しい。
- ・ とても楽しくリフレッシュできた。
- ・ 健康についての理論的な話が聞けて良かった。
- ・ 人生を左右するようなセミナーだった。今後も気をつけていきたい。
- ・ 良い筋トレを教えてもらい、職場へ持ち帰って広めたい。
- ・ 食事やストレッチの大切さを意識するきっかけとなった。
- ・ ついつい炭水化物を摂りがちなので、高タンパク・低糖を心がけたい。
- ・ 6時間睡眠とプチ低糖質食にしてみる。
- ・ まずはプチ低糖食・ストレッチ・スクワットから始める。
- ・ ストレッチだけでも汗をかくことが分かり、雨を理由に歩かないのをやめる。
- ・ 講義中にいつも励まされ、とても良かった。
- ・ モチベーションが上がった。
- ・ これから実践がんばります。継続することが大事ですね。
- ・ 生活習慣の改善を行っていく。
- ・ 今までダイエットを行なったことはあるが、要因が大事だと思う。やり遂げた後の続ける意味が必要。
- ・ 有酸素運動・筋トレを、時間を作って実践する。
- ・ 食事に配慮しなければならないと実感した。運動も取り入れたいと思う
- ・ 筋力運動はキツかったです。
- ・ トレーニングで実践した資料を配布いただけたらと思いました。

☆ R I Z A Pからのコメント ☆

健康は意識が変容しないと効果が薄く、一番変えることが難しいと言われておりますが、このセミナーを通して90%以上の方が意識変容されております。参加者のコメントもポジティブなことばかりで、健康を見直す良い機会になったようです。

次回に関しても、さらに皆様楽しんでいただけるように全力で対応させていただきます。

来年度の健康セミナーも皆様からのご要望に答え、本年度に引き続き株式会社R I Z A P
にお願いする予定ですので、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

介護セミナーを開催しました！！

令和元年7月24日（水）高知共済会館にて介護セミナーを開催しました。

この講座は、現代社会の高齢者人口の増加に伴うご家庭での介護の負担軽減に少しでもお役立ちいただければと、開催しております。

開催にあたりましては、昨年度に引き続き「総合福祉施設ヘリオス」「土佐ガス株式会社 a i c o」の皆様にご協力をいただきました。

セミナー午前の部では、「認知症」「介護予防」「介護保険サービス」についての講演を行い、午後の部では、実践講習として実際に福祉機器や用具を使い、介護する側・される側の両方を体験していただきました。

ご参加いただいた皆様からは、実際に体験してみないと気付かないこともあり、大変勉強になったとの感想をいただいております。



【参加者の皆様の感想】

- 現在祖母が軽度の認知症で介護サービスを受けているので、勉強になれば良いなと思い参加させていただきました。今後認知症が進めば、介護サービスの度合い・頻度も増えてくると思いますので、介護サービスの種類や費用について詳しく知れて良かったです。ただ市町村によって受けられるサービスに違いがあるので、それが少し心配ですが、介護が負担となり家族が共倒れにならないよう上手にやっていきたいと思います。福祉器具が思ったより低料金で利用できるのは大変ありがたいです。
- 現実的なことのセミナーで分かり易く、参加して良かったです。父が介護保険でデイサービス等お世話になっているので、これから先の事を考える参考となりました。50代の今から、年を取って認知症等になった時どうするかを考えていかなくはと思いました。最期をどこで迎えるか？家では難しいので、早い段階から考え決めておかなくは、親と話しておかなくはと思います。実技もあって分かり易く良かったです。
- 実践が出来てとても参考になった。介護する側の体の負担のことばかり考えていたが、介護される側もかなりストレスになっていると分かって良かったと思う。
- 介護する側・される側の両方に、ノーリフティングが重要であることが良く分かりました。たくさんの福祉器具の使用を体験することが出来、今後の参考にしたいと思います。
- 母は既に要介護5で、もっと早く受講させてもらったら良かった。これから介護が必要になってくる人には是非受講をするよう勧めます。また次も受講させてもらいたいと思います。本当に良い経験になりました。
- 介護保険サービスの種類や入居施設についてもよく知らなかったもので、説明していただけて良かったです。母をベッドから起こす動作で腰痛等気になっていましたが、実際にやってみて、アドバイスもいただいたので、さっそく試してみたいと思います。

メンタルヘルスセミナーを開催しました！！

令和元年 8 月 27 日「管理監督者向け」、8 月 28 日「一般職員向け」と、2 日間に分けてメンタルヘルスセミナーを開催しました。

この講座は、近年の急激な社会環境の変化により心の健康が大きな社会問題となっている中、職場での健全な環境づくりや個々の心身の健康を保つための具体的対策を学んでいただくために開催しております。

開催にあたりましては「東京メンタルヘルス株式会社」よりカウンセラーを講師に招き、講師ご自身のメンタル不調の経験も交えながら講演をしていただきました。

【参加者の皆様の感想】

管理監督者向け参加者

- 経験談も交えた内容で、より理解が深まって良かったと思います。
- 各機関で開催されているメンタルヘルス研修に参加したことはありましたが、管理職向けの研修は初めてだったので、とても勉強になりました。改めて職場の環境や個々の職員の仕事量、仕事の処理状況の把握に努めたいです。職員が発するメッセージに気付けるよう、普段から職員を観察することが大事だと思いました。
- 本日の講習を受け、普段気にかけていないことが沢山あり、大変勉強になりました。今後の職員の健康管理に役立てていきたいと思います。
- メンタルヘルスの研修は何回か受講したことがありましたが、本日の講演は長期休業から復帰後のフォローまで、具体的な対応が分かり易かった。
- メンタル不調の職員が増え、どの様に対応していけば良いのか気になっていたので参加しました。職場でのフォローがとても大切であると実感しました。

一般職員向け参加者

- 自分自身のストレスチェックを見つめ直す良い機会になりました。近年職場によるストレスが増える傾向にある中、個の健康も大事にしつつ、職場環境が少しでも良くなるよう、上司にも積極的にメンタルヘルスについて理解していただけるように、1 つでも伝えることができれば良いと思いました。
- メンタルヘルスについて基本的なことを一から教えていただいたので、勉強になりました。いざ休職せざるを得ない状況になった場合、どんな手段を、どんな病院を受診したら良いのか、具体的に知りたかったりもしました。
- ストレスやメンタルヘルス不調の背景・サイン、チェックの仕方や周りの対応、自身の対処法など、全般が分かり易くとても参考になりました。自分はどんな傾向があるのか、どう表現するのが良いか、雰囲気という目では見えないものがどれほど大きく影響するかなど、改めて実感し、さっそく仕事にも活かそうです。
- ストレスチェックについて、結果が来て確認はしても自分へフィードバックすることはしたことがなかったので、ストレス要因を明確化して自分の中へ落とし込むということは、とてもハッとさせられました。メンタルヘルスにはコミュニケーションが大事というのも知識としては知っていたのですが、ではどの様にとという段階で行き詰っていたので、今日聞くことができて良かったです。

マジで知りたい ベジ(野菜)ファースト



徳広千恵・高知県栄養士会
管理栄養士。

秋は私の大好きな季節です。
黄金色に実った稲に自然の
恵みのありがたさと日本の
原風景としての美しさを感じ
ます。

秋は、天高く馬肥ゆる秋、実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、と生活を充実させる楽しい要素がいっぱいです。

さて皆さまは食事の時、何かからお箸を付けますか？汁物？おいしいご飯を一口？それとも野菜から？

今回は血糖値が高めな方、血糖値が気になる方にも役立つ、食べ方の工夫について健康情報を提供します。

【主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく】

まずは、毎日の食事に、主食・主菜・副菜をそろえましょう。毎日の手作りは大変ですから、休みの日に作り置きをしておくとか、お惣菜や加工食品も上手に活用しましょう。

■主食：ご飯やパンやめん類、芋類などの炭水化物を多く含むものを使った料理

■主菜：肉や魚、卵、豆腐などの大豆製品を使ったおかず、食事のメインとなるおかず

■副菜：野菜やキノコ、海藻などを使ったそえのおかず

ワンプレートでもこの3種類を盛るとバランスよくなります。



【自分に合った必要量を食べましょう】

健康診査で体重の超過や増減もなく、血液検査のデータも正常範囲内の人は今の食べ方があっていと思います。体重がBMI 25以上の方は、食べる量が多い、または運動不足なので、生活を見直しましょう。

食事の面では、食事の全体量が多いのか間食が多いのか、お酒、アルコールの量が多いのか食事時間が不規則なのかを振り返ってみましょう。そして、できるところから少しずつ取り組みを始めましょう。

【食べる順番は、野菜(副菜)⇒肉魚(主菜)⇒ご飯(主食)】

血糖値が上がりにくい食べ方として、野菜料理から食べ始めるという方法が注目されています。最初に野菜を使ったおかずを食べて、それが終わると肉や魚などを使ったおかずを食べて、最後にご飯だけを食べるという方法です。



和食の食べ方は、ご飯を食べておかずを口に入れ、淡泊なご飯の味とおかずの味を口の中で混ぜ合わせて味わう「口中調味(こうちゅうちょうみ)」が基本で、おかずばかり先に食べる方法に抵抗のある方もいるかと思われます。また、学校給食でも「三角食べ」ということでご飯とおかずと牛乳を交互に食べて育ってきた世代にも、違和感があるかもしれませんが、ご理解ください。

この食べ方は、食べる順番を変えるだけですから、すぐにでも取

り入れることができますし、体に必要な栄養量を確保したままで、特定の栄養素を制限するものではありませんので安心です。この食べ方が定着すると、エネルギーの低い食品から食べ始めるので、満腹感が早く感じられ、結果として食べ過ぎを防ぐことにもつながり、一石二鳥の効果もあります。また生野菜を食べるときは、ノンオイルのドレッシングではなく、少量のマヨネーズや普通の油入りのドレッシングと一緒にとる方が血糖値は上がりにくいことも分かっています。

【ゆっくり、よく噛んで】

よく噛んで食事をすることで満腹感が得られ、肥満の予防につながることは皆さんご承知のことと思います。

ゆっくりよく噛むことで血糖値の上がり方をゆるやかにしたり、脳の血流が増え、脳の活動を活発にする効果もあるといわれています。また、食べ物の味や香り、歯ごたえなども感じられ、精神的な満足にもつながります。



【自分に合った食べ方を】

今回は、血糖値が上がりにくい食べ方を紹介しましたが、この食べ方は、高齢になって低栄養が心配な人には向かない食べ方です。低栄養予防のための食事では、まずは主菜（肉や魚や卵、豆腐などの大豆製品を使ったおかず）から食べる方法がおすすめです。食事のとり方、食卓の整え方は年代や生活に応じて人それぞれ特徴があります。ご心配なことは身近な管理栄養士さんにご相談ください。

つらいと感じたら、早めに相談することも大切。相談スタッフがサポートします。

こころの健康相談

臨床心理士などの心の専門家が電話・Web・面談によるカウンセリングをいたします。
ご本人とご関係者およびそのいずれかの被災者の方々がご利用いただけます



0120-336234 通話料無料



<https://t-pec.jp/websoudan/>
ユーザー名: kyosai パスワード: 336234

電話・Webカウンセリング受付時間	面談・電話継続カウンセリング予約受付時間
電話 9:00~22:00 (年中無休) Web 24時間・年中無休 (返信は数日を要します)	電話 9:00~21:00 (土曜日は16時まで) (日曜・祝日、12/31~1/3を除く) ※年間5回まで無料 Web 24時間・年中無休 (受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先 ティーベック株式会社)

※ご利用の際の条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。



個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、面談をオンラインサービスを通じて実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取扱いを面談担当者(本事業支援会社および本事業支援会社関係者を含む。以下同じ。)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす事を選定し、契約を締結する必要があります。●(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)

●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととするとともに、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、必須品質の向上及び運営内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ご提供いただいた個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、消去および第三者への提供の停止の各手続きは、「〒110-0005 東京都台東区上野5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

高知県市町村職員共済組合

営201805_01_057-2

実りの季節 秋の食卓メニュー



小倉望：高知県栄養士会 管理栄養士

夏は暑さで食欲が落ちていた私ですが、季節が変わり美味しいお米や果物で「食欲の秋」を満喫しています。涼しくなって気持ちよく体が動きますね！

秋は、お米・いも類・果物など、エネルギー豊富な食材が数多く収穫されます。栗やさつまいもといった甘い食材が多いのも特徴的です。秋刀魚や鯖も脂がのって美味しい時季に入り、食の豊かさを実感できる季節です。



235 kcal たんぱく質 19 g 食塩相当量 1.6 g

焼きさばの南蛮浸し

◆材料 (2人分)

さば 180 g(片身)、生姜 20 g、塩 1 g(小さじ1/4)、赤唐辛子 適量
A：酢 30 ml、薄口しょうゆ 10 g、砂糖 2 g

◆作り方

- ①さばの皮目に切り込みを入れ、好みの幅に切ったら塩をまぶす。
- ②生姜をすりおろし①のさばに刷り込む。

③赤唐辛子は輪切りにし種を取り、Aの調味料と混ぜ合わせタレを作る。

④さばの汁気を取り、皮を下に網の上に掛けてこんがり焼く。(グリルの中火で7分程度)

⑤さばをお皿に移し、タレをかけ味をなじませる。

カリカリしいたけの入ったサラダ

◆材料 (2人分)

しいたけ 30 g(2個)、片栗粉 4 g(大さじ1/2)、玉ねぎ 60 g(1/4個)
ベビーリーフ(お好みの野菜で代用可) 20 g、トマト 25 g(1/2個)
A(混ぜておく)：薄口しょうゆ 7 g(大さじ1/2)、みりん 7 g(大さじ1/2) すりごま 3 g(小さじ1)

◆作り方

- ①玉ねぎは繊維を断つように切り、トマトは乱切りにする。
- ②ベビーリーフは適当な大きさに手でちぎって洗いを切っておく。
- ③しいたけは縦長に1/4程度に切り、片栗粉をまぶしてからと揚げ。
- ④切った野菜をボールに入れ、Aのタレを加えて混ぜ合わせる。⑤器に盛り付け、揚げたしいたけを入れる。



55 kcal たんぱく質 1.8 g 食塩相当量 0.6 g



180 kcal たんぱく質 0.9 g 食塩相当量 0.5 g

簡単・揚げない大学芋

◆材料 (2人分)

さつまいも 140 g(細1本)、三温糖 10 g、みりん 5 g
薄口しょうゆ 5 g、油 10 g、はちみつ 5 g、黒炒りごま 1 g

◆作り方

- ①さつまいもは2 cm程度の輪切りにした後、細長く切り電子レンジで600w 30秒程度加熱する。
- ②熱したフライパンに油をひき、さつまいもを炒める。
- ③三温糖・みりん・しょうゆを加え、さつまいもが軟らかくなった火を止め、はちみつと黒ゴマをからめて盛り付ける。

特定保健指導 つれづれ

減らすのではなく 適正に戻す



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、長年の朝食欠食を解消し、食事をよく噛むこととサイクリングで、体重減少と親子の絆も深まったという、土佐市N様（56歳）です。

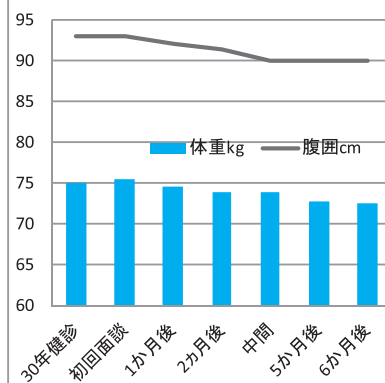
◆じょじょに・・茹でガエルと似た状況でした

30代は体重58kgでした。それが肉離れをして動かなくなりました。一気に太らないので気がつきにくかった。ズボンがじょじょにきつくなり、やっと自覚しましたね、体も重いし。気がついたら最大80kg台に乗っていました。

◆6か月間の目標と計画は？

- ▶ 体重を60kg台にする。
- ▶ ウォーキングの強度を心拍数120ぐらいに上げる
- ▶ 自転車通勤をする（中間面接で、「仕事から帰って20km自転車で走る」を追加）
- ▶ 間食の菓子をやめる。

体重と腹囲の推移



◆ロードバイクで楽しみながら

職場の後輩が自転車（ロードバイク）に乗っていたので私も7年前から乗っています。毎日、仕事が終わってから30kmほど乗っていたら数ヶ月で体重が10kg以上減りました。最近、また体重が増えたのは自転車に乗る時間が減ったからだと思います。2年くらい前から、次男を誘って夕方14km位走っています。子どもはゲームをしたいので最初は渋るのですが、走ると気持ちいいので付き合ってくれます。次男は6年生になり体格は追いつけました。毎夏、この子と、しまなみ海道をサイクリングします。今治から出発して尾道で一泊し、帰りもサイクリング。一日に70～80km走りますね。食べ物がおいしいので体重は減りませんが子どもと共有できる時間がうれしいです。

食生活面の変化は、朝食を食べるようになったこと。自分用の炊飯器を買い、もち麦を入れて炊き、よく噛んで食べます。それに、食品の栄養表示を見るようになりました。

◆皆さんにお伝えしたいことは？

いちど体重が減ったからと言って気を抜かずに続けることです!!



●担当した管理栄養士から

朝食欠食はなかなか改善しにくいですが、さっと取り組んでくれた事が印象的でうれしかったです。何かを我慢するのではなくて楽しみながら賢く変化していただけたと思います。

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

疑問文、 やめてみる？

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



「れ、全部一人でできたの？」という言葉には、「一人でできるなんてすごいね！」という称賛や「一人でできるなんてびっくりした」といった感嘆の気持ちが込められていることがあります。少なくとも、本当に一人でできたかを確認したいわけではないはず。自分の気持ちを伝えたいために、疑問文で尋ねているのです。

この例のように、私たちは、疑問文を「純粋に疑問があるから使う」とは限りません。

「なぜ？」という言葉が使われる場面も、必ずしもその理由を問うているわけではありません。

例えば、遅刻により気分を害してしまった相手から、「なぜ遅れたの？」と非難を込めた声で尋ねられたとき、字義通りに「寝坊したからです」と理由を答えると、相手を余計に怒らせることにもなりかねません。この場合、「なぜ遅れたの？」と聞かれても、その理由を答えるより、「遅くなって、申し訳ない！」と謝ることが先決だということは、直感的にお分かりになる

のではないのでしょうか。

英語の授業で、“Why...?”で始まる疑問文には“Because...”で答えると習いましたが、現実では、このように“Because...”で答えることを期待されていない場面は多々あるわけです。

私

たちは不平不満を言うためや褒めるためにも、ごく自然に疑問文を使ってしまう。言われた側も「純粋な疑問文」なのか、「言外に真意が含まれている」のかを瞬時に読み取る力が求められます。なんとメンドクサイやり取りを私たちはしているのでしょうか！しかし、考えてみれば、疑問文で遠回しに言うよりも、もっとストレートに言いたいことを言った方がよい場合もあるはずです。

「なぜ遅刻したの？」という疑問文の代わりに、「10分待ったよ。時間通りに来てほしかったな」などと正直に表現してみる。この方が自分の気持ちを相手にきちんと伝えることができます。身近な人にこそ、疑問文に頼らない表現も取り入れていきたいものです。

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。

なかなか集中できない



 なければならないことがあるのに、気が散って集中できない……。実はこれ、珍しいことではありません。元々私たちは一つのことに集中し過ぎないようにできているからです。例えば、何かに夢中になり過ぎて火事に気付かなければ、命の危険にさらされてしまいますよね。常に周囲の状態に目を光らせ、異常を検知するために気を散らせている。これは正常な状態なのですが、ただ、目の前の作業に集中しなければならないときでも周囲を意識してしまうので、困ってしまいますよね。

対処法としてまず挙げられるのは、気を散らせる原因をなるべく減らすこと。例えば、テレビやインターネット、携帯電話などは、その代表例です。作業に入る前に電源を切り、一時的に情報をシャットアウトするだけで、作業効率が上がるはずですよ。

気分が乗らなくてもとにかく始める、というのも有効です。何かを「始める」のに比べると、一度始めたことを「続ける」方が楽なもの。自分なりに手を付けやすい作業、例えばデスクトップや名刺の整理など

「時間があつたらすること」リストを作っておき、その日の気分にあうものに着手してみましょう。その延長線上で別の作業にも自然に入っていきやすくなります。

ただし、集中できても頑張り過ぎないこと。根を詰め過ぎると、疲労がどんどんたまっていき、無意識のうちに「疲れた」「嫌なことをした」という記憶が残りがち。次に同じことをする際に、マイナスイメージが先行してしまい、面倒に感じたり、集中しにくくなったりすることにつながります。

そもそも、常に高い集中状態を維持し続けるのは困難です。適度に休憩をはさみながら、気持ちの波をうまく捉えるよう心掛けて。ダメなときはダメ、と割り切った方がよいときもあります。クタクタに疲れてしまっているときには、思い切って仮眠をとる。頭ばかりを使って脳が疲れているときには、ストレッチや飲み物を飲むなどして体を動かす。そのときどきの状況に合わせて上手にリフレッシュすることが、結果的には集中力を維持することに役立ちます。



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。

物資係より斡旋販売のお知らせ (パンフレットを今月号の広報にはさみ込んでいます)

- 家庭用常備薬を特別価格にて斡旋します。ご家族の疾病予防対策等にお役立てください。
(FAX (または封筒) にて注文 → 商品を自宅にお届け → コンビニストアで支払い)
- 丸大ハムセット等を特別価格にて斡旋します。お歳暮用などにご利用ください。
(FAX にて注文 → 商品をお届け → 2020 年 2 月給料控除により支払) ※ 注文は 11 月から承ります。

貸付係からのお知らせ

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お申し込みいただき現在償還中で、所定の要件を満たす方には、10 月下旬に年末調整 (確定申告) 用の残高証明書をお届けいたします。
なお、令和元年 10 月から 12 月の貸付者については、来年 1 月に送付いたします。

* 住宅借入金等特別控除制度についてご不明な点は、所轄の税務署にお問い合わせください。

* 証明書発行対象者は、借入から完済まで 10 年以上の期間があり、貸付日が平成 22 年 1 月以降 (一部例外あり) で、年末時点で残高がある方、としております。その他の方で、証明書が必要な場合は、お手数ですが当組合貸付係までご連絡ください。

貯金係からのお知らせ

10 月中に「貯金現在残高通知書」を送付します

共済貯金加入者の皆様へ、年 2 回 (4、10 月下旬) 「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				令和 1 年 10 月 ○○ 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)	利息に対する税額 (国税15.315%+地方税5%)
残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収				氏名 共 済 花 子 様	差引積立額 円	税込利息額 円
税区分 1.9.30 の残高 円	=	31.3.31 の残高 円	+	275,000	1,112	-
課税 477,112		201,225				所得税額 円 225
決算日 1.9.30	利 率 (%) 0.75	税率 (%) 20.315	非課税限度額 (万円)	お 積 立 等 明 細		
				日付	種別	金額(円)
				31.4.25	定例積立	15,000
				1.5.25	定例積立	15,000
				1.5.30	一部払戻	100,000
				1.6.20	賞与積立	35,000
				1.6.25	定例積立	15,000
				1.7.17	臨時積立	250,000
				1.7.25	定例積立	15,000
				1.8.25	定例積立	15,000
				1.9.25	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。		
(所属所) ○○ (証番号) ○○○ (部課署) ○○○				(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。		

#

共済組合の指定店でお買い物しませんか？

組合員の皆様が共済組合と契約している指定店から商品を購入する際に、購入代金を当組合が立替払いし、皆様は共済組合へ月々返済（給与控除）をしていただく仕組みとなっております。

主な内容は以下のとおりです。是非ご利用ください。

□組合員（任意継続組合員、継続長期組合員は除く）であればどなたでもご利用可能です。

□一回の利用限度額は 100 万円。ただし、その購入残高は 150 万円までです。

□購入額が 50 万円を超えるときには、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。

□償還方法は毎月均等払い、ボーナス併用払いのいずれかを選択いただきます。

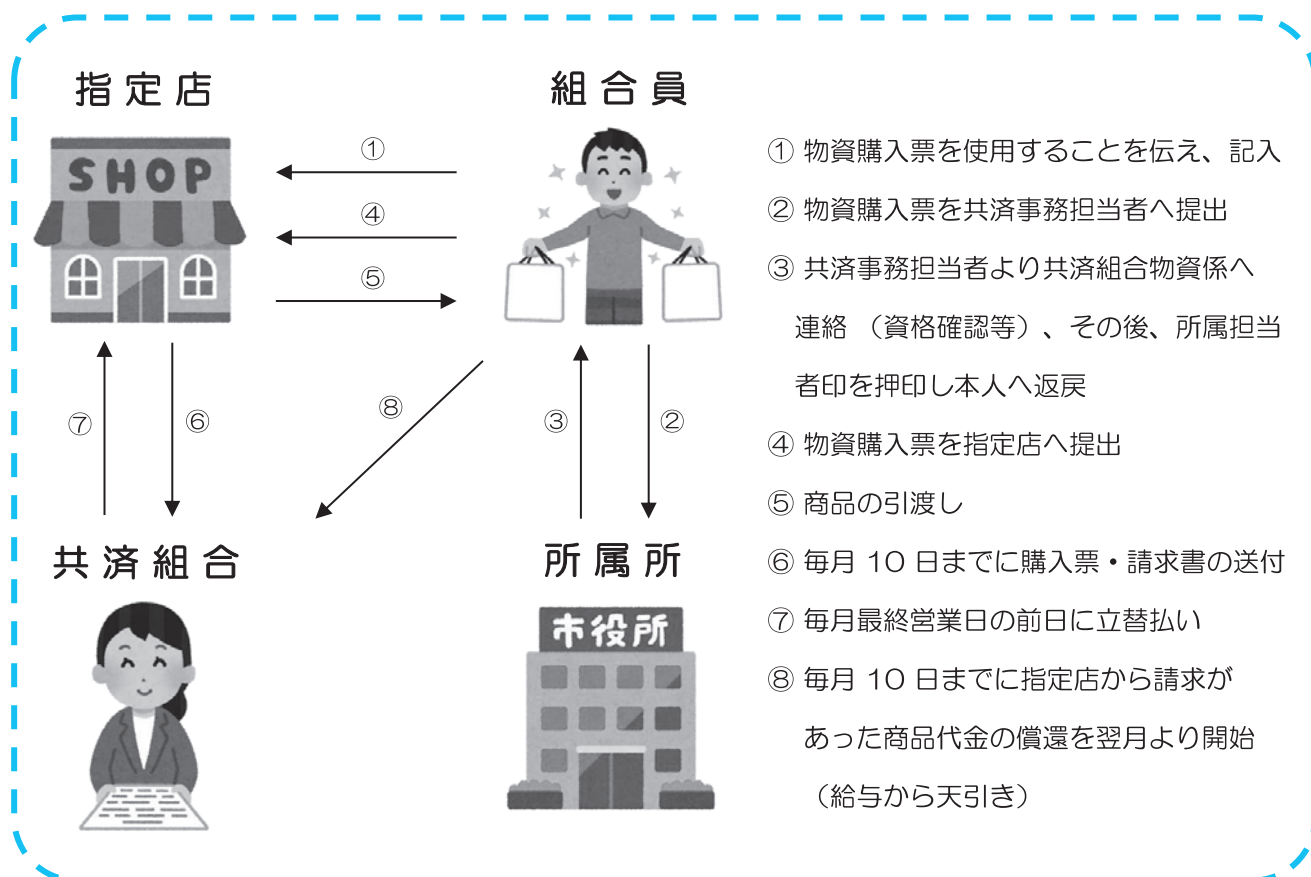
※給与月額に対する毎月の償還額の割合が 30 % を超えるときにはご利用できません。

□下記取扱品目の購入利用は無金利です。（自動車購買立替・旅行費用立替は除く。）

□取扱品目

電気製品、洋服、貴金属、宝石、時計、メガネ、靴、寝具、旅行、電解水素水整水器、葬祭 等

□利用方法



令和元年9月1日より新たに四国家電株式会社（ベスト電器）が共済組合指定店に加わりました。県下5店舗での取り扱いとなります。詳しくは次頁の広告にてご確認ください。

♣ BEST ♣ BEST ♣ BEST ♣ BEST ♣ BEST ♣ BEST ♣ BEST ♣ BEST



組合員の皆様へ

初めまして、ベスト電器です。この度、皆様の指定店に加盟させて頂くことになりました。組合員証の提示で指定店値引きをさせていただきます。さて、加盟記念として、広報誌配布時から令和元年11月末日まで、店頭の表示特価より15%引きの期間限定企画を実施させていただきます。このチャンスに是非一度ご来店くださいませ!

全商品!!



ドドン!
加盟記念
セ〜!
絶対お得な!
15%引き

期間: 令和元年11月末日まで
店頭表示価格より

※一部の商品に3%(パソコン関連品他)や、ご利用できないものがございます。※その他の特典と重複利用はできません。

このチャンスに「ベスト電器」へGO!

ご来店の際はぜひ組合員証をご持参・ご提示ください。社員一同お待ちしております。

高知本店

高知市知寄町2-1-29
(088)885-9100
あさ10時▶よる8時

高知西店

高知市朝倉丙323-1
(088)843-1100
あさ10時▶よる8時

野市店

香南市野市町西野2533-6
(0887)56-5520
あさ10時▶よる7時

四万十店

四万十市古津賀字大場1296-1
(0880)35-2300
あさ10時▶よる7時

宿毛店

宿毛市駅前町1-605
(0880)63-0090
あさ10時▶よる7時



レストラン膳とホテルの宿泊で PayPay 使えます。

**いつでも
ご利用可能な
通年プラン**

高知共済会館

COMMUNITY SQUARE

各種ご宴会プラン

各種宴会・パーティー・食事会等

ご予算・ご要望にお応えします。

少人数（5名様以上）からのご利用もお気軽にお問い合わせください。

**各コース2時間
飲み放題付き**

※写真はイメージです。

4,000円コース

お1人様(税別)

- 蒸し鶏酢
- 自家製甘辛ダレのチキン南蛮
- ベベロン枝豆 ● 鱈カマ唐揚げ
- 自家製豆腐 8種の薬味添え
- ポテトとチーズのアリゴグラタン
- ナシゴレン ● 山掛けそば



※写真はイメージです。

4000円コースドリンクメニュー

- ハイボール(3種類からチョイス)
- [角・ブラックニッカ・ジムビーム]
- 瓶ビール[麒麟・アサヒ]
- ソフトドリンク
- [ウーロン茶・コーラ・オレンジジュース]

5,000円コース

お1人様(税別)

- お造り盛り合わせ
- 寿司盛り合わせ or 季節の炊き込みご飯
- ローストポーク 彩り野菜ソース添え
- ジューシー黒豚焼売
- シェフの気まぐれサラダ
- じっくり煮込んだビーフシチュー
- 焼き茄子とシーフードフライ 和風タルタルソース添え
- デザート



※写真はイメージです。

5000円・6000円コースドリンクメニュー

- ハイボール(3種類からチョイス) [角・ブラックニッカ・ジムビーム]
- 瓶ビール[麒麟・アサヒ] ■ 日本酒 ■ 焼酎[芋・麦] ■ 梅酒 ■ チューハイ
- ノンアルコールビール ■ ソフトドリンク[ウーロン茶・コーラ・オレンジジュース]

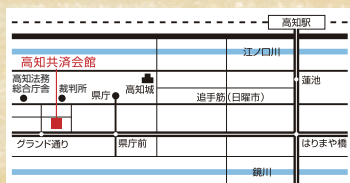
6,000円コース

お1人様(税別)

- 鯛薄造り
- 寿司盛り合わせ or 季節の炊き込みご飯
- 特大海老の天麩羅
- 牛フィレステーキ モノ子ソース
- 米茄子田楽 合鴨のロース添え
- 若鶏の治部煮風
- べのおにぎり だし茶漬け
- デザート



※写真はイメージです。



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

高知共済会館公式 Twitter
アカウント[community1984]

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