

共 済 広 報

黒潮

2022

7

kyosaikoho kuroshio

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

令和3年度決算報告について	… 2
退職等年金給付に係る給付算定基礎額残高通知書を送付しました	… 8
被扶養者の資格確認調査を実施しています	…10
被扶養者資格自己点検チャート	…12
標準報酬の定時決定について	…13
医療費助成制度に該当されていませんか？	…14
不妊治療の保険適用について	…15
物資係からのお知らせ	…15
スコアリングレポートから見えるもの	…16
ジェネリックにかえたらうコラム	…18
1コイン de 美Body	…20
RIZAPセミナー ～導入編・スタートアップ編～	…21
指定店からのお知らせ	…22
貯金係からのご案内	…24
共済貯金の運用状況	…25
普通貸付のご案内	…26
体に優しい夏の食卓メニュー	…27
会話のツボを、磨きませんか？	…28
宿泊施設一覧	…29



こんにちは。ジェネリックかえたらうです。

令和4年4月のジェネリック使用割合は、
77.42%でした。

18ページのコラムは
国が公表した数字ですが、
現状はまったく変わりありません。

80%への道が遠すぎると感じる かえたらうでした。

令和3年度 決算報告

令和4年6月22日開催の組合会において「令和3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:‰)

財源率 種 別		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	8.90	8.90	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		46.58	51.32				
任意継続組合員		97.90	—	17.80	—	—	—

(単位:‰)

財源率 種 別		厚生年金保険		退職等年金		経過的長期
		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	91.50	91.50	7.5	7.5	0.1001
	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	29	63

〈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
11,614	444	9,573	△ 23



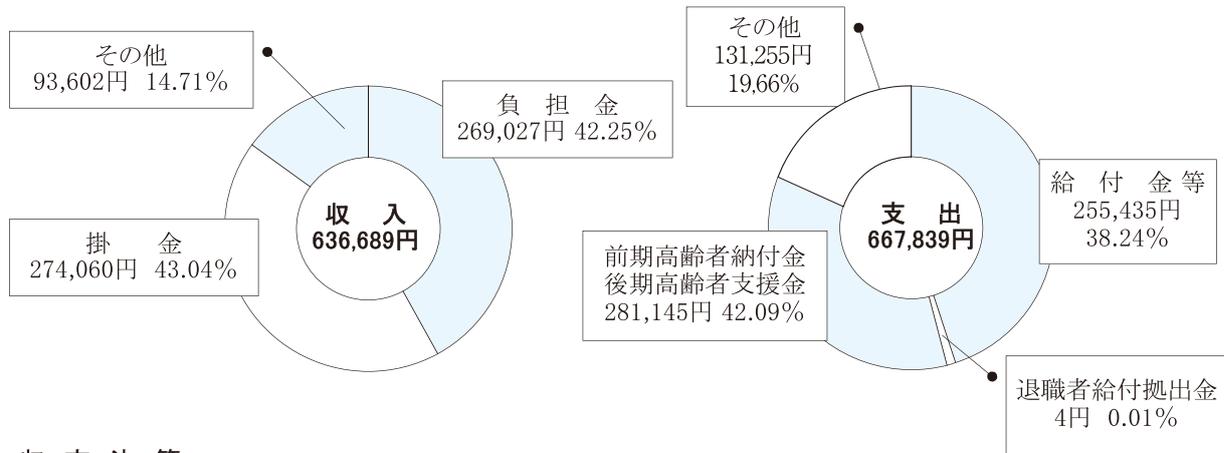
短期経理

令和3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154,014,000円の収入がありましたが、前期高齢者納付金等については前年に比べ増加したことにより、343,192,314円の損失金を計上しました。

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23,921,449円を計上しました。

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	2,963,869,258 円	給付金	法定給付	3,301,015,556 円
短期掛金	3,019,324,345		附加給付	15,259,750
補助金	154,014,000		その他	35,839,190
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		3,097,369,536
前年度繰越支払準備金	450,257,016	老人保健拠出金 退職者給付拠出金		41,330
その他	426,934,679	業務経理へ繰入		24,783,000
		次年度繰越支払準備金		502,960,725
		その他		380,322,525
収入総額	7,014,399,298 円	支出総額		7,357,591,612 円
当期短期損失金				343,192,314 円
介護負担金	362,681,649	介護納付金		709,852,638
介護掛金	371,666,449	その他		574,011
その他	0			
収入総額	734,348,098 円	支出総額		710,426,649 円
当期介護利益金				23,921,449 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。

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	8,566,944,842 円	負 担 金 払 込 金	8,566,944,842 円
組 合 員 保 険 料	5,471,681,064	組 合 員 保 険 料 払 込 金	5,471,681,064
収 入 総 額	14,038,625,906 円	支 出 総 額	14,038,625,906 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	449,535,912 円	負 担 金 払 込 金	449,535,912 円
掛 金	449,527,325	掛 金 払 込 金	449,527,325
収 入 総 額	899,063,237 円	支 出 総 額	899,063,237 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	61,075,785 円	負 担 金 払 込 金	61,075,785 円
収 入 総 額	61,075,785 円	支 出 総 額	61,075,785 円

退職等年金預託金管理経

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	5,742,837 円	支 払 利 息	5,742,837 円
収 入 総 額	5,742,837 円	支 出 総 額	5,742,837 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26,835,919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	132,683,037 円	事 務 費 等	133,426,467 円
短 期 経 理 より 繰 入	24,783,000	事 務 費 負 担 金 払 込 金	58,999,870
連 合 会 交 付 金	57,003,295		
そ の 他	4,792,924		
収 入 総 額	219,262,256 円	支 出 総 額	192,426,337 円
当 期 利 益 金			26,835,919 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。健診結果を活用して分析を行い、糖尿病重症化予防や健康年齢通知等により、組合員の皆様の健康意識が高まるよう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、利益金として7,951,463円を計上しましたので、積立金として繰り越しました。

1. 保 健 事 業 費 の 内 容

(円)

種 類	決 算 額	概 要
人 間 ド ッ ク	145,072,298	組合員…7,851人 被扶養者…658人
が ん 検 診	1,594,556	肺がん…254人 前立腺がん…694人 消化器…8人
婦 人 科 検 診	4,616,916	子宮…46人 乳腺…36人 婦人…2,349人
生 活 習 慣 病 検 診	11,971,567	血糖…1,874人 尿…1,869人など
歯 科 検 診	2,662,864	口腔衛生啓発事業1,412人
予 防 接 種 助 成	6,276,185	インフルエンザ…4,638人
健 康 相 談 等	823,500	メンタルヘルス電話相談
妊 婦 検 診 補 助	572,040	80人
保 養 所 利 用 助 成	18,662,062	宿泊施設…8,551人 健康増進施設…10,548人 外
重 症 化 予 防	168,279	糖尿病性腎症受診勧奨13人、透析予防1人
検 診 結 果 分 析	2,547,120	健診分析・健康年齢通知6,444人
健 康 特 典	-	
健 康 図 書 ・ 広 報	1,623,980	共済広報などの発行
健 康 講 座	578,489	健康セミナー 外
特 定 健 康 診 査	1,746,295	
特 定 保 健 指 導	14,280,373	
そ の 他	1,239,611	レセプト内容審査 外
合 計	214,436,135	

2. 収支決算

収 入		支 出	
負 担 金	129,712,942 円	保 健 事 業 費	208,446,935 円
掛 金	126,985,731	事 務 費 等	74,829,407
そ の 他	34,529,132	宿 泊 経 理 へ 相 互 繰 入	0
収 入 総 額	291,227,805 円	支 出 総 額	283,276,342 円
当 期 利 益 金			7,951,463 円

宿 泊 経 理

宿泊経理では、宿泊施設「高知共済会館COMMUNITY SQUARE」を令和3年度より㈱CSMに全面運営委託しております。

令和3年度につきましては、前年度比で2,300万円を超える施設売上の増加となり、運営委託の効果が表面化しております。

減価償却前の利益も1,800万円を超えており、コロナ禍で補助金等もいただいているところですが、堅調な結果となりました。

収支決算を行った結果、減価償却後では8,525,936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。

当館の会議室ではリモート会議の増加に伴い洋室の全会議室でWi-Fiを完備しております。また、会議でのアクリルパーテーションの設置や、全館アルコール消毒も徹底し、感染対策は万全の状態でご利用いただけますので、宿泊・会議の際はぜひ「高知共済会館COMMUNITY SQUARE」を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	
施 設 収 入 等	129,176,780 円	施 設 支 出 等	150,821,882 円
保 健 経 理 更 相 互 繰 入	0	事 務 費 等	509,079
そ の 他	14,301,764	そ の 他	673,519
収 入 総 額	143,478,544 円	支 出 総 額	152,004,480 円
当 期 損 失 金			8,525,936 円

貯 金 経 理

貯金経理では、組合員の皆様からお預かりした貯金を共済組合が安全かつ効率的に運用し、組合員の皆様に還元する事業で、定期貯金0.7%、積立貯金0.75%の利率で運用しております。

収支決算を行った結果、171,321,306円の利益金を計上いたしました。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3,831,827,343円、積立金756,960,839円となっています。

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たします。

収 支 決 算

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	789,107,837 円	事 務 費 等	84,297,173 円
そ の 他	4,480,212	支 払 利 息	537,969,570
収 入 総 額	793,588,049 円	支 出 総 額	622,266,743 円
当 期 利 益 金			171,321,306 円

貸付経理

貸付経理では、組合員が臨時の支出、住宅の建築、教育費等で資金が必要になったとき、組合員の生活の安定を図るため、低金利で貸し付ける事業を行っております。

収支決算の結果、2,789,591円の損失を計上することとなり、欠損補てん積立金を取り崩して補てんしました。これからも皆様の利用促進に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

収支決算

収 入		支 出	
組合員貸付金利息	9,193,650 円	事務費等	12,070,241 円
連合会交付金	87,000	連合会払込金	0
その他	0		
収入総額	9,280,650 円	支出総額	12,070,241 円
当期損失金			2,789,591 円

物資経理

物資経理では、自動車購買立替・共済組合指定店からの物品の購入等、生活の向上に役立つことを目的とした事業を行っています。

収支決算の結果、119,260円の利益を計上することとなりましたので、積立金として繰り越しました。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	5,595,852 円	商品仕入	5,173,110 円
その他	4,350,875	事務費等	4,654,357
収入総額	9,946,727 円	支出総額	9,827,467 円
当期利益金			119,260 円

年金課からのお知らせ

～退職等年金給付に係る給付算定基礎額残高通知書を送付しました～

令和4年6月上旬に、令和3年4月から令和4年3月までの「給付算定基礎額」に関する情報を圧着ハガキでお知らせしています。

退職等年金給付（年金払い退職給付）制度は、国民年金・厚生年金といった公的年金とは異なり、将来自分が年金を受給する際に必要な原資を、あらかじめ労使折半による保険料で積み立てる「積立方式」による給付になります。

この将来の退職等年金給付の原資となる額を「給付算定基礎額」といいます。

「給付算定基礎額」は、付与額（標準報酬月額（※1）×付与率（※2））と、これに対する利息（基準利率（※3）を基に計算）を累積した額となります。

「給付算定基礎額残高通知書」では、前年度にあなたが積み立てた給付算定基礎額等に関する各情報をお知らせしていますので、ご確認ください。

（※1）標準報酬月額

標準報酬月額とは、毎月の報酬から納める保険料の額や、年金額を決定するときに、その算定の基礎とするための金額で、組合員の受ける報酬月額（基本給+諸手当）に基づき決定されます。退職等年金給付における標準報酬月額は98,000円（第1級）から650,000円（第31級）と31等級に区分されており、一定の時期の報酬月額により毎年決定（定時決定）を行います。このほか、標準報酬月額は、実際の報酬月額に大幅な変動があった場合にも改定（随時改定）されます。

「給付算定基礎額残高通知書」では、期末手当及び勤勉手当を受けた月は、期末手当額等を含んで表示されます。

（※2）付与率

付与額を算定するための率であり、組合員であった者とその遺族の生活の維持を図ることを目的とする年金制度の一環をなすものであることなどの事情を勘案して、地方公務員共済組合連合会（以下「地共連」といいます。）の定款で定められます。付与率は、上記の事情に適合しないことが明らかになったときには水準の見直しを行います。

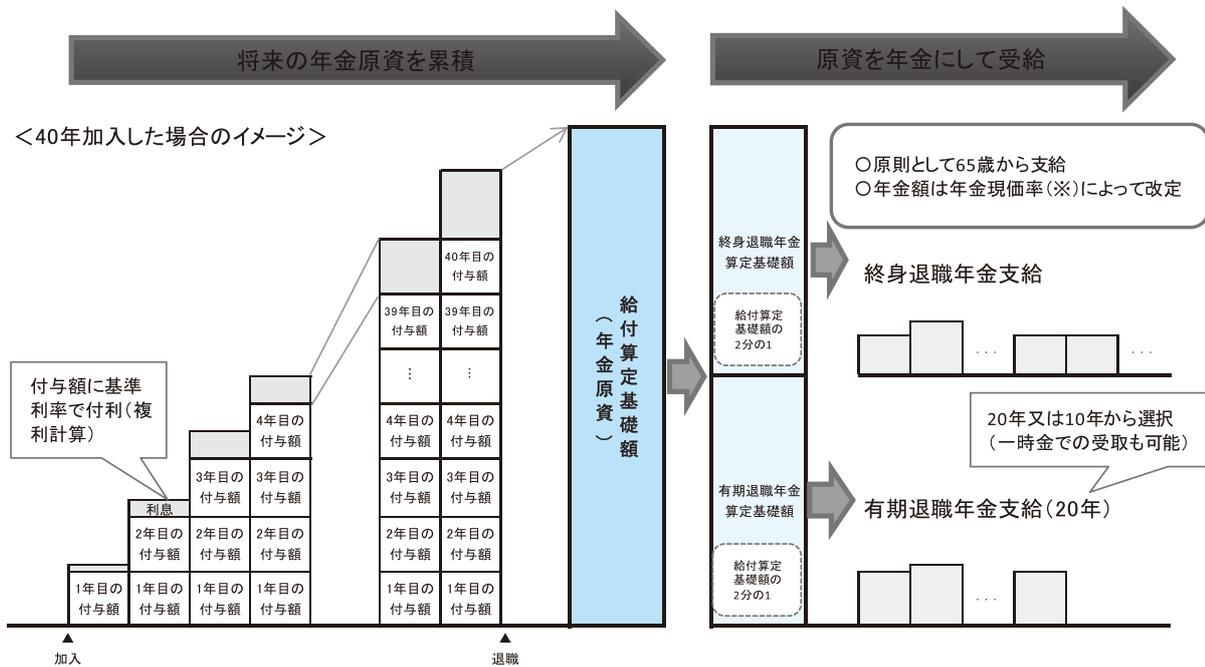
平成27年10月から1.5%に設定されており、現在まで変更はありません。

（※3）基準利率

付与額に対する利息を算定するための率であり、国債の利回り（10年国債の応募者平均利回りの直近1年平均と直近5年平均の低い方）を基礎として、地共連の定款で定められます。基準利率は、毎年10月に改定され、令和3年10月からの基準利率は0.00%となっています。

（参考 H27.10月～H28.9月:0.48% H28.10月～H29.9月:0.32% H29.10月～H30.9月:0.00% H30.10月～R2.9月:0.06% R2.10月～R3.9月:0.00%）

○ 積立時と年金受給時のイメージ



(※)年金現価率

基準利率・死亡率の状況及びその見通し等を勘案して、一定の年金額が支給されるとした場合の年金額を計算するための率で、地共連の定款で定められます。毎年10月に見直しを行います。

今回、「Q & Aでよくわかる地方公務員の退職等年金給付」の冊子をお配りしていますのであわせてご覧ください。

○ 住所・氏名に変更があった際は、速やかにお手続きをお願いします！

共済組合では、組合員から申告いただいている情報（住所・氏名等）に基づいて「給付算定基礎額残高通知書」を送付しています。そのため、住所・氏名に変更があった際は、「異動報告書」により、所属所を通じて速やかに変更手続きをお願いします。

○ 相談について

お手元に届きました通知書の内容について、不明な点等がありましたら、下記までお問い合わせください。

共済組合年金課 (TEL 088-823-3212) 8 : 30 ~ 17 : 15 (土・日・祝日を除く)

年金払い退職給付に係る財政状況(令和2年度末)について
 地方公務員共済組合連合会では、ホームページに令和2年度末の「財政検証結果」を掲載しています。是非、ご覧ください。
<https://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)
 トップページ「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付(退職等年金給付)⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会 検索

被扶養者の資格確認調査を実施しています

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7月中旬から実施しています。

法に基づく適正な被扶養者の認定を行っていくうえで必要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。

なお、調査（検認）時に「組合員被扶養者証」の提出は必要ありません。

○調査対象者（検認対象者）

次の①または②に該当する者を除く全被扶養者。

- ① 令和4年1月以降に認定された者
- ② 令和4年1月以降に再認定の手続きを行った者

○調査方法

被扶養者がいる組合員に対し、共済組合から所属所の共済事務担当者様を通じて「被扶養者資格確認届書」を送付しますので、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者様へ提出してください。

※一部、共済事務担当者様にて処理いただく「一覧表」での対応をお願いする方もいますが、その際、扶養手当が有→無になる方には調査書を追加で送付いたします。

○調査に必要な書類

被扶養者の状況により、確認書類が必要となります。

主な添付書類（注意事項）一覧

調査対象者が複数の項目に該当する場合は該当するすべての添付書類の提出が必要です。

※一覧に記載されていない書類でも、必要に応じて提出いただくことがあります。

調査対象者	提出書類（注意事項）
扶養手当不該当の子	配偶者の給与明細票 ※自営業の場合は確定申告書（控）および収支内訳書の写し
学生ではない18歳以上で無職・無収入の方（年金受給者を除く）	令和4年所得証明書（証明内容が令和3年分） または所得に関する情報連携による取得の同意書 ※情報連携で取得できない場合は所得証明必要
学生	学生証の写し（有効期限が記載され、有効期限が到達していないもの）あるいは令和4年4月以降に発行された在学証明書
年金受給者	最新の年金改定通知書の写しあるいは最新の年金額のわかる送金通知書の写し
父母で一方が被扶養者になっている場合	父母それぞれの収入が確認できる書類

パートまたはアルバイト収入のある方	令和3年分源泉徴収票の写しおよび令和4年1月から6月の給与明細の写し
事業収入等（農業・商業・不動産その他）のある方	令和3年分確定申告書（控）および収支内訳書の写し
別居	組合員からの仕送り額が確認できる明細書（ATM明細書・被扶養者名義の通帳の写し） ※いずれも数ヶ月分が必要

（例）東京で就職活動している24歳の長男を扶養している場合の添付書類

- ・仕送り額のわかる、組合員または被扶養者の預貯金通帳の写し、振込受領書、ATMの利用明細等（令和3年1月～令和4年6月分）
- ・その他、アルバイト活動の状況などにより必要になる書類があります

<認定取消しになる場合>

- 就職等により他の健保組合、共済組合等の健康保険に加入した場合
- 他の者の被扶養者となった場合
- 障害年金等（遺族年金を除く）の公的年金未受給の方で、パート・アルバイト等の収入が年額130万円（月額108,334円）以上ある方
- 雇用保険の失業給付を受給（日額3,612円以上）している方
- 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）以上ある方
- 父母合算により認定基準額を超えたとき
 - ・父母ともに障害年金等（遺族年金を除く）の公的年金を受給していない…221万円
 - ・一方が障害年金等（遺族年金を除く）の公的年金を受給している…263万5千円
 - ・父母ともに障害年金等（遺族年金を除く）の公的年金を受給している…306万円

○提出期限

必ず所属所の定める期限までに、所属所の共済事務担当者様へ提出してください。

○注意事項

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こととなりますので、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について返還していただくこととなりますのでご注意ください。

※調査実施に関する詳細は、所属所の共済事務担当者様を通じて別途お知らせさせていただきます。

▽次ページからの被扶養者資格点検もご確認ください。

被扶養者資格自己点検チャート

はい →
いいえ →

そのご家族は、あなたの父母、祖父母、配偶者（内縁関係を含む）、子、配偶者の子、孫、弟妹、前述以外の三親等内の親族のいずれかにあたりますか？

そのご家族は、あなたの三親等内の親族、内縁関係の配偶者の父母および子のいずれかにあたりますか？

あなたはそのご家族と同一世帯に属していますか？

あなたはそのご家族と同一世帯に属していますか？

あなたはそのご家族の収入額の半分以上の金額を、定期的に援助していますか？

そのご家族の方は被扶養者資格がありません。

ご家族の収入は①②のいずれに該当しますか？
①収入が 130 万円未満
②60 歳未満の障害年金受給者または 60 歳以上の公的年金受給者で収入が 180 万円未満

そのご家族の方は被扶養者資格がありません。

あなたはご自分の年収等からみて、そのご家族の生計を継続的に「主として」維持していく扶養能力をお持ちですか？（複数の被扶養者をお持ちになっている場合も含みます）

そのご家族の方は被扶養者資格がある可能性があります。

<注意>被扶養者資格を認定する権限は共済組合にあります。このチャートで「被扶養者資格がある可能性がある」と判定されたご家族の方でも、あなたがそのご家族の方の生計を実際に「主として」支援しているかどうか、あなたに継続的に扶養する能力がなおあるかどうかなどを公正かつ厳正に審査し、その事実がない、または、疑わしいと判断できる相当な理由があれば、被扶養者資格の認定は行いません。

標準報酬月額の時決定について

時決定の対象

毎年7月1日に組合員である者に対して標準報酬月額の時決定を行うことになっています。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。

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、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、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時決定の対象外となります。

また、6月1日から7月1日までの間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月額との間に、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、従前の標準報酬月額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がはいっていません。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、通常の時決定を行います。

該当したときは共済組合へお届けが必要です！

① 医療費助成制度に該当したとき

市区町村等が行っている医療費助成制度に該当した場合、当該助成制度から医療費の自己負担分の全額または一部が支給され、医療費の負担がありません。

このため、当組合においては毎年8月に医療費助成制度の該当について調査を行っており、調査により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、過払いとなった附加給付等を返還していただくことになります。

短期給付事業は、組合員の皆様の掛金等により行っている事業です。附加給付等を正しく支給するため、**医療費助成制度に該当**、または**該当しなくなったとき**には、必ず、所属所の担当者様を通じて、ご報告をお願いします。

※共済組合の附加給付は、『組合員または被扶養者が医療機関等で医療費を支払った』場合に支給されますので、負担していない医療費について附加給付は発生しません。



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

(助成制度がさかのぼって適用になったときはご連絡ください。)

医療費を支払った後、申請すると医療費が返還される時も該当します。
必ずご連絡ください !!

医療費助成制度に該当したときの手続きについて

- ◎ 「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受けるか、受給者証写しを添付してください。

(※) 共済組合ホームページから出力できます。

② 交通事故等にあわれたとき

組合員証等を使う場合の連絡

組合員及び被扶養者が、交通事故等の第三者行為でケガをした場合、一般的には加害者である第三者がその損害を補償することになります。しかし、このような場合であっても、そのケガが公務外であるときは、組合員証等を使用して治療することもできます。その場合は直ちに共済組合に連絡し、損害賠償申告書を提出してください。

※第三者行為に該当するものは、交通事故(自転車事故を含む)や、喧嘩に巻き込まれたとき、他人の飼い犬に咬まれたときなどです。

公務災害(通勤災害)に該当された場合 地方公務員災害補償基金から共済組合に通知されるため、組合員からの連絡は不要です。該当傷病について組合員証を提示して医療機関を受診していた場合、自己負担した医療費(3割)は地方公務員災害補償基金から支給されます。このため、該当傷病について共済組合から附加給付を支給していた場合は、組合員へ附加給付の返還依頼を行うこととなります。なお、保険者負担分(7割)については共済組合から地方公務員災害補償基金に直接請求します。

不妊治療の保険適用について

令和4年2月9日の中央社会保険医療協議会において、人工授精等の「一般不妊治療」、体外受精・顕微授精等の「生殖補助医療」については、令和4年4月1日から新たに保険適用されることとなりました。保険適用となる具体的な治療は、以下の通りです。ただし、これまで同様に保険適用外の治療もあります。

【一般不妊治療】

- タイミング法
- 人工授精

【生殖補助医療】

- 体外受精
- 顕微授精
- 男性不妊の手術

【第三者の精子・卵子等を用いた生殖補助医療】

- ×第三者の精子提供による人工授精
- ×第三者の卵子・胚提供
- ×代理懐胎

「生殖補助医療」については、令和4年3月31日まで国からの助成金対象となっていました。そのため、保険適用になってもこれまでの助成金と同様に一定の制限があります。

年齢制限	回数制限	
治療開始時において、女性の年齢が43歳未満であること	初めての治療開始時点の女性の年齢	回数の上限
	40歳未満	通算6回まで（1子ごとに）
	40歳以上43歳未満	通算3回まで（1子ごとに）

現在医療機関で治療を行っている方や、今後治療を検討している方は、実際に保険適用となる治療や医療費について、かかりつけの医療機関等でご確認ください。

なお、令和4年4月1日以降は保険適用になる治療が増えたため、窓口での自己負担額が総医療費の3割に軽減されます。また、保険適用になることで高額療養費制度も適用されることとなります。事前に限度額適用認定証の交付を希望される方は、各所属所の共済事務担当者を通じて手続きを行ってください。

物資係からのお知らせ

お中元特別幹旋として「2022年 丸大の夏ギフト」を特別価格にてご案内いたします。お申込みにつきましては「ギフト申込書」にてFAXでご注文ください。商品のお届け後、2022年10月の給与から1回払いでの天引きとなります。

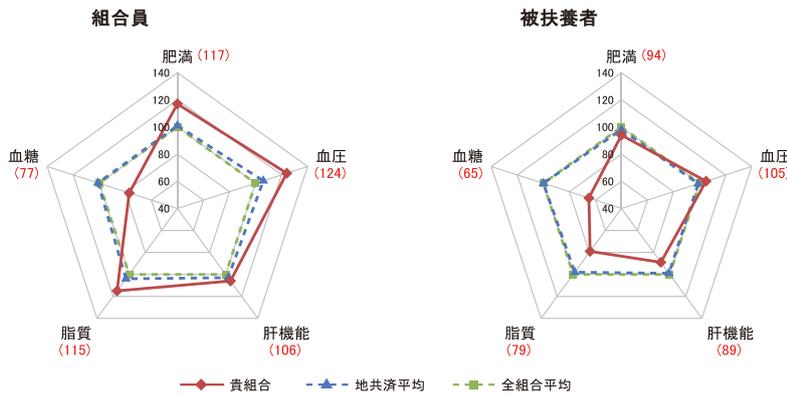
その他、詳細につきましては別添のパフレットをご覧ください。

なお、物資事業につきましては任期に定めのある組合員（再任用職員・会計年度任用職員）の方はご利用いただくことができません。広報にてご案内させていただきながら大変申し訳ございませんが、ご理解の程お願いいたします。

健康スコアリングレポートから見えるもの

当組合の特定健診受診率は上位 40% 以内、特定保健指導にいたっては上位 20% 以内であり、総合的に判断した場合、全国の地方公務員共済組合グループと比較しても上位グループの実施率を誇ります。これは組合員やご家族の皆様への健康に対する意識の高さとコラボヘルス事業等への所属所のご理解ご協力をいただいている結果です。

【健康状況(特定健診結果)】



左記は特定健診結果による健康状況を五角形で表示した図です。正五角形に近いほどバランスが良く、大きな形ほど健康であると言えます。

当組合の健康状況をみると少々、残念な結果となっていますが、特定保健指導を受けていただくことで生活習慣等の改善に向け進んでいます。

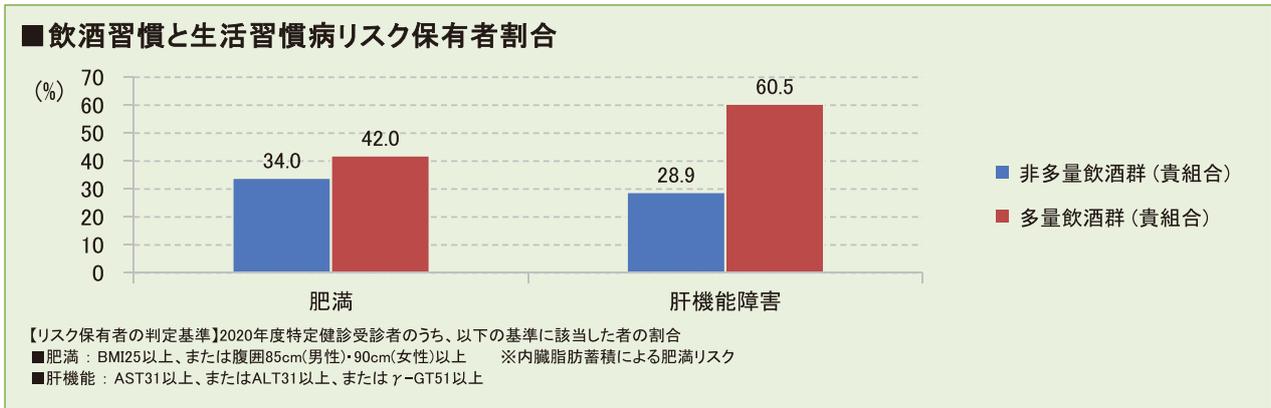
しかしながら、芳しくない結果もいくつかあります。一つは

ジェネリック医薬品の使用割合、もう一つは飲酒習慣です。

当組合のジェネリック医薬品の使用割合はワースト 5 位以内が定席で、最下位であることもしばしばあります。

次に飲酒習慣ですが、高知県は酒類の購入額が人口比でトップだったこともあり、お酒が好きな県だと言えます。「酒は百薬の長」と言われ、適度な飲酒は体に良いともいわれますが、何事もほどほどで済まないのが高知に住まう人の性かもしれません。

肝臓は体に必要な栄養素の合成や蓄積、有害物質の解毒分解など行っています。アルコールも肝臓で分解されますが、酒量が多いと肝臓に負担がかかり、アルコールによる肝炎や、糖尿病も心配されるところです。実際に多量に飲酒習慣がある方とそうではない方では生活習慣病リスクが 2 倍以上相違しています。



		加入者全体	組合員	被扶養者	男性	女性	40代	50代	60代～
適切な飲酒習慣を有する者の割合	貴組合	84.4%	83.6%	90.9%	76.5%	94.3%	86.0%	82.5%	83.8%
	地共済平均	90.4%	89.6%	96.6%	85.3%	97.4%	91.4%	89.5%	89.2%
	上位10%	92.6%	90.5%	95.8%	85.6%	96.9%	92.0%	92.3%	91.3%
	全組合平均	90.3%	89.5%	96.7%	85.6%	97.4%	91.4%	89.4%	89.5%

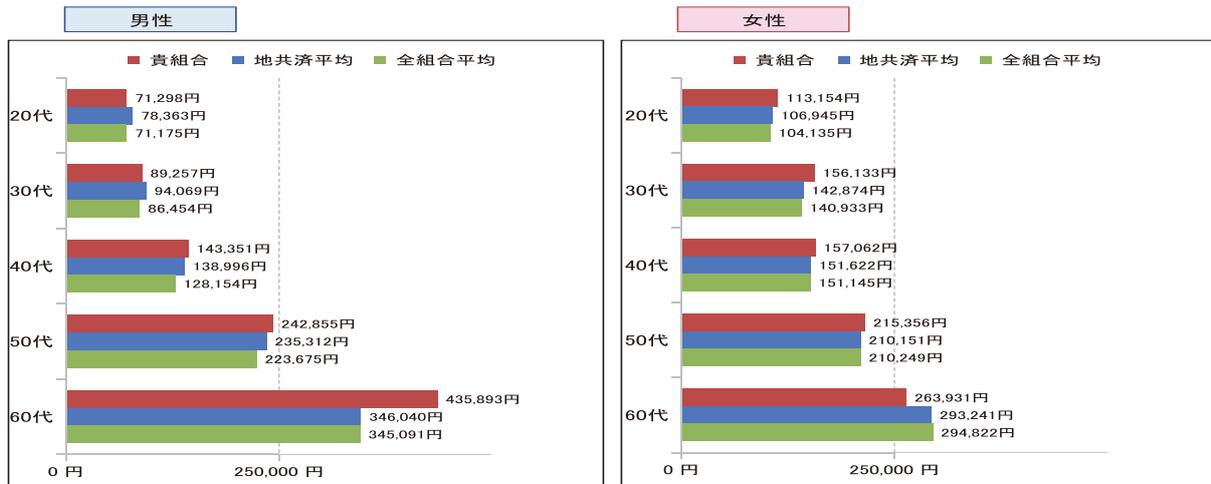
※飲酒習慣データについては、任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※適切な飲酒習慣を有する者とは、「非多量飲酒群」を指し、具体的には、「多量飲酒群」(以下①または②)に該当しない者のことをいう。
 ①飲酒頻度が「毎日」で1日あたり飲酒量が2合以上の者 ②飲酒頻度が「時々」で1日あたり飲酒量が3合以上の者。

■ 飲酒習慣

		加入者全体			組合員			被扶養者		
		2018年度	2019年度	2020年度	2018年度	2019年度	2020年度	2018年度	2019年度	2020年度
適切な飲酒習慣を有する者の割合	貴組合	84.2%	83.6%	84.4%	83.3%	82.6%	83.6%	91.9%	91.0%	90.9%
	地共済平均	89.7%	89.8%	90.4%	88.7%	88.9%	89.6%	96.4%	96.4%	96.6%
	上位10%	90.7%	90.9%	92.6%	86.2%	87.2%	90.5%	96.6%	95.6%	95.8%
	全組合平均	89.5%	89.7%	90.3%	88.5%	88.6%	89.5%	96.5%	96.5%	96.7%

医療費についてみると、男性は若年層では全国平均を下回っていますが、40代から逆転し、60代では10万円ほどの差がでています。女性は全般的に全国平均を少々上回っていますが、突出してはいません。

【男女別・年代別1人あたり医療費の状況】

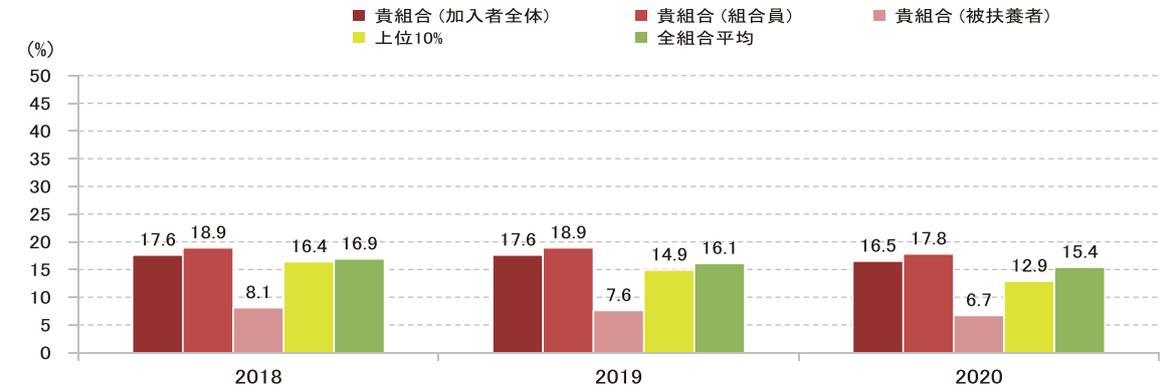


喫煙率は全国平均と比較しても高知県は高くはありませんが、喫煙者、非喫煙者の両者の健康リスク等を鑑み、この4月から「禁煙」に関する事業も展開しておりますので、この機会に禁煙についてお考えください。

皆様が健康で自分らしく生活できること、また医療費高騰を防ぐために事業の見直し、新しい事業を行ってまいりますので、今後ともご協力をお願いします。



【喫煙率】加入者全体、組合員・被扶養者

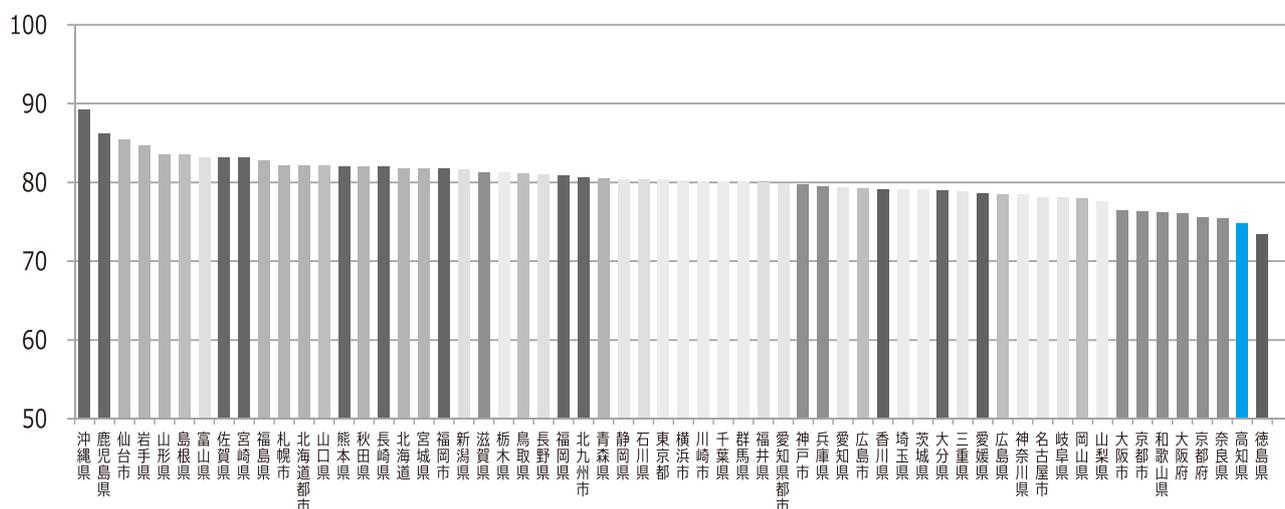


		加入者全体	組合員	被扶養者	男性	女性	40代	50代	60代～
		現在、たばこを習慣的に吸っている者の割合	貴組合	16.5%	17.8%	6.7%	27.8%	6.0%	17.2%
	地共済平均	14.7%	16.2%	4.7%	24.0%	3.4%	14.9%	14.9%	13.0%
	上位10%	12.9%	13.5%	4.5%	18.1%	3.9%	16.2%	14.7%	12.0%
	全組合平均	15.4%	16.9%	4.4%	24.1%	3.7%	16.0%	15.5%	12.5%

※現在、たばこを習慣的に吸っている者とは、合計100本以上または6ヶ月以上吸っているものであり、最近1ヶ月間も吸っているものをいう。

に ジェネリックかえたろうコラム

今回は、2021年3月末時点でのジェネリック医薬品使用割合が更新されましたので、お知らせします！これは、全国にある市町村職員共済組合及び指定都市職員共済組合の組合員及び被扶養者が、どのくらいジェネリック医薬品に切り替えたかが分かるようになっています。



高知県はなんと・・・、下から数えて2番目！かなり厳しい結果ですね。お隣の徳島県と最下位争いを繰り広げています・・・。この時点でのジェネリック医薬品使用割合は、74.7%でした。厚生労働省から発表されている目標設定値である、「2023年度末までに全ての都道府県で80%以上」に向けて、日々邁進していきましょう！

では、続いて加入者1人当たりの医療費の金額を比べたものを見てみましょう！

1コイン de 美Body ~なりたい自分に~

体も心もリフレッシュして組合員の皆様が毎日笑顔で過ごせます様に・・・

～令和4年7月から9月の予定が決定致しました～

1レッスン 男性コース 60分 女性コース 90分 (内、運動60分程度)

7月15日	(金)	19:00 (男性コース) バランストレーニング ピラティスを組み入れベストバランスなボディへ・・・インナーマッスルも刺激!!
7月23日	(土)	15:30 (女性コース) 美Bodyヨガ (肩回り・肩甲骨編) からだの歪みを整え、可動域を増やし、姿勢の改善にも効果的!
8月19日	(金)	19:00 (男性コース) 調整ヨガ 腰・肩・首・膝にかかる負担の解消 からだの歪みを調整
8月27日	(土)	15:30 (女性コース) スッキリヨガ 骨盤・股関節・腰周りのつまり感・違和感を解消 痛みのない体に・・・
9月23日	(金)	15:30 (女性コース) カラダのびのびヨガ 全身のむくみ解消・リンパを刺激!冷えた体を温め夏の疲れを癒しましょう
9月30日	(金)	19:00 (男性コース) ヨガ&コアトレーニング 音楽に合わせて太極拳・ピラティス・ヨガを組み入れた楽しいクラス

※ヨガマットは準備しておりますが、マイヨガマットがあれば、持参してください。

※レッスンの内容について、多少の変更が生じる可能性があります。ご了承ください。

※男性コースの参加者が少ない傾向ですので、上記の期間は男性コースに女性の参加も承ります。

※9月の女性コースは会場とインストラクターの都合上、土曜日ではなく祝日となっておりますのでお間違いのないようお気をつけ下さい。

【担当よりひとこと!】

当セミナーは、いつも楽しく和気あいあいとした雰囲気、皆さん汗を流しております。ヨガはやったことがない、体が硬いので不安、といった方も全然問題ないです。日頃の疲れやストレスを少しでも癒していただくと幸いです。

お気軽にご参加下さい。お待ちしております!



ゆったり～ まったり～
日常生活・仕事の事も忘れて
ゆっくり深呼吸



男性陣も体幹ばっちりのポーズ!!

毎回、楽しいTシャツで参加してくださっています。
美Bodyの後のビールがとても美味しいそうです。



体についての色々なお話も
楽しいですよ～

いつもパワー全開の
インストラクター!



お問い合わせ：高知縣市町村職員共済組合
施設管理課 池田 823-3213



健康づくりは 未来への一歩

参加受付中

RIZAPセミナー

導入編・スタートアップ編

RIZAPメソッドの基礎である食事の知識と運動、
健康習慣を定着するための秘訣を伝授

導入編 座学 60分・運動 30分

スタートアップ編 座学 30分・運動 60分

2022年9月12・13日 13:00 開催（於：共済会館）



20代女性

50代女性

30代男性

良い気分転換になった！
良い運動になった！
楽しくトレーニング出来た！

対面でみんなで運動ができて
楽しく運動ができた。

食事も運動も、すぐに実践できそう
なので、明日から実践したい



※セミナー開催後アンケート集計 2020年10月～2021年7月 N=10,613

こんな情報が得られます

- 生活習慣の振り返りができる
- 健康的な食事の知識が身に付く
- 日常生活で気軽にできる運動が分かる
- 目標設定の効果的な方法が分かる
- 健康習慣を定着させるための秘訣を伝授

ご準備いただくもの

- 動きやすい服装
（ストレッチ素材のものなど）
- 筆記用具、メモ用紙
- タオル
- 水分

動きやすい服装で



健康セミナーはデータヘルス事業に基づいたコラボヘルス対応事業であり、一定の要件に該当する組合員を参加対象としておりますので、参加対象者がいる所属所には、対象者を記載した受講申込書を送付いたします。なお、対象者については、やむを得ない場合を除き原則として参加をいただくこととなりますのでご理解をお願いします。また、その他、希望者の方も参加いただける余裕がありますので、担当者の方に申し出てください。



ベスト電器
BEST
by 四国家電株式会社

2022年
7月20日(水)~
8月31日(水)まで
ご優待期間

**ベスト電器からお取引先様従業員
福利厚生特別ご優待キャンペーン**

店頭
表示
価格
より

10% OFF



※パソコン関連等一部商品は3%OFF、処分特価品や携帯電話関連など対象外の商品もございます。

特別乙招待

各種クレジット・キャッシュレス決済もご利用できます。
他店競合上等！価格のご相談ください！



ご利用企業名	高知本店	高知西店	四万十店	宿毛店
高知県市町村 職員共済組合様	高知市知寄町2-1-29 ☎(088)885-9100 あさ10時▶よる8時	高知市朝倉丙323-1 ☎(088)843-1100 あさ10時▶よる7時	四万十市古津賀字大場1296-1 ☎(0880)35-2300 あさ10時▶よる7時	宿毛市駅前町1-605 ☎(0880)63-0090 あさ10時▶よる7時

機能する仕事服。



ご来店の際は、本広告をプリントアウトしてお持ちいただくか携帯電話で本広告の画像をご提示ください。(モノクロ印刷または本広告のコピーでも可)

高知県市町村職員共済組合 の皆様へ

AOYAMAタイアップカードご登録・ご提示で

店内 全商品 **10%OFF**

特別割引クーポン券

本券は切り取らずにお持ちください。本券は商品と一緒に精算時にご提示ください。

●本「クーポン券」をご提示の上、該当商品を右欄上りの順に1枚おご利用いただけます。●1回限りご利用いただけます。●下段の各種クーポン券一部セットでの利用はできません。●特売規定・送料・オーダーは別途です。●オンラインストア及びアフィリエイト店舗を除く全国の洋服の青山店舗でご利用いただけます。●還元割引10%OFFはAOYAMAタイアップカードのご登録が必要です。●詳しくは店舗スタッフまで。

商品1点購入特別割引クーポン券

1点税込¥2,090以上の品

10%OFF^① + さらに 提携割引 10%OFF

【有効期間】

本日より2022年9月30日(金)まで



入会費・年会費 無料 「AOYAMAタイアップカード」
ご登録・ご利用の流れ

本広告または従業員証や組合員証をお持ちの上、お近くの「洋服の青山」へご来店ください

登録用紙に記入

カードを発行 その日から 特典をご利用いただけます

※AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。

オンライン入会が出来る様になりました。

詳しくはこちら ▶

その場でカンタンに登録

https://www.y-aoyama.jp/entry/corp_check.php

タイアップCD 5464

パスワード br8fp

入会後はご自宅でカンタンに購入可!!

洋服の青山オンラインストア

1 ¥4,290(税込)以上で **送料無料** (ご自宅に届きます。)

2 **商品取り置き** と **試着予約** サービス

3 **10%OFF!**

タイアップカードをお持ちのお客様は、オンラインストアのお買い物も10%OFFです。

※AOYAMAタイアップカードをご利用できない店舗は、カード入会後ご利用ください。

携もとにこだわった
ビジネス向けドレス仕立て

#すごポロ

PRESTIGE TECHNOLOGY

ポロシャツ
¥4,290~¥5,390の品
※オンライン専用・AOYAMAタイアップカードご提示で
¥3,474~¥4,365

いつでもさらっと羽織れる
トッパーカーデ

トッパーカーデ
多層シボのシボで、さらさらとしたカーディガンへ。軽やかな着心地のカーデ。さらさらとした着心地のカーデ。さらさらとした着心地のカーデ。さらさらとした着心地のカーデ。

カーディガン
¥5,390の品
※オンライン専用・AOYAMAタイアップカードご提示で
¥4,365

Quality Order SHITATE

さあ、仕立てよう わがままと仕立てる

メンズ・レディースオーダースーツ ¥31,900~の品
AOYAMAタイアップカードご提示で
¥28,710~

オーダースーツ取り扱い中
詳しくはホームページにてご確認ください。

洋服のお直し承ります

当社以外のお直しもOK!

ご相談ください!

着用済みのお品物はクリーニング後(洗濯後)にお持ちください。

お持ち込みの注意

下取り

de エコロジー ECOLOGY

当社製でもOKです。洋服の青山のお得意クーポン券と交換いたします!

詳しくはこちら ▶

洋服の青山からのお知らせ!

店舗検索・ビジネスウェアガイドはこちら ▶

ご来店確認バーコード
4029200043514

貯まる! 使える!

TY POINT d POINT AOYAMA ポイント

広告有効期限:2022年9月30日(金)まで

※本広告掲載内容は、2022年5月時点の内容です。セール内容及び割引内容などが変更になる場合がございます。洋服の青山アフィリエイト店舗は対象外となります。ご了承ください。詳しくは店舗スタッフまで。

＊ ＊ 貯金係からのご案内 ＊ ＊

共済組合では、組合員の皆様から貯金として資金をお預かりし、安全・効率的に運用、その利益を還元する貯金事業を行っています。今回は多くの皆様にご利用いただいております 積立貯金 をご紹介いたします。

年利 **0.75%**
積立貯金新規加入者には
図書カード
(1000円分) 進呈中!
※初回加入時のみ

積立方法

- ◆定例（給料）積立
 - ◆賞与（ボーナス）積立
 - ◆臨時積立…給与控除分とは別に随時預入れ（銀行振込または共済組合窓口で現金預入れ）
- 給料・ボーナス、それぞれ控除金額を設定し積み立て
- ※銀行振込にてお預入れいただく際は、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

資金が必要となったとき、積み立てた貯金の一部（払戻をする月の前月末残高までの分）を払い戻すことができます。「積立貯金一部払戻請求書」（共済組合事務担当係にあります）に必要事項を記入、押印（届出印）し、所属所の共済組合事務担当係（または直接共済組合窓口）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・送金日：共済広報1月号または共済組合ホームページでご確認ください。
- ※締切日は当日必着完備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、余裕をもってご提出ください。
- （書類不備例としては、印が不鮮明・お届け印と相違、残高不足、金額を訂正している、等があります。ご注意ください。）

ぜひこの機会に簡単・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。

〈 キ 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

※届出印と副印に同じ印で押印してください。

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、翌月から積立開始できます。

※2 積立額は1,000円の整数倍の金額を設定してください。

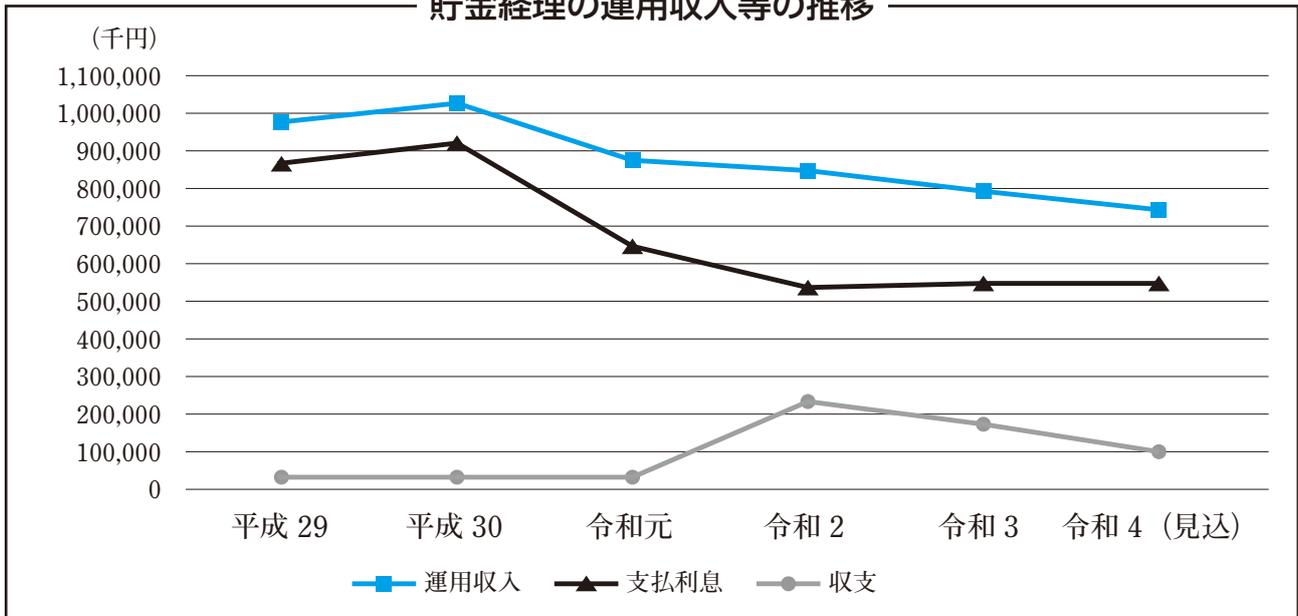
【ご注意】既に積立をしていて毎月の金額等を変更する場合は、積立金額変更届書をご提出ください。

共済貯金の運用状況（令和4年5月末）

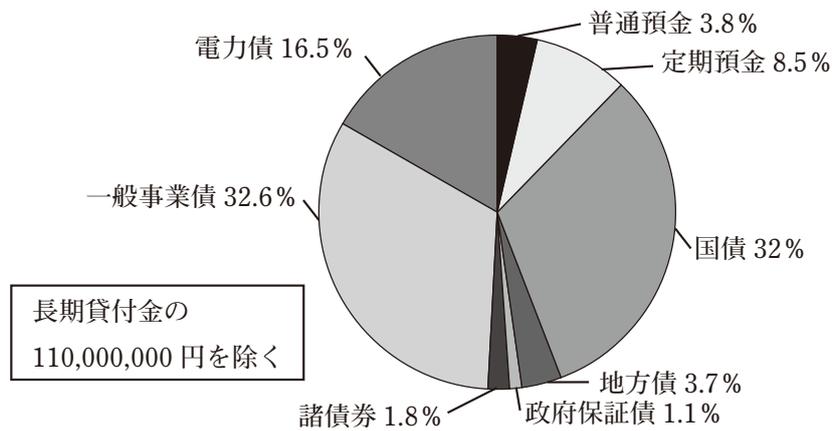
共済組合では、お預かりした貯金につきまして、主に債券による運用を行い、その運用益から利息をお支払いしております。

運用においては、安全性を重視するとともに、運用益に応じた支払利率の検証を行いながら、安定した事業運営に努めます。

貯金經理の運用収入等の推移



貯金運用資産の構成割合（総額 815 億円）



預貯金	普通預金、定期預金	
有価証券	国債	国が発行する債券
	地方債	地方公共団体が広く投資家に購入を募る方法により発行する債券
	政府保証債	公団、公庫、事業団などの政府関係機関がそれぞれの設立根拠法に基づいて発行する債券
	諸債券	政府関係機関が自らの信用力に基づいて発行する債券
	一般事業債	民間会社が発行する債券
	電力債	電力会社が発行する一般担保のついている債券
長期貸付金	物資經理、宿泊經理への貸付金	

※一般事業債及び電力債は、債券取得時の格付が A- 以上の債券のみ保有

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2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の下6ヶ月分以内で最高200万円まで。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）

体に優しい 夏の食卓メニュー



小倉望：高知県栄養士会 管理栄養士
料理をしているだけで汗をかく季節ですね。
早起きをして換気をしながら、涼しい時間帯からゆっくり朝食を作るのが好きです。

暑くなり、冷たい物や麺類で食事を軽く済ませたり、清涼飲料水やビールを楽しむことも多いかと思えます。消化力が落ちる季節こそ、体を冷やし過ぎないように、お腹に優しいお料理にしてみてもいいのではないでしょうか。



和風麻婆豆腐

213 kcal、たんぱく質 11.9 g、脂質 12.9 g、食塩相当量 0.9 g

材料 / 2人分

木綿豆腐 200 g(1/2丁)、鶏ひき肉 60 g、長ねぎ 50 g(2/3本)、
生姜 6 g、にんにく 3 g(1ケ)、サラダ油 10 cc(小さじ2)、
片栗粉 適宜、ごま油 3 cc(小さじ1/2)

A:だし汁 80 cc、みそ 8 g(大さじ1/2)、さとう 4 g(大さじ1/2)、
しょうゆ 5 cc(小さじ1)、酒 4 cc(小さじ1)

作り方

- ①豆腐は2～3cm角に切り、さっとゆでて水気を切る。
- ②長ねぎの白い部分は縦1/4に切った後で粗くみじん切りにし、緑の部分は輪切りにする。生姜とニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、長ねぎの白い部分、生姜、ニンニクを炒め、香りが出たらひき肉を加えて炒める。
- ④ひき肉に火が通ったら①の豆腐と長ねぎの緑の部分を加えて炒め、よく混ぜたAを入れて2～3分煮立たせる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、香りづけにごま油を入れて混ぜる。

お好みでAに豆板醤を加えたり、仕上げに七味を入れても良いです。

夏野菜のお味噌汁

41 kcal、たんぱく質 2.1 g、脂質 2.0 g、食塩相当量 1.1 g

材料 / 2人分

なす 30 g(中1/4本)、りゅうきゅう 10 g、油揚げ 10 g、青しそ 1枚
だし汁 300 cc、みそ 20 g(大さじ1)

作り方

- ①なすは縦に切ってから斜め切りにし、水にさらしてアクをとる。
- ②青しそは茎を切って縦半分に切り、せん切りにする。
- ③りゅうきゅうは皮を剥いで薄く斜め切りにし、塩(分量外)でもんで絞ってから水にさらしアクをとる。
- ④油揚げは短冊切りにしてお湯で油抜きをする。
- ⑤鍋にだし汁となす、りゅうきゅう、油揚げの順に加えてひと煮し、火を止める。
- ⑥みそを溶き入れ再び加熱し、温まったら椀に盛り、しそをのせる。



かぼちゃのココナッツプリン

146 kcal、たんぱく質 2.6 g、脂質 7.5 g、食塩相当量 0.0 g

◆材料 / 2人分

かぼちゃ 60 g、ココナッツミルク 100 cc、水 40 cc、砂糖 20 g、
粉ゼラチン 5 g

皮を飾りに使うのもおすすめです。

作り方

- ①カボチャは乱切りにし、湿らせたキッチンペーパーに包んでからラップでまとめて電子レンジで加熱する。(600wで2～3分程度)
- ②かぼちゃが柔らかくなったら、皮を除いてつぶす。
- ④鍋に水と砂糖、ゼラチンを入れて混ぜてからココナッツミルクを入れ、更によく混ぜながら2～3分煮る。
- ⑤②も鍋に入れ、泡だて器でよく混ぜ、容器に移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

指定都市・市町村・都市職員共済組合「旅と宿」

宿

泊

施

設

一
覧

【令和4年4月現在】

指定都市・市町村・都市職員共済組合が運営している
宿泊施設は相互に利用することができます。

※お申し込み・お問合せは各施設まで直接ご連絡ください。

「旅と宿」ホームページにて、
各宿泊施設の詳細情報をご
覧いただけます。



旅と宿

検索

<https://www.ctv-yado.jp/>



北海道 札幌市 **ホテルポールスター札幌**
シングル朝食付 **4,500円**(税込)～
ご宿泊日によっては料金に変動がございますので
お電話にてお問合せください。当ホテルホームペ
ージにて、お得なご宿泊プランもご用意しております。
〒060-0004 北海道札幌市中央区北4条西6-2
☎011-330-2531 (宿泊予約直通)
<https://www.polestar-sapporo.com/>

北海道 札幌市 **ホテルノースシティ**
シングル素泊り **8,700円**(税込)～
シングル朝食付 **10,100円**(税込)～
ホームページ限定の大変お得な宿泊プランをご用意して
おります。詳しくは施設に直接お問合せください。
〒064-8645 北海道札幌市中央区南9条西1
☎011-512-9748
<http://www.northcity.or.jp/>

青森県 青森市 **アップルパレス青森**
人工温泉大浴場「二股炭酸カルシウム温泉」が大好き！
シングル 1泊朝食付 **7,800円**(税込)～
ツイン 1泊朝食付 **6,800円**(税込)～
お得なプランもご用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。
〒030-0802 青森県青森市本町5-1-5
☎017-723-5610
<https://apple-palace.com/>

宮城県 宮城郡 **パレス松洲(まつしま)**
1泊2食付 **10,950円**(税込)～
令和4年3月より天然温泉「松島温泉」での営業と
なります。全室オーシャンビューによる最高の景色
と旬のお料理でもてなさせていただきます。
〒981-0215 宮城県宮城郡松島町高城字浜38
☎022-354-2106
<https://www.palace-matsushima.jp/>

山形県 鶴岡市 **うしお荘**
日本海の旬の幸をご賞味ください。
季節のグルメコース **12,734円**(税込)～
※その他、通常コースもご用意しております。
8,499円(税込)～
〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23
☎0235-75-2715
<https://www.ushiosou.net/>

山形県 南陽市 **むつみ荘**
山形の美味の数々、米沢牛とワインをご賞味く
ださい。米沢牛コース **15,396円**(税込)～、
その他、通常コースもご用意しております。
8,983円(税込)～
〒999-2211 山形県南陽市赤湯233-1
☎0238-43-3035
<https://www.mutsumisou.jp/>

福島県 福島市 **ホテル福島グリーンパレス**
福島駅から徒歩2分。観光、家族旅行の拠点として最適。
シングル **5,082円**(税込)～、ツイン **4,961円**(税込)・
定員利用)～、和室(6、10畳) **4,961円**(税込)・定員利
用)～宴会、会議にも利用できます。
〒960-8068 福島県福島市太田町13-53
☎024-533-1171
<https://www.fukushimagp.com>



北海道

東北



茨城県 東茨城郡 大洗鷗松亭
 1泊2食付 **14,065円**(税サ込)～
 ご夕食は個室の食事処で四季折々の旬の食材を活かした本格会席料理をお楽しみいただけます。
 〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5
☎029-266-1122
<https://www.oarai-oushoutei.com/>



栃木県 那須郡 那須の森ヴィレッジ
 [申込] 電話またはホームページで承ります。
 [料金] 1泊2食付 **13,200円**(税サ入湯税込)～
 お得なパック・プランを取り揃えております。Wi-Fi完備の施設です。
 〒325-0303 栃木県那須郡那須町大字高久乙字蓮山3375-637
☎0287-78-1636
<https://www.nasunomori-village.jp>



群馬県 吾妻郡 アルペンローゼ
 1泊2食付(税サ込) 平日 **12,129円**～
 シーズン **13,339円**～(シーズンとは、土曜日・夏・冬休み・年末年始・GW等)
 草津温泉の大浴場・身障者対応家族風呂あり。
 〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2
☎0279-88-1300
<http://www.saitama-ctv-kyosai.net/alpenrose/>



千葉県 千葉市 オークラ千葉ホテル
 ビジネスシングル **7,865円**(税サ込)～
 (1名様利用、素泊り)
 温浴施設は無料。千葉中心街からのアクセスもよく、手軽にリゾート気分が楽しめます。
 〒260-0024 千葉県千葉市中央区中央港1-13-3
☎043-248-1111
<https://www.okura-chiba.com/>



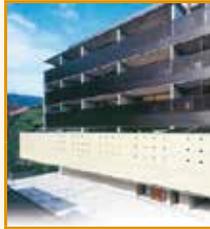
千葉県 鴨川市 黒潮荘
 [申込] 電話またはホームページで承ります。
 [料金] 1泊2食付 **14,065円**(税サ入湯税込)～
 (特定日は別料金) 南房総の観光拠点に最適な施設です。様々なシーンでご利用ください。
 〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565
☎04-7092-2205
<https://www.kuroshioso.jp/>



東京都 千代田区 東京グリーンパレス
 航空券付きパックをご利用の場合は下記HPから直接お申込みください。
 季節ごとに組合員向けのお得なプランもご用意しています。
 〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地
☎03-5210-4600
<https://www.tokyogp.com/>



東京都 立川市 ホテル日航立川 東京
 1泊料金(1室1名様素泊り)
 シングル **11,716円**(税サ込)～
 様々なプランをご用意しておりますので、詳しくは施設にお問合せください。
 〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1
☎042-521-1111 (代)
<https://hotelnikko-tachikawatokyo.jp>



神奈川県 足柄下郡 湯河原温泉 ちとせ
 1泊2食付(税サ入湯税込)
 平日 **13,097円**～
 土・祝前日 **15,517円**～
 ※さまざまなお得なプランをご用意しております。
 〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281-1
☎0465-63-0121
<https://www.yugawara-chitose.jp/>



山梨県 笛吹市 ホテルやまなみ
 1泊2食付(税サ込)
 平日 **11,645円**～
 土・休前日 **14,307円**～
 詳細は施設にお問合せください。
 〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1
☎055-262-5522
<https://www.hotelyamanami.com/>



新潟県 長岡市 アクアレー長岡
 1泊2食付 **9,350円**～(税入湯税込)
 (令和4年7月1日から料金改定)
 温泉、プール、マシンジム、スタジオを完備した健康増進施設です。詳細はホームページをご覧ください。
 〒940-2147 新潟県長岡市新陽2-5-1
☎0258-47-5656
<https://www.aquarenagaoka.or.jp/>



新潟県 村上市 瀬波はまなす荘
 1泊2食付 **9,951円**～(税サ入湯税込)
 お部屋や大浴場からは日本海の夕陽を一望。温泉を100%利用したエコでいよしの温泉施設です。詳細は直接お電話にてお問合せください。
 〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17
☎0254-52-5291
<http://www.kyousai-niigata.jp/>



富山県 中新川郡 グリーンビュー立山
 [立山黒部アルペンルート] 観光に最適のお宿。夕食時フリードリンクサービスなど*5個のおもてなし*付き1泊2食プラン(税込)
 平日 **12,900円**～、休前日・特定日 **15,100円**～。
 ※料金は利用日・人数で変動します。詳細はホームページをご覧ください。
 〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原
☎076-482-1716
<https://www.greenview-t.com>



石川県 小松市 おびし荘
 1泊2食付 **9,800円**～
 開湯1300年の由緒ある名湯と新鮮な日本海の幸をお楽しみください。
 金沢市街から車で約1時間。
 〒923-0316 石川県小松市井口町ホ5
☎0761-65-1831
<http://obishiso.com/>




福井県 越路
あわら市

1泊2食付(税サ込)閑散期 **10,400円**～
通常期 **11,100円**～ 繁忙期 **12,200円**～
※閑散期、通常期、繁忙期の区分はホームページをご覧ください。

〒910-4121 福井県あわら市東温泉2-201
☎0776-77-3151
<http://www.koshiji.biz/>



岐阜県 紫雲荘
下呂市

1泊2食付 **11,040円**(税サ込)～
令和5年3月末をもって閉館いたしますので、この機会にぜひご利用ください。

〒509-2207 岐阜県下呂市湯之島692
☎0576-25-2101
<http://www.geroonsen-shiunso.com/>



静岡県 シーサイドいづたが
熱海市

1泊2食付(2名1室利用)
平日料金(日～木曜泊) **12,250円**(税サ込)～
※除外日:夏季、年末年始、休日の前日泊
夕食はお部屋でくつろぎながらお楽しみください。

〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12
☎0120-73-1241
<https://www.t-kyosai.jp/izutaga/>




三重県 サンペルラ志摩
志摩市

伊勢志摩の海の幸が盛りだくさんの各コースからお選びください。詳しくはホームページをご覧ください。
(大人1泊2食付、税込)・四季蒸籠コース **13,090円**～
・志摩里海コース **16,390円**～ ・美し国コース **20,790円**～

〒517-0204 三重県志摩市磯部町の矢314
☎0599-57-2130
<https://www.sunperla-shima.jp/>



滋賀県 ホテルピアザびわ湖
大津市

※新型コロナウイルス感染症の軽症者様等の宿泊療養施設として現在休館中です。再開の時期や宿泊等のプランについては、詳細が決まり次第、ホームページに掲載いたします。組合員の皆様にはご不便やご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜1-1-20
☎077-527-6333
<https://www.hotelpiazza.com/>



大阪府 シティプラザ大阪
大阪市

1室素泊り シングル **9,600円**
コンパクトツイン **14,050円**
他のお得な宿泊プランもありますので、ホームページをご覧ください。

〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋2-31
☎06-6947-7702
<http://www.cityplaza.or.jp/>



兵庫県 ひょうご共済会館
神戸市

【得とくプラン】(繁忙日を除く)
1泊夕食付 **7,300円**(朝食サービス)
【宿泊料金】(朝食サービス)
シングル **6,300円**～、ツイン **5,800円**～、和室 **5,000円**～

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13
☎078-222-2600
<http://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan/>



兵庫県 ゆめ春来
美方郡

1泊2食付 **12,460円**(入湯税別)～
※ご利用日により料金に変動がございます。
詳細はお問合せください。

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6
☎0796-99-2211
<http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/>




鳥取県 渓泉閣
東伯郡

1泊2食付 ※入湯税(150円)別途
日～金曜日 **11,500円**～
土曜日・休前日 **12,500円**～

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180
☎0858-43-0828
<http://www.keisenkaku.com/>



島根県 ホテル白鳥
松江市

シングル素泊り **6,650円**(税サ込)～
ツイン素泊り(1名料金) **6,250円**(税サ込)～
お得な2食付宿泊プランもございます。
詳しくはホームページまたは直接お問合せください。

〒690-0852 島根県松江市千鳥町20
☎0852-21-6195
<https://www.hotel-hakucho.jp>

北陸・東海

近畿

中国

中国



岡山県 岡山市 サン・ピーチ OKAYAMA
 1泊朝食付(税込) シングル**7,535円**~ ツイン(2名1室)**6,385円**~ 和室(4名以上)**6,930円**
 お得な2食付プランもご用意しております。詳しくは、ホームページまたは直接お問い合わせください。
 〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2-3-31
☎086-225-0631
<https://www.sunpeach.jp/>



広島県 広島市 コテージ湯の山
 グループ棟(定員10名) 宿泊 **5,100円** 休憩 **2,550円**
 家族棟(定員5名) 宿泊 **3,100円** 休憩 **1,550円**
 ※それぞれ1棟あたり(税込)の利用料です。宿泊施設利用助成券はご利用できませんので、ご了承ください。詳細については広島市職員共済組合へお問合せください。
 〒738-0601 広島県広島市佐伯区湯来町大字和田128-2
☎082-504-2062
<https://ctv-yado.jp/yado/yunoyama/>



山口県 山口市 防長苑
 1泊朝食付 **5,474円**~
 お部屋または個室でのご夕食は**5,100円**よりご予約にて承ります。
 お子様用のメニューもございます。
 〒753-0077 山口県山口市熊野町4-29
☎083-922-3555
<https://www.bochoen.jp/>



四国



徳島県 徳島市 ホテル千秋閣
 シングル **6,050円**(税込)
 ツイン(2名1室) **12,342円**(税込)~
【料理長おすすめ1泊2食付プラン】
 お一人様 **8,700円**(税込)
 〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55
☎088-622-9121
<https://www.sensyukaku.jp/>



香川県 高松市 ホテルマリンスパークさぬき
 シングル1泊素泊り **5,082円**(税込)~
 ツイン(2名1室)1泊素泊り **4,840円**(税込)~
【休日限定プラン】1泊2食付 **11,940円**(税込)~
 〒760-0066 香川県高松市福岡町2-3-4
☎087-851-6677
<http://www.mp-sanuki.jp/>



愛媛県 松山市 えひめ共済会館
 松山市の中心に位置し、交通アクセス良好。駐車29台 シングルバスなし **3,630円**(税込)~、ツイン・和室(2名1室) **4,510円**(税込)~
 朝食バイキング **700円**(税込)
 〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1
☎089-945-6311
<http://www.ehime-kyosai.jp/kaikan/>



高知県 高知市 高知共済会館 COMMUNITY SQUARE
 高知城・ひろめ市場・日曜市も徒歩で約10分と好立地!! その他、徒歩圏内で「歴史」「文化」「食」等を十分満喫できます! 駐車場も無料です。
 素泊り **6,050円**(税・税込) 1泊朝食付 **6,930円**(税・税込)~
 ※詳細はホームページ又は直接、お問い合わせ下さい。
 〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20
☎088-823-3211
<https://www.kochi-cs.jp>

九州



宮崎県 宮崎市 ひまわり荘
 JR宮崎駅より徒歩約9分、宮崎の中心部に位置する落ち着いたホテルです。
 1泊1名様(税込) シングル **6,050円**~
 ツイン **5,610円**~
 〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2-4-5
☎0985-24-5285
<http://www.himawarisou.com/>



鹿児島県 鹿児島市 マリンスパークかごしま
 1泊2食付(税込) シングル **13,020円**~ ツイン **12,415円**~
 和室 **11,810円**~
 詳細は施設へ直接お問合せください。
 〒890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎2-8-8
☎099-253-8822
<https://www.maripala.com/>

・新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、臨時休業等の対応を行う場合もございますので、詳細については利用施設に直接お問合せください。
 ・組合員及びその被扶養者並びに年金待機者の方は、次の共済組合等が運営する宿泊施設についても相互利用することができます。なお、施設によっては利用を制限している場合もありますので、利用施設に直接お問合せください。

- 国家公務員共済組合連合会 <https://www.kkr.or.jp/hotel/>
- 防衛省共済組合 <https://www.boueikyosai.or.jp/site/folder5/>
- 日本私立学校振興・共済事業団 <https://www.shigakukyosai.jp/yado/index.html>
- 地方職員共済組合 <https://www.chikyosai.or.jp/tabi-no-yado/>
- 公立学校共済組合 <https://www.kourituyasuragi.jp/>
- 警察共済組合 <https://www.keikyo.jp/syuku01.php>
- 東京都職員共済組合 <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/health-resort/>