

共 済 広 報

# 黒 潮

2020

11

kyosaikoho kuroshio

ご家族のみなさまもご覧ください

## 目次

組合会議員選挙を実施いたします	… 2
選挙手続き等の日程表	… 4
障害を事由とする年金について	… 6
9月末に「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品 差額通知書」を配布しました	… 8
実りの季節 秋の食卓メニュー	… 9
特定保健指導つれづれ	…10
マジで知りたいAI と管理栄養士の指導	…11
令和2年度 短期・保険・互助会給付金の送金日について	…12
心の習慣レッスン始めませんか？	…13
共済組合の指定店で買い物しませんか？	…14
10月に「貯金現在残高通知書」を送付しました	…15
物資係からのお知らせ	…15
貯金係からご案内	…16
物資係からご案内（ベスト電器）	…17
健康セミナー第2弾のお知らせ	…18



こんにちは。

「ジェネリックかえたろう」です。

ジェネリック使用割合は、

令和2年6月は74.38%でした。

安定して70%を維持していますが、

令和2年1月は74.64%、4月は73.98%で

足踏み状態が続いています。

全国のジェネリック使用割合で高知県は

後ろから2番目、3番目をいったりきたり。

もうちびっと、ご協力をお願いします。

高知縣市町村職員共済組合



## 選挙長の委嘱

組合会議員選挙は選挙長のもとで行われます。各選挙区の選挙長は、次の方に委嘱しています。

選挙区	所属所名	職名	氏名
第1区	田野町	総務課長	山本卓哉
第2区	香美市	総務課長	川田学
第3区	本山町	総務課長	田岡学
第4区	高知市	人事課主幹	植田高子
第5区	仁淀川町	総務課長	片岡晴彦
第6区	佐川町	総務課長	麻田正志
第7区	土佐清水市	総務課長	中津健一

「市町村長が選挙する議員選挙」と「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」

## 各選挙区における議員の数及び選挙の方法

組合会の議員数は、市町村長から10名、市町村長以外の組合員から10名の合計20名で、定款で各選挙区ごとに次のとおり定められています。この定められた議員定数に基づいて「市町村長が選挙する議員選挙」と「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」が、それぞれ行なわれます。

特に、「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」については、各所属所の組合員から選出された代議員の互選によって選挙を行なう仕組みとなっており、その組合員からの代議員は、各所属所における11月1日現在の組合員数に応じて選出されることとなっています。(詳細は後掲)

なお、新しい役員(理事長、理事、監事)は、議員選挙後の12月2日に開催を予定している組合会で選出されます。

選挙区	市町村長の議員数	市町村長以外の議員数
第1区	1名	1名
第2区	1名	1名
第3区	2名	1名
第4区	1名	2名
第5区	1名	1名
第6区	2名	2名
第7区	2名	2名
合計	10名	10名

「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙：各所属所における代議員の選出」

## 代議員の互選及び届出

市町村長以外の組合員が選挙する議員は各所属所から選出された代議員の互選によって選出されます。

その代議員の選出は、まず各所属所において組合員の中から代表者を決定し、その代表者が11月1日現在の当該所属所における組合員数(市町村長を除き、任意継続組合員を含む)に応じて、50人に1人(50人に満たない所属所にあつては1人、50人をこえる所属所にあつては、その端数が25人をこえる場合は1人加える)の代議員を互選します。そして、代表者が互選によって選出された代議員の所属所名・氏名・生年月日・性別・職名等を「組合員数、代議員数及び代議員の互選届書」(10月16日付で各所属所長に送付済み)によって、各選挙長に所属所経由で選挙の期日前4日まで(土日を除く)11月13日)に届け出ます。

特に、この代議員の互選届書が11月13日までに選挙長に提出されない場合は無効となりますのでご注意ください。

各所属所で選出された代議員は、選挙の期日である11月19日に各選挙区における選挙の場所において市町村長以外の組合員が選挙する議員を選出することとなります。

## 選挙手続き等の日程表

(令和2年11月30日任期満了による選挙)

	選挙の手続き・ 公告内容等	適用規定	手続きの期限	摘 要
1	<共済→選挙長> 選挙長の委嘱	定款第10条 第2項	9月11日(金)	理事長が選挙区ごとに委嘱する。
2	<共済⇄選挙長> 選挙事務説明会		10月15日(木)	選挙長の選挙事務打ち合わせ会 (於：高知共済会館)
3	<共済→所属所> 選挙関係文書を各所属 所長に送付		10月16日(金)	組合員への選挙手続き等の周知依頼 文書を送付。 公告日の11月1日現在における各所 属所の組合員数報告の依頼文書を送 付。
4	<所属所→共済> 所属所長が共済組合へ 11月1日現在の組合 員数を報告		10月30日(金) まで	組合員数には市町村長と任意継続組 合員を含めずに報告。 この報告によって共済組合が各所属 所における11月1日現在の任意継続 組合員数を含めた「組合員数及び代 議員数」を確定させ、11月4日に各 所属所の組合員の代表者及び選挙長 へ通知する。
5	<共済→所属所> 選挙の期日等の公告	定款第11条	11月1日(日)	理事長が選挙の日時及び場所を少な くとも選挙の期日前7日までに公告 (広報11月号)する。
6	<共済→代表者・選挙 長> 公告日(11月1日) における確定した組合 員数・代議員数を通知		11月4日(水)	組合員の代表者及び選挙長に各所属 所における組合員数・代議員数の確 定数を通知。
7	<選挙長→代表者> 選挙長が組合員の代表 者に選挙会場及び集合 時間等について通知	定款第10条 第3項	11月4日(水)	各所属所の組合員の代表者は、通知 された各選挙区における選挙会場及 び集合時間(午後2時)等を後日選 出される代議員に周知。
8	<選挙長→所属所> 選挙長が所属所長に当 該代議員を選挙に派遣 することを依頼		11月4日(水)	各所属所長は組合員の代表者から11 月13日までに所属所経由で選挙長に 届出される「組合員数、代議員数及 び代議員等の互選届書」により、選 挙への代議員派遣を準備。
9	<共済→所属所> 共済組合が各所属所に 「代議員等の互選届書」 の提出を督促		11月12日(木)	共済組合が各選挙長に「代議員等の 互選届書」の提出状況を確認し、未 提出の所属所に11月13日午後5時 までに提出するよう督促。

	選挙の手続き・ 公告内容等	適用規定	手続きの期限	摘 要
10	<代表者→選挙長> 市町村長以外の組合員 の数及び代議員の数の 届け出	定款 第 13 条 第 4 項 第 5 項	11 月 13 日 (金) 午後 5 時まで	* 組合員の代表者が選挙の期日前 4 日までに当該所属所における組合員 数・代議員数を所属所経由で選挙長 に届け出る。 (組合員の数は 11 月 1 日現在)
11	<代表者> 市町村長以外の組合員 が行う代議員の互選	定款第 13 条 第 2 項	11 月 13 日 (金) 午後 5 時まで	組合員の代表者が選挙の期日前 3 日 までに当該所属所において代議員を 互選する。
12	<代表者→選挙長> 代議員の氏名等の届け 出	定款第 13 条 第 3 項	選出の日直ちに (11 月 13 日午 後 5 時まで)	組合員の代表者が選挙の期日前 3 日 までに選出された代議員の氏名等を 所属所経由で選挙長に届け出る。
13	<選挙長> 選挙長が選挙人名簿を 調製	選挙規則 第 2 条	11 月 17 日 (火)	この日 (選挙期日前 2 日まで) までに、 市町村長側及び市町村長以外の代議 員それぞれについて、選挙長が選挙 人名簿を調製し、選挙権を有する者 を登録。
14	<選挙長> 《選 挙》	定款第 12 条 第 13 条 第 1 項 第 14 条 第 17 条	11 月 19 日 (木)	市町村長による互選及び代議員の互 選により議員選挙を実施。 議員の任期満了による選挙は任期満 了の日前 30 日以内に行う。
15	<選挙長→共済> 当選人の氏名及び所属 市町村名の報告	定款第 16 条 第 1 項	選出の日直ちに (11 月 19 日)	選挙長から理事長に報告
16	<共済組合→当選人・ 所属所> 当選人に対する告知及 び当選人の氏名、所属 市町村名の公告	定款第 16 条 第 2 項	11 月 20 日 (金)	理事長が行う。
17	<共済組合> 《役員選挙》 理事、理事長、監事の 選出	定款第 28 条	12 月 2 日 (水) 組合会開催予定	新しい議員による組合会を開催。 理事の任期満了による選挙は、満了 の日の翌日から 10 日以内に行う。 監事の任期満了による選挙は、満了 の日の翌日以降に招集された最初の 組合会で行う。

# 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、または障害の程度の再認定をした結果、障害の程度が増加または減退したときには、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2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、977,125円、2級の場合は、781,700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 (令和2年度)	配偶者
	224,900

障害基礎年金 における 子の加算額 (令和2年度)	子
	2人目まで1人につき 224,900円 3人目から1人につき 75,000円

## (2) 障害共済年金（経過的職域加算額）

### ◆障害共済年金（経過的職域加算額）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（経過的職域加算額）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、初診日から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。

# 9月末に「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品差額通知書」を配布しました

医療費通知書及びジェネリック医薬品差額通知書を所属所の共済事務担当者様を通じて配布しました。

## 医療費通知書

組合員又は被扶養者の令和2年1月から6月診療分についてお知らせしています。

※上記の期間に医療機関を受診していないとき、医療費通知書はありません。

※医療機関の請求が共済組合に未達のもの医療費通知書に掲載していません。

## ジェネリック医薬品差額通知書

現在処方されているお薬(新薬)をジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合に軽減できる薬代やお近くのジェネリック医薬品を取り扱っている調剤薬局についてお知らせしたものです。

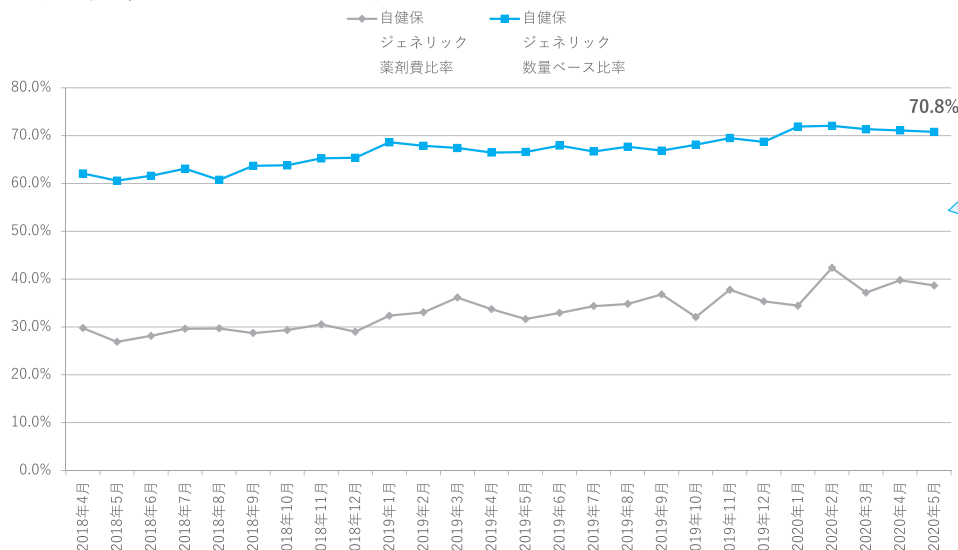
前は令和2年3月にジェネリック医薬品差額通知書をお送りしましたが、その後のジェネリック医薬品への切替えの結果は下記のとおりです。

診療年月	服薬者数	切替者数	削減額	新規切替者数	切替率	切替実人数	対通知数切替率	削減金額累計
通知前切替者	1,256	401	1,214,477	401	31.9%	401	24.0%	1,214,477
2020年3月	1,196	336	804,119	150	28.1%	150	9.0%	804,119
2020年4月	1,002	274	1,009,855	66	27.3%	216	12.9%	1,813,974
2020年5月	901	227	1,028,037	37	25.2%	253	15.1%	2,842,011

送付月の令和2年3月は80万円の軽減がみられ、差額通知書をご覧いただいた令和2年4月以降ではさらに月100万円単位で医療費が軽減されています。これもひとえにジェネリック医薬品の浸透について皆様にご理解・ご協力いただいた結果です。

累積削減額	切替者あたり削減額
2,842,011	11,233

多くの方にジェネリック医薬品への切替えにご協力いただいておりますが、残念ながら国の指針である令和2年9月までに80%の使用率達成には今のところ至っていません。今後とも引き続きジェネリック医薬品への切替えにご協力ください。



80%まで  
あと10%up



## 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

秋は茶色や黄色といった温かみのある食材が食卓に並びますね。食材そのものに甘みがあるものも多いので、素材の風味を生かしたお料理が楽しいです。

秋は甘みのある食べ物が多く収穫されます。日本人が主食とする米に始まり、さつまいもや栗など素材を生かして満足感があるものが多いですね。自然の恵みを一番感じられる季節ではないでしょうか。



290 kcal たんぱく質 8 g 食塩相当量 0.9 g

### 秋の炊き込みご飯

#### ◆材料 (約 5 人分)

米 300 g(2 合)、鶏もも肉 100 g、人参 40 g(1/3 本)、  
まいたけ 40 g、ごぼう 30 g、濃口しょうゆ 15 cc(大さじ 1)、  
薄口しょうゆ 10 cc(大さじ 2/3)、みりん 10 cc(大さじ 2/3)、  
酒 5 cc(小さじ 1)、ごま油 2.5 cc(小さじ 1/2)、だし汁 500 cc程度

#### ◆作り方

- ①予めだしを取って常温まで冷ましておく。米は洗って水を切る。
- ②鶏肉は 2 cm 程度の食べやすい大きさに切り、人参は厚さ 5 mm の短冊切りにする。まいたけは細長く手で裂く。ゴボウは表面をこそげ、長さ 4 cm 程度で斜めに切った後で千切りにする。水にさっとさらす。
- ③炊飯器に米を入れ、だし汁を半分程度入れたら調味料を全て入れ軽く混ぜる。
- ④残りのだし汁を 2 合の目盛りまで入れ、②で用意した食材を入れて炊飯器のスイッチを押す。

### フライパンで作る秋鮭の蒸し焼き

#### ◆材料 (2 人分)

鮭 120 g(2 切れ)、玉ねぎ 80 g(1/3 個)、しいたけ 30 g(2 個)  
ブロッコリー 20 g、すだち 15 g(1 個)、塩 1.0 g、味噌 6 g

#### ◆作り方

- ①お湯を沸かしておく。鮭に塩を振ってなじませる。
- ②玉ねぎは薄切りに、しいたけは石づきをとり、好みの大きさに切る。
- ③ブロッコリーは小房に分ける。
- ⑤蒸し台があればキッチンペーパーに、無ければアルミホイルに玉ねぎを敷き水気を拭き取った鮭をのせる。
- ⑥味噌としいたけ、ブロッコリーを添えたら隙間が無いように 1 人前ずつ包んでフライパンに入れる。
- ⑦包みにかからないよう熱湯をフライパンに入れ、水分が無くならないよう湯を足しながら中火で 10 分蒸す。
- ⑧包みを開けて半分に切ったすだちを添える。



112 kcal たんぱく質 15 g 食塩相当量 0.8 g



107 kcal たんぱく質 0.6 g 食塩相当量 0.0 g

### 梨のコンポート

#### ◆材料 (2 人分)

梨 300 g(1 個)、砂糖 15 g、レーズン 15 g、水 150 cc  
ラムエッセンス 2~3 滴

#### ◆作り方

- ①梨は皮をむき縦横に切り 1/4 にし、芯を取る。
- ②小さめの鍋に水を入れて、沸騰する前に梨と砂糖を入れ蓋を  
する。
- ③弱火で 15 分煮て柔らかくなったならラムエッセンスとレーズン  
を加えて火を止める。

## 特定保健指導 つれづれ

## 要所、要所の 電話や面談が確認の機会に



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、安芸市 K様（48歳）です。

### ◆体重のピークは20代

体重が最も重かったのが20代初め、暴飲暴食と動かないことで100kgオーバーになりました。例えば、飲んだ後のメのラーメンとかお弁当を買って帰って食べてすぐ寝るとか、若かったので別に健康にも支障なく、なんとも思っていませんでした。今考えると不摂生でしたね。30代に入ると血圧や血糖値に黄色信号が付き、医師からやせるようにと言われて始めましたが、体重100kgキープでした。でも健診のたびに言われるので30代終わりから40代にかけて90kg台に減らしました。

### ◆保健指導前後のこと

これまでも健診結果は基準を超えた項目があったのですが、6か月間の積極的支援という保健指導を受けたのは今回が初めてです。5年ぐらい前から炭水化物を減らす食べ方をしています。例えば、平日はごはんをたべず、野菜、豆腐、納豆を多くとるとか…。間食はしませんし、お酒は付き合い程度。

タバコは、2年前にやめました。紙巻から電子タバコに変え、それからたばこ代が値上がりしたのでいっそ止めようとして、自力で、一発で禁煙しました。別にしんどかったとは思っていませんでした。もちろん今も禁煙継続中です。

### ◆6か月間の目標と計画は？

- ▶ 体重を82kgにする。
- ▶ 仕事の後に10分歩く。
- ▶ 食べる順番を考えて食べる。
- ▶ よく噛んで食べる。
- ▶ 毎日、体重を計る。

### ◆昼食は変わった？

- |        |        |
|--------|--------|
| コンビニ弁当 | 野菜サラダ  |
| 微糖コーヒー | サラダチキン |
| お茶     | タケノコ煮物 |
|        | 無糖コーヒー |
|        | 炭酸水    |

### スタート前の昼食



### 指導後の昼食



### ◆保健指導が始まると・・・

血糖値が気になるので、食べる順番を考え、野菜を先に食べるようにしました。食事の全体量も減らそうとよく噛んで満腹感が出るようにしました。右の写真のように指導後はサラダをまず食べ、コーヒーもブラックに、そしておかずもタケノコの煮物など噛まないといけないものを増やしました。平日はかなり頑張りましたが、土曜日に気が緩んで食べ過ぎて「反省」などということも。運動は、コロナの自粛生活で、外に出ることがためらわれてできませんでした。

結果は、6か月で体重は3kg減り、83kgになりました。このような継続的な指導は自分でも確認できるし、効果が出やすいなと思いました。

### ◆みなさんへのメッセージは？

僕は、自分に甘いところがあるのでストイックにはできません。無理せず少しずつ続けること。息抜きも必要です。一息ついたら元の路線に戻るといふ繰り返しですね。家族と一緒に、健康で楽しく暮らせることがうれしいことです。

### ●お話を聞きして

「どうしても食べてしまうこともある」と言いつつ、じょじょに体重を減らしてきたのは素晴らしいですね。将来を見据えて健康に気を付けようとスモールステップで実践していらっしゃいます。（高知県栄養士会 津野美保）

## 【マジで知りたい AI と管理栄養士の指導】



徳広千恵・高知県栄養士会  
管理栄養士。

実りの秋、スポーツの秋、  
食欲の秋、読書の秋、今年  
の秋はどの秋？

### 【仕事や時代の移り変わり】

アメリカのデューク大学キャシー・デビットソン教授が、ニューヨークタイムズのインタビューで「2011年度にアメリカの小学校に入学した子どもたちの65%は、大学卒業時には、今存在していない職業につくだろう。」と語っています。

つまり、子どもたちが大人になったときには、現在ある職業の半分以上がなくなっているかもしれないということです。その計算でいくとちょうど2027年ごろがその年になります。

少し昔のことを思い出してみましょう。例えば、ガソリンスタンドでは、スタッフが給油してきていましたが、現在はほとんどのガソリンスタンドは、セルフサービスになってしまいました。セルフサービスが始まった当初は、「ガソリン、一人で入れられるろうか？溢れんろうか？」などとドキドキしたものです。今は、セルフ給油は当たり前になっています。

また、スーパーのレジも手打ちからバーコードで読み取るようになりましした。さらに至るところでQRコードなるものも目につきます。新型コロナウイルスの感染予防もあり、キャッシュレス化も進んできました。

20歳前の若い人たちに、あなたたちの小学生の頃になかった職業で、今ある職業は何？と聞くと、「Uber EATS（ウーバーイーツ：自転車等での料理の宅配）」、「ドローンの操縦士」、「ゲーマー」、「ユーチューバー」などとたくさんの答えが返ってきました。



### 【AI に取って代わられるもの・代えがたいもの】

また、ある会でこんな質問も受けました。「管理栄養士の仕事はAIに取って代わられるんじゃないですか？管理栄養士の仕事はなくなるんじゃないですか？」この質問は、栄養士・管理栄養士である私たちにとっては職種の存続にも関わる死活問題とも思える厳しい質問でした。

さて、特定保健指導を受けられている皆様はどうお考えになりますか？AIは確かにたくさんの情報の蓄積を基に、すさまじい速さで計算したり、たくさんの物事を処理したりする能力が高いです。そのために、たくさんの費用を使って情報を集め、こういうタイプの人にこういう指導をしたら効果があったというデータの蓄積から一番効果的な指導法を導き出すと思います。けれども感情を持って、「あなたのことが心配です、一緒に考えていきましょう」と言ってくれる皆さんの担当の管理栄養士に近づくのはまだまだ時間がかかると思います。

### 【わかっても応援してくれる】

皆さんの担当の管理栄養士は、AIがたくさんのお金をかけて蓄積した以上の知識や経験を持ち、

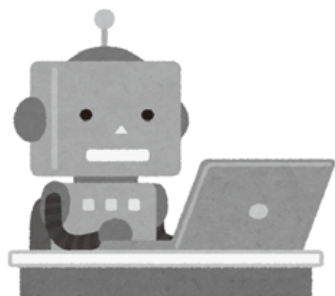
その積み重ねにより、瞬時に一番よいアドバイスをし、何よりも心に寄り添った指導をしているのではないのでしょうか？

継続が難しく、改善できていない時でも、「毎日頑張っているのですが」というあなたの声に、AIならば、「アナタガ ケツアツガ タカイノハ エンブノ トリスギデス。ゲンエンガ デキテナイカラデス」とか「アナタハ ソンナニ オオク タベテイマセン ト イイマスガ ソンナワケハ アリマセン」いう答えが返ってくるかもしれませんね。管理栄養士は、「頑張っているのですね。成果が出るまでもう少し続けてみましょう」と温かい声かけをきっとしてくれると思います。AIのように追い詰めたりせず、できる方法を一緒に考えます。



### 【実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋】

天高く、馬肥ゆる秋になりました。空の青さは疲れた心や体をリフレッシュしてくれます。また秋は、栗や新高なし、ブドウやみかんなど、たくさんのおいしいものが出回ります。野菜やキノコなど秋の旬野菜を上手に取り入れて、実りの秋も満喫しながら、体を動かしスポーツの秋も実践しましょう。



## 令和2年度 短期・保険・互助会給付金の送金日について

○令和2年度後半（10月以降）の給付金送金日です。

令和2年度	請求書等提出締切日	育児休業手当金及び 介護休業手当金 提出締切日	給付金支給日
10月	10/12（月）	10/9（金）	10/29（木）
11月	11/10（火）	11/10（火）	11/27（金）
12月	12/10（木）	12/10（木）	12/25（金）
令和3年1月	1/12（火）	1/8（金）	1/28（木）
2月	2/10（水）	2/10（水）	2/25（木）
3月	3/10（水）	3/10（水）	3/30（火）

※育児休業手当金及び介護休業手当金は締切日が相違している月がありますのでご注意ください。

※提出締切日を過ぎたときは、次回の支給月になります。



## 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。

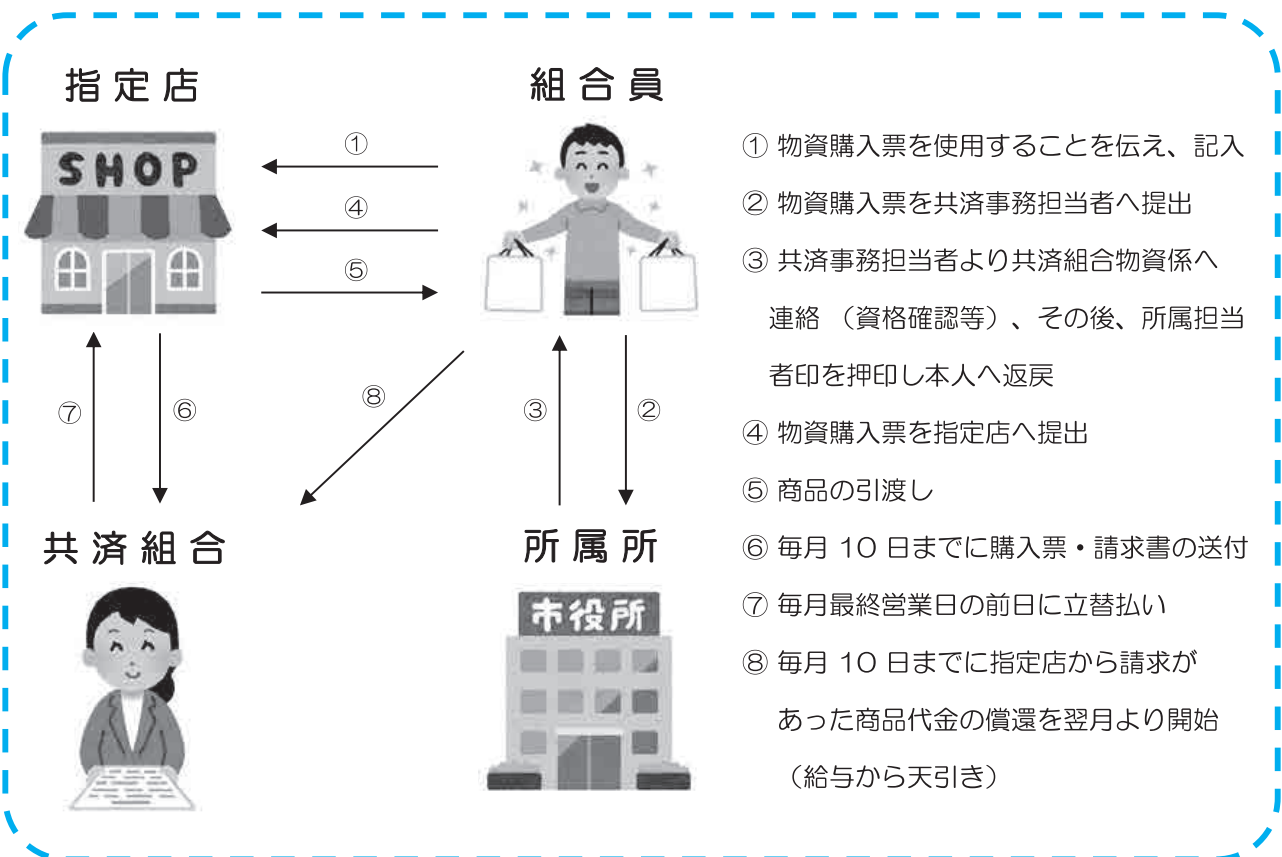
※給与月額に対する毎月の償還額の割合が 30 % を超えるときにはご利用できません。

□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



○指定店については共済組合ホームページをご覧ください

## 貯金係からのお知らせ

### 10月に「貯金現在残高通知書」を送付しました

共済貯金加入者の皆様へ、年2回(4、10月)「貯金現在残高通知書」を発行しております。  
今回お届けする通知書には、4～9月分の共済貯金の積立額等を記載しておりますのでご確認ください。

#### 【ご注意】

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

例) 貯金現在残高通知書  
令和2年10月 ○○日作成

積立貯金の  
残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収

期中の合計積立額  
(積立額合計-払戻額合計)  
4～9月分

275,000

期中分の利息額  
(半年複利・日割り)

1,112

利息に対する税額  
(国税15.315%+地方税5%)

225

氏名 共済花子様

税区分	2.9.30 の残高 円	=	2.3.31 の残高 円	+	差引積立額 円	+	税込利息額 円	-	所得税額 円
課税	477,112		201,225		275,000		1,112		225

決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)
2.9.30	0.75	20.315	

お積立等明細			期中入払		
日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
2.4.25	定例積立	15,000			
2.5.25	定例積立	15,000			
2.5.28	一部払戻	100,000			
2.6.25	賞与積立	35,000			
2.6.25	定例積立	15,000			
2.7.17	臨時積立	250,000			
2.7.25	定例積立	15,000			
2.8.25	定例積立	15,000			
2.9.25	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 期中に出勤があったものが表示されます。

(注)今期中の払出額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。

(所属所) (証番号) (部課署)  
○○ - ○○○ ○○○

## 物資係からのお知らせ

家庭用常備薬および丸大ハムセット等について特別価格にて斡旋いたします。

家庭用常備薬についてはご注文いただいた後、商品をご自宅にお届けしコンビニエンスストアでお支払いいただく形となります。ご家庭での疾病予防対策にご活用ください。

丸大ハムセット等につきましてはFAXにてご注文いただき、商品をお届けした後、2021年2月の給与から1回払いで天引きとなります。

詳細は別添のパン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)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。

# \*\*\*貯金係からご案内\*\*\*

**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

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。

## 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。

----- < 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	副印
フリガナ							
氏名							
所属所証番号			性別	生年月日			
			男・女	昭・平成	年	月	日

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。



高知縣市町村職員共済組合の皆様へ



# ベスト電器を ご利用ください!!

## ベスト電器で 使える!貯まる! ハートポイント



ベスト電器来店時に  
その場でハートイ  
カード(緑)を  
お作りできます。

プロの技術で  
徹底洗浄!!

## エアコンクリーニング

●壁掛けエアコン

1台 **10,000円** (税別) 2台目 **9,000円** (税別)  
から

●お掃除機能付きエアコン

1台 **15,000円** (税別) 2台目 **14,000円** (税別)  
から



●室外機

プラス **3,000円** (税別)

エアコンを洗えばプロは  
おまかせください!!

切り取り線

ご利用特典

高知縣市町村職員共済組合組合員証をご提示で

# 通常特典 5%引きを

期間:2020年  
11月2日(月)▶  
12月20日(日)まで

期間中

半券  
ご持参で

店頭表示価格より

# 10%引き



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7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

※営業時間は変更になる場合がございます。詳しくは各店舗までお問い合わせください。



## RIZAP×高知縣市町村職員共済組合

### 「週2回でOK!?簡単運動メソッド大公開！無料LIVE」

ライザップのBefore/Afterの秘密 完全公開!!  
オンラインでもRIZAPメソッド!  
「今すぐできる」「自宅でできる」  
ストレッチ・トレーニング!


ウイルスに勝つ!

気軽に簡単な免疫力UPの**運動法**を伝授

## LIVE配信で受講



なぜRIZAPが14万人に「結果にコミット」できてきたのか?  
CMだけではわからないRIZAPが **無料生配信** でわかります!



## RIZAP「運動編」セミナー 無料LIVE初配信

## 令和3年1月23日 初級編

午前 土

## 2月6日 StepUp編 10:00~11:00

**配信方法** 無料配信アプリ「Zoom」  
※お手持ちのスマートフォン・PCで視聴できます。  
運動の際はカメラONで参加ください(安全管理のため)

**定員数** **先着順** ※限定500名のみとなります  
※インターネット環境で参加ください  
1家族1台:1アカウントで視聴ください

**参加URL・QRコード及びVID**

**1月23日(土)**  
<https://zoom.us/j/96586613164>  
ミーティングID: 965 8661 3164

**2月6日(土)**  
<https://zoom.us/j/99504779961>  
ミーティングID: 995 0477 9961

**準備物** 無料配信アプリ「Zoom」  
メモ・筆記用具・飲料水・動きやすい服装

スマートフォン・パソコンで視聴可能 無料配信アプリ「Zoom」の取得方法






事前登録をご希望の際は  
ご対応ください  
「PDFデータ」で登録方法を  
ご案内しております。

**「RIZAPオンラインセミナー」**

- ☑ RIZAPトレーナーと運動を楽しく実践
- ☑ 簡単に気軽にできるストレッチ・運動を学ぶ
- ☑ 肩こり・腰痛などの悩み解決に
- ☑ 運動だけでなく、悩み解決への要点レクチャー
- ☑ 運動不足でも気軽に参加できる内容です!

家族と一緒に参加で  
コロナ太り・運動不足を解消♪





RIZAPトレーナーによる  
健康セミナー  
—参加料なしのボディメイク—

無料配信アプリ  
「Zoom」を登録で

参加URL

参加QR

だけで  
当日参加できます

※1月23日と2月6日ではURL QR IDが異なります。ご注意ください。  
※Zoomアプリ登録方法は共済組合HPにも掲載  
しています。 <http://www.kochi-kyosai.jp>