

こくみん共済

coop

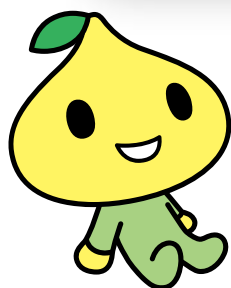
2021.AUG
Vol.105

2022年6月制度改定

団体生命共済は、

団体定期生命共済

生まれ変わります。



こくみん共済 coop
公式キャラクター
ビットくん

東日本大震災から10年

「万」から命と暮らしを守る
防災・減災活動に取り組んでいます

こくみん共済 coop
中央推進会議NEWS
第82回全体会議

広域労組における
共済制度推進の実例(第37回)

—H—労働組合連合会

組織推進部NEWS

2022年6月制度改定

団体生命共済は
生まれ変わります

ファイナンシャル・プランニング講座

団体生命共済
制度改定のポイント

連載

台所から見た
防災・減災のすすめ⑥

訪問先のご近所ブルメ

こくみん共済 〈全労済〉

全国労働者共済生活協同組合連合会

coop

CONTENTS

東日本大震災から10年

“万一”から命と暮らしを守る防災・減災活動に取り組んでいます。

4

こくみん共済 coop 中央推進会議NEWS

第82回全体会議

6

広域労組における共済制度推進の実例〔第37回〕

IHI労働組合連合会

8

組織推進部NEWS

こくみん共済 coop 経過報告・活動計画 全国説明会

10

2022年6月制度改定

団体生命共済は、生まれ変わります。

団体定期生命共済

12

ファイナンシャル・プランニング講座

団体生命共済 制度改定のポイント

生活経済研究所長野 塚原 哲 14

台所から見た防災・減災のすすめ⑥

缶詰を利用した炊き込みご飯

食育・食文化 料理研究家 坂本 佳奈 16

訪問先のご近所グルメ 東京・港区 BISTRO ROVEN SHIBAKOEN

(ビストロローブン芝公園)

19

こくみん共済 coop Vol.105 読者アンケート&プレゼント

20

WEBこくみん共済coop

誌面はWEBでもご覧いただけます。



<https://www.zenrosai.coop/web-zenrosai>

たすけあいの
輪をむすぶ

全労済協会の 団体向け保障制度のご案内

ご契約できる団体

(1)労働組合および連合会 (2)生活協同組合および連合会 (3)労働金庫および連合会
(4)中小企業勤労者福祉サービスセンター・勤労者共済会・勤労者互助会 (5)(1)～(4)に準ずると全労済協会が認めた団体

オフィスガード

法人火災共済保険

万一の事故により団体が所有する建物や什器・備品に損害を被った場合には、一定の基準に従って**損害保険金、費用保険金、見舞金**をお支払いします。

●●●保障範囲●●●



1



失火見舞費用

2



残存物
取片付け費用

3



地震等見舞金

①失火見舞費用

火災等における他者への見舞金費用

②残存物取片付け費用

火災等、風災等および水災における残存物取片付け費用

③地震等見舞金

地震等により建物に100万円超の損害が生じた場合

法人自動車共済保険

ユニカー

団体が所有・使用する自動車での事故に対して補償します。補償種目5種目セットで**4つの契約コース**からお選びいただけます。

●●●補償内容と契約コース●●●



①対人賠償責任保険

②対物賠償責任保険

③自損事故保険

④無保険車傷害保険

⑤搭乗者傷害保険

補償種目は

5種目をセット

4つの契約コースからお選びください。

補償種目	契約コース			
	1	2	3	4
①対人賠償責任保険	無制限	無制限	無制限	1億円
②対物賠償責任保険	無制限 (免責金額0円)	1,000万円 (免責金額0円)	1,000万円 (免責金額3万円)	300万円 (免責金額3万円)
③自損事故保険	1,750万円	1,750万円	1,750万円	1,750万円
④無保険車傷害保険	2億円	2億円	2億円	1億円
⑤搭乗者傷害保険	1,000万円	1,000万円	1,000万円	300万円

全労済協会

一般財団法人 全国勤労者福祉・共済振興協会

〒151-0053 東京都渋谷区代々木 2-11-17 ラウンドクロス新宿 5 階
TEL.03 (5333) 5128 (共済保険部) FAX.03 (5351) 0421

<https://www.zenrosaikyokai.or.jp/>

東日本大震災から10年

“万一”から命と暮らしを守る防災・減災活動に取り組んでいます。

2011年3月11日の東日本大震災から10年。こくみん共済 coop では、被災された組合員の生活再建に向けて総力をあげて取り組みました。お支払いした共済金・見舞金は約1,287億円にのぼります。近年、大きな自然災害が頻発化するなかで、大震災は“10年前”のことではなく、「今のことでもある」という意識のもと、さまざまな形で防災・減災の活動を続けています。



1 防災・減災の大切さを学べる番組の放送

番組説明

東日本大震災から10年後の2021年3月11日。こくみん共済 coop は、皆さまに防災・減災の大切さをより広くお伝えするために、日本テレビ系列で「今から1分後 もし大災害が起ったら?」を1社提供でお届けしました。クイズ形式の番組構成で、お楽しみいただきながら災害時に必要な情報を学ぶことのできる番組です。



国崎信江先生

番組にも出演いただいた危機管理アドバイザーの国崎信江先生(上)は、番組内で「近年の災害の頻発化・巨大化を鑑み、これからは災害に備えるのは当然という意識でいて欲しい」「今回の番組の情報を参考に、最新の防災知識で効果的な防災対策を、家庭や職場で取り組んでいただければ」と語っています。

オリジナルドラマCM

丸山桂里奈さん、本並健治さんご夫婦にご出演いただいたこくみん共済 coop ならではのオリジナルドラマCMを公開!



防災クイズ

日常のシーン別・全10問。もしものときに役立つクイズで防災・減災の知識を深めよう!



2 「もしも」は「いつか」やってくる。「もしもプロジェクト渋谷」を展開



「もしも」は「いつか」やってくる。



もしも首都直下型地震が起きた場合、帰宅困難者が500万人、避難生活者が300万人を超え、食料も不足するという被害予測があります。「もしも」は「いつか」必ず起きるもの。渋谷区に本拠を構えるこくみん共済 coop は、渋谷区後援のもと、渋谷区観光協会、渋谷未来デザインとともに防災・減災の普及啓発活動「もしもプロジェクト渋谷」を始動しました。



渋谷駅周辺での啓発活動

5月1日から14日まで渋谷駅周辺のポスター・ビルボードなどにメッセージを掲出し、啓発活動を行いました。



岩手県宮古市と中継をむすんだ「14:46 黙祷プロジェクト」

3月11日14:46、渋谷区立宮下公園にて、岩手県宮古市と中継をむすび、「14:46 黙祷プロジェクト」を実施しました。

こくみん共済 coop はホームページ上で防災・減災に関するさまざまな取り組みやお役立ちコンテンツを公開しています。



みんなの防災

お子さんと一緒に防災について学べます。



地震・液状化・浸水の可能性など、今すぐチェック。

万一の災害時における対応

こくみん共済 coop の活動を紹介しています。



お子さまご自身でもクイズにチャレンジしていただけます。

3 全国各地の防災・減災活動

ぼうさいカフェ

内閣府が防災知識普及モデル事業として、社会全体の防災力向上や国民の防災意識を高めるために推進している取り組みです。「楽しくわかりやすく」をモットーに、非常食の試食や専門家による講演、防災科学実験ショー、防災ゲーム等を組み合わせて開催しています。



中央推進会議 第82回全体会議

2021年6月2日（水）、30構成組織34名でWEB形式により「中央推進会議 第82回全体会議」が開催されました。

報告内容

1 こくみん共済 coop 中央推進会議委員体制の確認

2020年度こくみん共済 coop 中央推進会議委員の変更にもない、委員の変更確認を行いました。

中央推進会議および常任委員会の委員体制については、**〔表1〕**を参照ください。

2 こくみん共済 coop 活動報告

1 実績報告

こくみん共済 coop 全体の最新実績を報告しました。

2 大規模災害対応報告

2020年度（2020年6月1日～2021年5月31日）に発生した各災害における、被災受付状況、調査完了状況、共済金支払状況について報告しました。

3 新型コロナウイルス感染症関連報告

新型コロナウイルス感染症における

るコロナ禍の影響もあり7構成組織で9回の実施となりました。

② 中央推進会議の役割と機能の強化

研修専門委員会において、延べ2回の委員会と、意見集約を行い、中央推進会議の運動方針を広く周知する研修用の動画資料等の作成を行いました。

2 災害時無保障者の解消を目指した住宅保障の更なる推進

① 火災共済・自然災害共済の取り組み
ア. 2020年10～11月に中央労福協「福祉強化キャンペーン」と連携し、労金運動中央推進会議と共に構成組織への対応要請を実施しました。（要請組織数：47産別）
イ. 延べ3回の推進専門委員会を開催し、「2020年度版推進ツール（チラシ・動画）」を作成しました。

3 産別内の相互扶助機能を具現化する産別統一制度の更なる推進

① 団体生命共済の取り組み（既に産別統一制度実施の構成組織）
ア. 産別統一団体生命共済の未導入加盟組合に対する提案活動を171団体に実施し、19団体に導入いただくことができました。

イ. 既に産別統一団体生命共済を実施している加盟組合において、特約・特則制度等の提案活動を245団体に実施し、16団体に導入いただくことができました。

4 組合員へ直接働きかける取り組み

る、共済事由ごとの共済金支払い状況を報告しました。

4 これからの防災・減災プロジェクト

災害から組合員の命と暮らし、そして地域社会を守るため、「これからの防災・減災プロジェクト」を立ち上げ、多くの方々と安心のセーフティネットづくりを進めます。

この取り組みは、2021年をスタートとした中期的プロジェクトとして位置づけ、改善を繰り返しながら発展させていきます。

5 日本テレビ系列「今から1分後もし大災害が起こったら？」放映報告

東日本大震災から10年が経過した2021年3月11日。こくみん共済 coop は、皆さまに防災・減災の大切



中央推進会議
中澤 清孝 議長

① 新入組合員教育・若年層教育と運動した取り組み
推進専門委員会で検討を進め、若年層向けの教育動画資料「お金と保障の話」を作成しました。

② 離退職者のこくみん共済 coop 共済制度の継続利用を促す取り組み
組合員離退職時の共済契約の移行状況「見える化できるツール」を作成しました。

③ こくみん共済 coop の社会貢献活動に対する取り組み
こくみん共済 coop の取り組みむ社会貢献活動（こどもの成長応援プロジェクト・7才の交通安全プロジェクト）に対し、中央推進会議構成組織においても、43団体に賛同をいただくことができました。

5 構成組織における取り組み状況の見える化と情報の共有

産別統一制度実施の構成組織を中心に、統一の取り組みフォーマットを作成し、システム管理による対応の状況把握をする環境を整えました。

4 常任委員会からの「答申書」中央推進会議の活性化に向けて～について

2020年度計画（下記参照）において確認がされた「中央推進会議のあるべき姿」について、延べ3回の専門委員会

こくみん共済 coop 中央推進会議 2020年度計画（抜粋）

- I. こくみん共済 coop の運動と事業の一体的推進活動の強化
 1. 労働者自主福祉運動の継承と発展を目指す活動
 - (2) 中央推進会議の役割と機能の強化
 - ・中央推進会議議長の諮問機関である常任委員会の役割の強化と活動の活性化を図る。
 - ③ 常任委員で構成する専門委員会（あり方検討専門委員会）を継続設置し、中央推進会議の機能を強化するための「中央推進会議のあるべき姿」の取りまとめを行う。

具体的な答申内容の記載

1. 答申
中央推進会議の活性化に向けて～主体的な会議にするためにはどのようにすればよいか？～
2. 具体的な答申内容
(中央推進会議への提言・要望)
 - (1) 出席率向上を目指す活動
 - (2) 労働者自主福祉運動の継承活動
 - (3) 労働組合が主体となる会議への転換

（あり方検討専門委員会）を開催し、第3回常任委員会（2021年4月21日）において、答申書を取りまとめました。



中央推進会議 常任委員会
上野 啓治 委員長

6 書籍「SDGsのすごい会社」への掲載
「株式会社扶桑社」から出版の書籍「SDGsのすごい会社」に、こくみん共済 coop の取り組みが掲載されました。

〔表1〕こくみん共済 coop 中央推進会議

役職名	氏名
議長（電機連合）	中澤 清孝
副議長（基幹労連）	森岡 祥浩
副議長（私鉄総連）	池之谷 潤

常任委員会

役職名	氏名
委員長（JAM）	上野 啓治
副委員長（UAゼンセン）	勘米良晃司
副委員長（JEC連合）	白石 稔彦

構成組織名	氏名	常任
JAM	竹田 有里	○
JEC連合	大西 千聡	○
JR総連	山田 知	
メディア労連	井内 啓二	
UAゼンセン	折笠 敏	○
印刷労連	穴戸 良太	○
運輸労連	武井 伸泰	○
映画労連	—	
駅・車販労協	小川 幸次	
紙バ連合	佐藤 順一	
基幹労連	坪田 英明	○
建交労	廣瀬 肇	○
航空連合	松本 一彦	
交通労連	貫 正和	○
国税労組	西 裕次郎	
国公労連	大黒 正夫	
ゴム連合	佐藤 宜弘	○
サービス連合	石川聡一郎	○
自交総連	菊池 和彦	
自治労全国一般	亀崎 安弘	○
自治労都市交評	山田 修也	○
私鉄総連	内山 貴	○
自動車総連	柏谷 強	○
出版労連	—	
新運輸	太田 武二	

構成組織名	氏名	常任
新聞労連	月岡 岳	○
税関労組	山口 剛聡	
政労連	渡邊 努	
セラミックス連合	加藤 芳基	
全印刷局	安部 正	
全印総連	柳澤 孝史	
全銀連合	星野 洋介	
全建総連	小野寺博人	○
全国ガス	長島 哲也	
全国港湾	市川康太郎	○
全自交労連	松永 次央	
全司法	大杉 浩二	
全商社	—	
全駐労	清水千代宣	○
全電線	三栗野伸一	○
全日通	市村 和人	
全日本海員組合	木村 俊暁	○
全農協労連	—	
全農林	村上 嘉則	○
電機連合	岡本 昌史	○
電力総連	石塚 弘子	○
日建協	長澤 秀久	
日本医労連	森田しのぶ	
フード連合	源 匡博	
民放労連	—	

（敬称略）

協議内容

1. 常任委員会からの「答申書」の取り扱い（案）について
常任委員会からの答申を受け、今後四役会議で具体的な対応について検討を行い、2021年度開催の常任委員会において協議し、実行することを協議・確認しました。
2. 2020年度活動総括と2021年度活動計画（案）について
こくみん共済 coop 中央推進会議「2020年度活動計画」に対する総括と、こくみん共済 coop 中央推進会議「2021年度活動計画（案）」について協議・確認しました。

3 こくみん共済 coop 中央推進会議 2020年度活動総括について

- 1 労働者自主福祉運動の継承と発展を目指す活動
① 労働者自主福祉運動・労働者共済運動の啓発活動強化
労働者自主福祉運動の理念の継承を目的とした研修会について、継続す

こくみん共済 coop
経過報告・活動計画 全国説明会

会場

日時 ■ 2021年6月2日（水）

開催形式 ■ WEB開催

参加者 ■ 49団体57名

議題

- こくみん共済 coop〈全労済〉
2021年度主な取り組み課題
(組合員討議案)

New・Zetwork（2018年度～2021年度中期経営政策）の最終年度として、7点の取り組み課題を設定し、Zetworkスタイル（お役立ち発想と共創活動にもとづく新しい事業と運動）を実践し、掲げた目標の達成に向けて取り組むとともに、2022年度からの次期中期経営政策を策定します。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大と近年の自然災害多発等により、取り巻く環境の不透明感・不安定感は強くなっており、柔軟かつ機敏に対応することを基本とします。

さらに、新ブランド（こくみん共済 coop）の3年目として、SDGsなどさまざまな社会課題への取り組みを実施し、協同組合組織としての真価の発揮と組合員との共創へつなげていきます。

7点の取り組み課題

- ① 魅力的な商品・サービスの提供
- ② 最適な安心の提供
- ③ お役立ち品質の創造
- ④ 組合員の声の事業反映
- ⑤ 人材育成と組織風土づくり
- ⑥ 健全で安定した事業経営
- ⑦ 協同組合らしい社会的取り組み

● 2020年度の活動報告

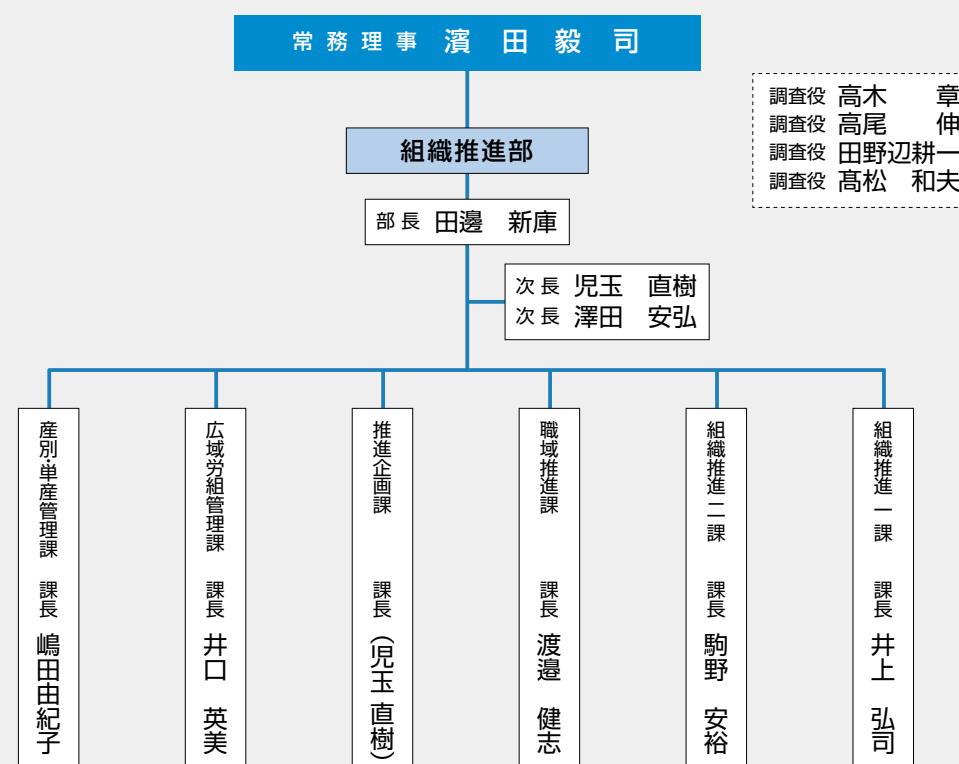
新型コロナウイルス感染症が拡大する中、こくみん共済 coopグループ一体となつて取り組みをおこない、New・Zetwork（2018年度～2021年度中期経営政策）の3年目としてZetworkスタイル（お役立ち発想と共創活動にもとづく新しい事業と運動）の実践を進めました。

また、新ブランド（こくみん共済 coop）の2年目として、豊かで安心できる社会に向け、多くの人と「たすけあいの輪をむすぶ」活動を展開しました。

● マイカー共済の改定

認知症等の方が事故を起こした場合の損害賠償に関して、社会的要請の高まりに応え被害者救済に資するべく、補償範囲の拡充を行うなどを

こくみん共済 coop 組織推進部 体制図 (2021年8月1日付)



実現するため、また、2020年4月の自賠責共済（保険）の支払基準の見直しに伴う対応を行うとともに、この間の収支状況をふまえた掛金水準および掛金設定区分の見直しを行います（2021年11月実施予定）。

● 団体生命共済の改定

組合員・団体のニーズに応え、より利用しやすい共済制度とするために、保障内容の充実・改善を行います（2022年6月実施予定）。

こくみん共済 NEWS

みんなが育てた
安心のネットワーク
それが「こくみん共済 coop」です

戦後まもないころ。ひとたび火災が起きると生活が崩壊する時代。

そこで職場の仲間たちが少しずつお金を出し合い、

お互いをたすけあう火災共済をつくったことが、

こくみん共済 coop のはじまりです。

その後、共済の種類を増やし、さまざまな社会課題に向き合いながら、

生活協同組合として組合員の皆さんと活動を広げてきました。

今では加入件数3,052万件、

1年間に支払った共済金は3,337億円と

大きなたすけあいの輪に発展しています。

※2020年5月末現在

たすけあいの輪をむすぶ

こくみん共済〈全労済〉

全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。



公式キャラクター ビットくん

組合員とご家族の安心のために 団体生命共済 は、生まれ変わります。

団体定期生命共済

1 共済掛金の見直し

直近の統計・実績をもとに団体生命共済の共済掛金を見直します。

2 予定利率の見直し

共済年金払特則付・団体生命共済に適用している予定利率を、年1.5%から1.0%に引き下げます。

※2022年6月以降の年金開始日より適用

3 組合員ニーズへの対応

多様化する組合員とご家族、協力団体の保障ニーズに応え、保障内容の充実・改善を行います。



NEW ①新がん等重度疾病診断一時金特約の新設

がん・急性心筋梗塞・脳卒中などの所定の重度疾病において、診断確定された場合等に最高100万円の診断一時金をお支払いします。

- がんを含めた重度疾病に一時金で備えることができます。
- 診断共済金は「2年に1回を限度」に複数回払いが可能です。



NEW ②先進医療特約の新設

先進医療を受けたときに負担した技術料相当額を保障する特約を新設します。



NEW ③個人賠償責任保障の付帯

個人賠償責任保障を団体生命共済に付帯できるようにします(単独での加入はできません)。



制度改定の概要

- 1 共済掛金
の見直し
- 2 予定利率の
見直し
- 3 組合員ニーズ
への対応
- 4 新たな保障分野
の新設
- 5 定年延長など職場の
高齢化への対応

4 新たな保障分野の新設

団体内の共助機能の拡充として、病気やけがで働けない状態(就業不能状態)となった場合に、収入の減少や支出の増加による経済的負担を軽減するための保障を新設します。

NEW

中央推進会議の
提言により 実現

休業保障特約の新設

病気やけがにより就業不能状態となり、その期間が支払対象外期間(30日または60日)を超えて継続した場合に、1日あたり所定の共済金額をお支払いします(最高360日または540日限度)。

- 業務中のけがやうつ病などの所定の精神障がいによる就業不能状態もお支払い対象です。
- 就業不能の状態であれば入院期間中や自宅療養中もお支払い対象です。



5 定年延長など職場の高齢化への対応

加入年齢や加入金額に制限を設けている「平均年齢が特に高い団体」の要件を一部緩和します。

COLUMN

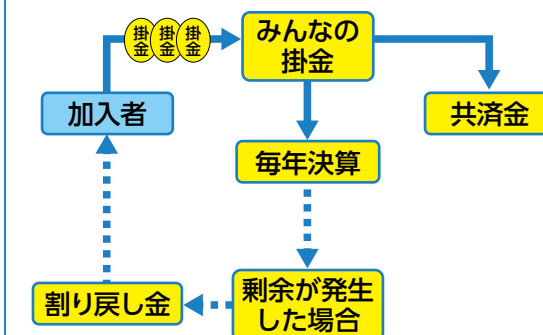
団体生命共済のしくみ

団体定期生命共済

(1)たすけあいのしくみ

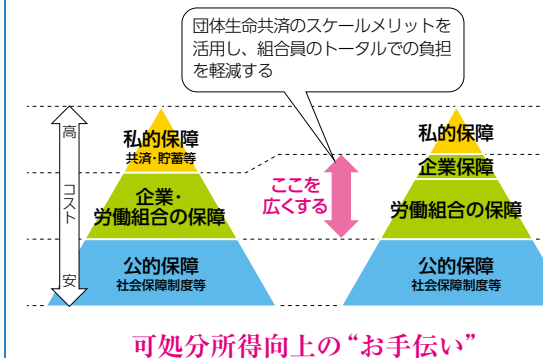
団体生命共済は、下記のように皆さまの掛金が、共済金として加入されている仲間のために役立てる「たすけあい」のしくみです。また、毎年の決算において剰余が発生した場合は、加入者に割り戻し金としてお戻しします。

※割り戻し金は、決算の状況により異なり、お支払いを約束するものではありません。



(2)団体生命共済の活用

団体生命共済を活用し、組合員の可処分所得向上に向けた取り組みをサポートします。



(注意)本資料は団体生命共済の制度改定の概要をご案内しております。詳細についてはこくみん共済 coop へお問い合わせください。

団体生命共済 制度改定のポイント

「組合員の多様化」は労働組合の皆さんでも悩まれることが多いことと思いますが、共済団体もその例外ではありません。組合員の世帯構成の変化に伴い、組合員が求める保障対象も死亡保障から長期療養ヘシフトしつつあります。

2022年6月に制度改定が予定されている団体生命共済では、「共助」の仕組みを活用し、多様化する保障ニーズへの対応や保障の拡充を図り、組合員の豊かで安心できる暮らしづくりをサポートすることに主眼を置きました。

図1：世帯数割合（2021年推計）

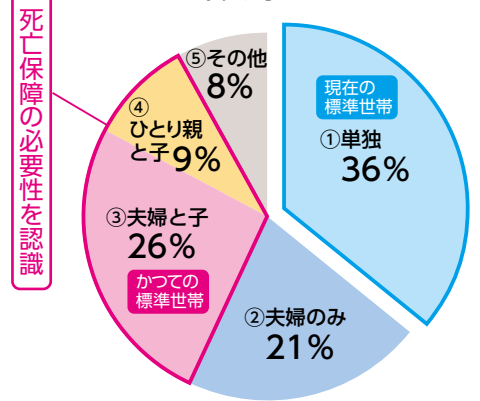


図1 国立社会保障・人口問題研究所「世帯数の将来推計（全国推計）2018年1月推計」からみずほ総合研究所が作成したものより生活経済研究所長野作成

1 組合員の多様化と 求められる保障対象の変化

わが国の世帯構成は①単独世帯が増加し続け、とうとう36%になりました。結婚されている世帯は減少し続け、②夫婦のみ世帯21%、③夫婦と子世帯26%、両者を合わせても47%に過ぎません。なんと過半数割れです。

特に③はかつての標準世帯で4分の1まで低下、④ひとり親と子世帯の9%と合わせてもお子さんのいる世帯は35%まで減少し、全世帯の3分の1に過ぎません。

現在の団体生命共済はかつて標準世帯だった③夫婦と子世帯や、②夫婦のみ世帯（特に専業主婦・主夫世帯）、④ひとり親世帯に照準を合わせた制度です。具体的には「世帯主の収入を失うと家族が路頭に迷うケース」を守るための制度として、死亡保障を中心に設計されています。

図2：既婚世帯の世帯数割合

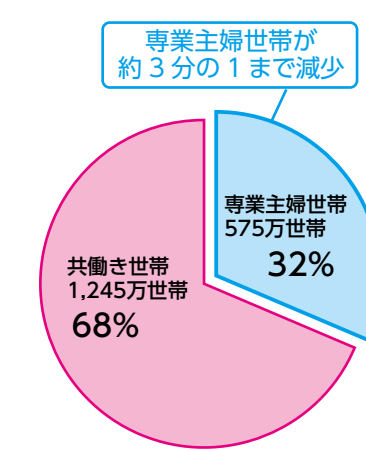


図2 厚生労働省「厚生労働白書」、内閣府「男女共同参画白書」、総務省「労働力調査特別調査」（2001年以前）及び総務省「労働力調査（詳細集計）」（2002年以降）より

2 長期療養に対する備えが 求められている

一方で、①単独世帯36%と④ひとり親世帯9%（合計45%）が共通に心配される分野は、長期療養に対する保障とその期間中の所得減少です。がん治療や精神疾患のように、長期化しやすい療養の場合、休業や短時間勤務の機会が増え、労働時間の短縮により所得減少に直結します。療養費用の心配に加えて、所得減少に対する不安が重なるのは、経済的に不安定な状況になった場合、支えてくれる家族がいらないためです。これらの多様性に対する改定として「時代に合った新しい団体生命共済」の実現をはかるた

め、長期療養の代表格のがんに対する〈新設〉新がん等重度疾病診断一時金特約と、長期療養に対する〈新設〉休業保障特約が設けられています。

前号ではがんに対する標準治療がほぼ100万円で収まることを解説しました。〈新設〉新がん等重度疾病診断一時金特約の保障額は100万円をカバーできる上、掛金は相当にリーズナブルで特筆に値します（図3）。

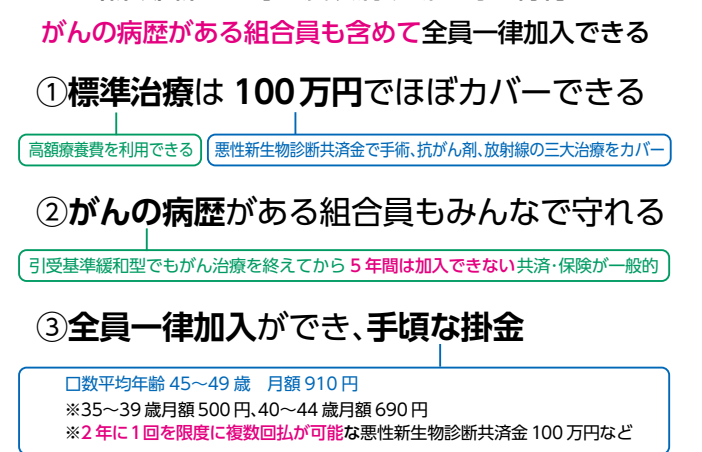
3 精神疾患にも対応した 休業保障特約

長期療養の場合は、健康保険制度による傷病手当金が活躍します。具体的には、(1)業務外の事由による病気やけがの療養のための休業である、(2)仕事に就くことができない、(3)連続する3日間を含み4日以上仕事に就けなかった、(4)休業した期間について給与の支払いがないという条件を満たすとき、一日につき標準報酬日額の3分の2に相当する額が給付されます。

※1 最長で1年6ヵ月給付されますので、傷病手当金があるとないたではだいたい安心感が違います。自営業者の加入する国民健康保険にはない安心の制度です。

とはいえ、傷病手当金だけでは、所得が3分の1は減少します。例えば、年収が約550万円の被保険者の場合、日額換算5,000円程度が減少します。その場合、〈新設〉休業保障特約の保障額を日額5,000円限度に設定すれば、病気やけがにより就業不能状態になら

図3：〈新設〉新がん等重度疾病診断一時金特約のポイント



自己防衛の難しい仲間を守り合う仕組み

場合でも生活費は十分に補てんされます。また、うつ病などの所定の精神障害による障がいも保障されるので、長期療養全般に安心して専念できるようになります（図4）。

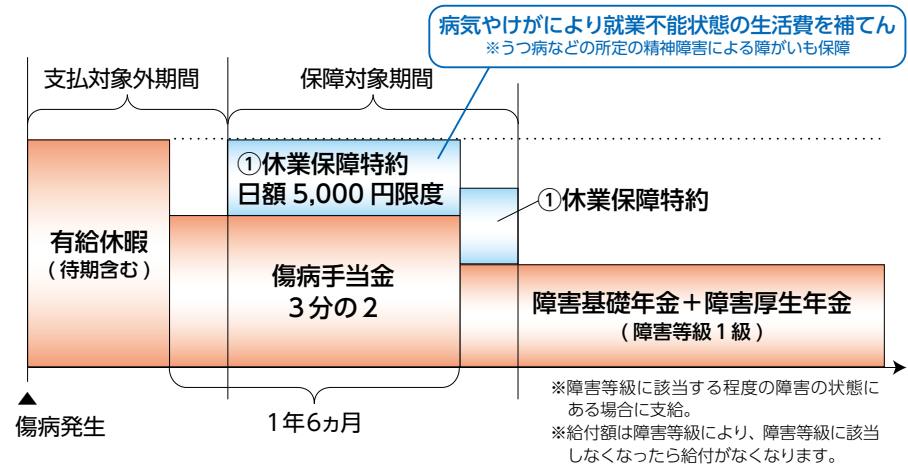
※1 初診日から1年6ヵ月経過した時点において、障害等級に該当する程度の障がいの状態にある場合には障害基礎年金や障害厚生年金が給付される。
※2 健康保険の傷病手当金もうつ病などの所定の精神障がいは保障される。

4 自己防衛の難しい仲間を 守り合う仕組み

今回は新しく制度改定を控えている団体生命共済について解説しましたが、これまでの古き良き制度から、組合員の多様性に合わせた

図4：公的保障と〈新設〉休業保障特約

例) 支払対象外期間 60日、保障対象期間 540日の場合

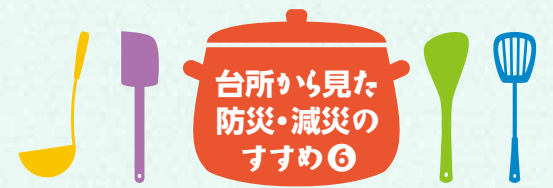


生活経済研究所®長野 所長
CFP®認定者 塚原 哲

生活経済研究所長野 所長、投資助言・代理業
登録番号 関東財務局長(金商)第629号

1998年精密機器メーカーの労働組合役員に就任、2001年に労働組合専門のシンクタンク「生活経済研究所長野」を設立、2006年日本FP協会長野支部支部長、2012年関東ブロック副ブロック長を歴任、2014年7月から日本FP協会評議員を歴任。全国で労働組合関連団体のライフサポート活動の立ち上げに従事。





食育・食文化 料理研究家

坂本 佳奈

缶詰を利用した炊き込みご飯

普段から
食べ慣れて
おこう

阪神・淡路大震災に遭遇し、九死に一生を得た坂本佳奈さん（食育・食文化 料理研究家）。この震災の経験から、自然災害の多い国・日本で生き抜くための防災哲学、日頃の暮らしのちょっとした体験や心がけを「日々の暮らしが防災仕様に」と提唱しています。今号は「台所から見た防災・減災のすすめ」⑥をお届けします。



電気炊飯器は1サイズ大きめのものを

コンロや、状況によっては薪など直火で炊くこともできます。防災の観点



坂本 佳奈 さかもと・かな

神戸生まれ。食育・食文化 料理研究家。食育・料理研究家、坂本廣子の長女として生まれ、家庭においての台所育児で育つ。2歳から包丁を持ち、食に関しては基本的なスキルを成人するまで指導を受ける。その後、兵庫県立姫路工業大学（現・兵庫県立大学）工学部卒業（工学士）、大阪市立大学生活科学部大学院 前期博士課程修了（学術修士）。阪神・淡路大震災に被災し、その経験をもとに、母・坂本廣子（2018年6月逝去）とともに、台所からの「頑張らない防災」を提唱する。サカモトキッチンスタジオ主宰。

からも米は、いろいろな熱源で調理できる優れた保存食材の一つです。



米は常温で備蓄できる保存食材の基本

災害に遭って電気・ガスが止まってしまった時、最初は配給食となるかと思えます。その後は配給食を加工して食べるようになり、だんだんと落ち着きを取り戻してきますが、被災前まで食べていたような普段のご飯を取り戻すまでには長い道のりが必要かもしれません。

そんなとき、お米さえあれば、そのまま炊くだけでなく、缶詰や乾物

などと一緒に炊き込みご飯を作ること、あたたかく栄養バランスもよい食事になります。

米は普段から主食としてどの家庭でもあると思います。

電気炊飯器で炊く他に、鍋を使いカセット



電気炊飯器は炊き込みご飯などの調理に使う場合を考えて、少し大きめの容量の物がお勧めです。ご飯は1回に2合しか必要ないからと3合炊きを選ぶよりも、1サイズ大きい5.5合炊きを選ぶようにしましょう。釜の内部に余裕があると、火がきつちり通りやすくなるからです。

よいなどの制限がありました。その後改良され、現在の電気炊飯器であれば大丈夫です。古いタイプの電気炊飯器をお使いの場合は、ご注意ください。

さて、一般的な電気炊飯器で白米を炊く場合、あらかじめ水に浸けておく必要はありません。もちろん余裕があれば、白米を洗ってから30分ほど水に浸けておくと、よりもちりと美味しく仕上がります。炊き込みご飯の場合は調味料を使うため、あまり気になくて良いでしょう。



缶詰を利用した炊き込みご飯

缶詰は長期保存ができる優れたものですが、気がついたら賞味期限が迫っていることもあります。そんなときは炊き込みご飯にして、普段から食べ慣れておきましょう。



煮魚などのタンパク質が多く含まれる食材の缶詰がお勧めです。しっかりと

とした塩味がついていることが多いので、米を炊くときに缶を開けて汁ごと全てを入れ、そのまま炊飯します。一緒ににんじんなどの野菜を入れると、一食でも栄養バランスが良くなります。普段であれば野菜はブロッコリーがお勧めです。切らずにそのまま入れて炊くと柔らかくなり、しゃもじで切れるので包丁要らずです。普段の食事で缶詰を使ったら、備蓄用に新しく買っておきましょう。



食べたあとの片付けは熱湯を使って

洗い物にも節水・省エネのコツがあります。普段は水道の蛇口をひねれば水が出てきますが、災害発生時の水は貴重品。少ない水で食器を衛生的に洗うには、熱湯を活用します。

私は、水の少ない中央アジアのタクラマカン砂漠の辺りでしばらく過ごしたことがあります。脂っこい料理が多い場所ですが、食事が終わるとまず少量の湯を沸かします。湯が沸くのを待っている間にヘラやティッシュなどで油をふきます。その後、熱湯を少量

ずつ満遍なく食器に回しかけ、汚れを浮かせて熱いうちに洗剤で洗い、水で流していました。米などは熱湯で水気を吸わせると、米がカチカチに硬くなってしまう時でもサツと落ちます。鍋の場合はコップ半分程度の水を入れ、蓋をして沸かし、全体が熱くなったところで鍋肌をよく洗います。炊飯器釜も同様に、熱湯で熱くしてから洗います。熱い湯は、くれぐれも火傷しないよう注意が必要ですが、熱のおかげで衛生的・効率的に汚れが落とせます。



缶詰を利用してトリブロッコリーごはん

材 料 (4人分)

- 米 2カップ
- 水 2カップ半（炊飯器の場合、目安通りに入れる）
- やきとりの缶詰 2個
- ブロッコリー 1個
- またはにんじん 1本
- お好みで、塩 適宜



作り方

- ①米は洗って30分ほど水に浸ける。その後ざるで水を切る。
 - ②炊飯器又は鍋に①の米をいれ、水、やきとりの缶詰、ブロッコリーを入れ、炊飯する。炊き上がったら混ぜて出来上がり。
- ※米が白米で、電気炊飯器を利用する場合は、米を水につけておくなくてもよいです。にんじんの場合は、皮をむいて、ヘタをとり、乱切りにします。



炊飯器で作るくりおこわ

材 料 (4人分)

- もち米 2合
- 水 適宜（1カップ強）
- 甘栗（皮むき）60g（または小豆）
- 塩 小さじ1/2



作り方

- ①もち米は洗って吸水させる。（1時間以上）
 - ②内釜にもち米、水を入れて、米粒が水面に出るか出ないかぐらいの量に調節する。
 - ③塩、甘栗を入れて炊飯し、炊き上がったら混ぜて出来上がり。
- ※茹で小豆を使うと赤飯です。また小豆は自分で茹でてもよく、豆を洗い、たっぷりの水で10分ほど茹でてから茹で汁ごともち米に入れて炊飯します。炊飯器に入れるときは豆が生煮えでも一緒に炊飯することで火が通ります。



訪問先のご近所グルメ

こくみん共済 coop の推進担当が、協力団体からご紹介いただいた名店・隠れた穴場をレポートします。



私がオススメします!

こくみん共済 coop
組織推進部 組織推進一課
山口 悠大

JAMよりご紹介いただきました。芝公園駅徒歩1分、おしゃれでスタイリッシュな雰囲気のお店です。席もゆったり広く、お1人様でも気軽に利用ができます。コロナ対策も万全です。おすすめメニューは「デミグラスソースのロールキャベツ」。キャベツはナイフがいらぬほど柔らかく、中のお肉も旨味が詰まり、デミグラスソースとの相性は抜群です。おかわり自由のあったかいパン、サラダ、スープがついてとてもお得です。ぜひ、絶品ロールキャベツを堪能しにお立ち寄りください。

東京・港区

BISTRO ROVEN SHIBAKOEN

(ビストロローブン芝公園)



☎03-6275-1729
〒105-0014
 東京都港区芝2-5-1
 コンフォルト芝公園1F
 都営三田線芝公園駅A1出口より徒歩1分
 JR浜松町駅 徒歩12分
 都営大江戸線・浅草線大門駅 徒歩12分
【営業時間】
 ●Lunch 11:30 ~ 14:30 (LO14:00)
 Dinner 17:30 ~ 23:00 (LO21:30)
 7月12日~8月22日の期間はDinner 20:00まで
 (営業時間は状況により変更になる場合があります。)
【定休日】月曜日





ためる、かきる、ふやす。相談できるって、心強い。

ろうじん アンバサダー 高梨 舞

はたらくあなたの、いちばんそばに。

高梨 舞 紹介サイトはこちら





組合活動中のケガや賠償をカバー

組合活動中のケガや賠償事故への備えは万全ですか?

- 1 楽しいはずの組合行事が思いもよらない事故で台無しにならないよう、組合員とご家族等をケガや特定疾病、賠償事故からお守りします。
- 2 組合員の皆さまのために日々活動されている組合役職員の皆さまが安心して組合業務を行っていただけるよう、組合役職員の皆さまをケガや特定疾病、賠償事故からお守りします。

組合活動中のリスク(ケガや特定疾病・賠償事故)をトータルにサポートします。

制度ラインナップ	
共済名	どんなときの保障
行事サポート共済 賠償責任保障付 労働組合活動補償費用保険特約条項付帯約定期限費用保険 組合行事サポート特約付帯施設賠償責任保険	年間通して労働組合の会議や研修、イベントなどにおける組合員、組合役職員のケガや特定の疾病、賠償責任のリスクをカバーします。 【たとえばこんなリスクをカバーします】 組合主催の綱引き大会中、組合員が転倒してケガをし休業した。(傷害) 組合主催のソフトボール大会中、熱射病で倒れた。(特定疾病) 組合行事に参加中に、歩行者とぶつかりケガをさせた。(賠償責任) 
役職員サポート共済 賠償責任保障付 労働組合活動補償費用保険特約条項付帯約定期限費用保険 役職員サポート特約付帯施設賠償責任保険	組合役職員(専従役職員・非専従役職員)の組合業務活動中におけるケガや特定の疾病、賠償責任のリスクをカバーします。 【たとえばこんなリスクをカバーします】 執行委員会に出席するため移動中、交通事故にあいケガをし休業した。(傷害) 海外視察中に、脳卒中で倒れた。(特定疾病) 組合主催のフェスティバルでテントが倒れ来賓にケガをさせた。(賠償責任) 
行事スポット共済 賠償責任保障オプション付 行事参加者の傷害補償特約付帯普通傷害保険 国内旅行傷害保険特約付帯普通傷害保険 団体行事補償特約付帯施設賠償責任保険	日帰り行事や国内宿泊行事におけるケガや熱中症のリスクを行事参加者全員まとめてカバーします。(行事ごとに加入ができます。) 【たとえばこんなリスクをカバーします】 組合主催のソフトボール大会でアキレス腱をきった。(傷害) 組合主催のマラソン大会で、一緒に参加した家族が熱中症になった。(熱中症) メーデー参加中、歩行者とぶつかりケガをさせた。(賠償責任) 



働けなくなったときの所得をカバー

もしも、組合員が病気やケガで長期的に働けなくなったときの休業保障は万全ですか?

組合員が安心して働ける環境づくりのために、**団体長期障害所得補償保険(GLTD)**で、もしものリスクに備えましょう。

組合員が病気やケガで仕事ができなくなったとき、その収入を長期間にわたって保障します。

こくみん共済 coop

株式会社 全労済ウィック
 共済事業部
 〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-20-8 4階
 TEL 03-5332-5347 FAX 03-3371-3321

取扱代理店

共栄火災海上保険株式会社
 団体組織開発部 営業課
 〒105-8604 東京都港区新橋1-18-6
 TEL 03-3504-2898

引受保険会社

※詳細につきましては、パンフレットをご参照いただくか、取扱代理店にお問い合わせください。

B 21-0635-20220630

抽選で「こくみん共済 coop オリジナルグッズ」をプレゼント!!



編集部では皆さまのご意見やご要望を反映し、誌面の充実を図るため、読者アンケートを実施しています。ご応募いただいた方の中から抽選で10名様に「こくみん共済 coop オリジナルグッズ」をプレゼントいたします。たくさんのご応募をお待ちしています。

応募方法

- クイズとアンケートにお答えいただき、FAXで機関誌『こくみん共済 coop』編集部まで送信してください(2021年10月15日(金)必着)。
- 「WEB-こくみん共済 coop」からもご応募いただけます。
- 当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

FAX番号 **03-5351-7328**

WEB-こくみん共済 coop アドレス <https://www.zenrosai.coop/web-zenrosai>

3択クイズ

団体生命共済は多様化する組合員とそこご家族、協力団体のニーズに応え、2022年6月に制度改定をして生まれ変わります。病気やけがにより働けない状態となった場合の保障を新設しますが、その特約は? 次の3つから1つ番号をお答えください。

解答欄

- ①休業保障特約 ②雇用調整特約 ③就業不能特約

アンケート

(□に✓印をつけてください)

Q1 WEB版「WEB-こくみん共済 coop」をご覧になりましたか?

- ☐ 見た ☐ まだ見ていない ☐ 身近にインターネットの環境がない

Q2 WEB版「WEB-こくみん共済 coop」について、どう思われますか。〈複数回答可〉

- ☐ 多くの人が見ることができて良いと思う ☐ リアルタイムや双方向の情報発信に期待する
☐ 便利な機能を充実させて欲しい ☐ 情報の流出などが心配 ☐ 見ることができないので関係ない

Q3 〈WEB版について〉冊子版と比べてのご感想をお聞かせください。〈複数回答可〉

- ☐ パソコンから利用できて便利 ☐ 便利な機能がたくさんあって良い ☐ デザインが良い
☐ 使い勝手が良くない ☐ アクセスしにくい ☐ 見ていないので分からない
☐ 冊子の方が利用しやすい ☐ その他()

Q4 今号の記事の中で興味を持たれた記事はありますか? 〈複数回答可〉

- ☐ 東日本大震災から10年 ☐ 中央推進会議NEWS
☐ 広域労組における共済制度推進の実例(第37回) ☐ 組織推進部NEWS
☐ 団体生命共済制度改定 ☐ ファイナンシャル・プランニング講座
☐ 台所から見た防災・減災のすすめ ☐ 訪問先のご近所グルメ ☐ 特になし

Q5 〈冊子版について〉内容についての総合的な満足度はどの程度ですか?

- ☐ 満足 ☐ やや満足 ☐ 普通 ☐ やや不満 ☐ 不満

Q6 上記「Q5」の理由や、その他ご意見があればご記入ください。

フリガナ	団体名	〒	住所
※は必須項目です。必ずご記入ください。 ●個人情報の取り扱いについて:ご記入いただいた個人情報については、プレゼントの発送以外の目的には使用いたしません。		電話番号 () -	

FAX送信先

機関誌 こくみん共済 coop 編集部 (こくみん共済 coop 組織推進部 推進企画課)

FAX 03-5351-7328

※番号のお間違いにご注意ください。