

2018
8
No.516

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2018年8月1日発行 第516号 編集／河崎博社 発行／広島県市町村職員共済組合
〒730-0036 広島市中区袋町3-17電話番号 総務課 082-545-8222 福祉課 082-545-8886
保険課 082-545-8777 年金課 082-545-8555
出納室 082-545-8887 互助会事業課 082-545-8118
H P <http://www.hiroshimakyosai.jp>
(共済だよりのバックナンバー等が閲覧できます)

腹囲が気になるアナタの

メタボリックシンドローム



健康生活のススメ

熱中症対策



あの街“おいしい”ウォーキング

「日本遺産」にも認定 ノスタルジックな港町

福山市・鞆の浦

今月号の
topics

ポスター募集中！

お子さんの描いたポスターが『共済だより』
に掲載されるチャンスです！※詳しくは、共済組合総務課へ
お問い合わせください。

今月の1枚

「ひまわり」

広島県市町村職員共済組合
杉下 智彦さんの
ご家族の作品
(貼り絵)腹囲が
気になる
アナタのメタボリック
シンドロームメタボの要因である内臓脂肪は
なぜたまってしまうのでしょうか？

日本人の40～74歳の成人のうち、男性の2人に1人、女性の5人に1人はメタボまたはメタボ予備群であると推計されます。メタボの原因の一つに、加齢による代謝機能の衰えによる消費エネルギーの低下が考えられ、働き盛りの世代にじわじわとメタボは忍び寄っているのです。



内臓脂肪がたまると体では何が起こる？

とり過ぎたエネルギーにより肥大化した内臓脂肪から分泌される悪玉物質により、体の中では脂質異常が起こったり血圧や血糖値が上がったりしています。

メタボを放置すると大きな病気につながります

内臓脂肪の蓄積は、血清脂質や血圧、血糖の異常を呼び、相互に作用して動脈硬化が急速に進行し、心筋梗塞や脳卒中などの深刻な病気を招くことになります。

メタボとはどんな状態？

メタボとは内臓脂肪型肥満をベースに、脂質異常・高血糖・血圧高値の中の2つ以上がある状態をいいます。たとえ、それぞれの異常が軽くまだ病気ではなくても、異常が重なることで動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中といった命に関わる病気につながります。メタボの診断基準は、病気になる前のリスクを見つけ、予防するために設けられた基準なのです。



メタボの予防・改善にはまず生活習慣の見直しから

内臓脂肪を減らすと、検査数値も改善されます。内臓脂肪はつきやすく減らしやすいのが特徴ですから、生活習慣の改善で十分減らすことができます。

内臓脂肪型肥満の人がつい続けている生活習慣とは？

メタボは自覚症状がほとんどないため、「まだ大丈夫」と放置されがちです。そもそも、不健康な食生活や運動不足、喫煙などの悪い生活習慣が原因ですから、普段の生活を振り返ればおのずと気づくポイントがあるはず。下の項目をチェックして、思いあたる習慣は改善しましょう。

脂っこいものや
甘いものを
よく食べるたばこを
吸うお腹いっぱい
になるまで
食べる朝食は
食べない家事や運動
での活動は
あまりない毎晩
お酒を飲む移動に
車を使うことが
多い

保健指導でメタボ改善！

共済組合では、健診結果に基づき、生活習慣病のリスクがあり、病気の予防効果が高まると考えられる方を対象に保健指導を実施しています。

保健指導では、保健師・看護師・管理栄養士などの専門資格をもった相談員が健康診断の結果や生活習慣の状況を基に、生活習慣改善のアドバイスをを行い、健康づくりのお手伝いをします。

保健指導の案内が届いたら、生活習慣を見直すチャンスです。
ずっと健康な生活が送れるよう、保健指導を利用しましょう！



熱中症対策

「知ってるつもり」が命とりに！

夏になると、猛威をふるう熱中症。救急搬送される人は、毎年後を絶ちません。みなさん、真夏の炎天下で長時間過ごさなければ大丈夫だと思っていませんか。実は、熱中症は季節や場所を問わず誰もがかかる可能性があります。症状の進行スピードが速く、気付かずに放っておいたり、大したことはない無理に頑張ったりした結果命を落とすことも少なくありません。近年は猛暑日の増加や、住環境の変化などが影響し、ますます注意すべき病態となりつつあります。

そもそも熱中症とは？

通常、体は臓器が活動しやすい温度を保つため、体内で熱をつくり、皮膚の表面から熱を発散させて体温を調節しています。厄介者扱いされがちな汗も、蒸発時に熱を奪ってくれるため体温を下げるという大切な働きをしています。蒸し暑い環境や運動時、水分不足などにより体内にたまった熱をうまく発散できなくなったとき、体には下表のような症状が現れます。このさまざまな症状を総称して「熱中症」と呼んでいます。

「私は大丈夫」な人ほどご注意を

体温の調節機能が十分に発達していない子や体力が衰え始めた高齢者は熱中症にかかりやすい傾向があります。室内が高温になっていても気付きにくい高齢者の熱中症は、約半数が室内で発生。温度計を小まめに見て、室温が高ければ暑いと感じなくてもエアコンを使いましょう。糖尿病など持病がある人や服薬中の人も、体温の調節機能が低下している恐れがあります。実は、暑さに強く汗をかきにくい人ほど危険です。適度な休憩と水分補給を心掛けて。ただし、アルコールは利尿作用により脱水症状を悪化させ、熱中症を進行させるので水分補給にならないと肝に銘じましょう。

熱中症の重症度と主な症状	
重症度	主な症状
軽症 (Ⅰ度)	● 大量の発汗 ● 目まい・立ちくらみ ● 筋肉のこむら返り
中等症 (Ⅱ度)	● 頭痛 ● 吐き気・嘔吐 ● 倦怠感
重症 (Ⅲ度)	● 意識障がい ● けいれん ● ぶらぶらして立てない ● 高体温

こんなときは救急車！

- ▶ 意識がない、もうろうとしている
- ▶ 自力で水分をとれない
- ▶ 一人では歩けない

どこでも誰にでも起こりうる熱中症。重症化すると命を落とすこともあるんです。

監修 医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐 常葉大学健康科学部 教授 東海大学医学部医学科 客員教授 久保 明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を務める。『人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ』（講談社）など著書多数。

知って安心！ 応急処置の手順

短時間で重症化する熱中症の処置はスピードが大切です。

- 1 日陰・冷房の効いた屋内など、涼しい環境へ移動させる
- 2 体を冷やす
- 3 水分・塩分を補給させる

扇風機・うちわなどで風を送る

霧吹きで水を吹きかける

経口補水液などで水分・塩分補給(嘔吐・意識障がいなどの症状がある場合は行わない)

氷のうなどを首筋・脇の下・足のつけ根に当てる

脱がせることができる衣服はすべて脱がす

意識がない、自力で水分をとれないようときは、迷わず救急車を呼んでください

早めに！しっかり！ 予防対策の7カ条

- 1 暑さを避ける
外出時は日陰を選び、室内ではすだれやカーテンを活用して、直射日光を避けるとともにエアコンや扇風機で室温を調整する。
- 2 服装を工夫する
吸湿性と通気性に富む衣服で、襟元はなるべく緩めに。帽子や日傘も忘れずに。
- 3 小まめに水分を補給する
渇きを感じる前に補給。たくさん汗をかけたときは、水+塩飴やスポーツドリンクを。
- 4 急に暑くなる日に注意する
暑さに慣れていない梅雨の合間などの、気温の急な上昇にご注意を。
- 5 暑さに備えた体づくりをする
日頃からウォーキングなどの運動、入浴などで汗をかく習慣を付けておこう。
- 6 体調を整える
持病がある場合はもちろん、ちょっとした体調不良も熱中症を招きやすくなる恐れが。規則正しい生活と十分な栄養を。
- 7 お互いに声を掛け合う
小さい子どもや高齢者など、熱中症になりやすい人には積極的に水分補給や休憩の声掛けを。



子ども目線の予防対策を
子どもは体温の調節機能が未発達なうえ、地面の照り返しによる熱を受けやすくおとなが気を配り異変に気付いてあげることが大切です。たとえ冷房がついた車の中でも、絶対に子どもを置いたまま自動車を離れないようにしましょう。

年金 厚生年金保険料率の引上げのお知らせ

～9月から保険料率は引上げられます～

厚生年金の保険料率は、2004年の年金制度改革において定められた引き上げスケジュールに沿って、毎年9月に引上げられてきましたが、2018年9月の引上げにより保険料率の上限に到達します。今後は次の保険料率で保険料を納めていただくこととなります。

●2018年9月～

組合員が負担する厚生年金保険料率	91.5%
------------------	-------



組合会議員補欠選挙の結果について

2018年5月29日に第1選挙区組合会議員（職員側）補欠選挙を執行した結果、次の方が当選されました。
任期は2018年11月30日までです。

尾道市職員 村上 力さん

医療 健康保険のQ & A はり・きゅうの請求



Q はり・きゅうの施術で、健康保険(療養費)の支給対象となるのはどんなときですか？

A 慢性病であって医師による適当な治療手段のないものとされていて、具体的には、次の①及び②の要件を満たす場合に限り、健康保険(療養費)の支給対象となります。

①次の疾病に対する施術であること。

- ・神経痛 ・五十肩 ・リウマチ
- ・腰痛症 ・頸腕症候群 ・頸椎捻挫後遺症

※慢性的な疼痛を主症とするものについて、神経痛やリウマチなどと同一範疇と認められる疾病であれば、支給の対象となる場合があります。

②医師より当該施術に対する同意書の交付を受けていること。

①の疾病に対して、医師による適当な治療手段がなく、医師がはり・きゅうの施術を受けることに同意している場合のみ対象となります。

よって、医療機関等で同じ疾病に対して治療を受けている場合は、支給対象とならないのでご注意ください。

請求手続きについて
療養費請求書(様式第4号)に、「医師の指示又は同意書」と「領収書(施術明細のあるもの)」を添付のうえ、所属所の共済事務担当課を経由して共済組合に提出してください。
※任意継続組合員の方は、直接共済組合に提出してください。

このたびの西日本豪雨災害により被災されたみなさんに、 心よりお見舞い申し上げます。

1日も早い復旧をお祈り申し上げます。

共済組合では、組合員及びその被扶養者が地震、火災、台風や豪雨などの自然災害や非常災害により、住居や家財に損害を受け、一定の条件に該当したときは、災害見舞金などの給付や、災害貸付を行います。

災害見舞金

住居または家財に3分の1以上の損害を受けたとき。

災害家財貸付

組合員の家財が水震火災や盗難等により損害を受けたとき。

災害住宅貸付

組合員の住宅または住宅の敷地が水震火災等により損害を受けたとき。

該当すると思われる場合は、所属所の共済事務担当課もしくは共済組合へお問い合わせください。

福祉

遺族支援保険等加入者募集中！

申込締切日
2018年
8月24日(金)

共済組合では、不測の事態(死亡や病気など)の備えとして、生命保険(遺族支援保険)などを取り扱っています。

遺族支援保険等に未加入の方は、ぜひ、この機会に加入をご検討ください。

加入申込書は、申込締切日までに所属所の共済事務担当課へご提出ください。

制度内容等詳細については、必ずパンフレットでご確認ください。

遺族支援保険事業専用 Webサイトもご利用ください！

<http://www.group-welfare.jp/hsk/>

※共済組合のホームページからもアクセスできます。

保険の制度内容について、詳しく説明しています。未加入の方もぜひアクセスして、加入をご検討ください。

Q 「遺族支援保険」はどのような事業ですか？

A 組合員や配偶者などが万が一、死亡・高度障がいなどになられた場合、保険金をお支払します。毎年1月1日から12月31日までを保険期間とし、1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合、

配当金として還付いたします。(遺族支援継続給付、総合医療給付、三大習慣病保険、長期療養給付、入院支援保険には配当金はありません)

Q 事業内容で何か変更点がありますか？

A 今年度は大きく3つの改定ポイントがあります。
①「遺族支援保険」と「遺族支援プラス75」の保険料率が2019年1月1日更新分から引き下げられます。
②「遺族支援保険」と「遺族支援プラス75」の配偶者上位コースが増設されます。
③「遺族支援保険」が退職後も69歳まで継続可能となります。

Q 現在の加入内容を見直せますか？

A 年に1度、この時期、加入内容を変更することができます。保障額500万円(Oコース)から4,000万円(Aコース)までの8つのコースがあり、ご自分の希望する保障額を選択できます。さらに、半年払コースを併用すれば、月々の保険料を抑えながら保障額をアップさせることもできます。また、組合員ご本人の加入にあわせて、配偶者・子どもも加入できるコースがあります。

Q 退職後も加入できますか？

A 在職中に「遺族支援保険」または「遺族支援プラス75」(死亡・高度障がい状態になった場合の保障)に加入されていれば、引き続き加入できます。また、病気やケガ、三大疾病に備えた「医療保険」「総合医療給付」「三大習慣病保険」も同様に継続できます。(継続には「遺族支援保険」または「遺族支援プラス75」いずれかの加入が必要です。)

「遺族支援保険」「医療保険」「総合医療給付」「三大習慣病保険」は69歳まで、「遺族支援プラス75」は75歳まで継続できます。ただし、継続できる保険金額の範囲は、「遺族支援保険」と「遺族支援プラス75」を合算して1,000万円または単独で1,000万円を限度としますのでご注意ください。

2018年度末に退職予定の加入者については、退職時の保償内容で継続できますが、「遺族支援保険」と「遺族支援プラス75」の保険金額が合わせて1,000万円を超えている方につきましては、今年度または来年度の申込書にて、合計で1,000万円以下となるように減額の手続きをお願いいたします。

MY-A-18-他-005470

Pick up

●心の健康相談(完全予約制)

些細な悩み事でも、お電話ください。専門医が電話または面談により相談に応じます。

			開設時間・相談方法
広島会場 相談日	8月 4日(土) 8月25日(土)	9月 8日(土) 9月22日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
福山会場 相談日	8月14日(火) 8月28日(火)	9月11日(火) 9月25日(火)	13:30～14:30 面談
庄原会場 相談日	8月 7日(火) 8月28日(火)	9月11日(火) 9月25日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談

〔申込方法〕相談日の前日までに、☎082-236-1234(専用電話)へ直接申し込んでください。
受付…月曜日から金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00

●法律相談・税務相談

〔法律相談〕法律の諸問題について弁護士がお答えします。

			開設時間・相談方法
会場	大竹市	広島市	13:00～
相談日	8月10日(金)	9月19日(水)	面談

〔税務相談〕税の諸問題について税理士がお答えします。

会場	共済組合事務局		開設時間・相談方法
相談日	8月16日(木)	9月20日(木)	13:00～ 面談

〔申込方法〕相談日の5日前までに、☎082-545-8118(共済互助会事業課)へ直接申し込んでください。

受付…月曜日から金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00

※相談会場の詳細は、申込者に直接お知らせします。

●ファミリー健康相談

健康や育児・介護などについて相談できます。少しでも気にかかることがあれば、お気軽にご利用ください。

年中無休・24時間サービス

電話 ☎0120-923017 ※通話料は無料です。

WEB <https://familycare.sociohealth.co.jp>

※インターネットへの接続料は発信者負担です。アクセス後、ログイン画面で923017を入力してください。

●貯金の払い戻しスケジュール

年利率0.8%

	払戻依頼書の提出締切日(共済組合必着)	送金日
8月	一部払戻 8月 7日(火)	→ 8月15日(水)
	一部払戻・解約 8月23日(木)	→ 8月31日(金)
9月	一部払戻 9月 6日(木)	→ 9月14日(金)
	一部払戻・解約 9月19日(水)	→ 9月28日(金)

組合員証には、返納義務があります！

※組合員の退職時や被扶養者の資格を取り消すときは、組合員証(保険証)等をすみやかに返納してください。

退職等年金給付(年金払い退職給付)に 係る情報が掲載されています

地方公務員共済組合連合会ホームページ

<http://www.chikyoren.or.jp/>

※トップページの「・年金払い退職給付制度」「・一元化、制度改正関係」をクリックしてください。

