

2019
1
No.521

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2019年1月1日発行 第521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

★心のコーヒープレイク
いつも頑張っている
自分にごほうびを

★健診結果をしてみよう
肝機能の検査数値

★あの街“おいしい”ウォーキング
港と坂道の情緒ある街
尾道市

今月号の
topics

今月の1枚

三原市立久井小学校
近藤 弘規 さん
「広島県国民健康保険団
体連合会主催 健康づ
くりポスター」2017年
度入賞作品



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。



採用された方には、
図書カードを
プレゼント!

心の
コーヒープレイク

いつも頑張っている 自分にごほうびを



家ではよきパートナー、よき親、よき家族として、
職場では頼りになる上司や同僚として、友人付き合
いではムードメーカーとして……。いつでも相手の
ことを考えて、頑張り過ぎていませんか。たとえ元々
明るく外向きの性格だったとしても、常に自分のこ
とを二の次にして頑張り過ぎれば誰だって疲れてし
まいます。このような状況でまだ頑張ろうとしてい
ると、疲労がストレスとなり、そのストレスがまた
疲労を加速させてしまう、なんていうことも。うま
くいかない状況やできない自分にイライラし、自己
嫌悪に陥ってしまいがちです。

まず心掛けたいのが、疲れ切ってしまう前に、普
段から頑張っている自分に適度に休息やごほうびを
あげること。心のパワーが落ちているようなときは、
ワイワイ騒ぐようなストレス発散法ではなく、おい
しいものを食べたり、マッサージを受けたりするな
ど、自分をいたわるような休み方がおすすめです。

へとへとになる前にケアできれば、深刻な事態に陥
らないで済みます。

時には人に頼ることも大切です。人に迷惑を掛け
ない自分、常に心配りをする自分を保つことは立派
ですが、疲れ切っているときまで一人で抱え込んで
いるのは考えものです。状況に応じてサポートを求
めることは、能力の一つ。「出掛けたいのにこれ
もお願いできる？」など、しなくてはならないこと
を少しずつ手放してみてもいいかもしれません。気軽
に引き受けてもらえることも意外と多くあるもので
す。

「以前は難なくできたのに」と過去の自分と比べ
て落ち込む必要はありません。気持ちや体調には波
があって当たり前。「今は少し疲れているのかな」

と認識するだけでも、過度に落ち込むことを防ぎ、
気持ちを切り替えやすくなります。また、その波を
客観的に捉えられるようになれば、疲れそうなき
には休息を多めにとるなど、対策を立てられるよ
うになってきます。少し先を見通せると、心にも余
裕が生まれてくるはずですよ。

疲れを自覚しているなら、無理は禁物。そんなと
きは休むことを優先させてください。



下園 壮太 NPO法人メンタルレスキュー協会 理事長/心理カウンセラー 下園 壮太 しもぞの 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。

謹賀新年



ほか職員一同

事務局長	組合会議員	組合会議員	組合会議員	組合会議員	組合会議員	組合会議員	組合会議員	組合会議員	組合会議員	監事	監事	監事	理事	理事	理事	理事	理事	理事長
河崎博社	丸山誠二(呉市職員)	榎原研介(天竹市職員)	堀井慎一朗(庄原市職員)	村上力(尾道市職員)	明岳周作(江田市長)	眞野勝弘(廿日市長)	天満祥典(三原市長)	今榮敏彦(竹原市長)	片山邦夫(税理士)	玉井郁生(安芸高田市職員)	増田和俊(三次市長)	三村正義(府中町職員)	中山悦己(三次市職員)	藤井則正(福山市職員)	佐藤信治(府中町長)	枝廣直幹(福山市長)	入山欣郎(天竹市長)	

医療

健康保険のQ & A

夫婦共同扶養の場合の被扶養者の認定について



Q 私たち夫婦は共働きなのですが、このたび生まれた子どもを夫婦どちらの扶養にすべきか迷っています。基準があったら教えてください。

A 夫婦それぞれに収入があって、共同して家族を扶養している場合は、被扶養者とすべき者の人数にかかわらず、年間収入の多い方の被扶養者とするのを原則としています。

夫婦双方の年間収入が同程度である場合は、届出により、主として生計を維持する方の被扶養者としてします。

なお、扶養対象者に対して扶養手当またはこれに相当する手当の支給がある場合は、その手当が主たる扶養者である場合に支給されていることから、当該手当の支給を受けている方の扶養とします。

被扶養者の認定は、いずれの場合も家計の実態、社会通念等を総合的に勘案して行いますので、判断に迷われることがあれば共済組合へお問い合わせください。

整骨院・接骨院(柔道整復師)のかかり方

整骨院・接骨院での施術には、組合員証を使える場合と使えない場合があります。「打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)」や「骨折・脱臼(いずれも応急処置以外は医師の同意が必要)」の場合は組合員証を使えますが、「日常生活からくる疲れや体調不良、単なる肩こり」、「スポーツによる筋肉疲労の改善」、「医療機関で受けている治療と同じ部位の施術」などの場合は組合員証を使えないため、その場合の費用は全額自己負担となります。施術を受けられる際は、負傷の原因を正しく伝えていただきますようお願いいたします。

※共済組合では、適正な給付を行うため、整骨院・接骨院で施術を受けられた組合員および被扶養者の方には、施術内容などについて照会させていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

宿泊利用助成券の適正利用について(お願い)

宿泊利用助成券は、保養のために宿泊する場合に利用することができる金券です。金額や利用者名等、訂正した宿泊利用助成券は使用することができません。助成券の適正利用にご協力をお願いします。

★契約施設では、本人確認を求められますので、必ず組合員証を持参してください。



年金

年金の繰上げ請求ってなに?

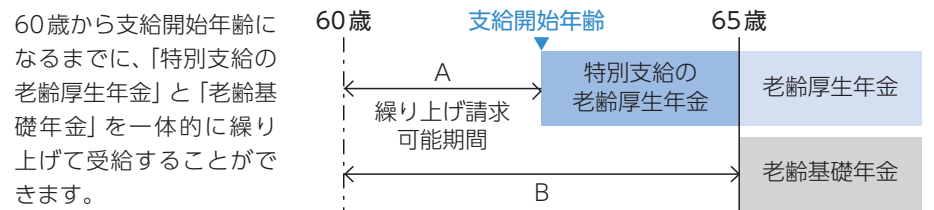
老齢を事由とする年金は、生年月日によって支給開始年齢が定められていますが、「繰上げ請求」を行うことによって、60歳以降であれば支給開始年齢前であっても受給することができます。

ただし、受給額が減額されるなど繰上げ請求にはさまざまな注意点がありますので、健康状態や資産状況などを考慮して総合的に判断することが大切です。

繰上げ請求の注意点

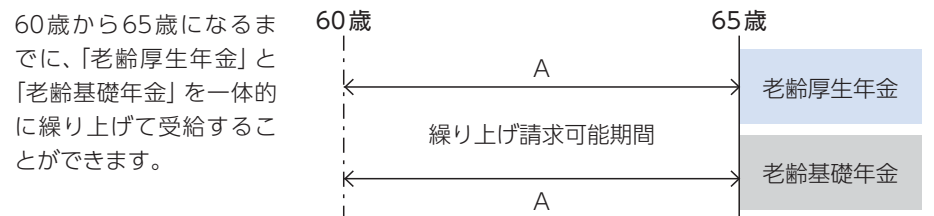
①この繰上げ請求については、本来65歳から支給開始となる老齢基礎年金を同時に繰り上げる必要があります。

1953年4月2日～1961年4月1日生まれの一般組合員の場合(支給開始年齢が61～64歳の方)



繰り上げ支給される年金額の計算方法
 老齢厚生年金の額 = 老齢厚生年金の額 × (1 - 0.5% × A月)
 老齢基礎年金の額 = 老齢基礎年金の額 × (1 - 0.5% × B月)
 ※Aは、請求月から支給開始年齢に達する月の前月までの月数
 ※Bは、請求月から65歳に達する月の前月までの月数

1961年4月2日以降生まれの一般組合員の場合(支給開始年齢が65歳の方)



繰り上げ支給される年金額の計算方法
 老齢厚生年金の額 = 老齢厚生年金の額 × (1 - 0.5% × A月)
 老齢基礎年金の額 = 老齢基礎年金の額 × (1 - 0.5% × A月)
 ※Aは、請求月から65歳に達する月の前月までの月数

- ②一度請求すると、変更することはできません。また生涯減額されたままの年金額となります。
- ③繰上げ請求をしても加給年金額の加算は65歳からとなります。
- ④繰上げ請求を行うことにより、他の年金給付を受けられなくなる場合がありますのでご注意ください。詳しくは共済組合へお問い合わせください。

健診結果を
見てみよう 肝機能の検査数値



肝臓は、アルコールや薬を分解したり、血中に余っている脂質をコレステロールや胆汁の合成、備蓄するなど、いくつもの重要な役割を担っています。ところが、解毒のために働き過ぎたり、蓄えが増え過ぎたりすることで、肝臓の細胞が少しずつ壊れてしまいます。

肝臓は警告となる痛みなどの自覚症状がない「沈黙の臓器」。毎年の健診で検査数値がどのように変化しているかを確認し、悪化のサインを見逃さないようにしましょう！

実はすごい! 肝臓の働き

- 1 解毒作用 アルコールや薬を分解し、有害な物質を体内から排出。
- 2 代謝 食事の栄養素を糖分やアミノ酸などのエネルギー源につくり替える。
- 3 貯蔵 つくり過ぎたエネルギーを貯蔵し、必要に応じて供給。
- 4 胆汁の産生 胆汁で脂肪を分解し、脂溶性ビタミンを吸収する。

基準値 AST 30 U/L以下

【ASTとは?】ASTは、たんぱく質をアミノ酸に分解する酵素。異常値の場合は肝機能の低下だけでなく、心筋梗塞や筋ジストロフィーなども疑われます。



基準値 ALT 30 U/L以下

【ALTとは?】ASTとほぼ同じ働きをする酵素。肝細胞が壊れると血中に流れ出すので、数値の変化で肝機能の異常がわかります。



基準値 γ-GT 50 U/L以下

【γ-GTとは?】肝臓の解毒作用に関係している酵素。脂肪肝や肝臓や胆管、すい臓に障害がある場合など、お酒の飲み過ぎ以外でも数値が上昇します。



※基準値は日本人間ドック学会の数値に基づいています。

肝臓の異常は、実はウイルスや薬、風邪や過度な運動などの生活習慣も大きく関係しています。また、アルコールの飲み過ぎは、肝臓に負担をかけ、飲み過ぎた分は中性脂肪となります。飲酒しなくても、甘いお菓子、飲料や果物、肉類などのとり過ぎで中性脂肪が高い人は注意が必要です。

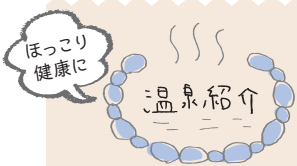
数値の中でもALT値が高めの場合は、非アルコール性脂肪肝(NASH)が疑われます。見た目は痩せていても脂肪肝のリスクが高いのがこのタイプです。検査数値が高めなら、原因をチェックして、生活習慣を改善しましょう。

検査数値が高めのあなたは

脂肪肝の原因をチェック!

- | | |
|---|---|
| <p>非アルコール性脂肪肝</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 過食による肥満 <input type="checkbox"/> 糖尿病による脂質代謝異常 <input type="checkbox"/> 偏食(ダイエット)による栄養不足 | <p>アルコール性脂肪肝</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> アルコールの飲み過ぎ |
|---|---|
- 一つでも当てはまるものがあれば生活習慣を改善しましょう!

株式会社ヘルス&ライフサポート代表取締役 齋藤 明子
 保健師・労働衛生コンサルタント・産業カウンセラー



レトロな風情漂う
尾道の奥座敷
養老温泉 ようろうおんせん

1960年開湯の養老温泉は、酒造りに使う水を求めて掘削されたがラドンを豊富に含むため温泉として利用されるようになったという、一風変わった開湯秘話をもつ。体を温めるラドンに加え、天然の美肌成分といわれるメタケイ酸も基準値を上回る含有量で、浸かっても飲用としても美容と健康にうれしい湯だ。温泉旅館「養老温泉本館」では日帰り入浴もでき、開湯当時の面影を残すレトロなタイルの浴室が人気を呼んでいる。

☎0848-48-1411 (養老温泉本館)
📍広島県尾道市美ノ郷町三成2502-1



泉質 単純弱放射能冷鉱泉 (ラドン含有)

適応症 高尿酸血症 (痛風)、関節リウマチ、強直性脊椎炎、関節痛、筋肉痛、神経痛、痛風、慢性消化器病、冷え性など

「ライフプラン講座」、 「知って得する生活設計セミナー」を開催!

ご参加いただいたみなさん、とても熱心に講演に聞き入っておられました。また、トークショーや実演はとても楽しそうに体験されていました!
いずれのセミナーも参加されたみなさんには満足いただけたのではないのでしょうか。

◆ライフプラン講座

(10月10日広島会場、10月19日三次会場、10月25日福山会場)

講演は野村資本市場研究所常務、立教大学大学院特任教授の井瀧正彦さん。参加者ご自身のセカンドライフにリンクさせて生涯設計について考えていただきました。

午後のシンポジウムでは、三遊亭楽麻呂師匠の進行のもと、年金やライフプランの専門家による公開討論形式で行い、退職後の年金制度や医療保険、資金計画などについて、ときに笑いを交え紹介しました。



◆知って得する生活設計セミナー (11月17日)



基調講演は元広島東洋カープの安仁屋宗八さんのトークショー! 野球人生や、今の広島東洋カープのここでしか聞けない話など大いに語っていただきました。



資産形成の講演は野村証券シニア・アドバイザーの服部博之さん。参加者には、ご自身の財産や将来のプランなどを実際にタブレットに入力してもらい、将来設計について考えていただきました。



趣味の実演はハーブソルトづくり。講師はハーバルセラピストの中岡恵美さん。実演や試食を体験していただきました。

退職予定者説明会開催場所の変更

共済だより2018年12月号の掲載記事「退職予定者説明会開催のお知らせ」の内容に、一部変更がありました。

日時	開催場所	
	変更前	変更後
2月14日(木) 13:30~ 15:30	庄原市西本町4-3-2 庄原市総合体育館 2階 [第2会議室]	庄原市西本町4丁目5-26 庄原市ふれあいセンター 2階 [中会議室]

入学・修学貸付をご利用ください

組合員とその被扶養者(被扶養者でない子を含む)の入学・修学に係る諸費用として必要な資金の貸付が受けられます。
※お問い合わせは福祉課まで



年利率
1.26%
(2019年1月1日現在)

指定宿泊施設情報

ご利用
ください

- 休館** サンビーチおきみ [休館期間: 2018年11月1日~]
- 追加** ユニゾイン金沢百万石通りほか、ユニゾ系列のホテルを追加しています。くわしくは、当組合のHPをご確認ください。
※トップページの指定施設をクリック!

ご自身の年金見込額などが閲覧できます

下記のURLからあなたの年金加入履歴や年金見込額が閲覧できます。
<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

閲覧情報に関するお問い合わせ先: 全国市町村職員共済組合連合会 年金企画課
TEL 03-5210-4607 受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

Pick up

●心の健康相談 (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。

会場	相談日		面接時間・相談方法
広島市	1月12日(土)	2月 9日(土)	13:30~16:30
	1月26日(土)	2月23日(土)	面談・電話相談
福山市	1月 8日(火)	2月12日(火)	13:30~14:30
	1月22日(火)	2月26日(火)	面談
庄原市	1月15日(火)	2月12日(火)	12:30~14:30
	1月29日(火)	2月26日(火)	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。

会場	相談日	面接時間・相談方法
府中市	1月23日(水)	13:00~
三次市	2月14日(木)	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	相談日	面接時間・相談方法
共済組合事務局	1月17日(木)	13:00~
	2月21日(木)	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

払戻依頼書の提出締切日(共済組合必着)	送金日
一部払戻	1月 7日(月) → 1月15日(火)
一部払戻・解約	1月23日(水) → 1月31日(木)
一部払戻	2月 6日(水) → 2月15日(金)
一部払戻・解約	2月20日(水) → 2月28日(木)

年利率0.8%



食べて歩いて、健康になろう!

あの街“おいしい”ウォーキング

港と坂道の情緒ある街『尾道市』

坂道、山道、海辺の道。

ラーメンと海景を楽しむ冬ウォーク

山肌に立ち並ぶ家々の間を縫うように坂道が続く尾道の街。その独特な街並みは数々の文学や映画の舞台になった。最初に訪ねるのは文学に縁あるスポット。文学のこみちでは文学碑を探そう。千光寺と美術館では、島々が浮かぶ瀬戸内海らしい絶景を楽しめる。最後は映画資料館を訪ねて、映画の世界観に浸りながら海辺のウォーキング!

歩く時間:1時間20分 歩く距離:5,900m

消費カロリー:276kcal



生活習慣病予防レシピ 栄養バランスのとれたヘルシー鍋 鶏と野菜の水炊き薬味だれ

監修 料理研究家・管理栄養士 松尾みゆき まつおみゆき

1人分 エネルギー209kcal 塩分2.3g

材料(2人分)

骨付き鶏肉	200g	だし	大さじ5
絹ごし豆腐	1/2丁	薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
白菜	1枚(100g)	酢	大さじ1
しいたけ	2個	白すりごま	小さじ1
にんじん	1/4本(50g)	水	3カップ
三つ葉	1束	酒	大さじ1
長ねぎ(みじん切り)	1/2本		
しょうが(すりおろし)	1かけ分		

作り方

- 鶏肉はぶつ切りにする。豆腐、白菜はひと口大に切る。しいたけは軸を取って半分に切る。にんじんはピーラーで薄くスライスする。三つ葉は5cm長さに切る。
- 長ねぎとしょうが、Aを混ぜ合わせ、薬味だれを作る。
- 鍋にBと①の鶏肉を入れて火にかける。煮立ったらあくを取り、ふたをして弱火で15分ほど煮たら①の豆腐、白菜、しいたけを加え、火が通ったらにんじんと三つ葉を加えてさっと煮る。
- ③の具材を、②の薬味だれにつけていただく。

パラエティに富んだ食材を入れて

いろいろな食材を食べられる鍋料理は、栄養バランスを整えやすいといえます。生では食べられない量の野菜も、かさが減るのでたくさん食べられる他、肉の脂肪も落ちるのでヘルシーになります。

理想的な栄養バランスにするには、ビタミン・ミネラル豊富な野菜(にんじんなどの緑黄色野菜、白菜やねぎなどの淡色野菜)やきのこ類、たんぱく源となる肉や魚、豆腐など、パラエティに富んだ食材を入れること。栄養が偏らないよう、それらの食材を満遍なく食べることも大切です。

クイズに答えて プレゼントに応募しよう! お絵かき ロジック

マス塗りつづいて浮かび上がる動物は何?

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!

ルール

- タテ・ヨコの数字は連続して塗りつづかすマスの数を示しています。
- 1列に複数の数字がある場合は、それぞれの数字の数だけ連続してマスを塗り、その間を1マス以上空けます。何マス空くかはその列ごとにそれぞれ異なります。
- 数字の並び順は、連続して塗るまとまりの並び順です。前後してはいけません。

応募方法

ハガキに必要事項を記入し、以下の宛先までお送りください。

—ハガキ—

- クイズの答え
- 所属所名
- 部署名
- 勤務先の所在地・電話番号
- 組合員証記号番号
- 名前
- ご意見・ご感想(「共済だより」や参加したい事業などについて)

宛先 〒730-0036 広島市中区袋町3-17-7F 広島県市町村職員共済組合 総務課「共済だより」編集係 宛 応募締切 2019年1月25日 必着

●当選は景品の発送をもって発表といたします
●解答は次号の「共済だより」に掲載します

12月号の答え「ねんがじょう」
11月号応募総数87通(正解86通)

【個人情報の取り扱いについて】ご送付いただいた個人情報は厳重に保護・管理し、景品の抽選および発送以外の目的に使用することはありません。また、個人情報を本人の承諾なく業務委託先以外の第三者に開示・譲渡することは一切ありません。(法令により開示・譲渡を認められた場合を除きます)