

2019
6
No.526

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2019年6月1日発行 第526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

制作・印刷/株式会社社会保険出版社



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

★ コミュニケーションの小箱
以心伝心とは言うけれど…

★ 社会保障Topic
幼児教育・保育の無償化どこまで

★ あの街“おいしい”ウォーキング
海軍の歴史が眠る赤レンガの街
呉市

今月号の
topics

今月の1枚

廿日市市立阿品台西小学校

有木 那奈 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」2018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!



コミュニケーションの小箱

相手も自分も気持ちよく毎日過ごすために

以心伝心とは 言うけれど…

小さいお子さんをもつお母さんのお話
です。

「子どもが“喉が渴いた”とか“開かない”
とだけ言うことが多いんです。“喉が
渴いたから、飲み物が欲しい”とか“ふた
を開けて”と希望を言えばいいのに、親が
察して行動するのを待つというか…」

子どもが訴えているのは、「喉が渴いた」
「ふたが開かない」という“状態”です。状
態を述べただけなのに、周囲のおとなは、
行間を読み取り、飲み物をコップに入れ
て渡したり、瓶のふたを開けたりしがちで
す。相手が望むことを推し測って行動し
てしまうわけです。

おとなの場合でも似たようなことはよく
あります。私は人材育成の講師をしてい
ますが、受講者との会話でこのような状
況に遭遇します。新入社員研修の一場面
を例にしてみましよう。

「テキストを持ってくるのを忘れたんです
けど」

「はい、それで?」

「だから、今日、テキストを持ってきてい
ないんです」

これも「テキストが手元にない」という
“状態”を述べているだけ。ここで、「では、

トノケート株式会社
人材教育コンサルタント/産業カウンセラー/
国家資格キャリアコンサルタント
田中 淳子



今日はこの予備テキストを使ってください
ね)などと相手の希望を察して動くことは
簡単ですが、それでは新入社員のコミュ
ニケーション力を高めることにつながら
ないため、「私に何をしてほしいのですか?」
とあえて問い返すようにしています。すると、
「テキストを貸していただけますか?」
とようやく当人の“したいこと”“してほ
しいこと”を引き出すことができます。

日本語には、はっきり表現せず、互いに
「察する」ことが美德とされている面もあ
りますが、グローバル化などにより多様
性が重要視されるこれからの時代は、「し
たいことを明確に伝える」「してほしいこと
をはっきり述べる」ことが求められる機会
がより増えることが予想されます。

読者の皆さまは、「その朝刊、読み終
わったら貸して」と言わずに「その朝刊、
まだ読んでる?」などと言ってはいませ
んよね!?

Profile たなか じゅんこ ●1986年日本DEC入社、IT技術教育に従事した後、コミュニケーションなどビジネススキ
ル教育を手掛けるようになる。1996年から現職。著書に「現場で実践! 若手を育てる47のテクニック」
(日経BP社)、「ITエンジニアとして生き残るための「対人力」の高め方」(共著、日経BP社)など。

社会保障 Topic

幼児教育・保育の 無償化どこまで

去る5月10日に参議院本会議において、改正子
ども・子育て支援法が賛成多数で可決され、成立
しました。これにより、本年10月から幼稚園、保
育所の無償化が始まりますが、子どもの年齢や家
庭の状況、預け先などに応じて条件が異なります。

改正法の概要をみると、支給対象となるのは3
歳以上小学校就学前の子どもの保護者であり、市
町村の認定を受けていることが要件となります。
0歳から2歳までの子どもについては、保育の必要
性がある、住民税非課税世帯の小学校就学前の子
どもの保護者であることが要件となります。

対象となる施設は、幼稚園や認可保育所、認定
こども園などの子ども・子育て支援施設等が無償
の対象となっています。

認可外保育施設やベビーシッターなども一定額
までは無償の対象です。ただ、法律の施行日から
5年間は、本来満たすべき基準を満たしていない
認可外保育施設等も無償の対象となるため、保育
の質が確保できないのではないかと懸念する声があ
がっています。

改正法の成立には、低い出生率などが背景にあ
り課題は少なくありませんが、子育ての環境改善
が期待されています。

※この記事は5月15日現在の情報をもとに作成されています。

記事提供: 社会保険出版社

医療

健康保険のQ & A

受給年金が増額したこと
による被扶養者の取消日について



Q 私の被扶養者である父は年金を受給していますが、このたび、年金額改定通知書が届き、4月からの年金額が改定され180万円を超えていることがわかりました。

被扶養者の取り消しは年金額が改定された4月に遡ることになるのでしょうか。

A 取消日は、年金額が改定された4月まで遡らず、年金受給者が年金額改定通知書を受領した日となりますので、受領日を取消日として速やかに手続きを行ってください。

なお、その際には、年金額改定通知書の写しを添付願います。

また、お母様も認定している場合は、父母合算認定基準額が別途あります。お父様の改定後の年金額によっては、お母様の取り消しも必要となる場合がありますので、所属所の共済事務担当課または共済組合保険課までお問い合わせください。

年金

ホームページで将来の
年金見込額を確認できます



各地方公務員共済組合が共同で運営する「地共済年金情報Webサイト」では、公務員厚生年金期間におけるご自身の将来の年金見込額や加入履歴などを確認することができます。

確認できる内容

- 年金加入履歴・加入期間
- 保険料納付済額
- 標準報酬月額等
- 年金見込額
- 給付算定基礎額残高履歴

利用できる方

- 組合員
- 組合員であった方

ご利用時間

365日24時間いつでもご利用できます
(サーバーのメンテナンス時を除く)

ご利用手順

1 地共済年金情報Webサイトにアクセス

地共済年金情報Webサイト 検索

共済組合のホームページからもアクセスできます。

申込み時に登録したパスワードは必ず控えておいてください。

2 ご利用申込み

(基礎年金番号・名前・生年月日・パスワード等を入力)

2~3週間程度かかります

申込み内容の確認のため、共済組合または全国市町村職員共済組合連合会からご連絡をさせていただきます。

3 ユーザID通知書の受領

ご利用の際に必要な「ユーザID」を記載した「ユーザID通知書」が郵送されますので、大切に保管してください。

4 ユーザIDおよびパスワードを入力してログイン



- 年金見込額は、確認時点に反映されている加入履歴、標準報酬月額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。
- すでに老齢厚生(退職共済)年金を受給されている方や支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。
- 住所や名前を変更された方は、各共済組合に異動の届出をされてから申込みをしていただきますようお願いいたします。

相談窓口 (Webサイト用) 全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課 ☎03-5210-4607 (9:00~17:00(土・日・祝日を除く))

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。

健診結果を
見てみよう

血中脂質 (脂質異常症)



監修 水道橋メディカルクリニック院長 砂山 聡

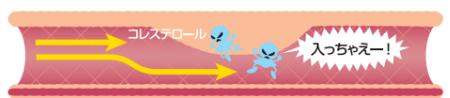
ドロドロ血液が血管を詰まらせ、動脈硬化を進める要因の中心ともいえる症状です。

メタボとも動脈硬化とも関係の深い血液ドロドロの親玉

血液の中に脂質が増えてドロドロになると、血液が血管をスムーズに流れなくなります。脂質異常症には、コレステロールを全身の細胞に運びLDL(悪玉)コレステロールが多い高LDLコレステロール血症、不要なコレステロールを体外へ排出するHDL(善玉)コレステロールが少ない低HDLコレステロール血症、そして中性脂肪が増え過ぎる高中性脂肪(トリグリセライド)血症の3タイプがあります。

このうち、低HDLコレステロール血症と高中性脂肪血症は、メタボリックシンドロームの診断基準にかかっています。この2つは高血圧や糖尿病などの危険因子と相互に関係して動脈硬化を促進します。

一方、高LDLコレステロール血症は単独でも血液のドロドロ化を進め、動脈硬化を促進します。高LDLコレステロール血症では粥状硬化といって、余分な脂質(悪玉コレステロール)が血管壁に入り込み、血管の内腔を狭め、血管をふさいでしまう症状になり、動脈硬化の中心的症状を招くのです。



傷からコレステロールなどが入り込み、動脈硬化が進行。

脂質異常症の診断基準(空腹時採血)*1

単位:mg/dl

LDLコレステロール	140以上	高LDLコレステロール血症
	120~139	境界域高LDLコレステロール血症*2
HDLコレステロール	40未満	低HDLコレステロール血症
中性脂肪(トリグリセライド)	150以上	高中性脂肪(トリグリセライド)血症
Non-HDLコレステロール	170以上	高non-HDLコレステロール血症
	150~169	境界域高non-HDLコレステロール血症*2

*1 10時間以上の絶食を「空腹時」とする。ただし水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可とする。

*2 スクリーニングで境界域高LDLコレステロール血症、境界域高non-HDLコレステロール血症を示した場合は、高リスク病態がないか検討し、治療の必要性を考慮する。

- LDLコレステロールはFriedwald式(総コレステロール-HDLコレステロール-中性脂肪÷5)または直接法で求める。
- 中性脂肪が400mg/dl以上や食後採血の場合はnon-HDLコレステロール(総コレステロール-HDLコレステロール)かLDLコレステロール直接法を使用する。ただしスクリーニング時に高中性脂肪血症を伴わない場合はLDLコレステロールとの差が+30mg/dlより小さくなる可能性を念頭に置いてリスクを評価する。

資料:日本動脈硬化学会編「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版」

LDLコレステロール
を注意したい食事

コレステロール値を
上げる食品

- 脂身の多い肉
- 卵黄
- 即席麺
- チョコレート
- スナック菓子
- バターやチーズなどの乳脂肪分、これらの加工品



コレステロール値を
下げる食品

- 青背の魚
- 大豆製品
- 海藻類
- 野菜
- 適量の植物油(やし油と落花生油を除く)



ほっこり健康に

大自然に抱かれた丘の上の温泉宿

温泉紹介 筒賀温泉 つつがおんせん

1500mの地底から湧き上がる、刺激が少なく体に優しい単純温泉。小高い丘の上の施設内からの眺望が自慢で、2階・3階に設けられた展望浴場からは美しい夜景を眺めることができる。神楽の里と呼ばれる安芸太田町では、江戸時代に石見から伝わったとされる芸北神楽が盛んで、また、近隣には山水画のように壮麗な三段峡や、アーチ型では国内2番目の高さを誇る温井ダムなど、豊かな自然が広がっている。その景観を眺めながら、癒しのひと時を過ごしてはいかが？

☎0826-32-2880 (グリーンスパつつが)
 ♪広島県山県郡安芸太田町中筒賀280



泉質
アルカリ性単純温泉

適応症
関節リウマチ、神経痛、打撲、冷え性、自律神経不安定症、不眠症、うつ状態、病後回復期、健康増進



共済互助会

体験型環境学習教室を開催しました

4月28日(日)に山県郡北広島町の「ろうきん森の学校」で体験型環境学習教室を開催しました。カヌー、ツリークライミング、石窯ピザづくり、バーベキューなど、盛りだくさんのプログラムにご参加いただきました。

ツリークライミング

カヌー

石窯ピザづくり








お金を貯めるなら 年利率0.8% (2019年6月1日現在)

共済組合の貯金



被扶養者・任意継続組合員のみなさんへ(40歳~74歳の方)

特定健康診査受診券を送付します!

※短期人間ドック・生活習慣病予防健診の受診を希望されない方に送付します。

有効期限：2020年3月31日

Coming Soon! ご参加お待ちしております!

セミナー名	開催日	開催地	おもな内容
ライフプラン講座	2019年 9月18日(水)	広島市	年金・医療・資産形成等
	2019年 9月19日(木)	福山市	
ヘルスアップセミナー	2019年 9月29日(日)	広島市	食育・健康レシピ実演(美食あり!)
	2019年10月12日(土)	福山市	運動指導・音楽鑑賞
知って得する生活設計セミナー	2019年11月 3日(日)	広島市	生活に役立つはなし 資産形成
	2019年11月17日(日)	福山市	

詳細は後日!

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	6月 8日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
	6月22日(土)	
福山市	6月11日(火)	13:30~14:30 面談
	6月25日(火)	
庄原市	6月11日(火)	12:30~14:30 面談・電話相談
	6月25日(火)	

●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
広島市	6月12日(水)	13:00~ 面談
7月12日(金)	13:00~ 面談	
		三原市

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	6月20日(木)	13:00~ 面談
	7月18日(木)	

●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	6月 6日(木) → 6月14日(金)
一部払戻・解約	6月20日(木) → 6月28日(金)
一部払戻	7月 4日(木) → 7月12日(金)
一部払戻・解約	7月23日(火) → 7月31日(水)

年利率0.8% (2019年6月1日現在)

食べて歩いて、健康になろう!

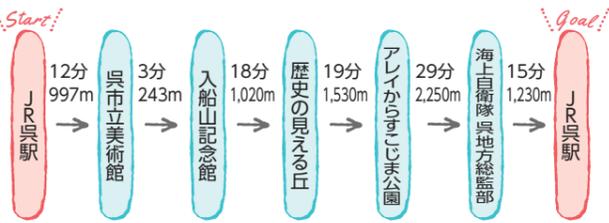
あの街“おいしい”ウォーキング

海軍の歴史が眠る『呉市』赤レンガの街

年中食べられる呉名物「呉冷麺」をいただく
海軍の街で海と歴史を感じる初夏ウォーク

スタートはJR呉駅。最初は歴史を感じる文化エリアを訪れ、呉市立美術館で近代アートを、入船山記念館で国重要文化財・旧呉鎮守府司令長官官舎を鑑賞。続いて歴史の見える丘とアレイからすこじま公園で海軍の歴史に触れ、折り返して呉駅へと向かう。道中、海上自衛隊呉地方総監部に立ち寄り、美しいレンガ造りの建物を鑑賞しつつ、歴史に想いを馳せてウォーキングしたい。

歩く時間:1時間36分 歩く距離:7,270m
消費カロリー:354kcal



1 呉市立美術館

近現代の美術作品を所蔵する美術館。日本瓦寄棟の屋根と六角レンガの外壁にも注目。
☎0823-25-2007
♣広島県呉市幸町4 入船山公園内

2 入船山記念館

国重要文化財の旧呉鎮守府司令長官官舎を復元。郷土館や近世文書館などから呉の歴史を学ぼう。
☎0823-21-1037 ♣呉市幸町4-6

3 歴史の見える丘

旧呉鎮守府庁舎や戦艦大和を建造したドックの屋根など、明治以降の呉の歴史が一望できる。
☎0823-23-7845 (くれ観光情報プラザ)
♣広島県呉市宮原5

4 アレイからすこじま公園

国内で唯一潜水艦を間近で見ることができる。潮風を感じながらレンガ色の道を歩こう。
☎0823-23-7845 (くれ観光情報プラザ)
♣呉市昭和町8

5 海上自衛隊 呉地方総監部

1954年の創設以来、和歌山から宮崎の防衛警備を担う。赤レンガの建物が美しい。
☎0823-22-5511 ♣呉市幸町8-1

Start & Goal 呉駅

改札を出て左出口の階段を降りて右折

宝町2番

海上自衛隊 呉史料館

大和ミュージアム

大和波止場

橋をわたって右折

宝橋

左の道に入る

海上自衛隊 呉地方総監部

ゆるやかな下り坂が続く

旧呉海軍工廠礎石記念塔

旧呉海軍下士官兵集会所

美術館通り

並木道と赤レンガの景観を楽しもう

海上自衛隊

広島県立 呉宮原高等学校

視界が開けて海がよく見えるよ

大和神社

交通量が多いので注意

海や自然のビュースポットを探しながら歩いてみよう!

歴史ある天然の良港と言われる呉市。海上自衛隊ゆかりの場所はもちろん、美術館や資料館なども多く、体力のある人はぜひ寄り道してみてください。

今回はわたしが案内するよ!

広島グルメ「SUNジュ〜SEA」
太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・シチュ〜海の幸・SEA! おいしいものをこよなく愛するウォーキングナビゲーター。

呉市のおいしいもの

呉冷麺

1杯あたり目安 400kcal

平打ちの麺が特徴の呉冷麺。キュウリやチャーシュー、ゆで卵にエビをトッピングするのがベーシックなスタイルで、ゴマのうま味がたっぷりとした鶏ガラスープがやみつきに。お好みでお酢をかけていただくのがご当地流。
今回のウォーキングで 呉冷麺 354kcal消費 = 約0.9杯分

凡例

- ①おすすめ立ち寄りスポット
- ♀バス停
- ☑国道
- ☑県道
- ♣トイレ
- 主要道
- 一般道
- 登り坂
- 下り坂

※時間・距離は目安です
※消費カロリーは60kgの人が分速80mで平地を歩いた場合の総計距離で算出しています

生活習慣病予防レシピ

野菜たっぷりの減塩メニュー スパイシーラタトゥイユ

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93kcal 塩分0.7g
- 材料(2人分)**
- なす 1本
 - たまねぎ 1/2個(70g)
 - 赤パプリカ 1/2個
 - オリーブ油 小さじ2
 - にんにく(薄切り) 1/2かけ分
 - 赤唐辛子(輪切り) 1/2本分
 - トマト水煮缶(カット) 150g
 - カレー粉 小さじ1/2
 - コンソメスープの素(顆粒) 小さじ1/2
 - こしょう 少々
 - パセリ(みじん切り) 適量

- 作り方**
- なすはへたを取って1cm幅の輪切りにし、10分ほど水にさらし、水気を切る。たまねぎは3cm角に切る。赤パプリカはへたと種を取り除き3cm角に切る。
 - 鍋にオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら中火にし、①を加えてさっと炒める。
 - ②にAを加えて煮立ったら弱火にしてふたをし、15分ほど煮る。
 - 器に盛り、お好みでパセリを散らす。

スパイスを上手に使って味にアクセントを
食塩を多くとり過ぎると、高血圧を招く他、動脈硬化を促進させて脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など、さまざまな生活習慣病になるリスクを高めます。日頃から食品に含まれる食塩量に気を配るのはもちろん、調理にも工夫をしましょう。例えば、塩を使わなくてもカレー粉、唐辛子、にんにくなどの香料やレモンなどの柑橘類を上手に使えば、味にメリハリが生まれて、料理がおいしく仕上がります。健康のためにも上手に減塩しましょう。

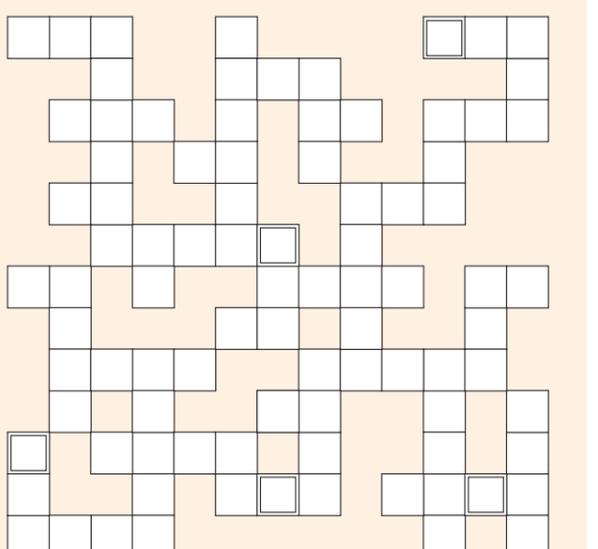
赤唐辛子
カレー粉
にんにく

クイズに答えて プレゼントに応募しよう! ひらがなスケルトンパズル

夏といえば、海水浴や夏祭り、花火大会等、楽しいイベントが盛り沢山の季節です。今回は夏を連想させる言葉の中からスケルトンを出題。

ルール
リストから言葉を選んで入れて、二重マスに入る文字を並べ替えて言葉を完成させてください。一つの言葉をマスに入れられるのは一回だけです。

- リスト**
- おしろいばな □はいびすかす
 - こうしえん □さんぐらす □なつやすみ
 - ぼんおどり □らっきょう □かみなり
 - くわがた □こくしょ □ささまき
 - ほおずき □みょうが □ゆうれい
 - れいぼう □たいこ □まだこ
 - すずき □まつり □みこし □めろん
 - ゆかた □あいす □いさき □かつお
 - きもの □こおり □すいか □さば
 - げし □かさ □あゆ □あじ
 - きす □つゆ □はす □もも



応募方法

—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」に、参加してみたい事業などについて)

ハガキに必要な事項を記入し、以下の宛先までお送りください。※封書でのご応募も可能です。

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6月25日 必着

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

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!

5月号の答え「A・E・F・G・J」
4月号応募総数38通(正解38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)