

2020
1
No.533

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2020年1月1日発行 第533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

★ コミュニケーションの小箱
時にはちょっぴり
背伸びして

今月号の
topics

★ 社会保障Topic
本人の健康を
本人が把握するPHR

★ あの街“おいしい”ウォーキング
情趣溢れる日本酒の町
東広島市

今月の1枚

福山市立誠之中学校
上迫 彩音 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!



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
相手も自分も気持ちよく毎日過ごすために

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

時にはちょっぴり背伸びして

この春小学生になった甥っ子は、大抵の子どもがそうであるように好奇心旺盛。おとながすることをじっと見て、「それやってみよう」とどんなことでもトライしてみます。庭の草取り、ミシンがけ、ホットケーキ作り……。まだ言葉も拙かった3歳ごろ、「〇〇ちゃんも、それ“できる”の!」とよく言っていました。「できるようにになりたい」という意味です。「やりたい」には好奇心が、「できる」となると向上心まで表れているようで、ほほ笑ましく思ったものです。

小さな子どもは、未経験のことに對して、ためらうことなく果敢に挑戦し、トライ&エラーを繰り返します。そして、いつの間にかいろいろなことができるようになり、おとなから見れば驚くほどのスピードで能力が向上します。

人は年齢を重ねるほどにできることは増えていきますが、慣れてくると「自分のできることはこれ」と線引きするようになりがちです。小さな子どものように、何でも「やらせて!」「できるようにになりたい!」と主張することは減っていきます。「今さら新しいことを覚えるのも大変だし」と何かを諦めたり、見なかったことにしたり……。

でも、未経験のことに挑戦し、何か一つでもできるようになったら、何歳であっても楽しいはず。例えば、新しいレシピを試して料理がおいしくできれば、うれしい気分になります。未知の分野や作家の本を読んでみたら、自分の知識や考えが深まります。興味をもったスポーツを始めてみたら、予想外に運動能力が高まって、自分の伸び代に気付くこともあるかもしれません。

今ある能力を超えて何かに取り組むことを「ストレッチ」といいます。何歳になっても、昨日の自分よりほんの少し背伸びをして、できることを増やす。このストレッチを成功させるにはあえて宣言することにより、自分の意識を高めることです。また、宣言を聞いた側も、「本当にできるの?」などと茶化さず、「応援しているよ」と伝えること。こうしたコミュニケーションが互いの成長を支えてくれるのです。

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

本人の健康を 本人が把握 するPHR

個人の健康診断の結果や服薬歴等の健康などの情報を電子記録として本人や家族が把握し、日常生活改善や健康増進につなげるための仕組みPHR(パーソナル・ヘルス・レコード)という考え方が広まっています。クラウドサービスやスマートフォンの普及に伴い、個人の医療・介護・健康データを、PHRとしてさまざまなサービスに活用することが可能になってきました。

日本においてはそうした情報を、政府が運営するウェブサイト「マイナポータル」から提供することになっており、予防や健康づくりの推進が期待されています。

政府は健康情報を一元的に活用し、必要に応じて受診につなげたり、医療の現場での正確なコミュニケーションに役立てたりできる仕組みの構築を検討。マイナポータルを通じた個人へのデータ提供について、来年度から特定健診データの提供を開始するとともに、2021年10月請求分から薬剤情報のデータ提供を開始することを目指しています。

メリットの多いPHRですが、デジタル機器の利用が前提にあるため、利用者への対応や個人情報保護など、課題は少なくはありません。

記事提供: 社会保険出版社

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	丸山誠一	榎原研一	堀井慎一朗	村上力	明岳周	高垣廣徳	天満祥典	今榮敏彦	片山邦夫	玉井郁生	木山耕三	三村正義	中山悦己	藤井則正	佐藤信治	枝廣直幹	入山欣郎	
ほか職員一同	(呉市職員)	(大竹市職員)	(庄原市職員)	(尾道市職員)	(江田市長)	(東広島市長)	(三原市長)	(竹原市長)	(安芸高田市職員)	(庄原市長)	(府中町職員)	(三次市職員)	(元福山市職員)	(府中町長)	(福山市長)	(天竹市長)		

共済だより

医療

健康保険のQ & A
扶養替え(被扶養者の取消)について



Q この度交付された2019年分の源泉徴収票で、私と配偶者の収入が逆転したことが判りました。

現在、子は私の被扶養者となっており、扶養手当も受給中ですが、配偶者の被扶養者に変更する手続きが必要でしょうか。

A 夫婦それぞれに収入があり、共同して子を扶養している場合は、家計の実態、夫婦双方の収入の多少、社会通念等を総合的に勘案して認定することになりますが、原則、収入の多い方の被扶養者となります。なお、市町の給与条例上の扶養手当についても同様の扱いとなりますので、扶養手当の支給を受ける方の被扶養者となります。

お尋ねのように、あなたと配偶者の収入の逆転により、あなたの被扶養者であるお子さんに対する扶養手当の支給がなくなり、配偶者に扶養手当が支給されるのであれば、配偶者の被扶養者に変更する手続きが必要となりますので、所属所の共済事務担当課を経由して速やかに手続きを行ってください。

お口と体の
深〜い関係

メタボリックシンドロームと歯周病

監修 日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座教授 沼部 幸博

歯周病は世界で一番多い感染症

歯周病は世界で一番多い感染症です。日本人では成人の約7〜8割は歯周病にかかっているとされ、歯を失う原因の約4割に上ります。

歯周病は歯のまわりの歯ぐきのふちが炎症を起こすことから始まり、次第に腫れた歯ぐきと歯の間にできるポケットが深くなります。進行すると歯を支える歯槽骨や歯根膜が壊され、歯自体は悪くなくても抜けてしまうのです。

メタボは全身の健康に影響をおよぼす

メタボリックシンドローム(メタボ)は、腹部に脂肪がつく内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常のうちいずれか2つ以上が重なった状態です。

内臓脂肪型肥満では、脂肪細胞が分泌するホルモン様物質が高血圧や脂質異常、高血糖になりやすく働き、メタボの危険性がアップ。放置すると心臓病や脳卒中、糖尿病合併症などから命の危険を招きます。

歯周病になると肥満になりやすい

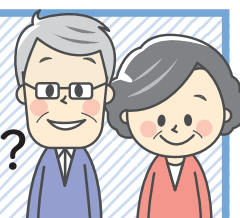
歯周病により歯を支える歯根膜や歯槽骨が壊され始めると、噛む力が衰え、満腹中枢が機能しにくくなります。歯根膜は脳に「噛みごたえ」を伝えるセンサーの役割があり、よく噛むと満腹中枢が刺激されて「満腹感」が訪れます。すると食べるのをやめるため、その分、不足するエネルギーを脂肪細胞から使い、肥満を防げますが、噛む力が衰えて満腹感が訪れないと食べる量が増えてしまい、肥満になりやすいのです。

防ぐためによく噛もう！
メタボと歯周病を



年金

働いている場合、年金の支給ってどうなるの？



年金の受給権者が公務員または民間企業等で働き厚生年金に加入している場合や国会または地方議会の議員になった場合は、その間の「賃金」と「年金」の合計額が一定の基準を超えると、年金の全部または一部が支給停止となります。

なお、2015年9月30日以前の組合員期間がある方について、一定の要件を満たす場合に経過措置として支給される退職共済年金(経過的職域加算額)は、公務員として在職中である間は全額支給停止となりますが、民間企業等で働く場合は全額支給されます。

支給停止額の計算方法

総報酬月額相当額(賃金)と基本月額(年金)をもとに計算します。

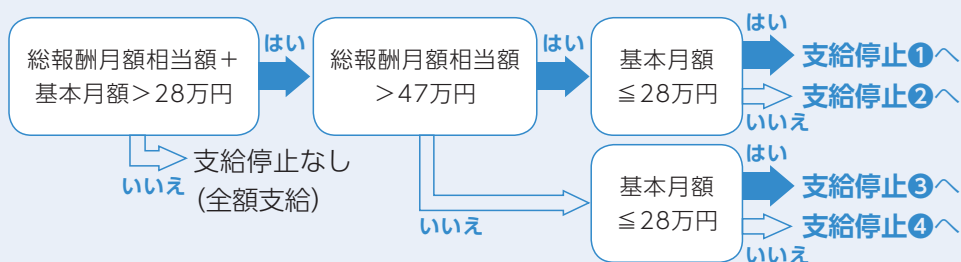
$$\text{総報酬月額相当額} = \text{標準報酬月額} + \frac{\text{過去1年の標準期末手当等の額の合計額}}{12}$$

$$\text{基本月額} = \text{老齢厚生年金} \times 1/12$$

※基本月額を算出する際は、2つ以上の老齢厚生年金などを受給している場合、全ての年金額を合算して算出することとなります。

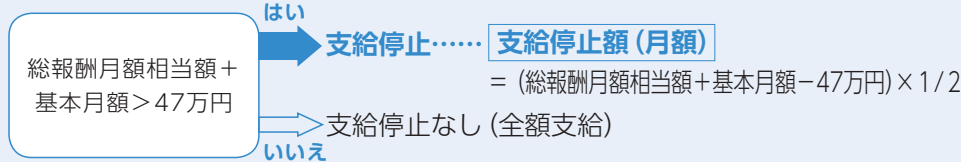
※2015年9月以前に受給権が発生した「退職共済年金」の受給権がある方は、「退職共済年金」の職域部分を除いた額を基本月額の算出に含みます。

65歳未満の場合 総報酬月額相当額(賃金)と基本月額(年金)の合計額が28万円を超える場合に、以下の区分に応じた額が支給停止となります。



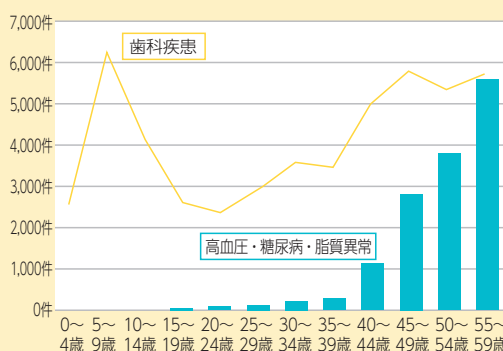
- ① 支給停止額(月額) = (総報酬月額相当額 - 47万円) + (基本月額 + 47万円 - 28万円) × 1/2
- ② 支給停止額(月額) = (総報酬月額相当額 - 47万円) + 47万円 × 1/2
- ③ 支給停止額(月額) = (総報酬月額相当額 + 基本月額 - 28万円) × 1/2
- ④ 支給停止額(月額) = 総報酬月額相当額 × 1/2

65歳以上の場合 総報酬月額相当額(賃金)と基本月額(年金)の合計額が47万円を超える場合に、以下の額が支給停止となります。



※28万円と47万円の支給停止基準額は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。

本組合の歯科疾患及び高血圧、糖尿病、脂質異常の受診状況(2018年診療分データ)



歯科疾患での受診件数は、5〜9歳をピークにいったん減少していますが、20歳代以降徐々に増加し、40歳代から更に増加していることがわかります。

また、高血圧等の疾患での受診件数は40歳代以降急増しており、これらの疾患を抱えている方は、肥満がプラスされることでメタボリックシンドロームと判定されます。

日本人の成人の約7〜8割は歯周病にかかっているといわれている状況を重ねると、肥満のリスクが高まる歯周病を防ぐためにも、日頃からお口のケアに気を配りたいですね。特に40歳代以上の方は注意しましょう。

ほっこり健康に
温泉紹介
湖に浮かぶ幻想的な温泉
はわい温泉
はわいおんせん

上から見ると鶴が羽ばたいているように見えることから鶴の湖と評される東郷湖の西岸に、はわい温泉は湧出している。県内人気の温泉地で、旅館も多数。四季折々に美しい湖畔の風景を眺めながらの入浴も、また火照った体を冷ますために湖畔を散歩するのも、はわい温泉ならではの楽しみ方だ。

☎0858-35-4052 (はわい温泉・東郷温泉旅館組合)
📍鳥取県東伯郡湯梨浜町はわい温泉5-22



泉質 塩化物・硫酸塩泉

適応症 リウマチ・婦人病・神経痛・関節痛など

早いうちから退職後の生活プランについて考える
知って得する生活設計セミナー
を開催しました！

「積立投資による資産形成」

将来の不安を解消するために、早い段階から自分のスタイルに合った資金準備について考えるきっかけに…

人生100年時代を生きるため、将来を見据え早い段階から行うべき投資や運用方法について、専門家ならではの視点でご紹介いただきました。

iDeCoやつみたてNISA、積立投資の特性やメリットをポイントを絞って分かりやすく説明いただき、将来に備えた資産形成について学ぶことができました。

ご参加いただいた方からは、「難しいかと思ったが今回のセミナーのなかで、一番役立った」との声も。



野村證券株式会社 平塚 信三 さん

「シンプル手帳術・
時間管理術」

時間を有効に作り出す手帳の使い方や自分のライフスタイルに合った手帳の選び方をご紹介いただきました。



ココヨ株式会社 上田 敬人 さん

広島会場のみ

「幸せをつかむ人の
片付けのルール」

古堅さん流の片付けルールをパワフルにご紹介いただき、片付けに対する意識改革が行われました。



幸せ住空間セラピスト 古堅 純子 さん

福山会場のみ

「モデルとお酒とカーブ愛」

お酒のレギュラー番組を持ちながらモデルとしてもご活躍中。美しさを保つ習慣や健康法など、参考にしたい情報をたくさんご紹介いただきました。



モデル・タレント 倉本 康子 さん

退職後の生活プランについて考えるきっかけとしていただけないでしょうか。次回もお楽しみに！

入学・修学貸付をご利用ください

組合員とその被扶養者または被扶養者でない子の入学・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。

年利率**1.26%**
(2020年1月1日現在)



特定健康診査受診券をお持ちの方へ

特定健康診査は必ず受診を

受診券の有効期限は**2020年3月31日**
受診はお早めに！



共済組合の貯金は、
マル優(非課税制度)の対象です。

身体障害者手帳の交付を受けている人等、一定の要件に該当する場合、所定の手続きを行うことで貯金の元本350万円までの利息が非課税となります。



西日本豪雨災害に係る災害見舞金の
請求権の時効が迫っています！

西日本豪雨災害から1年半が経過しました。改めて、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。災害により住居又は家財に3分の1以上の損害を受けた方の災害見舞金の請求は、り災日から2年間行わなかった場合、時効により給付を受けられなくなります。

西日本豪雨災害に係る災害見舞金の請求をされていない方は災害から2年が経過するまでに請求を行ってください。詳しくは所属所の共済事務担当若しくは共済組合保険課へお問い合わせください。

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11日(土)	2月 8日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
	1月25日(土)	2月22日(土)	
福山市	1月14日(火)	2月 4日(火)	13:30~14:30 面談
	1月28日(火)	2月25日(火)	
庄原市	1月14日(火)	2月11日(火・祝)	12:30~14:30 面談・電話相談
	1月28日(火)	2月25日(火)	

●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16日(木)	13:00~ 面談
	三次市	

●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	1月16日(木)	13:00~ 面談
	2月20日(木)	

●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。

※相談日は予告なく変更となる場合があります。

●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

電話番号またはURLは配付しております
「共済だより」をご覧ください。

●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(火) → 1月15日(水)
一部払戻・解約	1月23日(木) → 1月31日(金)
一部払戻	2月 5日(水) → 2月14日(金)
一部払戻・解約	2月19日(水) → 2月28日(金)

年利率0.8%
(2020年1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

情趣溢れる日本酒の町 『東広島市』

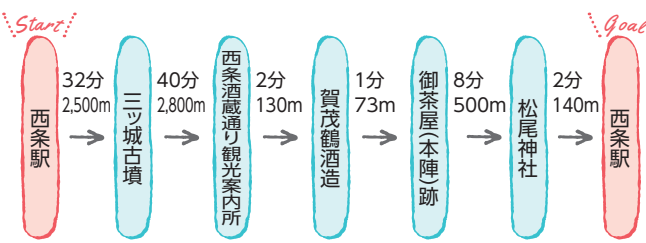
日本の伝統を実感

冬にぴったり酒蔵巡りウォーキング

毎年秋に市民の祭りとして約1,000銘柄が参加する酒まつりが開催される酒都・西条。最初は県最大の前方後円墳をめぐる。広々とした公園内にある三ツ城古墳を見物したら、お目当ての酒蔵見学へ。まずは休憩がてら西条酒蔵通り観光案内所に立ち寄り、酒蔵情報をキャッチ。町を代表する蔵元の1つである賀茂鶴酒造には、かつて宿場町の中心地であった御茶屋(本陣)跡が隣接しておりこちらも見逃せない。最後はお酒の神様を祀る松尾神社で参拝する。

歩く時間:1時間25分 歩く距離:6,143m

消費カロリー:312kcal



① 三ツ城古墳

国の史跡。保存・修復のために整備された巨大な古墳には登ることもできる。
☎082-420-0977 (東広島市教育委員会事務局)
♣東広島市西条中央7-24

② 西条酒蔵通り観光案内所

酒蔵巡りに関する有益な情報を提供している。休憩所としての利用も可能。
☎082-421-2511
♣東広島市西条本町17-1

③ 賀茂鶴酒造

大吟醸の先駆けとして知られる名門。鑑評会での受賞数は全国屈指を誇る。
☎082-422-2121
♣東広島市西条本町4-31

④ 御茶屋(本陣)跡

江戸時代、広島藩の本陣が置かれていた場所。当時の表御門を賀茂鶴酒造が復元している。
☎082-422-2121 (賀茂鶴酒造)
♣東広島市西条本町4-31

⑤ 松尾神社

日本三大酒神の1人である大山咋神を祀る。同じ境内にある御建神社の拝殿には各蔵元の酒樽が並んでいる。
☎082-423-3253 (御建神社)
♣東広島市西条町西条268

広島グルメ「SUNジュ〜SEA」
太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュ〜!
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。

冬場とはいえ長時間のウォーキングになるので水やスポーツドリンクで水分補給をしましょう。
お酒で水分補給するのはNG!

東広島市のおいしいもの

美酒鍋



1人あたり目安
367kcal

酒都西条の名物料理。豚肉や鶏肉、野菜などの具材をふんだんに使った栄養たっぷりの一品。味付けは塩こしょうと日本酒のみで、素材本来の旨みを生かした体に優しい味わいが嬉しい。アルコール成分は抜けてしまうので、お酒が苦手な方や子どもも食べられる。

今回のウォーキングで 美酒鍋 312kcal消費 = 約0.8人前分



※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



貝柱のkokと、根菜類のシャキシャキした食感を楽しむ 貝柱と根菜のごま雑炊

料理制作 監修 管理栄養士・スポーツ健康科学博士 撮影=泉 健太
スタイリング=宮澤由香
新生暁子



鍋に野菜、貝柱、ご飯を入れて煮込めばすぐ完成!

1人分 エネルギー 341kcal 食塩相当量 1.0g

材料(2人分)

- れんこん..... 1cm幅(50g)
- ごぼう..... 5cm
- A じゃがいも..... 1/4個
- にんじん..... 1/2本
- だし汁..... 2カップ(400ml)
- 帆立貝柱(缶詰)..... 1缶(45g)
- ご飯..... 200g
- B すりごま..... 大さじ1
- 練りごま..... 大さじ1/2
- しょうが(すりおろし)..... 小さじ1/4
- 卵..... 1個
- 塩..... 小さじ1/2
- 三つ葉..... 適量

作り方

- Aの野菜は、全て粗みじん切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら①を加える。じゃがいもがやわらかくなったら、貝柱を缶汁ごと加える。ご飯、Bも加えてひと煮立ちさせる。
- 卵を溶いて回し入れて、塩で味を調える。器に盛り付けて三つ葉を飾る。

太りにくいワケ

根菜類の食物繊維が腸内での糖の吸収を抑えて、脂肪つきにくくします。また、根菜類は歯応えがあるため、少量でも満腹感が得られて、食べ過ぎを防ぎます。

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

マスを塗りつぶして浮かび上がる動物は何?

- タテ・ヨコの数字は連続して塗りつぶ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。

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。
※封書での応募も可能です。
※任意継続組合員の方は、②～④の記入は不要です。

- ①クイズの答え
- ②所属所名
- ③部署名
- ④勤務先の所在地・電話番号
- ⑤組合員証記号番号
- ⑥名前
- ⑦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)

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 2020年1月27日 必着

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!

- 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「いずしそば」
11月号応募総数73通(正解73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)