

2021
10
No.554

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2021年10月1日発行 第554号 編集/石川浩慈 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/株式会社保険出版社

★ ころの雨宿り
あなたが主役!
人と比べる人生にさようなら!

今月号の
topics

★ 社会保障Topic
新たな日常を支える2021年度予算

★ あの街“おいしい”ウォーキング
アート作品が点在する魅惑の生口島
尾道市 瀬戸田町

あの街



“おいしい”ウォーキング

尾道市 瀬戸田町

真っ白な世界が広がる大理石の庭

「未来心の丘」



レモン谷



瀬戸田サンセットビーチ

ライフシーンと 共済組合

病気やケガで休業したとき

組合員が、病気やケガ(公務・通勤災害を除く)で勤務を休んだために、報酬が支給されない場合は、傷病手当金が受けられます。被扶養者又は家族の病気やケガで勤務を休んだときは、休業手当金が受けられます。



また、休業の期間は、申し出によって、退職積立貯金の預入の中断、共済互助会の掛金免除の制度が利用できます。



詳しくはHPをご覧ください

ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

ころの雨宿り

あなたが主役!
人と比べる人生にさようなら!



■ 臨床心理士、心理学博士 関屋 裕希

「あの人、毎日が充実していそうで羨ましいなあ」「仕事もプライベートも順風満帆でいいな。それに比べて自分は……」こんな風に、人と自分を比べて羨ましくなったり、落ち込んだりしてしまう経験は誰しもありますよね。最近では、SNSの利用によって、そんなモヤモヤを募らせることが多いのではないのでしょうか。

これまで、周りの人が休日何をしているかなどは、話題にのぼらない限り知ることはありませんでした。けれど、今やスマートフォンをのぞけば簡単に他の人の生活が垣間見える時代に、「いい面」が書き込まれやすいSNSの特性もあいまって、充実した日々を送っている(ように見える)他人と自分を比べて落ち込むという場面が増えているのかもしれない。そんなときにおすすめなのが、次の2つの質問を自分に問い掛けてみることです。

- それって、本当に私も手に入れたいもの?
- 私の人生の中でも大事にしたいもの?

多くの場合、こうして立ち止まることで、落ち着きを取り戻すことができます。友だちが海でバカンスを楽しんでいる写真を見て、モヤモヤした気持ちが湧き上がってきたけれど、自分に問い掛けてみたら、私はどちらかという

とインドア派だし、日焼けするなんてまっぴらごめん。海でアクティブに過ごすことは、私の人生にとって、全然大事なことでない。こう気付くことができれば、不思議になるくらい、あっさりともやもやとさよならできます。

でも、もしそれが、自分にとって大事なことであったとしたら? そのときは、それを手に入れるために全力で頑張ればいいのです! 大事なものに気付くきっかけをくれた相手をお手本に、その人の行動を真似するところから始めてもいいでしょう。少しずつでも、自分のため、自分の成長のために夢中で行動し続けていたら、他の人のことなんてどうでもよくなります。あなたの人生の主人公はあなた自身、どんな演出も行動も自由自在なのです!

そうそう、もう一つ。人と自分を比べてしまうときは、元気がなくなっていることが多いもの。そんなときは、自分をいたわって、休ませてあげることが大切です。好きな時間に起きて、好きなものを食べて、好きなことだけをする。そんな自分らしく過ごす日をつくれれば、自然と比較モードから抜け出せているものですよ。



社会保障 Topic

新たな日常を支える 2021年度予算

国の2021年度予算の一般会計総額は106兆6,097億円で、3年連続で100兆円を超えています。このうち厚生労働省予算は33兆1,380億円で、新型コロナウイルス感染症から国民のいのち・雇用・生活を守り、「新たな日常」を支える社会保障を切れ目なく構築していくため、2020年度補正予算と一体的に編成されています。

「ポストコロナ時代を見据えて、全分野におけるデジタル化を重点的に推進」するとして、政府は3つの柱を掲げています。一つ目は「ウィズコロナ時代に対応した保健・医療・介護の構築」で、感染防止に配慮した医療・福祉サービスや保健所等の機能強化などのほか、地域包括ケアシステムの構築やデータヘルス改革などが組み込まれています。二つ目は「雇用就業機会の確保」で、誰もが働きやすい職場づくりとして、「新しい働き方」に対応した良質なテレワークの定着などを推進していきます。三つ目は「『新たな日常』の下での生活支援」で、「新子育て安心プラン」をはじめとした子どもを産み育てやすい環境づくりなどに取り組むとしました。

新型コロナウイルス感染症の対応など例年と異なる動きはありますが、少子高齢化など持続可能な制度の構築は、引き続き重点事項となっています。

記事提供: 社会保険出版社

Profile せきや ゆき ● 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健(職場のメンタルヘルス)。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

医療

知っておきたい 健康保険のこと
災害にあったときの給付

災害見舞金



●組合員が地震、火災、台風や豪雨などの自然災害や非常災害により、住居又は家財に3分の1以上の損害を受けたときは、災害見舞金を受けられます。

請求の際には、損害の状況が確認できる写真が必要となりますので、まずは損害箇所の写真を撮っておいてください。

住居…自宅、借家、借間、公営住宅など組合員が現に住んでいる建物です。
家財…住居以外で、家具、調度品、寝具、衣服など毎日の生活に必要な財産です。

●損害の程度は原則として住居又は家財を換価して判定します。

※住居…同程度の住居を新築した場合の見積額と修理見積額
※家財…り災前に所有していた全ての家財の額と損害を受けた家財の額

災害見舞金の額は、損害の程度に応じて標準報酬月額0.5か月～3か月となります。

なお、組合員とその被扶養者が別居している場合は、被扶養者の住居又は家財も組合員の住居又は家財の一部として取り扱います。

必要書類

- ①「災害見舞金請求書」
- ②「災害見舞金支給調査書」
- ③「り災証明書」(市町の担当部署で取得)
- ④住居の修理見積書、当該住居を建て替えたとした場合の見積書(住居に損害を受けた場合)
- ⑤「家財被害状況申告書」(家財に被害を受けた場合)
- ⑥損害箇所の写真(損害の状況を写真で確認するため必ず必要)

※③「り災証明書」以外の様式は所属所の共済事務担当課又は、本組合のホームページからダウンロードできます。

◆次号では、出産したときの給付
出産費・家族出産費について掲載します。

年金

障害厚生年金の
請求忘れはありませんか？



障がいの状態になったとき、次の支給要件に該当する場合に障害厚生年金を請求することができます。

障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、組合員もしくは組合員であった方が、次の①～③のいずれかに該当し、かつ、一定の保険料納付要件を満たしているときに支給されます。

- ①初診日^{※1}において組合員であった方が、障がい認定日^{※2}に障がいの程度が1級から3級までの状態にあるとき。
- ②初診日に組合員であり、障がい認定日に3級以上の障がいの状態に該当しなかった方が、同一傷病により、その後65歳に達する日の前日までの間に3級以上の障がいの状態になったとき。
- ③組合員である間に初診日のある傷病による障がいと、それ以前に初診日のあった他の傷病による障がいとを併合して2級以上の障がいの状態になったとき。

※1 初診日とは、障がいの原因となった病気やケガについて、初めてお医者さんにかかった日をいいます。
※2 障がい認定日とは、初診日から1年6か月を経過した日、又はその前に症状が固定もしくは治癒したときはその日をいいます。

障がい等級と受給できる年金の種類

厚生年金・国民年金の障がい等級は、障がい者手帳の等級とは異なり、年金制度での認定審査により決定されます。障がい等級には1～3級があり、受給できる年金も異なります。

障がい等級	受給できる年金の種類
1級	障害厚生年金・加給年金額・障害基礎年金
2級	障害厚生年金・加給年金額・障害基礎年金
3級	障害厚生年金

※加給年金額は、配偶者や子がいて、一定の要件を満たす場合に支給されます。

障害厚生年金を請求するには

「年金請求書(障害給付)」と診断書等による請求手続きが必要です。障がいの原因となった傷病や初診日などに応じた請求書等をご送付しますので、まずは、共済組合にお問い合わせください。

ジェネリック医薬品の利用を
お願いします

ジェネリック医薬品の利用は、組合員のみなさんの家計への負担軽減や共済組合の短期(医療保険)財政の安定につながります。医療機関や調剤薬局で薬を処方される際は、医師・薬剤師にご相談いただき、ジェネリック医薬品の利用をお願いします。

本年10月は年金払い退職給付に係る
基準利率及び終身年金現価率並びに
有期年金現価率の値に変更はありません

地方公務員共済組合連合会トップページの「年金関連情報→年金財政関係→年金払い退職給付→地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。



今からでも遅くない
しなやかな血管を育てよう!

血管ケアのカギは内皮細胞の機能改善

私たちの体には、地球を2周半もする長さの血管があり、その中を血液が流れ、酸素や栄養素を運搬し、老廃物や二酸化炭素を回収しています。そのため、全身を巡る血管の通り道が狭くなったりと劣化したりすると、血液の仕事に支障が出てきて、全身にさまざまな悪影響を及ぼします。

血管が劣化する一番の原因は動脈硬化で、血管が厚く硬くなることです。加齢とともに血管が老化して硬くなりますが、それだけでなく生活習慣や病気も関係します。若いからといって、血管の状態も若いとは限りません。

若々しく健康な体をつくるには、とにかく血管を若く保つこと。そのカギを握るのが、血管の内壁に並んでいる内皮細胞です。内皮細胞には、血管をしなやかに保つ物質を分泌して、血

管壁に侵入したコレステロールが動脈硬化の進行を防ぐ働きがあります。ですから内皮細胞の機能が低下することで、実年齢が若くとも血管の老化が進んで、狭心症や脳卒中などの病気になりやすくなります。

内皮細胞を元気に保つには、食習慣の改善や運動習慣を心掛けることが欠かせません。血管は修復可能なもの。今日から生活習慣を改善して、しなやかな血管にしていきましょう。

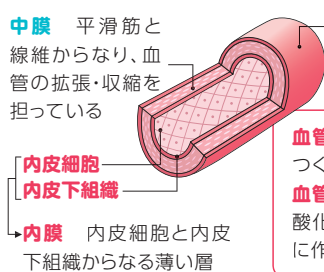
動脈硬化の引き金となるもの

- ▶肥満 ▶運動不足 ▶喫煙 ▶高血圧 ▶糖尿病
- ▶脂質異常症 ▶骨粗鬆症 ▶睡眠時無呼吸症候群

以上の要因が1つでもあると、動脈硬化になるリスクは高くなります。

血管(動脈)の構造

動脈は外膜、中膜、内膜の3層構造になっています。正常な動脈は、やわらかく弾力性があり、血管の中を血液がスムーズに流れています。



血管を守る 血管の内側が、活性酸素で傷つくことから守っている。
血管をしなやかに保つ 血管拡張物質の一酸化窒素を産生・放出。それが中膜の平滑筋に作用し、緊張が緩んで血管を広げる。

血管をしなやかにする 食習慣 & 運動習慣

食 肥満を予防・解消するためにも、腹八分目を心掛けることを忘れずに。

野菜を積極的に食べる

野菜は、体内の余分な塩分を排泄させるカリウムが豊富です。また、低エネルギーで太りにくい上、ビタミンやポリフェノールなどの抗酸化物質が豊富に含まれ、血管の老化を防ぎます。



青背の魚をとる

さんま、いわし、さばなどの青背の魚には、活性酸素の働きを抑えるDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれているので、積極的にとりましょう。一方、肉やバターなど、固形の脂に多く含まれる飽和脂肪酸は、とり過ぎると血中コレステロールや中性脂肪を増やすので控えめに。



減塩する

食塩のとり過ぎは高血圧の原因となり、内皮細胞をはじめとする血管組織を傷つけます。調理するときは、食塩の代わりにスパイスやだしを利かせるなどの工夫を。また、食塩が多く含まれる外食メニューやインスタント食品は、回数や量を控えるようにしましょう。



運動 少し汗ばむ程度の運動を継続して行いましょう。

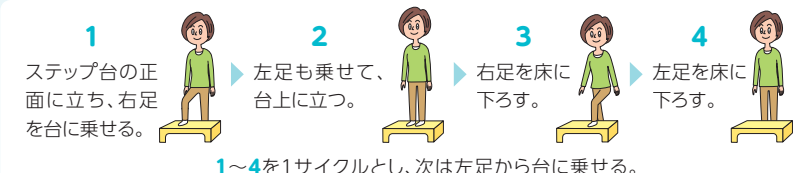
スロージョギングや速歩

会話ができる程度の速さで走るジョギングや、早歩きを1回10分以上、1日合計30分以上、取り入れましょう。最低でも週に3回以上、週に合計180分を目標に、継続して行うことが大切です。



ベンチステップ運動

高さ15～20cmほどのステップ台(ホームセンターやスポーツ用品店などで購入可能)や、階段を利用して行います。▶1分間に20サイクル程度行う。▶1日10分×3回又は15分×2回など、毎日合計30分を行うことを目指す。



! 心臓に負担が掛かるので、血圧の高い人や心臓病の経験がある人は医師と相談し、無理をせずに行いましょう。また、膝や腰に痛みを感じたらすぐに中止してください。



香川県最古で最大の温泉郷

塩江温泉郷 しおのえおんせんきょう

香川県高松市

およそ1300年前行基によって発見され、空海が湯治をすすめたとされる由緒ある温泉郷。「高松の奥座敷」と呼ばれ大自然に囲まれた塩江温泉郷では、四季折々に移り変わる自然風景も魅力の1つ。季節ごとにさまざまなお祭りやイベントが開催され、訪れるたびに楽しませてくれる。



☎087-893-0148 (塩江温泉観光協会) 🏠香川県高松市塩江町

泉質 硫黄泉・放射能泉

適応症 神経痛、筋肉痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、健康増進、慢性皮膚病、慢性婦人病、切り傷、糖尿病

指定宿泊施設情報

契約開始 2021年10月1日	ロイトン札幌
閉館 2021年9月30日	Royal Hotelみなみ北海道鹿部 / Active Resorts岩手八幡平 Royal Hotel山中温泉鹿鹿荘 / ホテルセントノーム京都
休館 2021年9月6日～2022年1月31日	ホテルビスタ広島

住宅借入金の年末残高証明書を送付します

住宅借入金等特別控除(税額控除)を受けるために必要な証明書です。

送付時期 (所属所経由で配付します。)

2020年12月以前に借受けた方	2021年1月から12月に借受けた方
2021年10月下旬(年末調整用)	2022年1月下旬(確定申告用)

※住宅借入金等特別控除を受けるには、一定の要件が必要となり、残高証明書が発行されていても特別控除に該当しない場合があります。

積立貯金現在残高通知書を配付します! 年利率0.8%

2021年度上半期(9月末)の決算を行いましたので、加入者のみなさんに「積立貯金現在残高通知書」を10月中旬に所属所経由で配付します。※任意継続組合員の方には、共済組合から直接郵送します。

知って安心!

すぐできる!

インフルエンザ予防対策

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって発症する感染症です。インフルエンザウイルスの感染力は強く、流行がはじまるとあっという間に多くの人に感染が拡大します。一般的なかぜとは違い、重症化するリスクが高く、肺炎などを合併して死に至ることもあります。流行がはじまる前から予防対策をしっかりと身につけ、インフルエンザを撃退しましょう。

感染の仕組みと主な症状は?

インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染・接触感染。インフルエンザに感染すると、一般的なかぜの症状に加えて、急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身に症状が現れます。感染経路の仕組みを正しく理解して、予防対策に役立てましょう。

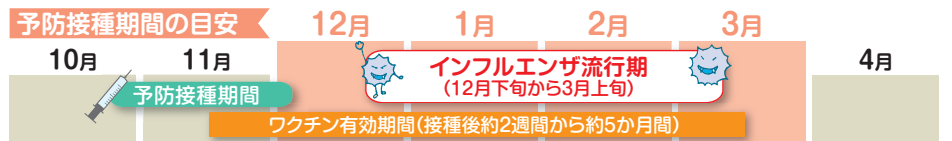


新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは症状が似ているので、予防接種を受けるなど、感染予防対策が重要となっています

流行期に備えて、早めに予防接種を受けましょう!

インフルエンザワクチンの効果は、個人差はありますが、接種2週目ごろから5か月間程度持続します。インフルエンザの流行期は、例年12月下旬から3月上旬なので、毎年10月中旬から12月上旬くらいまでにワクチンを打っておくのが理想的です。

持病がある人、鶏卵アレルギーのある人などは接種を受ける前に医師と相談しましょう。



重症化するリスクの高い人は特に注意を!

子ども・高齢者・妊娠中の人・持病がある人は、抵抗力が弱く重症化する傾向にあります。子どもや高齢者は症状が出にくいので、インフルエンザと気づかれず悪化させてしまうケースがあります。急に元気がなくなる・食欲がなくなるといった症状には要注意。妊娠中の人・持病がある人は、感染した場合の対応をかかりつけ医などに相談しておきましょう。

インフルエンザの予防接種には、助成制度があります!

予防接種を受けた場合、自己負担額に対して1人1,000円を限度に共済組合から助成が受けられます。(1事業年度1回限り)

助成を受けるには下記項目が明記された領収書が必要です。

- ・予防接種を受けた方の名前
- ・自己負担額
- ・予防接種名
- ・予防接種額
- ・接種日



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	10月9日(土)	11月13日(土) 13:30~16:30
	10月23日(土)	11月27日(土) 面談・電話相談
福山市	10月12日(火)	11月9日(火) 13:30~14:30
	10月26日(火)	11月30日(火) 面談
庄原市	10月12日(火)	11月16日(火) 12:30~14:30
	10月26日(火)	11月30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
尾道市	10月20日(水)	13:00~
竹原市	11月17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	相談日	面接時間・相談方法
共済組合事務局	10月21日(木)	13:00~
	11月18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。

※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	10月7日(木) → 10月15日(金)
一部払戻・解約	10月21日(木) → 10月29日(金)
一部払戻	11月5日(金) → 11月15日(月)
一部払戻・解約	11月19日(金) → 11月30日(火)

年利率0.8% (2021年10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

アート作品が点在する魅惑の生口島

尾道市 瀬戸田町

芸術の秋にぴったり!

島ごと美術館で芸術鑑賞ウォーキング

生口島の瀬戸田港に上陸したら、早速アート旅スタート! まずは、島の古き良き面影を残すしおまち商店街を通り、瀬戸田町観光案内所で耳より情報をゲットしよう。続いては、瀬戸田町出身で日本を代表する画家・平山郁夫の美術館と、境内一体を博物館として公開している耕三寺へ。鑑賞が終わったら海沿いをしばらく南下していくと、アート作品が姿を現す。ここでは「島ごと美術館」のうち《波の翼》、《うつろひ》、《ねそべり石》の3作品が見られる。帰りは来た道を折り返し、瀬戸田港に戻ろう。

歩く時間: 1時間22分 歩く距離: 6,685m

消費カロリー: 301kcal

1 瀬戸田町観光案内所

島の特産物であるレモンやミカンのオブジェが目印。レンタサイクルの貸出も行っている。
☎0845-27-0051
📍尾道市瀬戸田町沢200-5

2 平山郁夫美術館

1930年(昭和5年)瀬戸田町に生まれた画家・平山郁夫は、シルクロードや故郷をモチーフとした作品を多く描いた。
☎0845-27-3800
📍尾道市瀬戸田町沢200-2

3 耕三寺博物館(耕三寺)

実業家の耕三寺耕三が母の菩提寺として建立。境内にある15の堂塔が国登録有形文化財に登録されている。
☎0845-27-0800
📍尾道市瀬戸田町瀬戸田553-2

4 島ごと美術館9《波の翼》

新宮晋の作品。海中にある岩の上にあり、風が吹くと帆が動いて形が変わっていく。
☎0845-27-2210
(尾道市瀬戸田支所しおまち課)
📍尾道市瀬戸田町

5 島ごと美術館10《うつろひ》

突堤の上にあるこの作品は、宮脇愛子によるシリーズ作の一つで、同様の作品が全国で見られる。
☎0845-27-2210 (尾道市瀬戸田支所しおまち課)
📍尾道市瀬戸田町

6 島ごと美術館11《ねそべり石》

山口牧生作。春・秋分の日には砂浜に並んだ2つの大きな石の間に太陽が沈む。
☎0845-27-2210 (尾道市瀬戸田支所しおまち課)
📍尾道市瀬戸田町



からだよろこぶ

疲労回復レシピ

豚肉ねぎみそ焼き

料理制作・監修 検見崎 聡美 | 撮影・スタイリング スタジオ・クラスター



1人分 エネルギー 265kcal 食塩相当量 1.3g

材料(2人分)

- 豚肉ロース切り身 2枚(180g)
- みそ 大さじ1
- 長ねぎ(みじん切り) 1/2本分(20g)
- クレンソウ 4本(10g)
- ミディトマト 2個

作り方

- 豚肉は、包丁の先を使って赤身と脂身の境に4~5カ所切り目を入れて筋切りをし、包丁の背を使って軽くたたく。
- Aはよく混ぜ合わせておく。
- アルミホイルを敷いた天板に①をのせて、トースターで7~8分焼いてから、表面に②を塗って、こんがり焼き目がつくまでさらに3~4分加熱する。
- 器に③を盛り付け、クレンソウ、半分にしたミディトマトを添える。



疲労回復ポイント
長ねぎは、血流促進や脂肪燃焼などの効果が期待できる食材です。辛味成分アリシンには、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を促す働きがあるといわれています。

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?

- ルール**
- 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。

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

— ハガキ —

- 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名前
- ⑥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 2021年10月25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!

9月号の答え「あきまつり(秋祭り)」
8月号応募総数92通(正解91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)