

2022
1
No.557

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2022年1月1日発行 第557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/株式会社社会保険出版社

★ ころの雨宿り
「ないもの」より
「今あるもの」に目を向ける

今月号の
topics

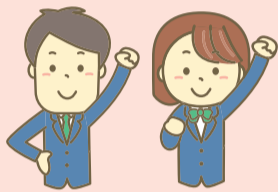
★ 社会保障Topic
厚生労働白書(2021年版)

★ あの街“おいしい”ウォーキング 府中市
ロマン溢れる白壁の町

ライフシーンと共済組合

進学するとき

被扶養者等が高校や大学等に進学する際、入学にかかる費用および修学にかかる費用については、貸付が利用できます。



また、休業期間中は利息のみ支払い、元本の返済を据え置くことができます。

詳しくはHPをご覧ください



あの街“おいしい”ウォーキング

府中市



天領上下を象徴する
格式高い「白壁の町並み」



天領上下ひなまつり



泊まれる町家 天領上下

ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

ホームページへ最新号及びバックナンバーを掲載しています

ころの雨宿り

「ないもの」より 「今あるもの」に目を向ける

臨床心理士、心理学博士
関屋 裕希



「マインドフルネス」という言葉を聞いたことはありますか？ マインドフルネスは、最近注目されているストレス低減法の一つで、過去の失敗や未来への不安に心がとらわれたときに、「今」に注意を向けることで気持ちを落ち着かせる方法です。

マインドフルネスの実践にはまず、呼吸に注意を向けるワークからチャレンジするのがおすすめ。呼吸は、私たちが絶え間なくしている身体活動なので、呼吸に注目すると、自然と「今」に注意を向けることができます。呼吸の仕方に決まりはないので、その時々自分の自然な呼吸に注目しましょう。そして、鼻を通る空気の温かさ・冷たさ、自分の身体の中にどんなふうに入気が入り出ているのかななどを観察します。観察が難しいという方は、お腹に手をあてて、膨らんだりへこんだりするお腹の動きに注目することから始めてもよいでしょう。後悔や不安などで心が揺れ動いたときも、このワークを3分くらい続ければ、穏やかな気持ちになっていくのを感じられるはず。

このマインドフルネスはメンタルヘルス不調の予

防などに役立つとされ、そのメカニズムの科学的な解説もありますが、個人的には「ないものよりも、今あるものに目を向ける」ことによる効果もあるのでは、と思っています。

私たちは、自分がすでに持っている「今あるもの」よりも、自分に足りないものや誰かが持っているものに目を向けがちで、こうしたクセが後悔や未来への不安を引き起こします。そんな自分に気付いたときに、マインドフルネスで自分の呼吸や身体感覚に注意を向ければ、「いつも通り呼吸をされている」ことや、手に触れた物の感触、聞こえてくる外界の音、目に映る鮮やかな世界などの、自分を取り巻く「今」に幸せを感じることが出来ます。

「ないもの」より「今あるもの」に、「できないこと」より「できること」に、どこに目を向けるかということも、マインドフルネスを有効にする秘訣になりそうですね。



社会保障 Topic

厚生労働白書 (2021年版)

厚生労働省が公表した「厚生労働白書」(2021年版)は「新型コロナウイルス感染症と社会保障」をテーマに「危機に強い医療・福祉づくり」「性差で負担に偏りが生じない社会づくり」など5つの課題を示しました。

医療・福祉においては、今後新たな感染症の発生や大規模災害などを念頭に置き、医療機関どうしの連携や役割分担を構築するなど、平時からの備えの必要性を強く示しています。

労働負担においては性差による偏りが顕著に現れ、子育てをしている女性の非正規雇用労働者の失業や休業、労働時間の減少が目立ちました。

また、自粛生活により家事・育児の負担が増え、特に女性には就労と家庭生活の両面で大きく負荷がかかり、精神面にも大きな影響を及ぼしていることがわかっています。性差による不平等が深刻化する一方、在宅勤務の増加により男性の家事・育児時間が増えている一面もあり、こうした変化を促進して偏りがある状態を改善する政策的対応が重視されています。

それぞれの課題はコロナ禍以前より存在していましたが、顕在化したことで対応が進み、暮らしと仕事を支えるセーフティネットの重層化につながる事が期待されています。

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。

事務局長	石川 浩慈	組合会議員	丸山 誠二	組合会議員	榎原 研介	組合会議員	堀井 慎一朗	組合会議員	神尾 雅志	組合会議員	明岳 周作	組合会議員	高垣 廣徳	組合会議員	平谷 祐宏	組合会議員	今榮 敏彦	監事	片山 邦夫	監事	玉井 郁生	監事	木山 耕三	理事	三村 正義	理事	松岡 泰久	理事	神原 悦朗	理事	佐藤 信治	理事	枝廣 直幹	理事	入山 欣郎
ほか職員一同	(呉市職員)	(天竹市職員)	(天竹市職員)	(庄原市職員)	(尾道市職員)	(江田島市長)	(東広島市長)	(尾道市長)	(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)	(福山市元職員)	(府中町長)	(福山市長)	(天竹市長)																		

共済だより

医療

知っておきたい 健康保険のこと
仕事を休んだときの給付シリーズ

②傷病手当金



組合員が、病気やケガ（公務・通勤災害を除く）の療養のため引き続き勤務ができなくなり、その期間内に報酬の全部又は一部が支給されなくなったときは、その勤務ができなくなった日から起算して4日目から傷病手当金が受けられます。（勤務を要しない土、日曜日などを除く。）

支給開始日以降において、一部でも報酬が支給されているときや、同一の傷病で障害厚生年金や障害基礎年金又は障害手当金が支給される場合は、原則として受けることができませんが、傷病手当金の額が上回る場合はその差額分を受けることができます。

また、退職後も一定の支給要件を満たしている場合は、傷病手当金を受けることができますが、その際は、障害厚生年金や障害基礎年金又は障害手当金のほか、老齢を給付事由とした年金も調整の対象となります。

該当の場合は、下記の必要書類を所属所の共済事務担当課を経由して共済組合へ提出してください。

支給期間

1年6月間（結核性の病気の場合は3年間）

支給額

1日につき標準報酬の日額（支給開始日以前の継続した12月間の各月の標準報酬の月額平均額×1/22）×2/3

支給開始日以前の直近の継続した期間において、標準報酬の実績が12月間に満たない場合は次のア又はイのいずれか低い額の2/3

ア 支給開始日以前の直近の継続した各月の標準報酬の月額平均額×1/22

イ 共済組合の前年度の9月30日での全組合員の平均標準報酬の月額×1/22

※支給開始後に標準報酬の月額が改定されても、支給開始時に決定した標準報酬の日額により支給額を算定します。

必要書類

傷病手当金請求書（医師の証明を受けたもの）

年金受給者は、年金額の確認できる書類

※「傷病手当金請求書」は本組合のHPや所属所の共済事務担当課にあります。

毎月15日が提出の締切日（土日、祝日の場合はこれらの前日）です。書類に不備がなければ、その月の末日に届出口座へ送金します。

◆次号では、被扶養者の取り消しについて掲載します。

整骨院・接骨院（柔道整復師）のかかり方

柔道整復師による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、体調不良や単なる肩こり」「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、柔道整復師に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。

知っておきたい

患者の心得



飲み残した薬が家にいっぱいあるけど、捨てるしかない？

医師に言いにくい場合は
薬剤師に
相談しましょう



「残薬整理」は薬剤師に相談を！

「うっかり飲み忘れた」「自己判断で服用をやめた」など、何かしらの理由で処方された薬を飲み残し、気が付いたら自宅に随分ため込んでいた……なんて経験はありませんか。指示どおりに飲まなかったことは何となく医師には伝えづらい。とはいえ、捨ててしまうのはもったいない。実は、このような飲み残した薬（残薬）の相談は、薬剤師が受け付けてくれます。

薬剤師には、処方箋に従って薬を調剤するほかにも「薬の情報提供」や「薬歴管理」などのさまざまな役割がありますが、「残薬の確認」も重要な役割の一つ。最近では、薬の飲み残し対策を積極的に行う薬局も増えて

います。まずは身近な薬局（できればかかりつけ薬局）で、「家に余った薬があるのですが」と相談しましょう。多くの場合は、残薬を持ってくるように言われるはずですが。

持参した残薬は、薬剤師が量や使用期限などを確認し、使えるものは使うよう、医師に連絡して処方を調整してもらえることも。なお、相談の際には、薬を飲み残した理由を明確に伝えることも大切です。その理由を踏まえて、より適切な薬の量や種類に変更してもらえる場合もあるからです。このように、残薬の整理を行うことは、自分に合った適切な投薬を受けるだけでなく、無駄な薬代を減らすことにもつながります。

監修 山口育子（やまぐち いくこ）●認定NPO法人ささえあい医療人権センター COML（コムル）理事長 認定NPO法人ささえあい医療人権センター COML：「賢い患者になりましょう」を合言葉に、患者が自立・成熟し、主体的に医療に取り組むことを目指して1990年に設立。患者と医療者が協働する医療の実現を目的に、電話相談やセミナーなど、さまざまな活動を展開。

年金

老齢厚生年金はいつから受けられる？



老齢厚生年金は原則65歳から支給されます。また、国民年金の老齢基礎年金も原則65歳から支給されます。

特別支給の老齢厚生年金（65歳になるまでの年金）

1961年（昭和36年）4月1日〔特定消防組合員の場合は1967年（昭和42年）4月1日〕以前に生まれた方には、65歳より前から「特別支給の老齢厚生年金」が支給されます。

特別支給の老齢厚生年金は、下図のように生年月日により支給開始年齢が定められています。

一般組合員	特定消防組合員 ^{※1}	年金の支給開始年齢				
		61歳	62歳	63歳	64歳	65歳以降
	1959年（昭和34年）4月2日生～					特別支給の老齢厚生年金
	1961年（昭和36年）4月1日生					老齢基礎年金
1955年（昭和30年）4月2日生～	1961年（昭和36年）4月2日生～					
1957年（昭和32年）4月1日生	1963年（昭和38年）4月1日生					
1957年（昭和32年）4月2日生～	1963年（昭和38年）4月2日生～					
1959年（昭和34年）4月1日生	1965年（昭和40年）4月1日生					
1959年（昭和34年）4月2日生	1965年（昭和40年）4月2日生					
1961年（昭和36年）4月1日生	1967年（昭和42年）4月1日生					

※1 特定消防組合員とは、退職時又は60歳時点までに引き続き20年以上、消防司令以下の消防職員として在籍していた方をいいます。

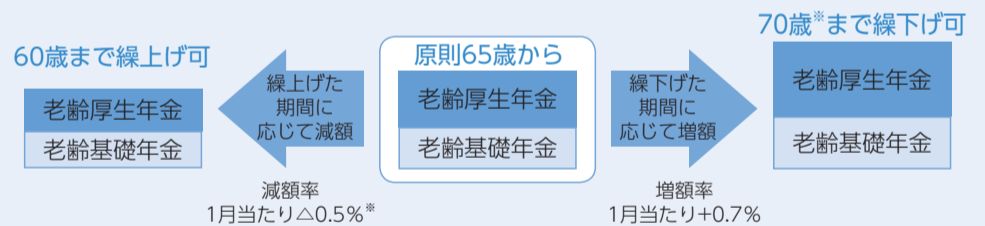
※2 特別支給の老齢厚生年金は、繰下げ受給の対象外（繰上げ受給は可能）です。

老齢厚生年金の繰上げ・繰下げ支給

老齢厚生年金は繰上げ・繰下げ制度を活用することで、支給開始年齢を変更することもできます。

支給開始年齢は、60歳から70歳[※]までの間で早めたり、遅らせることができます。

繰上げると、その期間に応じて年金額が減額されて支給され、繰下げると、その期間に応じて年金額が増額されて支給されます。



※2022年4月から、繰下げ可能年齢が75歳、繰上げ請求の減額率が1月当たり△0.4%に変更されます。



年金制度の改正についてHPで確認できます

「地方公務員の年金制度等が変わります」

閲覧するには、右記のパスワードの入力が必要です。

パスワード
h202011

残薬の相談の際には…

飲み残した理由を明確に伝えよう！

例 1日3回飲むのが大変

薬が大き過ぎて飲みづらい

飲んだら具合が悪くなった

効き目が今ひとつだった

理由を伝えると、より無駄がなく、より適切な薬の処方につながります。薬剤師に薬歴がスムーズに伝わるよう「お薬手帳」の持参も忘れずに。



ほっこり健康に

世界遺産のそばで癒しの時間


温泉津温泉

いづみ 紹介

島根県大田市 ゆのつおんせん

世界遺産の石見銀山の一角にある温泉津温泉。かつては積み出し港として栄えたまちで、温泉街として日本で唯一町並み保存地区に指定されている。源泉が2つあるのが特徴で、2020年1月にリニューアルした「元湯」と、日本温泉協会からの最高評価を獲得している「薬師湯」が楽しめる。

☎0855-65-2065 (大田市観光協会温泉津観光案内所)
📍大田市温泉津町温泉津



泉質 ナトリウム・カルシウム塩化物泉

適応症 神経痛、関節痛、腰痛、五十肩 など

退職されるみなさんへ

「年金等動画コンテンツ」をご活用ください

退職される方向けに年金制度等の概要を説明した動画コンテンツをご用意いたしました。共済組合ホームページに掲載していますので、ご活用ください。

<http://www.hiroshimakyosai.jp/movie/index.html>

ユーザー名・パスワードは配付しております「共済だより」をご覧ください。

共済組合の貯金は、マル優(非課税貯蓄)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。

広島 10月13日 福山 10月14日

ライフプラン講座を開催

昨年に引き続き今年度もコロナ禍での開催になりましたが、多くの組合員や配偶者の方にご参加いただき、ありがとうございました。当講座では、退職後の備えや医療、年金制度についてご説明させていただきました。特にオンライン形式で行った、野村證券株式会社のファイナンシャルプランナー、DCプランナーである舟木周子さんによる講演では、ライフプランや資産管理の基礎知識のお話があり、退職後の生活についてじっくり考えるいい機会になったのではないかと思います。来年度も退職後の生活をイメージすることができる場をご用意したいと考えておりますので、是非ご参加ください。




指定宿泊施設情報

閉館 ホテル法華クラブ仙台 (閉館日) 2022年1月6日

休館 アップルパレス青森 (休館期間) 2022年1月1日から3月31日

共済組合の貸付をご利用ください!

貸付の特徴

- 返済は給与控除
- 抵当権の設定が不要(住宅貸付)
- 繰上げ返済の手数料が不要

普通貸付 自動車や家電製品の購入など

住宅貸付 住宅の購入、住宅の新築、改築、修理など

結婚貸付 挙式、披露宴の費用など

年利率 1.26%

健診のお知らせ

2022年度の申込を開始します!

共済組合では、みなさんの健康づくり・健康管理を目的に短期人間ドックなどの健診事業を行っています。申込書を1月下旬頃に配付します。健診を受けて、健康状態をチェックしましょう!

お問い合わせ先 福祉課 ☎082-545-8886

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2022年3月31日

受診はお早めに!

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8日(土) 2月12日(土)	13:30~16:30
	1月22日(土) 2月26日(土)	面談・電話相談
福山市	1月11日(火) 2月8日(火)	13:30~14:30
	1月25日(火) 2月22日(火)	面談
庄原市	1月11日(火) 2月8日(火)	12:30~14:30
	1月25日(火) 2月22日(火)	面談・電話相談

申込方法
相談日の前日(福山会場のみ前週の金曜日)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19日(水)	13:00~
三次市	2月16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	1月20日(木)	13:00~
	2月17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	1月5日(水) → 1月14日(金)
一部払戻・解約	1月21日(金) → 1月31日(月)
一部払戻	2月4日(金) → 2月15日(火)
一部払戻・解約	2月17日(木) → 2月28日(月)

年利率0.8% (2022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

ロマン溢れる『府中市』 白壁の町

白く輝く町並みに魅了されて かつての天領をしのぶウォーキング

上下駅を降りてまずは、白壁の美しい石見銀山街道へ。県の文化百選の1つ上下キリスト教会などが立ち並び、江戸幕府の天領だった頃の面影をたたえている。町出身の作家・岡田美知代の生家を改築した府中市上下歴史文化資料館では、散策に役立つ情報もゲットできる。川を渡って北上すると、中国地方で最古の木造芝居小屋・翁座が姿を現す。翁座は2020年に国の登録有形文化財になったばかりだ。後半は、歴史ある専教寺と善昌寺を参拝。有名な善昌寺の鶯張り廊下は、今も変わらず妙音を響かせている。再び街道を通り、宿場町の趣きに浸りながら駅へと戻る。

歩く時間:37分 歩く距離:2,910m
消費カロリー:135kcal

**つちのこ
フロランタン**
府中の
おいしいもの

1個あたり
163kcal



上下名物といえば、栗と白餡をパイ生地で包んだつちのこ饅頭が有名。その製造元である風月堂が注目の新スイーツ「つちのこフロランタン」を生み出した。つちのこ饅頭の生地の上に、はちみつでコーティングしたアーモンドをのせて焼き上げ、上品な味わいが楽しめる。

今回のウォーキングで つちのこフロランタン
135kcal消費 = 約0.8個分

今回はぼくが案内するよ!

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

府中市上下歴史文化資料館
上下町生まれの作家・岡田美知代の生涯や町の歴史などを紹介。年4回ほど企画展も開催されている。
☎0847-62-3999 (月曜休館)
▲府中市上下町上下1006

上下キリスト教会
明治期に建てられた旧倉庫財閥の蔵を利用。町のシンボルとして親しまれ、蔵の上には当時の見晴らし台が残る。
☎0847-54-2652 (府中市観光協会上下支部)
▲府中市上下町上下1057-2

専教寺
浄土真宗本願寺派の寺院で、創建は鎌倉時代。松尾芭蕉などの句碑があり、俳諧が盛んだった町の歴史を物語る。
☎0847-54-2652 (府中市観光協会上下支部)
▲府中市上下町上下2081

善昌寺
鎌倉時代末に創建された曹洞宗の寺院。坐禅堂が創建当時のまま残り、歩く音が鳴る本堂の鶯張りの廊下が有名。
☎0847-54-2652 (府中市観光協会上下支部)
▲府中市上下町上下341

翁座
大正時代に建てられ、芝居小屋や映画館として活躍した歴史ある建物。土日祝に一般公開されている (200円)。
☎0847-54-2652 (府中市観光協会上下支部)
▲府中市上下町上下2077

府中市は、石見銀山街道が市内を縦断し、上下町は宿場町として栄えていたよ。今も残る当時の風情を感じながら歩いてみよう。

明治時代からひな人形を求めて多くの人でにぎわっていた上下町では、毎年2〜3月に「天領上下ひなまつり」を開催! たくさんのひな人形と餅花が白壁の町を彩るよ。

「善昌寺参道」と書かれた目印がある

泊まれる町家 天領上下は、明治初期の旧商家を改装した古民家ホテル。1階ロビーは観光案内所になっている。

府中の上下駅

JA庄原上下支店

府中北市民病院

上下川

石見銀山街道

上下町

上下駅

Start & Goal

memo

府中市上下歴史文化資料館

上下キリスト教会

専教寺

善昌寺

上下駅

凡例

- おすすめ立ち寄りスポット
- 主要道
- 一般道
- 登り坂
- 下り坂
- 国道
- 県道
- トイレ

*時間・距離は目安です *消費カロリーは体重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

からだよろこぶ

疲労回復レシピ

スライス大根を使って煮込み時間短縮! 冬の定番「ぶり大根」をさっぱり塩味で

ぶり大根

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 280kcal 食塩相当量 0.3g

材料 (2人分)

- ぶり.....2切れ(180g)
- 昆布(4cm角).....2枚
- 水.....250ml
- 大根.....1/2本(300g)
- 水菜.....50g
- 酒.....大さじ2
- しょうが(薄切り).....2枚
- 塩.....少々(0.4g)

作り方

- 鍋にAを入れて20分おく。
- 大根は皮ごとスライサーで薄切りにする。水菜は5cmの長さに切る。
- ①を弱火にかけて煮立ったら中火にし、ぶり、酒、しょうがを加えて蓋をし、7〜8分煮る。
- 塩を加え、ぶりの上に大根を広げるようにのせて蓋をし、さらに4〜5分煮る。最後に水菜を加えてサツと煮る。

疲労回復ポイント ぶり

ぶりには、脳の動きを活性化させる不飽和脂肪酸のDHAが豊富。積極的に食事に取り入れて疲れた脳をリフレッシュしましょう。疲労回復に役立つビタミンB群や、カルシウムの吸収を高めるビタミンDなども摂取できます。

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 —

- クイズの答え
- 所属所名
- 部署名
- 勤務先の所在地・電話番号
- 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)

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 2022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「あらしやま(嵐山)」
11月号応募総数83通 (正解82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、個人情報をご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)