

2022
3
No.559

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2022年3月1日発行 第559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
家族なのに？
いえ、家族だからこそ！

★ 社会保障Topic
後期高齢者医療のいま

★ あの街“おいしい”ウォーキング
工業都市と雄大な自然が融合した町
大竹市

今月号の
topics

あの街“おいしい”ウォーキング

大竹市



槍のように鋭い3つの峰が目印!
「三倉岳」



弥栄(やさか)ダム



蛇喰磬(じゃぶいいわ)

ライフステージと 共済組合

子どもの就職・結婚のとき

子どもが、就職や結婚をして被扶養者の資格がなくなったときは、すみやかに、被扶養者の取消の届出をしてください。

また、子どもが結婚するときは、結婚貸付が利用できます。



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



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

家族なのに？ いえ、家族だからこそ！



■ 臨床心理士、心理学博士 関屋 裕希

仕事が忙しいとき、プライベートが立て込んでいるとき、家庭の中に陰鬱なムードが漂うことがあります。「何でもっとちゃんとしてくれないの」「こっちだって忙しいのに、がみがみ言われるとうんざり」。

昨年育児がスタートした我が家も例外ではありません。家庭に暗雲が立ち込めるのは、初めてのことで慣れないことばかりの環境に直面するタイミングで起こりやすいのかもしれませんが。そんな中で、やってよかった3つのことをご紹介します。

1つ目は、「ほめ殺し」。その名の通り、相手のいいところを褒めて褒めて褒めまくるといふものです。と言っても、毎日直接褒め合うのは難しいので、手のひらサイズの付箋に、それぞれが好きなタイミングで、相手のいいところや感謝したいことを書き込んで壁に貼っていく、というやり方を行っています。

書くのは大きな出来事ではなく、「朝おいしいコーヒーをありがとう」とか、「棚の整理をしてくれてありがとう」とか、そんな感じです。月に5枚交わされるくらいですが、壁に付箋が増えていくのは、眺めているだけで嬉しく、読み返しても温かい気持ちになります。

2つ目は、「自分だけの時間」。週末に1時間はお互いに自分1人だけの時間を確保しましょう。

その時間は、ふらっと出かけてもよし、近所のカフェで本を読むもよし、ただダラダラするもよし、好きなことをして過ごします。たかが1時間といえども、そのリフレッシュ効果は絶大です。

3つ目は、「全部環境のせい」。気持ちに余裕がなくなってくると、つついとお互いを責めたくくなりますが、そんなときに私が言い聞かせているのが、このフレーズです。今自分たちに余裕がなかったり、難しい状況になっているのは、全部環境に原因があるから。だから環境を見直そう、というわけです。そうすると、お互いに相手が悪いという視点から抜け出すことができます。

例えば、日用品のストックがなくなったときに、どうして買っておかなかったんだともめるのではなく、定期購入を申し込んで環境を改善しよう、という具合。これを続けていくと家事などの仕組み化が進んで生活が楽になると同時に、陰鬱になるのを予防する効果もあり、一石二鳥です。

家族なのに、そんな工夫が必要なの？と思われるかもしれませんが、毎日生活を共にする家族だからこそ、必要なかもしれません。



社会保障 Topic

後期高齢者医療のいま

2019年度医療給付実態調査報告によると、後期高齢者医療における1人当たり医療費は総計941,919円となっており、原則加入となる75歳以上においては、75～79歳で773,001円と最も低く、年齢とともに高くなっている傾向にあります。

1年間において1人当たり日数は、入院が14.03日、入院外が27.45日、歯科が4.8日で、入院、入院外、歯科のいずれか1医療機関以上で診療を受けた方の割合は98.0%でした(国保では85.8%)。

2020年3月においては、入院、入院外、歯科のいずれかを1件医療機関を受診した方は41.8%、2件は26.8%、3件は11.1%で、1件以上の医療機関を受診した方は84.7%となりました。また、入院外の診療を受けた方のうち3割以上の方が、3日以上以上の診療を受けました。この頃はまだ新型コロナウイルスの影響は顕著ではありませんが、2020年度は受診控えもあったことから、後期高齢者医療の被保険者数は増加したにもかかわらず、速報値では医療費総額、診療件数、診療日数はどれも前年比で減少していました。

2021年度医療費にどの程度の反動があるかなど、今後の動向が注目されています。

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

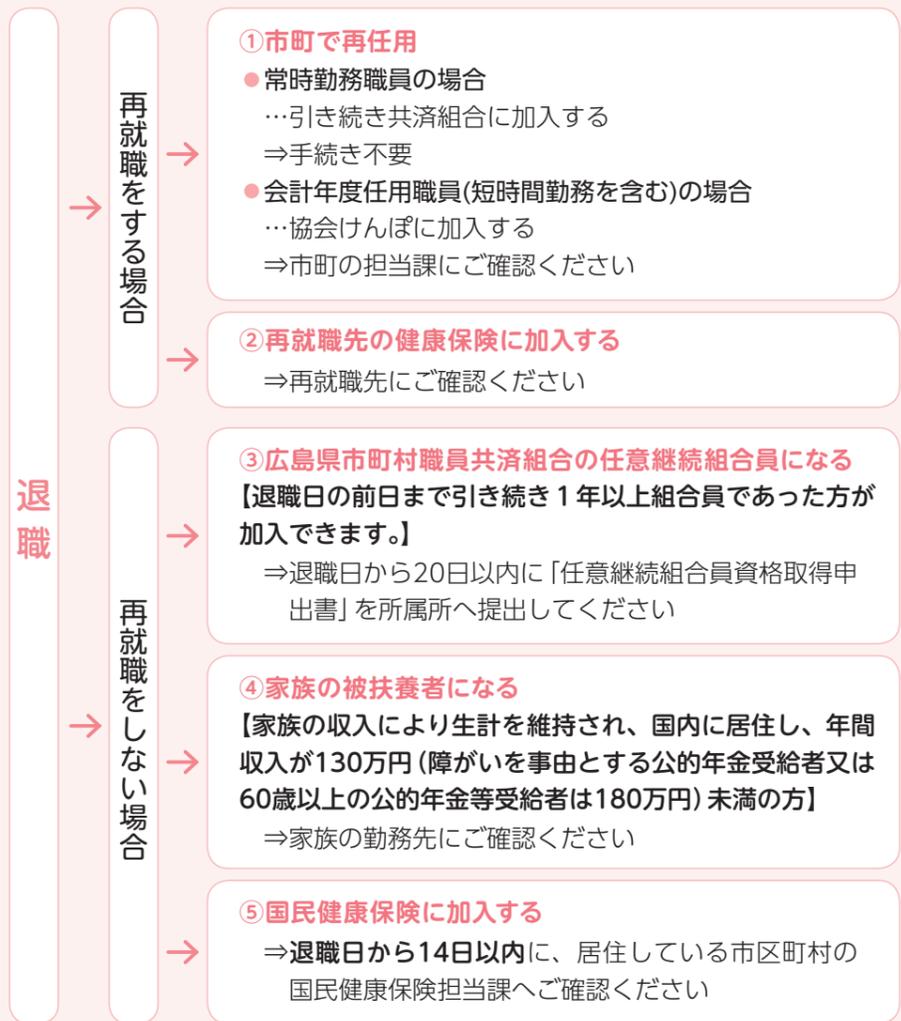
退職後の健康保険



組合員が退職した場合には、退職日の翌日から組合員の資格がなくなり、組合員証を返納していただくことになります。(被扶養者がいる場合は被扶養者証も返納が必要)

このため、退職後の病気やけがに備えて、何らかの健康保険制度に加入する必要があります。

どの健康保険制度に加入することになるのか、下図を参考にいただき、手続きが必要な場合は、ご予約の加入先へご確認ください。



※アルバイトや短時間勤務のため、健康保険や共済組合の加入要件に満たない場合は、上記(③・④・⑤)のいずれかに加入することになります。
 ※ご不明な点については、所属所の共済事務担当課もしくは、共済組合の保険課までお問い合わせください。

年金

雇用保険の失業給付と年金との調整について



公務員が定年退職後などに民間企業に再就職したり、再任用で引き続き勤務したりして雇用保険に加入し、その後退職した場合、雇用保険の失業給付(基本手当)を受けられますが、この基本手当は、65歳前の特別支給の老齢厚生年金や繰上げ支給の老齢厚生年金などと同時に受けることはできません。

失業の認定を受けるために公共職業安定所(ハローワーク)で求職の申し込みをすると、実際に基本手当を受けたかどうかは関係なく、その月の翌月から受給が終了するまでの間、老齢厚生年金は全額支給停止となります。

老齢厚生年金支給停止の基本的な仕組み

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
失業給付	求職申込						受給終了			
		基本手当受給								
年金給付	支給	年金は全額支給停止						支給		

失業給付の受給満了後の精算

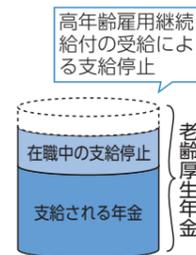
失業給付(基本手当等)が日単位で支給されるのに対し、年金は月単位で支給されることから、失業給付支給日数が何月分に相当するか計算し、年金の支給停止月数と1月以上の差がある場合、その月数分の年金を遡って支給します。

$$\text{遡って支給する月数} = \text{年金の支給停止月数} - \frac{\text{基本手当等の支給対象となった日数}}{30}$$

(端数は1月に切り上げ)

高年齢雇用継続給付を受給するときの年金

厚生年金の被保険者で、65歳になるまでの年金を受けられる方が、雇用保険法の高年齢雇用継続給付(高年齢雇用継続基本給付金・高年齢再就職給付金)を受給している間は、在職中であることによる年金の一部支給停止(所得停止)に加え、標準報酬月額6%に相当する額を限度として老齢厚生年金が支給停止されます。



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。
 URL <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。

知っておきたい

患者の心得



診断や検査に不安がある場合、セカンドオピニオンを受けたほうがいい?

医療機関を変えること
 ≡イコール
 セカンドオピニオンではありません



気になることは医師に聞こう!

セカンドオピニオンとは、「第二の意見」を聞くこと。それは、「自分が思った病名と違って」「この医師の診断は不安」という理由で医療機関を移るものではありません。不安があったら他へ行くのではなく、まず疑問や不安を医師に伝えましょう。例えば、「自分の症状をインターネットで検索すると、〇〇という検査を受けたほうがよいと書いてありますが、その検査をする必要はないのでしょうか。もしなければ、理由を教えてください」など、納得がいくまで聞くことが大切です。それに対して医師がきちんと答えてくれない、「大丈夫なものは大丈夫」と言うだけなら、違う医療機関を受診したほうがよいでしょう。ただし、自

分が思っているような診断を下してくれる医師に出会うまで、いくつもの医療機関を渡り歩くのは「はしご受診」といって正しい受診の仕方とはいえません。受診のたびに初診料や検査料がかかる上、治療の開始が遅れてしまう恐れがあります。セカンドオピニオンは、これからの治療方針などに対して「第二の意見」を聞くことです。ガンの治療でどんな選択肢があるか知りたいなど、はっきりとした目的を持って専門家の意見を聞きたいとき、担当医に申し出ましょう。セカンドオピニオン自体をよく理解して、必要な場合は聞きに行くようにしてください。

セカンドオピニオン外来を受けるとき

ココを理解!

必ず紹介状と検査データを持参する
 →紹介状なしだと受診できない。
 セカンドオピニオン外来では、診察や検査はしない
 →医師の意見を聞くところなので、あらかじめイチから診察はしない。

ココを確認!

自分の病名を伝え、対応できるか
 →どの病気でも受け付けているわけではない。
 費用について
 →多くが保険適用外。何分でいくらかを確認。例えば30分で2万~3万円かかることも。超過料金の確認もしておく安心。
 予約や受付について
 →ほとんどが予約制。また、当日の受付後の待ち時間も聞いておくとうい。
 受付時に、どのような内容を書かなくてはならないか
 →受付の段階で医師への質問項目を書くのであらかじめ確認をしておくとうい。



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。

ほっこり健康に

温泉紹介

名物の「足踏み洗濯」に注目！

奥津温泉

岡山県苫田郡鏡野町 おくつおんせん

岡山県美作三湯のひとつに数えられる奥津温泉。肌がすべすべになることから「美人の湯」として人気が高い。奥津温泉の名物といえば、奥津橋のたもとで3～12月上旬の日曜日に不定期に開催される「足踏み洗濯」。器用に足先で洗濯をする仕草から「洗濯ダンス」とも呼ばれており、奥津温泉を象徴する光景として親しまれている。

☎0868-52-0610 (奥津温泉観光協会)
📍岡山県苫田郡鏡野町奥津



泉質 アルカリ性単純温泉

適応症 神経痛、リウマチ、筋肉痛、関節痛、婦人病、胃腸病、冷え性、皮膚病、美肌 など

退職される組合員のみなさんへ

任意継続組合員制度をご利用ください

『任意継続組合員』になると、退職後も引き続き共済組合の医療保険が適用となります。



遺族支援保険等にご加入のみなさんへ

2021年 配当金のお知らせ

- 配当率*は、共済事務担当課またはホームページでご確認ください。
※2021年1月～12月の保険料に対する配当金の配当率
- 「みんなのMYポータル」を登録した方は、配当額がサイトで確認できます。

送金予定日
2022年
3月10日(木)

オンライン版「ヘルスアップセミナー」を開催しました！



今回は、初のオンラインによる開催で、セミナーの講師は「元プロ野球選手 江草仁貴さん」と「ヨガ講師 大滝さやかさん」に依頼し、事前収録したものを1月19日(水)から2月9日(水)までの3週間、YouTubeにより配信しました。

江草さんは「脳トレ」、大滝さんは「ヨガ」で、それぞれ楽しく体を動かすことが出来ました。また、ご視聴いただいた方から

「脳トレは7割失敗してもいいという言葉で、やってみよう!という気持ちになった。」
「座る姿勢や腹式呼吸を実践してみようと思った。」
「コロナ禍において出かけることができなかったので、オンライン版はとても良かった。」

など、うれしいお声をたくさんいただきました。みなさん、ありがとうございました。

ご紹介したトレーニングやストレッチはどれも簡単なものばかりでしたので、ぜひ、ご自身の日々の生活に取り入れて、健康にお過ごしください。






4月と10月は、

退職積立貯金の積立額が変更できます

毎月の積立額は、年2回、4月分と10月分から変更できます。

変更する方は、共済事務担当課に早めにお申し出ください。



被扶養者の取消手続きを忘れずに!

被扶養者が就職等されたときは、速やかに「認定取消」の手続きを行ってください。認定取消日以後、組合員被扶養者証等を使用して医療機関等を受診した場合、共済組合が負担した医療費等については、返還していただくこととなりますのでご注意ください。

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。
- 法律相談・税務相談
- ファミリー健康相談

会場	相談日	面接時間・相談方法
広島市	3月12日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	3月26日(土)	
福山市	3月8日(火)	13:30～14:30 面談
	3月22日(火)	
庄原市	3月8日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談
	3月22日(火)	

●法律相談・税務相談

法律相談

会場	相談日	面接時間・相談方法
広島市	3月16日(水)	13:00～ 面談
	4月20日(水)	

税務相談

会場	相談日	面接時間・相談方法
共済組合事務局	3月17日(木)	13:00～ 面談
	4月21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	3月7日(月) → 3月15日(火)
一部払戻・解約	3月23日(水) → 3月31日(木)
一部払戻	4月7日(木) → 4月15日(金)
一部払戻・解約	4月20日(水) → 4月28日(木)

年利率0.8%
(2022年3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

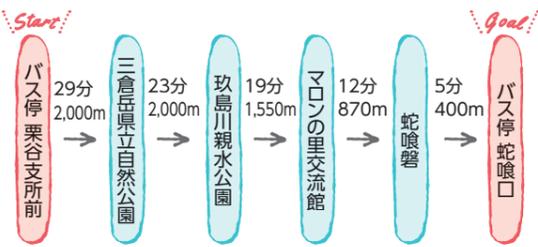
工業都市と雄大な自然が融合した町 『大竹市』

春の兆しを探しにお出かけ

自然とふれあうリフレッシュウォーキング

バス停 栗谷支所前に着いたら、三倉岳に向かって北上していこう。三倉岳は尖った3つの峰を持つことから通称「三本槍」とも呼ばれている。周辺は登山道やキャンプ場があり、三倉岳県立自然公園として整備されている。山のおいしい空気を満喫したら、来た道を戻り、地元民の憩いの場である玖島川親水公園へ。桜を見ながらひと休みしよう。お次に向かうマロンの里交流館は、レストランや直売所が併設されており、ご当地グルメや特産品に出合える。最後にめざすのは蛇喰磔。大小無数のおう穴が見られる珍しい景観は、広島県天然記念物に指定されている。帰りは、バス停 蛇喰口を利用しよう。

歩く時間: 1時間28分 歩く距離: 6,820m
消費カロリー: 323kcal



① 三倉岳県立自然公園

標高702mの三倉岳の周辺に整備された公園。近年はロッククライミングの名所として人気。
☎0827-56-0660 (三倉岳休憩所)
★大竹市栗谷町

③ マロンの里交流館

直売所とレストランを備えた交流施設。とれたて野菜や栗の加工品などが並びお土産探しにぴったり。
☎0827-55-0055
★大竹市栗谷町大栗林195-12

② 玖島川親水公園

玖島川に面した公園で、広場や東屋がある。流れが穏やかなので夏場は川遊びに最適。
☎0827-59-2163
(大竹市建設部土木課管理係)
★大竹市栗谷町小栗林

④ 蛇喰磔

小瀬川の支流・玖島川と本流の合流地点にあり、おう穴が見られる。県指定の天然記念物。
☎0827-59-2131
(大竹市総務部産業振興課商工振興係)
★大竹市栗谷町

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現地取材を行っておりません。最新の道路事情などが変更になっている場合がありますので、ご注意ください。また、施設によっては利用制限措置等をとっている場合があります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

今回はわたしが案内するよ！



① 三倉岳 県立自然公園

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。



広島かきみそラー油

大竹市のおいしいもの



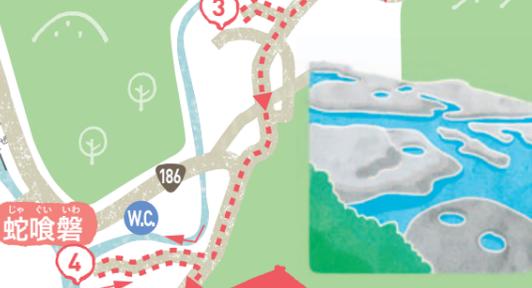
大竹市産の牡蠣を使った、旨みたっぷりの贅沢なラー油。主原料の唐辛子、ニンニク、タマネギ、シイタケは自社農園で栽培している。ごはんだけでなく、パンや餃子、刺身とも相性抜群の万能調味料! 無添加&辛さ控えめなので、子どもも安心して食べられる。

今回のウォーキングで 広島かきみそラー油 323kcal消費 = 約0.9瓶分

蛇喰磔で見られる多種多様なおう穴には、「水神のもちつき釜」「雨の釜」「風の釜」などの名前が付けられている。



マロンの里交流館



大竹市の北部に位置する栗谷町、通称「マロンの里」。昔から栗の栽培が盛んであったことがその名に由来する。マロンの里交流館では一年中、栗のソフトクリームを販売中!

凡例: ①おすすめ立ち寄りスポット, ②国道, ③県道, WC: トイレ, 主要道, 一般道, 登り坂, 下り坂

からだよろこぶ



コラーゲンたっぷり!“ぷるん”と健康的な肌をサポート 手羽先のレモンスープ煮

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 246kcal 食塩相当量 0.4g

作り方

- 鍋にAを入れて20分おく。
- レモンは7〜8mm厚さの半月切りにする。カリフラワーは小房に分け、葉ねぎは斜め薄切りにする。
- ①にレモンを入れて中火にかけ、煮立ち始めたら手羽先を加える。煮立ったら弱火にし、アクを除いて蓋をして20分煮る。
- ③にカリフラワーを加えてさらに10分煮る。葉ねぎを加えてさっと煮て、塩で調味する。火を止めてレモン汁を加え、粗びき黒こしょうを振る。

疲労回復ポイント 手羽先

鶏肉は、低脂肪、高たんぱく質で元気な体づくりに欠かせない食材。手羽先はコラーゲンが豊富なので、肌の疲労回復に効果が期待できます。スープ煮で余すことなくコラーゲンを補給して、ハリのある肌を目指しましょう。



材料(2人分)

- 手羽先 6本(300g)
- にんにく(つぶしたもの) 1片分
- A 昆布(4cm角) 1枚
- 水 250ml
- レモン ½個
- カリフラワー ¼個(150g)
- 葉ねぎ 50g
- 塩 少々
- レモン汁 大さじ2
- 粗びき黒こしょう 少々

クイズに答えて

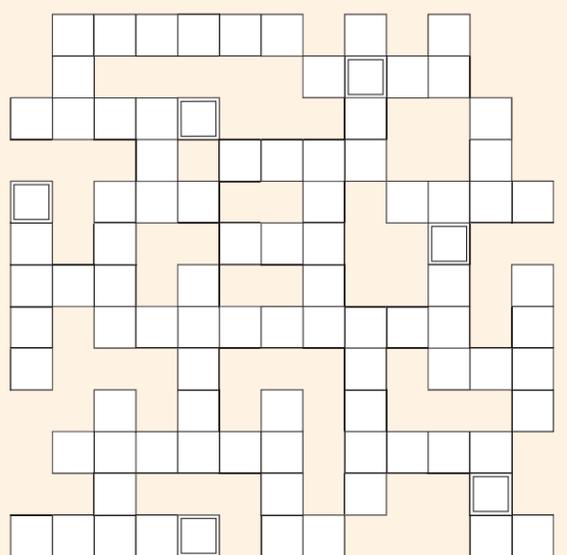
プレゼントに応募しよう!

ひらがなスケルトンパズル

日に日に暖かくなり、登山やハイキングを楽しめる季節がやってきました。今回は春から初夏にかけて咲く花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。

- | | | |
|------------|-------|---------|
| □きり | □まゆみ | □かざぐるま |
| □くわ | □あおなし | □ぎよりゅう |
| □ゆず | □あせそら | □くろがらし |
| □あおき | □かたくり | □しばざくら |
| □あんず | □きんらん | □しゅんぎく |
| □かりん | □たいはく | □なつみかん |
| □さつき | □ひめうず | □ひきのかさ |
| □ざくろ | □まめなし | □あずまにしき |
| □しゃく | □もくれん | □だんこうばい |
| □すみれ | □るりじさ | |
| □らしょうもんかざら | | |



- #### 応募方法
- 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)

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。 ※任意継続組合員の方は、②〜④の記入は不要です。
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 2022年3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

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!

2月号の答え「B・D・E・H・J」
1月号応募総数90通(正解85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)