

2022  
5  
No.561

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2022年5月1日発行 第561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  
涙に隠された3つの効能

今月号の  
topics

★ 社会保障Topic  
子宮頸ガンワクチンの積極勧奨

★ あの街“おいしい”ウォーキング  
ばら愛するやすらぎの町  
福山市

ライフシーンと共済組合

## 結婚したとき

組合員や被扶養者等が結婚するときは、結婚貸付が利用できます。

また、結婚して名前や住所が変わったときの届出や被扶養者の届出、退職積立貯金の届出印の変更など、必要な手続きを忘れずにしましょう。



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

福山市



100万本のばらが咲き誇る  
福山ばら祭



福山城天守 (福山城博物館)  
※完成イメージ



中央公園



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

### 涙に隠された3つの効能



■ 臨床心理士、心理学博士 関屋 裕希

泣きたくなくてもぐっとこらえて我慢する。私たちはなぜ心のままに涙を流さないのでしょうか。涙にはあまりいいイメージがないから？それとも、泣くのは弱さの表れで恥ずかしいことだと考えているから？もちろん我慢することが必要な時や場所はありますが、実は涙には隠された効能があるのをご存知でしょうか。

まず1つ目は、心がすっきりする効果で、心理学では“カタルシス効果”と呼ばれます。自分の悩みや不安などを言葉にして人に話すことで苦痛が和らぐことを指しますが、涙を流すだけでも同様の効果を得ることができます。気持ちを自分の内にため込まず、涙という形で外に出すことで、すっきりした感覚になるのです。「泣いたあと何だか気分がよくなった」「すっきりした」というのはこのためです。

2つ目は、リラックス効果です。涙は、副交感神経というリラックスモードをつかさどる自律神経が働くことによって流れます。ストレス状態が続いてなかなか寝つけないときには、あえて感動モノの映画や本に触れ、その世界に入り込んで涙を流すといいいでしょう。そうすることで、自然と体から力が抜けて、緊張モードからリラックスモードに切り替えることができます。

3つ目は、サポート引き寄せ効果です。私たち人間は、家族や友人が泣いていると、「大丈夫かな？」と心配したり、「何か助けになりたい」という気持ち

になったりするものです。人前で泣くなんてみっともないと思われるかも……と不安になる人もいるでしょうが、涙を見せることで周りの人からのサポートを引き寄せる効果もあるのです。どうしてもないほど悲しいときや苦しいとき、我慢せずに涙を流してみたら思わぬところから優しい手が差し伸べられるかもしれませんよ。

とはいえ、やっぱり人前で泣くのは難しい！そう思ったら、まずは次のように口に出すところから始めるのがいいでしょう。

「何だか泣きたい気分」  
「涙が出そうになるくらいつらいことがあった」

泣きたい気持ちを誰かに伝え、それを受け止めてもらうことで、少しずつ「泣いてもいいんだ」と思えるようになります。そうして人の優しさに触れていくうちに心がふっと緩んで、自然と流れる涙があるはずですよ。



## 社会保障 Topic

### 子宮頸ガンワクチンの積極勧奨

子宮頸ガンの原因となるヒトパピローマウイルス (HPV) の感染を防ぐワクチンについて、4月より個別に接種の積極的な勧奨が再開されました。

国内では2013年4月にHPVワクチンの定期接種がはじまりましたが、接種後に全身の痛みなどを訴える人が相次ぎ、積極的に勧める取り組みが同年6月に中止となりました。

これまでも小学6年～高校1年相当の女子は無料で接種が受けられ、自治体から個別に情報提供を受けることは可能でしたが、生年度別の接種率はイギリスやオーストラリアが約8割であるのに対し、日本では一時1%未満にまで落ち込んでいます。

厚生労働省では、効果や安全性の知見が集まり、接種後の副作用を訴える人への支援体制が整ったと判断され、取り組みの再開が了承されました。また、積極的な勧奨を中止している間に接種機会を逃した1997～2005年度生まれの女性に対しても、3年間は無料で接種できる機会を設けることとしています。

子宮頸ガンは年間約11,000人がかかっており、WHOはワクチン接種による予防を推奨しています。

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

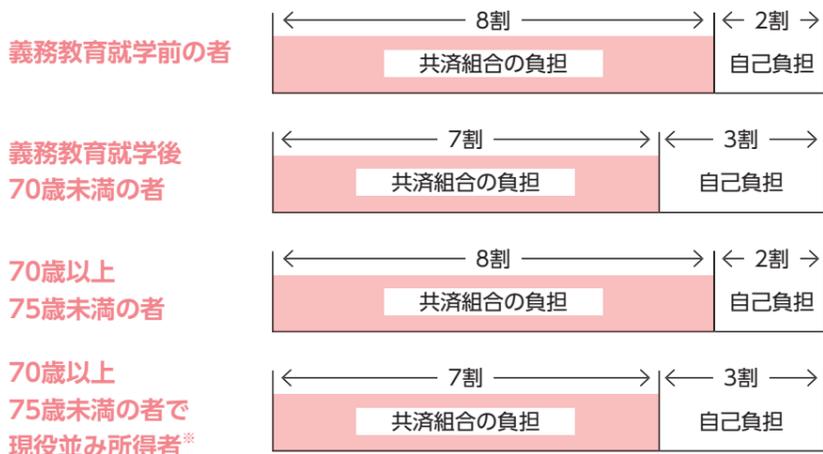
知っておきたい 健康保険のこと

療養の給付・  
家族療養の給付



組合員又はその被扶養者が、病気やケガで組合員証（保険証）等を使って病院や薬局で治療を受けたとき、窓口で一定の自己負担額を支払いますが、その残りの額は共済組合が病院や薬局に支払っています。これを「療養の給付」・「家族療養の給付」といいます。

組合員証等を使って診療を受けたときの年齢別の負担割合は下図のとおりで、**赤い部分**を共済組合が「療養の給付」・「家族療養の給付」として給付しています。



\*現役並み所得者とは、標準報酬の月額が28万円以上（課税所得で145万円以上）の者をいいます。

療養の給付等が受けられないもの

- ・単なる予防措置・疲労回復措置
- ・美容・整形のための処置、手術等
- ・人工妊娠中絶・正常分娩
- ・傷病の原因が公務上（公務・通勤災害）であることが明らかである場合

◆次号は、傷病手当金について掲載します。

年金

組合員が加入する  
年金制度のしくみ



組合員が加入する年金制度は、国民年金（基礎年金）、厚生年金、そして、共済組合の独自の制度である退職等年金給付の3階建てとなっています。

1階部分にあたる国民年金は、20歳以上60歳未満の全ての方が加入する年金で、2階部分の厚生年金は、公務員・会社員などが加入します。そして、3階部分の退職等年金給付は、2015年10月に被用者年金一元化によって創設された制度で2015年10月以降の組合員期間について支給されるしくみになっています。

※2015年9月30日以前の組合員期間については「経過的職域加算額」が支給されます。



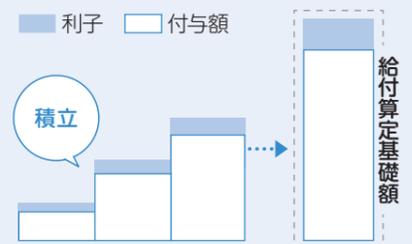
退職等年金給付

2015年10月以降、1年以上引き続き共済組合加入期間のある方は65歳に達した翌月から「退職等年金給付の退職年金」が支給されます。

この「退職等年金給付」に係る積立残高等の情報を、毎年5月頃に「給付算定基礎額残高通知書」でお知らせしています。

退職等年金給付は積立方式

退職等年金給付の制度運営は、将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ保険料（掛金）として積み立てておくという「積立方式」をとっています。



給付算定基礎額残高通知書

組合員の方には毎年、退職された方には退職時と節目年齢（35歳・45歳・59歳・63歳）の5月にお送りします。

組合員証等には、返納義務があります

組合員の退職時や被扶養者の資格を取り消すときは、組合員証（保険証）等を速やかに返納してください。

年金制度の改正について  
HPで確認できます



年金制度等の改正のポイント  
【2022年の改正の概要】

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



かかりつけ医にしたい  
“よい先生”と  
なかなか出会えない!

まずは、あなたにとっての  
“よい先生”の  
基準を明確に  
しましょう



ポイントは、“自分なり”の物差し!

「かかりつけ医を持つことが大切」とよく聞けれど、かかりつけ医にしたいと思えるような先生がなかなか見つからず、困っている人はいませんか。

よい・悪いの判断基準は、人それぞれ異なるものです。他人にとっての“よい先生”が必ずしも自分に当てはまるとは限りませんし、有名な大学病院の先生が全ての患者にとってよいというわけでもありません。

まずは、「相談しやすい」「予約制で待ち時間が短い」「夜遅くまで開いている」など、自分なりの判断基準をピックアップ。それが「かかりつけ医」を見つけるための第一歩です。その上で、自分の目で確かめながら相性のよ

い先生を探していくのです。軽い風邪をひいたときや健診、予防接種の機会などに試みに受診して、先生やスタッフ、中の様子などを確認してみましょう。

同時に、信頼関係を築く努力も必要です。毎回診察時間ギリギリで駆け込む、「この検査もして」「もっと薬が欲しい」と必要がない検査や薬を「おねだり」するなどの行為は控え、適正受診を心掛けて。とはいえ、「言いなり」もよくありません。治療は患者と医師の協働作業。病気に対して真剣に向き合う姿勢を見せながら、疑問点や意向があれば伝えて、上手にコミュニケーションをとることが欠かせません。

“信頼関係”をつくるには…

4つのポイント

情報をしっかり伝える

「いつから」「どこが」「どんなふう」といった患者しか知り得ない情報を整理してしっかり伝えることが大切です。

「おねだり受診」はNG

必要のない検査や治療、投薬の「おねだり」や、医師に対して「指示」をする態度は控えましょう。

「言いなり」にならない

分からないことは遠慮せず質問を。不安な点や「薬は最低限にしたい」などの自分の意向をきちんと伝えて。

経過の報告

「薬を変えてもらって、楽になった」「治療後も症状が改善しなかった」など、投薬や治療に対してレスポンスを。



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

## ジュラシックスパ&リゾート 二億年ロマン 見奈良天然温泉 利楽

愛媛県東温市 みならてんねんおんせん りらく

西日本最大級の野天風呂。地下2,000m、2億年前の地層から汲まれた「あたたまりの湯」と、地下1,500mから湧き上がる「美肌の湯」の2種類の源泉を入り比べることができる。大型プロジェクトやライブラリーがある湯休み処や、フレンチレストランを併設しており、湯上がり時間も充実！ また、ホテルとして半露天付からカジュアルなシングルまで61室の客室を備えている。  
※HPからの予約がお得。詳細はお問合せください。

☎089-955-1126  
🏠愛媛県東温市見奈良1110 (松山自動車道川内IC5分 / 高浜観光港電車で50分)

**泉質** 炭酸水素塩泉 塩化物泉

**適応症** 切り傷、やけど、慢性皮膚病、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、うちみ、慢性消化器病、疲労回復、虚弱児童、慢性婦人病 など



退職 積立貯金 **新規加入受付中!**

年利率 **0.8%**  
※2022年5月1日現在

組合員の方ならいつでも始めることができます。  
毎月の給料からの定額控除により積み立てられます。



新たに組合員になられた皆さまへ

**掛金及び組合員保険料は、『標準報酬の月額』により算定されます!**

詳しくはQRをご確認ください。



**年金払い退職給付(退職等年金給付)制度に係る年金財政状況(2019年度末)を掲載しています**

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⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。



**指定宿泊施設情報**

**施設名称 変更** 桜花の郷 ラ・フォーレ庄原(旧 かんぼの郷庄原)  
営業開始日: 2022年4月1日

**契約解除** ホテルメルパルク広島  
契約解除日: 2022年4月1日

**こんなときには貸付事業が便利です!** 共済組合では組合員が臨時に資金を必要とするときは、その資金について貸付が利用できます。

**普通貸付**

自動車、バイク、冷蔵庫やテレビなどの電化製品の購入など

◆ 貸付限度額  
給料月額×6か月分 (上限200万円)

**入学・修学貸付**

高校、大学、専門学校などの入学に必要な入学金や授業料、寮費、アパートの賃貸料など

◆ 貸付限度額  
入学貸付 給料月額×6か月分 (上限200万円)  
修学貸付 年間180万円  
※年度ごとの申込が必要

**住宅貸付**

- 住宅の新築、増築、改築、修理 または住宅・敷地の購入
- 住宅敷地内の倉庫、車庫、門塀、整地及び造園等工事
- 家電製品(エアコン、ソーラーパネル、エコキュートなど)の購入で工事を伴うもの

◆ 貸付限度額  
組合員期間・給料月額に応じた額 (上限1,800万円)

**共済組合の貸付はここが便利!**

- 返済は給料・期末勤奨手当等から控除
- 連帯保証人や抵当権の設定が不要(住宅貸付)
- 繰上返済の手数料が不要

**年利率 1.26%** このほかにもこんな貸付があります。  
● 結婚貸付 ● 葬祭貸付 ● くわしくはコチラ →  
● 災害貸付 など

**申込期限及び送金日**

- ◆ 申込期限 毎月10日 ※10日が土、日、祝日の場合は、直前の営業日
- ◆ 送金日 申込期限までに届いたものについて、その月の末日に送金 ※末日が金融機関休業日の場合は、直前の営業日

**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	5月14日(土)	6月11日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
	5月28日(土)	6月25日(土)	
福山市	5月10日(火)	6月14日(火)	13:30~14:30 面談
	5月24日(火)	6月28日(火)	
庄原市	5月10日(火)	6月14日(火)	12:30~14:30 面談・電話相談
	5月24日(火)	6月28日(火)	

**申込方法**  
相談日の前日(福山市は前週の金曜日)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
庄原市	5月18日(水)	13:00~ 面談
広島市	6月15日(水)	

**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	5月19日(木)	13:00~ 面談
	6月16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	5月6日(金) → 5月13日(金)
一部払戻・解約	5月23日(月) → 5月31日(火)
一部払戻	6月7日(火) → 6月15日(水)
一部払戻・解約	6月22日(水) → 6月30日(木)

年利率0.8% (2022年5月1日現在)

食べて歩いて、健康になろう！

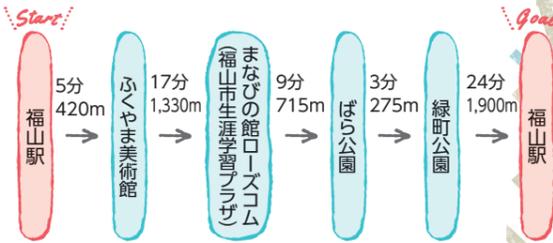
# あの街“おいしい”ウォーキング

## ばらを愛する『福山市』 やすらぎの町

### 目も心も癒される 優雅なばら巡りウォーキング

1945年(昭和20年)の空襲により、約8割が焼け野原になった福山市。人々の心にやすらぎを取り戻そうと、ばらの苗が植えられたことがきっかけで「ばらのまち・福山」が誕生した。今回は見頃を迎えたばらのまちにぴったりのコース。ばら巡りの前にまずは、福山駅すぐのふくやま美術館でアート鑑賞からスタート。その後は、ばらで彩られたローズロードを歩こう。途中でまなびの館ローズコム(福山市生涯学習プラザ)に立ち寄り、いざばらの名所へ。ばら公園、花園公園、緑町公園が並んでおり、種類の豊富さと数の多さは感動もの。色とりどりのばらにとことん癒され、福山市の「ローズマインド」を感じよう。

歩く時間:58分 歩く距離:4,640m  
消費カロリー:213kcal



#### 1 ふくやま美術館

福山城公園にある公園型美術館。20世紀のイタリヤ絵画や郷土ゆかりの作品など幅広く所蔵する。  
☎084-932-2345 福山市西町2-4-3

#### 2 まなびの館ローズコム(福山市生涯学習プラザ)

図書館などが入った複合型公共施設。外周回廊型の廊下から福山の街並みを眺めよう。  
☎084-932-7265 福山市霞町1-10-1

#### 3 ばら公園

1956年(昭和31年)住民によりばらの苗が約1,000本植えられたことがきっかけで誕生した公園。  
☎084-928-1095 (福山市公園緑地課) 福山市花園町1-6

#### 4 緑町公園

六角錐状のピラミッド型のばら花壇が特徴。市民がバラに名前を付けて大切にしている。  
☎084-928-1095 (福山市公園緑地課) 福山市緑町9-5

### 福山薔薇人パラジュース

ジュース100mlに対して約1輪分のばらの花弁が使用されたジュース(ストレートタイプ)は、まさに「飲むばら」。ばらの花の色素そのものの美しい色と、グラスに注いだ瞬間に広がる高貴な香りに心ときめく。  
※濃縮タイプの200mlは約3輪分、520mlは約7輪分のばらの花弁を使用

ストリートタイプ 1杯(200ml)あたり **102kcal**

※写真は濃縮タイプ  
今回のウォーキングで **213kcal消費** = ストレートタイプのパラジュース **約2.1杯分**

#### 福山市の おいしいもの

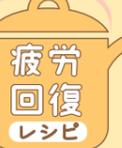
ばらは280種 約5,500本  
ばらは13種 約300本  
ばらは330種 約5,100本



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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。

※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



アナゴ、ふわふわ卵、トマトがベストマッチ！  
彩り鮮やかエスニック風炒め

## トマトとアナゴの卵炒め

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 227kcal 食塩相当量 0.5g

#### 材料(2人分)

- トマト ..... 2個
- 玉ねぎ ..... ¼個(50g)
- 焼きアナゴ ..... 2枚
- オリーブオイル ..... 大さじ½
- にんにく(つぶしたもの) ... ½片分
- トマトペースト ..... 大さじ1
- こしょう ..... 少々
- タイム(お好みで) ..... 少々
- ディル(お好みで) ..... 少々
- 卵 ..... 3個
- パセリ(みじん切り) ..... 大さじ2

#### 作り方

- 1 トマトはひと口大に切り、玉ねぎはみじん切り、アナゴは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、玉ねぎをさっと炒める。さらに、トマト、Aを加えてトマトの汁気がなくなるまで炒める。
- 3 ②にアナゴを加えて炒め、全体になじんだら、卵を溶いて回し入れる。大きく混ぜ、ふんわりと火を通す。火を止めたらパセリを入れ、さっと混ぜ合わせる。

#### 疲労回復ポイント アナゴ

アナゴに含まれるビタミンAは、疲れ目やかすみ目などの目の不調に効果があるといわれています。スマホやパソコンなどで酷使してしまいがちな目のサポートに役立てましょう。

### クイズに答えて

プレゼントに応募しよう！

## まちがいさがし

間違いのあるエリアを5つ答えよう！

下の2枚のイラストは同じように見えますが、違うところが5つあります。間違いのあるエリアはA～Jのどこでしょう？すべて教えてください。ただし、色ムラは間違いに含めません。

#### エリア表



どこが違うか探してみよう！

#### 応募方法

##### ハガキ

- 1 クイズの答え
- 2 所属名
- 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5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！

4月号の答え「クマ」  
3月号応募総数94通(正解92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)