2022 7 No.563

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2022年7月1日発行　第563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／㈱社会保険出版社

今月号のtopics

☆ 心の習慣レッスン始めませんか？
3つのセルフケア

☆ 社会保障Topic
国民医療費44兆円超

☆ あの街“おいしい”ウォーキング
毛利元就の軌跡がのこる町
安芸高田市

あの街“おいしい”ウォーキング　安芸高田市

三矢（みつや）の訓（おしえ）跡碑

郡山（こおりやま）公園展望台

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

ライフシーンと共済組合

災害にあったとき

非常災害により死亡したときは、弔慰金、家族弔慰金が、住居や家財に損害を受けたときは、災害見舞金が受けられます。非常災害で勤務を休み、報酬が支給されない時は休業手当金が受けられます。また、組合員の家財、住宅または住宅の敷地が非常災害や盗難により損害を受けたときは、災害貸付が利用できます。

詳しくはHPをご覧ください

あなたの心は習慣でしなやかになる！

心の習慣レッスン始めませんか？

キーワードは…［ 3つのセルフケア ］

一般社団法人日本ストレスチェック協会
代表理事　武神 健之

“3つのセルフケア”で不安やストレスに悩まされない人になろう!!

これまで産業医として約１万人と面談してきた経験から、分かったことがあります。それは、ストレスや不安の受け流しがうまい人には、ライフスタイルともいえる３つのセルフケアが身に付いているということです。これをぜひここでお伝えしたいと思ったのは、この３つが特別なことじゃなく、とてもフツーのことだからです。フツーのことだから、ストレスを感じる前から日常生活の中で行えるケアです。

しかし、これこそメンタル不調を防ぐさまざまな習慣の手前で自分を守る基本のイロハ。しなやかな心をつくる土台なのです。

それでは、ここからが本論。

１つめが**睡眠時間ではなく、床上時間を確保すること**です。昔は、産後はすぐに動かず、“床上げ”までの期間は布団を敷きっぱなしにして体を休めながら過ごしました。同じように現代の私たちにも、眠らなくてもベッドの中でただ体を休めている時間の確保が必要です。寝つけなくても、少々途中覚醒があっても、日頃から少なくとも６時間ぐらいの床上時間を確保していると不眠からくるメンタル不調はかなり防げます。毎日でなくとも、週に数回でも効果はあります。

２つめが**相談相手を持つこと**です。話し相手がいて、悩みや不安を相談するだけで約９割は解消するか、気が楽になるというデータもあります。相手は、ただ「うん、うん」と聞いてくれる人でいい。気持ちを言葉にする時間が大事なのです。

３つめが**気付き上手になること**。ストレスの許容限度は人それぞれですが、自分の許容限度を超えていることに早く気付くことが大事です。体調に異変があればストレスかな、と気付きますが、分かりにくいのが精神症状です。そこで時々、周囲の目を借りましょう。ヤケな行動をしているとか、言葉がきつくなっているとか、イラついているとか、ストレス行動は他人から見ると案外分かりやすいもの。「私（俺）、近頃、あなたに優しくないんじゃない？」、そんな言葉で時々自分の弱点を聞いてみるのもいいかもしれません。

Profile　たけがみ　けんじ●2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス･メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』（産学社）など。

社会保障 Topic

国民医療費 44兆円超

厚生労働省が発表した「2019（令和元）年度の国民医療費の概況」によると、医療費の総額は44兆3,895億円となり、過去最高を更新しました。前年度に比べ9,946億円（2.3%）増加し、40兆円を超えたのは7年連続です。

厚労省は増減率の内訳について、人口の高齢化が1.0%増、医療の高度化が1.6%増、消費増税に伴う臨時的な診療報酬改定が0.07%減、人口の増減が0.2%減と分析しています。人口一人当たりの国民医療費は351,800円で、前年度に比べて8,600円（2.5%）増加しました。

ここでの国民医療費とは、医療機関等における保険診療の対象となりえる傷病の治療に要した費用を推計したものに限られているため、正常な妊娠・分娩や健康診断、予防接種に要する費用などは含まれていません。

なお、新型コロナウイルス感染症による受診控えなどの影響が生じるのは2020年3月以降であることから、2019年度の国民医療費への影響はみられないとしています。

記事提供：社会保険出版社

医療

知っておきたい　健康保険のこと

組合員証が使用できなかった時

組合員や被扶養者が病院等で治療を受けるときは、組合員証等を提示し、療養の給付等を受けることができますが、下記の事例のようにやむを得ない事情による場合は、窓口で全額（10割）を一時立替払いし、あとで7割（義務教育就学前・70歳以上75歳未満の方は8割）を共済組合に請求して療養費・家族療養費の給付を受けてください。

主な事例	提出書類
組合員証等が提示できなかったとき	「療養費・家族療養費請求書」（様式第4号）及び以下の添付書類 ・医療機関の診療報酬明細書 （窓口で発行される診療明細書ではありません） ・領収書
治療用装具等を購入したとき	「療養費・家族療養費請求書」（様式第4号）及び以下の添付書類 ・装具の場合…「診断書・装具装着証明書」と領収書 （明細が分かるもの） ・眼鏡等の場合…「医師の作成指示書（写し）及び検査結果」と領収書 （明細が分かるもの） ・弾性着衣等の場合…「弾性着衣等装着指示書」と領収書 （明細が分かるもの）
医師の同意を得て、はり・きゅう等の施術を受けたとき	「療養費・家族療養費請求書」（様式第4号）及び以下の添付書類 ・医師の指示書 又は 同意書 ・療養費支給申請書（はり・きゅう用）

※添付書類は、写しとあるもの以外はすべて原本を提出してください。

注意事項

次のようなときは組合員証等が**利用できない**ため、全額自己負担となります。

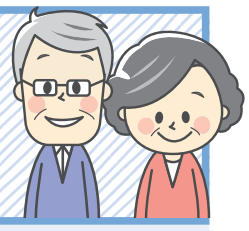
単なる予防措置や疲労回復措置　美容整形　正常な出産
経済的な理由による妊娠中絶　など…

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。

◆次号は、介護休業手当金についてです。

年金

年金の種類はいくつある？



年金には、老後の生活の資金となる老齢年金以外に、万が一障がいの状態になってしまったときの障害年金や家族を残して亡くなってしまったときの遺族年金があります。

	老齢年金	障害年金	遺族年金
国民年金	老齢基礎年金	障害基礎年金	遺族基礎年金
厚生年金	老齢厚生年金	障害厚生年金	遺族厚生年金
退職等年金給付	退職年金	公務障害年金	公務遺族年金

老齢年金　原則65歳から亡くなるまでの間、受け取ることができます

老後に受けられる年金で、保険料を納めた期間が長いほど年金額も多くなります。厚生年金については、報酬により保険料が異なるため、人によって老後に受け取る額に違いがあります。また、働きながら年金を受け取れたり、受け取り時期を繰上げ・繰下げたりできます。

障害年金　病気やケガで障がいの状態になったとき、障がいの程度に応じて年金を受け取ることができます

年金額は障害等級や報酬によって異なり、子や配偶者がいる場合には、一定の額が加算されます。また、障害厚生年金が支給されない程度の障がいの状態であっても、一定の要件を満たせば「障害手当金」（一時金）を受け取ることができます。

遺族年金　国民年金または厚生年金保険の被保険者または被保険者であった方が亡くなったときに、残された遺族が受け取れる年金です

亡くなられた方によって生計を維持されていた方のうち、一定の範囲の遺族の方が受給できます。遺族基礎年金は、子、または子のいる配偶者だけが受給できますが、遺族厚生年金や退職等年金給付は、父母、祖父母、孫も受給できる遺族の範囲に含まれます。

知っておきたい

患者の心得

通いやすく、信頼できるかかりつけ歯科医を持とう

虫歯や歯周病は、歯を失う2大原因です。特に歯周病菌は血液に入って体中を巡ると、全身の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、肺炎など、歯周病と深く関わりのある病気はたくさんあります。

しかし、初期の虫歯や歯周病は、自覚症状がほとんどありません。痛みや出血などの症状が出たときにはかなり進行しています。

予防や早期治療、そして全身の健康のためには、「かかりつけ歯科医」を持って半年に一度、歯科検診を受けることが大切です。

かかりつけ歯科医は、いつでも気軽に行けるよう、自宅や職場の近くにあると便利。口コミやホームページ、住んでいる市区町村の保健センターなどで紹介している歯科医院を手がかりに、信頼できる歯科医を選びましょう。長く付き合えば、治療経過や体質などを把握してもらえるので安心です。

定期的な歯科検診では、正しい歯磨きの指導、歯石やプラークの除去をしてもらいましょう。口の中のチェックや歯のメンテナンスは、全身の健康にもつながります。

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。

「かかりつけ歯科医」選びのポイント

きちんと説明してくれる

治療を始める前に、納得のいく説明を丁寧にしてくれる。

- ✕治療台で口を開けた状態での説明
- ✕患者の了解を得ずに治療を始める

予防に熱心

歯磨き指導、虫歯や歯周病の説明・チェックなど、予防に力を入れている。

保険適用の有無、金額の説明がある

矯正やインプラントのほか、材質によって保険が適用されない場合も。治療前に、保険適用の有無、何にいくらかかるのかの説明がある。

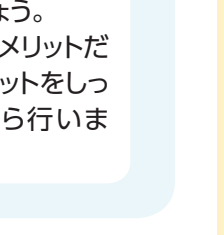
- ❗歯は削ったり抜いたりすると元には戻りません。納得のいく治療説明、治療行為を求めましょう。
- ❗インプラントは、メリットだけでなく、デメリットをしっかり確認してから行いましょう。

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します。



記事提供：社会保険出版社

ほっこり健康に

温泉紹介

「こんぴらさん」のおひざ元

こんぴら温泉郷

こんぴらおんせんきょう

香川県仲多度郡琴平町

海の神様をまつり、「さぬきのこんぴらさん」として親しまれる金刀比羅宮。1998年(平成10年)、その門前町に温泉郷が誕生した。源泉は3つあり、古くから文人墨客をもてなしていた老舗宿をはじめ、新旧さまざまな温泉宿が立ち並ぶ。本宮までの785段、奥社までさらに583段の参拝の疲れを、温泉でゆっくり癒そう。

☎0877-75-3500 (琴平町観光協会)
香川県仲多度郡琴平町

泉質　含食塩重炭酸土類泉　など

適応症　リウマチ性疾患、痛風、慢性消化器疾患、アレルギー疾患　など

宿泊利用助成券の適正利用について(お願い)

宿泊利用助成券は、保養のために宿泊する場合に利用することができる金券です。金額や利用者名等、訂正した宿泊利用助成券は使用することができません。助成券の適正利用にご協力をお願いします。

★契約施設では、本人確認を求められますので、必ず組合員証を持参してください。

指定宿泊施設情報

追加

- ホテルユニゾ名古屋駅前
- ホテルユニゾ京都烏丸御池
- ユニゾインエクスプレス函館駅前
- ユニゾインエクスプレス宇都宮
- ユニゾイン大阪北浜
- ユニゾインエクスプレス大阪南本町

暮らしの防災 すぐに役立つ 防災の知恵袋

安心・快適な暮らしシリーズ

風水害の発生に備えて マイ・タイムラインを作ろう

風水害が発生した際「自分がどう行動するか」を決めていますか?
命を守るためにも、自身や家族がとるべき行動を計画しておきましょう。

知恵袋 避難のタイミングを逃さない！

風水害では避難のタイミングを逃さないことが何より重要です。そんなとき役立つのが“マイ・タイムライン”。「いつ」「誰が」「どう行動するのか」を時系列にした防災行動計画です。

避難先を考えるとき、自宅が安全であれば在宅避難が一番ですが、自宅以外の場所へ避難をする場合には、感染症対策として、避難所に人が密集しないよう分散避難が勧められています。親戚・知人の家、ホテル、安全な方法であれば車中泊も検討します。家族で話し合って行動計画を作成しておけば、風水害が発生するかもしれないときに慌てず避難できます。

知恵袋 気象情報や避難情報を踏まえて記入・作成

マイ・タイムラインのシートは、自治体独自のフォーマットが公開・配布されているほか、国土交通省のHPに「逃げキッド」*1というマイ・タイムライン検討ツールが公開されています。

シートを決めたら、まず居住地域のハザードマップを確認して避難場所を記入します。次に、気象情報や自治体から出される避難情報を踏まえて、いつどうすべきかを書き込みます。このとき、「警戒レベル４で避難」と決めるだけでは、あっという間に警戒レベル５に進行して逃げ遅れることも。また、高齢者や子ども、医療ケアが必要な方など、避難に時間がかかる方がいる場合は「警戒レベル３」で災難を避けられる安全な場所へ。

なお、マイ・タイムラインはあくまでも行動の目安。その通りにすれば絶対安全というわけではありません。災害時、状況は刻々と変わります。気象情報や避難情報を小まめに収集し、周囲の状況を確認、臨機応変に行動することが大切です。

＊1 国土交通省 関東地方整備局 下館河川事務所HP『逃げキッド』 https://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00626.html

りすのひとこと

子どもと一緒に風速を時速に計算

秒速で発表される風速を時速に換算し、車や電車、動物が走る速さなどに例えて速さをイメージしてみて。高学年なら一緒に計算して学習と防災をつなげます。

［かんたんな計算方法］
風速(m) × 4 − 10% ＝ 時速(km)

例 風速30mの場合
30(m) × 4 ＝120　120 − 12 ＝ 108(km)（時速）

監修 アウトドア防災ガイド **あんどう りす**　自身の被災体験とアウトドアの知識・経験を生かし、全国で年100回以上の講演活動を展開。おとなから子どもまで、毎日の生活から楽しく取り入れられる防災・非常時の実践的な知恵や提案などが口コミで人気に。webマガジン「リスク対策.com」にて好評連載中。著書に『りすの四季だより』(新建新聞社)。

記事提供：社会保険出版社

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	7月 9日(土) 7月23日(土)	8月13日(土) 8月27日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
福山市	7月12日(火) 7月26日(火)	8月 9日(火) 8月23日(火)	13:30～14:30 面談
庄原市	7月12日(火) 7月26日(火)	8月 9日(火) 8月23日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談

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
三原市	7月20日(水)	13:00～ 面談
大竹市	8月17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	7月21日(木)	13:00～ 面談
	8月18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	7月 7日(木) →	7月15日(金)
一部払戻・解約	7月21日(木) →	7月29日(金)
一部払戻	8月 4日(木) →	8月15日(月)
一部払戻・解約	8月23日(火) →	8月31日(水)

年利率0.8%
(2022年7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

毛利元就の軌跡がのこる町『安芸高田市』

元就の郡山城入城500年目前！

戦国時代にタイムスリップウォーキング

2023年、毛利元就が郡山城に入城してから500年という節目を迎える。今回はそんなアニバーサリーイヤーを目前に盛り上がる、吉田町を再訪（No.519で掲載）！　毛利一族の足跡を辿り、戦国時代に思いを馳せよう。まずは毛利家の氏神・宮崎神社へ向かう。急な石段の先に佇んでいるので、足元に気を付けて。続いては、安芸高田市歴史民俗博物館で毛利家の歴史の勉強を。そこから山道を登って毛利元就らが眠る毛利元就・一族墓所へ。生い茂る緑のなかを歩いたら、郡山公園展望台でひと休み。最後は、毛利家が信仰した清神社を参拝して締めくくる。

歩く時間：1時間7分　歩く距離：4,600m
消費カロリー：246kcal

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。

一般的なアナゴ飯1杯（150g）あたり目安
250kcal

安芸高田市のおいしいもの

一品一品すべてに元就にちなんだ物語が込められた弁当。元就が山口県でもてなしを受けたタイの薄造りをはじめ、毛利家の御紋を模した団子入りの吸い物、「三本の矢」に見立てたアナゴ飯など、一品ずつ元就に思いを馳せていただきたい。お茶には清神社の御神水が使われている。
※10名以上からの予約制（1週間前まで）☎0826-42-1011
（公益財団法人安芸高田市地域振興事業団）　水曜休

今回のウォーキングで246kcal消費＝アナゴ飯約1杯分
※一般的なアナゴ飯で算出。元就弁当のカロリーではありません。

Start バス停 安芸高田市役所前 →17分 1,350m→ 宮崎神社 →11分 900m→ 安芸高田市歴史民俗博物館 →15分 850m→ 毛利元就・一族墓所 →13分 750m→ 郡山公園展望台 →5分 280m→ 清神社 →6分 470m→ バス停 安芸高田市役所前 Goal

1 宮崎神社

毛利家の氏神。観応年間（1350年頃）に毛利師親（後に元春）が相模国宮崎より勧請したと伝わる。
安芸高田市吉田町相合261

2 安芸高田市歴史民俗博物館

歴史・考古資料を模型や映像を交えて展示している。元就や郡山城に関する特集コーナーも！
☎0826-42-0070
安芸高田市吉田町吉田278-1

3 毛利元就・一族墓所

元就の菩提寺・洞春寺跡にある毛利一族の墓所。上段に元就、下段に歴代当主5人の墓が並ぶ。
☎0826-47-4024（安芸高田市産業部商工観光課）　安芸高田市吉田町吉田

4 郡山公園展望台

毛利家の大きな家紋がある展望台からまちを一望できる。日本庭園の趣きを感じる公園で、桜や紅葉が美しい。
☎0826-47-4024（安芸高田市産業部商工観光課）　安芸高田市吉田町吉田

5 清神社

毛利家に篤く信仰された郡山の鎮守社。サンフレッチェ広島が参拝することでも有名。
☎0826-42-0123
安芸高田市吉田町吉田477

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。

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

※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

健診の数値が気になりだしたら
生活習慣病 改善サポートレシピ

“ヘルシー志向”で楽しい食感！お肉で巻くから満足できる食べ応え

オクラとわかめの豚肉巻き

料理制作・監修 新谷友里江（料理家・管理栄養士）
撮影 武井メグミ　スタイリング 宮沢ゆか

1人分　エネルギー 324kcal　食塩相当量 2.4g

材料（2人分）

- 豚ロース薄切り肉……8枚（200g）
- 塩……小さじ¼
- こしょう……少々
- オクラ……8本
- わかめ（乾燥）……大さじ2
- サラダ油……小さじ1
- A
  - 梅肉……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ1
  - 砂糖……小さじ½
  - ごま油……小さじ1
- グリーンカール……適量

作り方

1. 豚肉は塩、こしょうをふる。オクラはガクを取る。わかめは水で戻す。Aは混ぜ合わせておく。
2. 豚肉にオクラ1本とわかめ8分の1の量をのせてくるくると巻く。残りも同様に巻く。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、2の巻き終わりを下にして焼き、3～4分ほど転がしながら全体に火を通す。食べやすく切って盛りつけ、Aをかけてグリーンカールを添える。

血糖値改善につながるけんこうPOINT

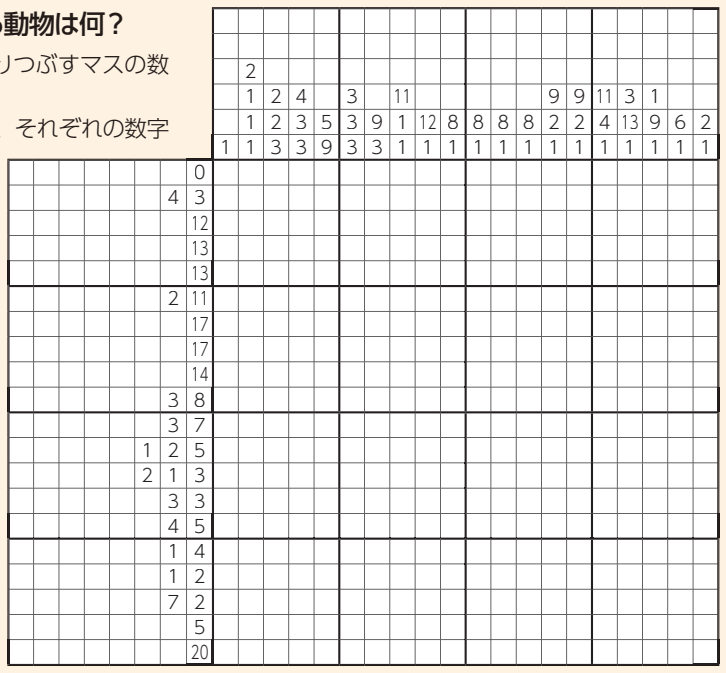
オクラやわかめには、腸の動きを活発にしたり、老廃物の排出を助けたりする食物繊維がたっぷり。そのうち水溶性食物繊維は、糖質の吸収を抑えて食後血糖値の上昇を緩やかにする働きがあるので、血糖値の改善が期待できます。

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」、参加してみたい事業などについて）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7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！

- 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

6月号の答え
「17」

5月号応募総数
74通（正解60通）

7	9	6	4	5	1	3	8	2
8	4	3	7	6	2	9	5	1
5	2	1	3	9	8	7	6	4
9	7	2	6	3	5	4	1	8
4	6	8	1	7	9	5	2	3
1	3	5	2	8	4	6	7	9
2	8	7	9	4	6	1	3	5
3	5	4	8	1	7	2	9	6
6	1	9	5	2	3	8	4	7

【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）