2018 7 No.515

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2018年7月1日発行　第515号　編集／河﨑博壮　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
H P　http://www.hiroshimakyosai.jp
（共済だよりのバックナンバー等が閲覧できます）

今月号の topics

Health News & Topics
子どもの視力低下が過去最悪に

良い睡眠で快適生活
なぜ睡眠が必要なの？

あの街“おいしい”ウォーキング
自然に抱かれた臨海都市　大竹市

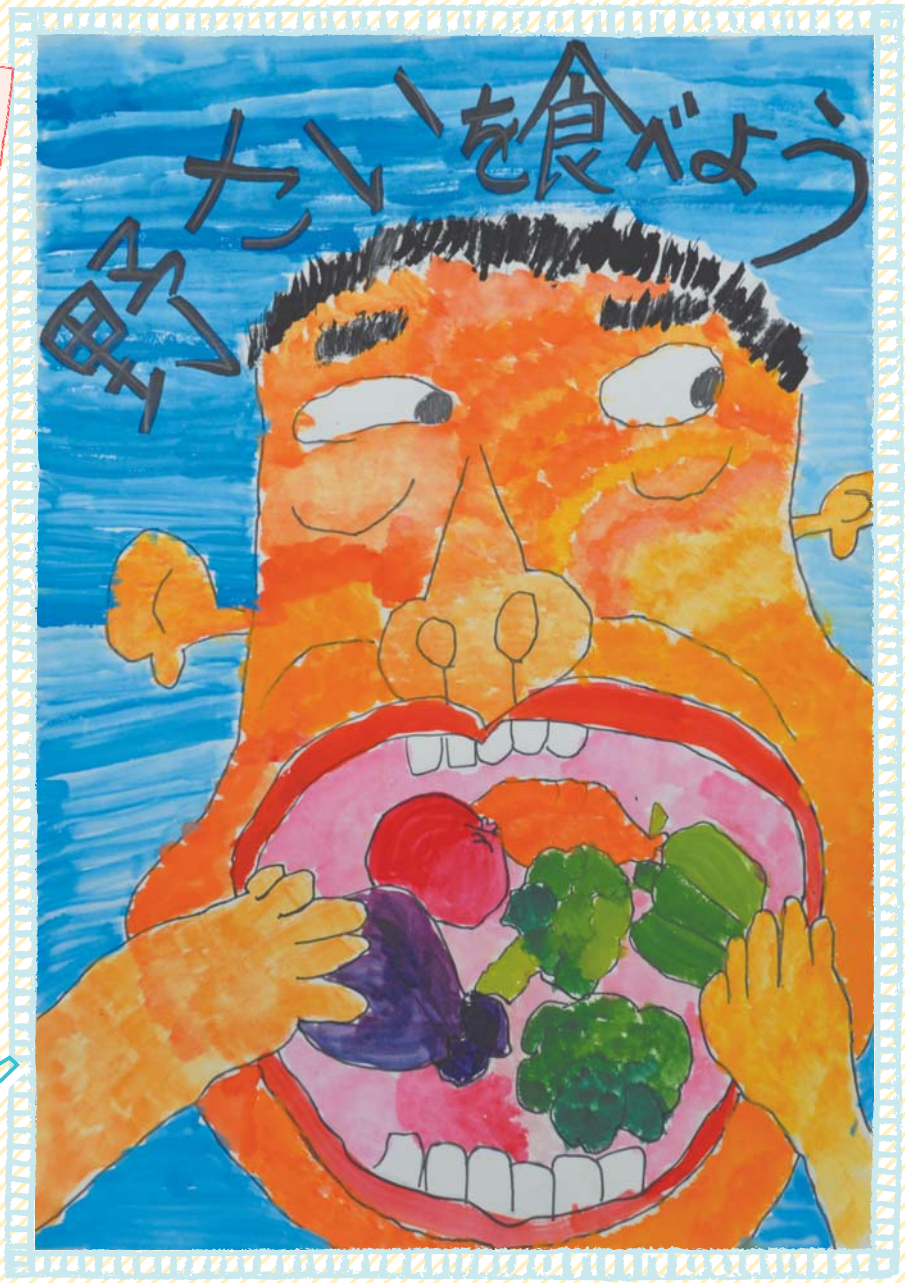
今月号より『共済だより』を
リニューアルしました！

掲示していただくことも可能なデザインですので、
職場やご家庭でご活用ください。

ポスター募集中！

お子さんの描いたポスターが『共済だより』に掲載されるチャンスです！

※詳しくは、共済組合総務課へお問い合わせください。



今月の１枚

広島市立川内小学校
田村　匠 さん

「広島県国民健康保険団体連合会主催　健康づくりポスター」2017年度入賞作品

ヘルス ニュース＆トピックス
Health News & Topics

子どもの視力低下が過去最悪に

2018年3月に公表された文部科学省の「2017年度学校保健統計調査」によると、裸眼視力が1.0未満の小中学生の割合が過去最高になったことがわかりました。

視力が1.0未満の子どもの割合は小学校で32.46%、中学校で56.33%となり、年々増加傾向にあります。

視力低下の要因として、長時間スマートフォンなどを近くで見る生活習慣が関係していると考えられています。内閣府では「2017年度青少年のインターネット利用環境実態調査」から、小学生の約5人に1人、中学生の約2人に1人が平日1日あたり2時間以上スマートフォンでインターネットを利用していると発表しています。保護者とともに利用時間などのルールを決め、使い過ぎを防ぐ工夫が視力を守る一つの方法かもしれません。

裸眼視力1.0未満の者の推移

資料:『学校保健統計調査（文部科学省）』

股関節を柔らかく保つ 3分エクササイズ

ウエスト引き締めと代謝アップに

股関節回し

股関節は体の中で最も大きな関節で、体の肝心要を担っている部分。股関節の動きをスムーズにすると、血流もアップし、“疲れない”“壊れない”“衰えない”快適な体に!!

ポイント
- 股関節を意識しながら、脚の付け根から大きく回す。
- ゆっくり無理なく行う。

監修
筋肉デザイナー／ NSCA認定パーソナルトレーナー
藤本陽平 ふじもとようへい
1976 年生まれ。自分の力で体調を整える「ナチュラルムーブメント」を提唱。股関節ストレッチスタジオ「Natural Movement」を主宰。運動指導を行う他、テレビ、雑誌などで幅広く活躍中。著書に『股関節スローストレッチ』『美ボディ 股関節スローストレッチ』（新星出版社）などがある。

福祉

保健事業実施のための所属所との連携・協働の推進（コラボヘルス）について

共済組合では、組合員および被扶養者の健康の保持・増進、疾病の予防を目的に、「データヘルス計画」を策定し、保健事業を実施しています。2018年度からは「第2期データヘルス計画」に基づき保健事業を実施しています。

計画の実行や保健事業の実効性を高めるためには、共済組合と所属所との連携・協働の推進（コラボヘルス）が不可欠です。

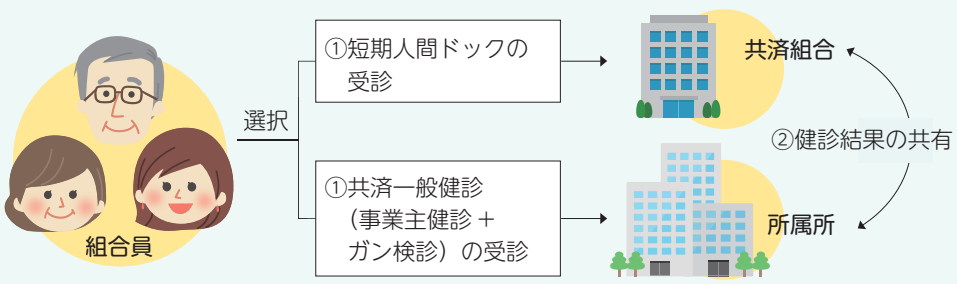
このため、健診事業・保健指導事業の共同推進、健診結果・保健指導結果の提供や組合員の個人情報の取り扱いについて、共済組合と所属所との間で覚書を締結し保健事業を実施します。

所属所とのコラボヘルスによる事業とその流れ

健診事業

●**短期人間ドック健診**　1日・1泊2日・2日通院

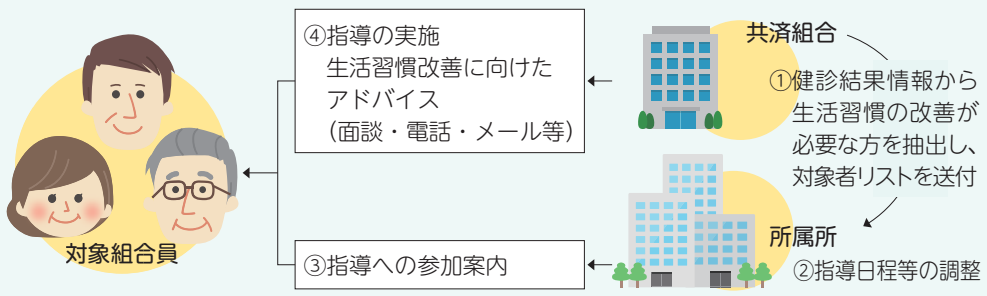
●**共済一般健診(事業主健診+ガン検診)**　所属所で行う定期健康診断およびガン検診



保健指導事業(健診結果をもとにレベル分けを行い、保健指導を実施します。)

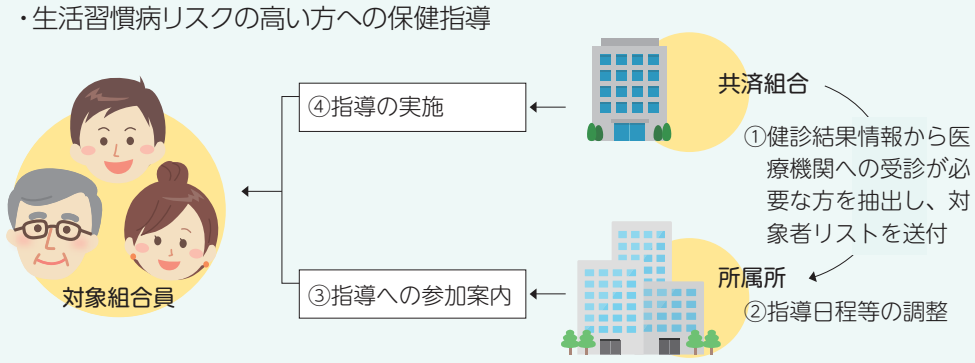
●**特定保健指導**　40歳以上の基準該当者を対象に生活習慣改善を目的とした保健指導

●**保健指導**　40歳未満の基準該当者に特定保健指導と同様の指導

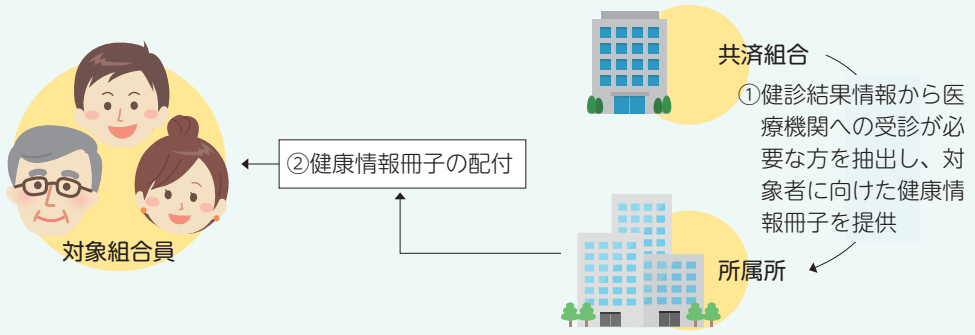


●**受診勧奨**

・生活習慣病リスクの高い方への保健指導

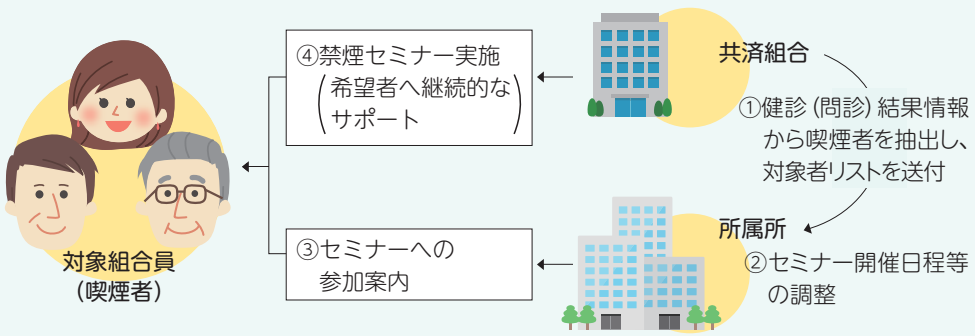


・生活習慣病リスクに関する情報冊子の配付



●**禁煙指導事業**

禁煙セミナー実施による禁煙サポート



募集　職員募集のお知らせ

広島県市町村職員共済組合職員採用試験を次のとおり実施します。

職種		一　般　事　務
採用予定日・人数		2019年4月1日・1人
待遇等		当組合就業規則及び給与規程等による（地方公務員に準じています。）
勤務地		広島県市町村職員共済組合事務局（広島市中区袋町3-17） ※人事交流等で一定期間、全国市町村職員共済組合連合会（東京都）に派遣される場合があります。
受験資格		1984年4月2日から2001年4月1日までに生まれた者（学歴不問）
		※次のいずれかに該当する者は、受験できません。 （1）成年被後見人又は被保佐人 （2）禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
第1次試験	試験日時	2018年9月16日(日)　9:00～
	試験会場	広島工業大学専門学校（広島市西区福島町二丁目1-1）
	試験内容	教養試験（高等学校卒業程度）、作文試験
第2次・最終試験		合格者へ通知します。
受験手続		「職員採用試験申込書」を共済組合総務課へ持参又は郵送（簡易書留）してください。
		※「職員採用試験申込書」は、共済組合総務課で配付します。 郵送での受取りをご希望の方は、封筒の表に「職員採用試験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った返信用封筒（A4サイズの用紙を折らずに入れられる角形2号封筒）を同封のうえ、共済組合総務課へ請求してください。
受付期間		2018年7月2日（月）～7月31日（火） （郵送の場合は、7月31日（火）着分まで）
		8:30～17:15（土曜日、日曜日及び祝日は受付けません。）

受験申込み及びお問い合わせ先　〒730-0036　広島市中区袋町3-17　シシンヨービル7階
広島県市町村職員共済組合　総務課　☎082-545-8222

お知らせ　マイナンバーを利用した情報連携開始時期についてのお知らせ

共済組合では、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」（以下「番号法」という。）に規定されている個人番号利用事務実施者として、組合員・任意継続組合員および被扶養者のみなさんのマイナンバーを収集・管理しています。

2018年7月から、短期給付におけるマイナンバーを利用した情報連携が開始されました。届出書等の記入の際は、これまでどおりマイナンバーの記入をお願いいたします。

（注）当内容は2018年3月時点での資料等をもとに作成しております。

短期給付におけるマイナンバーを利用して行う主な事務

●被扶養者の認定事務　●傷病手当金等の支給事務　など

マイナンバーを利用した情報連携とは

情報連携とは、番号法に基づき、専用のネットワークシステムを用いて、異なる行政機関（共済組合の他、市町村や日本年金機構など）の間でマイナンバーから生成された符号をもとに特定個人情報をやり取りすることです。

各種手続の際に、マイナンバーを申請書類に記入することで、組合員が共済組合に提出する必要があった添付書類等を省略できるようになりますが、平行稼働を行う当面の間は、現行どおり添付をお願いします。

※事務によっては、引き続き提出をお願いする添付書類があります。

医療

健康保険のQ＆A
限度額適用認定証の申請

Q 入院することになり医療機関から「限度額適用認定証」を準備するように言われました。どうすればいいですか？

A 所属所の共済事務担当課にある「限度額適用認定申請書」に必要事項を記入いただき、所属所の共済事務担当課を経由して共済組合に申請してください。

共済組合では、週２回（月曜日・木曜日）交付日を設けており、申請のあった「限度額適用認定証」について、所属所宛送付していますので所属所の共済事務担当課でお受け取りください。（任意継続組合員の方は、直接共済組合に申請してください。）なお、「限度額適用認定申請書」は共済組合のホームページからダウンロードすることもできます。

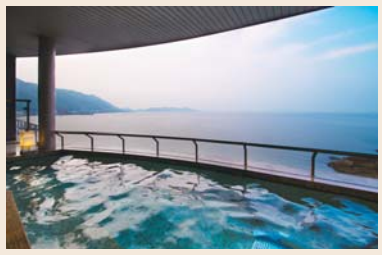
「限度額適用認定証」とは…
医療機関窓口で提示することで、窓口で支払う額を自己負担限度額に抑えることができます。自己負担限度額については、共済だより６月号の「健康保険のQ&A」をご確認ください。

ほっこり健康に

温泉紹介

多島美望む景勝地の天然ラジウム温泉
鞆の浦温泉 とものうらおんせん

日本遺産にも認定された瀬戸内屈指の景勝地・鞆の浦で2002年に湧出した新しい温泉。全国有数のラジウム含有量を誇る名湯で、体を芯から温めるため冷え性や疲労回復の効能が高い。日帰り入浴ができる施設もあるので、観光とあわせて楽しんで。



瀬戸内海を眺めながら潮風を感じられる露天風呂も

☎084-982-1123（鞆の浦温泉協同組合）
広島県福山市鞆町

泉質	効能
単純弱放射能冷鉱泉	神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、慢性皮膚病他一般的適応症、慢性皮膚病、慢性婦人病、動脈硬化症、高血圧症など

健康生活のススメ Health Column

良い睡眠で快適生活
なぜ睡眠が必要なの？

睡眠は、心身のメンテナンスをし、疲れをとり、明日への活力を養う大切な時間。生涯、不要になることはありませんが、人によって必要な時間は異なります。
あなたは必要な睡眠が足りていますか？

心身のメンテナンスと休息のために

睡眠中は、ただ体を休めるだけではなく、心身の修復や記憶の整理をしています。

まず、眠っている間に成長ホルモンが分泌され、疲れをとり、傷んだ部分を修復します。また、日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりするのも睡眠の効果です。つまり、睡眠は心身の休息とメンテナンスのためにあるのです。

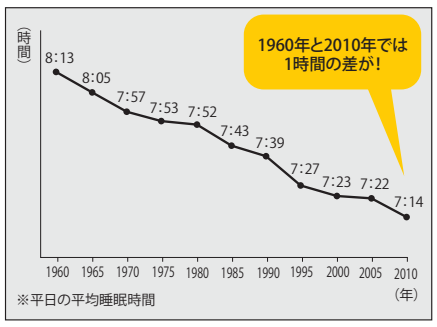
ですから睡眠時間が不足すると、メンテナンスも不十分になり、疲れがとれなかったり、学習の効果が低くなったりします。

また、寝る前に食べ過ぎたり飲み過ぎたりすると、消化・吸収・分解などのために余分な労力を使い、十分に休養がとれません。

必要な睡眠時間は個人によって違う

日本人は、平均７時間程度の睡眠をとっています。現代人は年々睡眠時間が短くなる傾向にあり、半世紀前に比べると、平均して約1時間の差があります。

日本人の睡眠時間の推移



（NHK放送文化研究所「国民生活時間調査」より）

実際の睡眠時間が短くなったからといって、必要な睡眠時間が短くなるわけではありません。もともと、必要な睡眠時間は人によって違います。入眠がスムーズで、朝はスッキリと目覚め、熟睡感があり、疲れが取れていて不安感がなく、日中も元気に働けるようなら、睡眠は足りています。そうでなければ、睡眠が足りていない可能性が高い状態です。

睡眠不足は、長期間続くと解消できなくなり、次第に心身の不調につながります。

現代人の陥りがちな夜型生活と睡眠不足

現代人の睡眠時間の短縮傾向は、24時間営業のお店の普及やインターネットや携帯電話（スマートフォン等含む）の発達などにより、どの時間帯でも仕事や取引ができる環境になってきたことなども、影響しているでしょう。寝る直前までこれらを使用していることも多いようです。

人間は強い光を浴びると、眠りにくくなります。ですから朝、日の光を浴びると目が覚めるのです。また、携帯電話などで使われている青色の光は、特に眠りを妨げることが知られています。床に就いてもなかなか眠れない人は、１時間前くらいから強い光を避け、難しいことを考えず、のんびり過ごすと、入眠しやすくなります。

体温と睡眠の関係

人間の深部の体温は、副交感神経が優位となる夕方から早朝にかけて徐々に下がります。体温が下がってくると、心身は自然と休息モードに入り、眠くなります。ところが、入浴直後などで体温が高いままだと、なかなか寝つけないことになります。床に就く２時間くらい前までには、入浴や運動などの体温が上がる活動をすませましょう。

睡眠不足ではストレス解消はできない

眠る前は憂鬱な気分だったのに、一晩ぐっすり眠ったらスッキリしていたという経験はないでしょうか。実は、これも睡眠の効果です。

十分な睡眠が得られないと、深い睡眠の間に分泌される疲労回復物質が十分に分泌されず、心身のメンテナンスが不十分になります。そのため心身のストレス解消は不十分になってしまうのです。

監修 杏林大学医学部精神神経科学教室教授 **古賀良彦** こがよしひこ

Pick up

●心の健康相談（完全予約制）

些細な悩み事でも、お電話ください。専門医が電話又は面談により相談に応じます。

			開設時間・相談方法
広島会場相談日	7月14日（土） 7月28日（土）	8月 4日（土） 8月25日（土）	13:30～16:30 面談・電話相談
福山会場相談日	7月10日（火） 7月24日（火）	8月14日（火） 8月28日（火）	13:30～14:30 面談
庄原会場相談日	7月10日（火） 7月24日（火）	8月 7日（火） 8月28日（火）	12:30～14:30 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。

			開設時間・相談方法
会場	三原市	大竹市	13:00～ 面談
相談日	7月18日（水）	8月10日（金）	

税務相談 税の諸問題について税理士がお答えします。

			開設時間・相談方法
会場	共済組合事務局		13:00～ 面談
相談日	7月19日（木）	8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。

●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 ☎0120-923017 ※通話料は無料です。
WEB https://familycare.sociohealth.co.jp
※インターネットへの接続料は発信者負担です。アクセス後、ログイン画面で923017を入力してください。

●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
7月	一部払戻	7月 5日（木）	→ 7月13日（金）
	一部払戻・解約	7月23日（月）	→ 7月31日（火）
8月	一部払戻	8月 7日（火）	→ 8月15日（水）
	一部払戻・解約	8月23日（木）	→ 8月31日（金）

年利率0.8%

ご自身の年金見込額などが閲覧できます

下記のURLからあなたの年金加入履歴や年金見込額が閲覧できます。
https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/
閲覧情報に関するお問い合わせ先
全国市町村職員共済組合連合会 年金企画課
☎03-5210-4607
受付…月曜日から金曜日（祝日を除く） 9：00～17：00

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

自然に抱かれた臨海都市『大竹市』

今回は私が案内します！

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。

山々の恵み特産和栗をいただこう！

絶景の渓谷で涼を感じる夏ウォーク

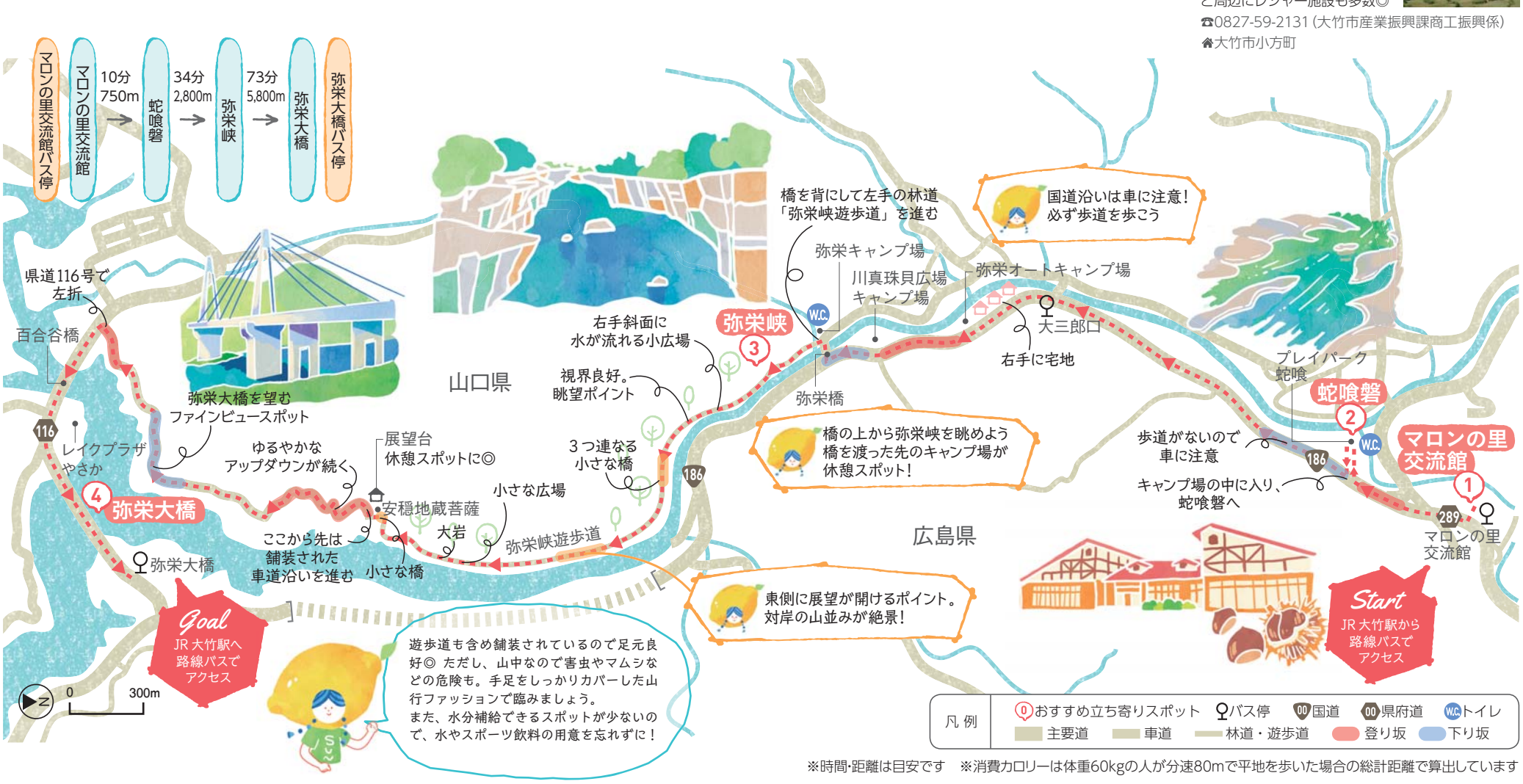
臨海工業都市・大竹市はコンビナートの夜景にはじまる絶景スポットの宝庫。なかでも弥栄峡は自然の神秘を感じる納涼スポットで、夏のレジャーにぴったり。スタートは地元食材のグルメを楽しめるマロンの里交流館。そこから国道沿いに南下すると、県指定天然記念物の蛇喰磐や澄んだ渓流と険しい岩壁の峡谷など、ダイナミックな景色に出合える。ゴールの弥栄大橋では湖ならではの開放感をおもいきり満喫して！

歩く時間：1時間57分　歩く距離：9,350m
消費カロリー：430kcal

大竹の おいしいもの

弥栄峡のある大竹市栗谷地区の特産品は、その名の由来となった「栗」。実が大きく、甘みが強いのが特徴で、マロンの里交流館では一年を通して栗味のソフトクリームが楽しめる。

今回のウォーキングで 430kcal消費 ＝ 栗のソフトクリーム 約2.3個分



※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

① マロンの里交流館

地元食材を使ったグルメや新鮮な農産物の卸売りが人気で、栗谷観光の拠点となる施設。
☎0827-55-0055　🏠大竹市栗谷町大栗林195-12

② 蛇喰磐（じゃくいいわ）

水に浸食された川床の岩盤が無数のおう穴を形づくる珍しい景観のなかで川遊びを楽しもう！
☎0827-56-0326（プレイパーク蛇喰）
※夜間連絡先☎0827-52-5111　🏠大竹市栗谷町

③ 弥栄峡（やさかきょう）

広島県名勝に指定される渓谷。切り立った岩肌や奇岩、美しい木々など、自然の魅力が満載！
☎0827-59-2131（大竹市産業振興課商工振興係）
🏠大竹市小方町

④ 弥栄大橋（やさかおおはし）

山口県との県境をまたぐ、全長560mの斜張橋。カヌー体験など周辺にレジャー施設も多数◎
☎0827-59-2131（大竹市産業振興課商工振興係）
🏠大竹市小方町

生活習慣病予防レシピ

老化を防ぐスタミナ食

ゴーヤチャンプルー

監修 料理研究家・管理栄養士 松尾みゆき（まつおみゆき）

1人分　エネルギー245kcal　塩分1.3g

材料（2人分）

木綿豆腐…… ⅓丁
豚ロース薄切り肉……80g
塩…… 少々
ゴーヤ…… ½本
もやし…… 100g
サラダ油‥小さじ2
A［酒・しょうゆ …… 各大さじ½］
卵…… 1個
かつお節…… 少々

作り方

1. 豆腐はペーパータオルで包んで10分ほど置く。水切りをした後、ひと口大に切る。
2. 豚肉はひと口大に切り、塩を振る。ゴーヤは縦半分に切って、スプーンでワタと種を取り除き、薄切りにする。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、ゴーヤ、もやしを加えてさらに炒める。野菜に火が通ったら①を加えてさっと炒め、Aを回し入れて炒め合わせる。
4. 割りほぐした卵を全体に回し入れて炒め、卵が半熟状になったら火を止める。
5. 器に盛り、かつお節を散らす。

ゴーヤのビタミンCと苦み成分で疲れ知らずに！

ゴーヤは、老化防止に役立つビタミンCが豊富な食材。しかもゴーヤのビタミンCは熱に強く壊れにくいので、炒め物にも適しています。ゴーヤ独特の苦み成分である“モモルデシン”には、健胃作用がある他、血糖値やコレステロール値を下げ、血圧を正常に保つ効果も期待できます。

血中のコレステロール値を下げて動脈硬化を予防するレシチンを含む豆腐や、疲労回復に役立つビタミンB_1が豊富な豚肉を一緒にとれるゴーヤチャンプルーは、体が喜ぶ健康メニューです。

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？

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント！

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。

											1				3	2			
			2							1	1				1	4			
		1	2	3						1	2	2			1	1	4	2	
		4	2	4	1	3	5	2	1	4	2	4		3	1	1	1	1	
		3	1	3	4	3	2	3	5	3	1	3		5	1	1	1	3	3
20	17	3	8	1	11	5	11	5	11	1	8	3	17	7	1	2	4	7	16
									3	15									
					2	2	3	8											
	2	2	2	3	3	1	1												
		3	2	1	1	2	3												
	4	1	1	1	4	1	1												
		4	1	1	4	1	2												
			3	7	3	1	2												
		2	2	3	2	3	3												
			2	4	4	2	1												
		3	2	1	2	2	1												
			4	5	3	3	1												
				3	7	2	1												
			2	9	1	2	1												
				2	9	2	2												
		2	1	5	1	4	2												
2	1	1	1	1	1	2	2												
2	1	1	1	1	1	2	3												
1	2	1	1	1	2	1	3												
1	2	1	1	1	2	1	4												
			1	3	1	3	6												

応募方法

ハガキに必要事項を記入し、以下の宛先までご送付してください。

— ハガキ —
①クイズの答え
②所属所名
③部署名
④勤務先所在地
⑤組合員番号
⑥名前
⑦ご意見・ご感想
（「共済だより」、共済組合、共済互助会などについて）

宛　先　〒730-0036 広島県広島市中区袋町3-17　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　2018年8月10日 必着

- 当選は景品の発送をもって発表といたします
- 回答は次号の『共済だより』に掲載します

6月号の答え「8」
応募総数77通（正解76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）