

2018
10
No.518

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2018年10月1日発行 第518号 編集/河崎博社 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

★ 心のコーヒーブレイク 大事な場面で緊張してしまう

★ 専門医がお答えします
気になる症状の Q&A

★ 知って安心
インフルエンザ予防対策

★ あの街“おいしい”ウォーキング
豊かな自然とブドウの街
三次市

今月号の
topics

今月の1枚

福山市立湯田小学校
藤岡 和花 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

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。

採用された方には、
図書カードを
プレゼント!



大事な場面で 緊張してしまう



会議やスピーチの場面などで、不安のためにガチガチに緊張してしまい、しどろもどろになってしまった経験は誰でも一度はあるでしょう。堂々としている人と自分を比べ、うらやんだり惨めな気分になったりすることもあるかもしれません。

一瞬で緊張を吹き飛ばす、などという都合のよい方法は存在しませんが、事前に取り得る対策はあるはず。例えば、不安や緊張を感じたら、それは「準備するべし!」というサインだと前向きに受け止めて、今できる準備をしっかりとすること。話す内容の詳細なメモをつくる。リハーサルを何度もする。誰かにチェックしてもらおう……。[失敗したらどうしよう]と不安がるだけで終わらせず、失敗しないために今できることを考え、心に抱えた不安を原動力にパフォーマンスを上げるのです。特に、最初の部分だけでも繰り返し繰り返し練習することをおすすめします。出だしがスムーズになるだけでも、幾分緊張がほぐれるはず。

陥りやすいのが、「失敗したらどうしよう」という不安が強過ぎて、悪い結果のシミュレーションに心が傾いてしまうこと。「失敗して笑われる」「クビになってしまうかも……」な

ど、不安を膨らませるだけで心がいっぱいになってしまうこともあるでしょう。もしもひどく悪い結果の想像に終始している自分に気付いたら、今できることに集中するよう頭を切り替えて。不安がっているだけでは準備のための貴重な時間が減ってしまうだけでなく、自分で自分の心を萎縮させてしまうことにもなりかねません。

そもそも、不安は悪者とは言い切れません。不安があるからこそ、私たちは下調べをし、

準備をし、いろいろなことに備えられるのです。本番で反省点があれば、自らを振り返り、そこから学び、成長することにもつながります。もしも不安が一切なければ、本来なら感じられる程よい緊張感やその後の達成感、成長などもなくなってしまうかもしれません。

不安があるからこそ、しっかりと準備ができ、結果につながる。そう心得て準備と成功体験を何度も繰り返していくうちに、次第に心が楽になってくることでしょ。



NPO法人メンタルレスキュー協会 理事長/心理カウンセラー
下園 壮太 しもぞの そうた

1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』(朝日新聞出版)など著書多数。

医療

健康保険のQ & A
アルバイト開始に伴う
被扶養者の取消し

Q 現在、被扶養者である子どもが10月1日からアルバイトを始めることになりました。被扶養者取消手続きは必要ですか？

A お尋ねのようなアルバイトやパートで働かれる場合は、次の①～③に該当すれば、被扶養者の取消手続きが必要になります。

- ①収入が少なくても健康保険の適用がある場合は、健康保険加入日が取消日となります。
- ②雇用契約書等で恒常的に収入が月額108,334円以上であることが確認できる場合は、就労開始日である10月1日が取消日となります。
- ③収入が変動する場合は、連続する3か月の平均額で判定します。この平均額が108,334円以上となった場合は、3月目の給与支給日が取消日となります。

災害見舞金のお知らせ

2018年7月に発生した西日本豪雨から3か月が経過しました。被災されたみなさんに改めて心よりお見舞い申し上げます。

8月号でもお知らせしましたが、共済組合では、組合員、被扶養者が地震、火災、台風や豪雨などの自然災害や非常災害により、住居または家財に3分の1以上の損害を受けたときは、災害見舞金の給付を行っています。

該当する方は請求手続きが必要となります。詳しくは、所属所の共済事務担当課もしくは共済組合保険課へお問い合わせください。

10月から年金払い退職給付に係る
基準利率および終身年金現価率ならびに
有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひ、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ) トップページの、「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会



年金

障害厚生年金は
どんなときにもらえるの？

被保険者(組合員)である間に初診日がある病気やケガで障がい等級3級以上になった場合、共済組合から障害厚生年金が支給されます。また、障がい等級が1級または2級に該当する程度の状態になった場合は、障害基礎年金も支給されます。

障がい等級 1級	障がい等級 2級	障がい等級 3級
加給年金額*	加給年金額*	
障害厚生年金	障害厚生年金	障害厚生年金
障害基礎年金	障害基礎年金	

*加給年金額は配偶者や子がいて、一定の要件を満たす場合に支給されます。

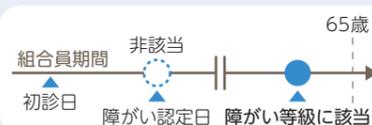
障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、組合員もしくは組合員であった方が、次の障がい認定要件のいずれかに該当し、かつ初診日要件および保険料納付要件を満たしている場合に支給されます。

障がい認定要件

(障がい認定日とは、原則初診日から1年6か月を経過した日をいいます。ただし、それ以前に傷病が治った日や、症状が固定した日等も障がい認定日となる場合があります。)

- ・障がい認定日に障がい等級1級、2級または3級に該当する程度の障がいの状態にあるとき
- ・障がい認定日において障がい等級3級以上に該当しなかったが、その後65歳になる前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の障がいの状態になったとき
- ・組合員である間に初診日がある傷病による障がいと、その他の障がいを併合して、障がい等級が1級または2級に該当する障がいの状態になったとき



初診日要件

(初診日とは、障がいの原因となった病気やケガについて、初めてお医者さんにかかった日をいいます。)

初診日が組合員である間にあるとき

保険料納付要件

初診日の前々月までの保険料納付済み期間および保険料免除期間を合算した期間が、被保険者期間の3分の2以上あること

※ただし、2026年4月1日前までの初診日については、初診日の前々月までの1年間に保険料の滞納がなければ支給される経過措置が設けられています。

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、組合員証の提示を求められる場合がありますので、必ず組合員証を持参してください。

専門医 〇〇 がお答えします /

気になる症状の Q & A

消化器
内科

Q 50代以上の人に多いといわれるピロリ菌ですが、30代は検査をしなくてもよいのでしょうか。(32歳・男性)

A 若い人でも、ピロリ菌感染率はゼロではありません。胃潰瘍や胃がん予防のためにも、検査をおすすめします。

回答者 乾 正幸 乾内科クリニック院長

普通の菌は、胃酸により死滅しますが、ヘリコバクター・ピロリ(以下ピロリ菌)は特殊な酵素で身を守り、胃の中で生き続けます。ピロリ菌に感染すると、ほぼ全員がピロリ菌感染胃炎(慢性胃炎)になり、その後に胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃がんが発生します。

50代以上に感染者が多いのは、上下水道が整備されていなかった幼少期に、ピロリ菌が生息する不衛生な水を飲んだためです。衛生環境の改善に伴い感染者は減っていますが、近年では母親から子へ

の感染が主な経路となり、20代の10%以下、30代の20%、40代の30%が感染していると考えられています。

『胃がんリスク層別化検査(ABC分類)』は、血液検査でピロリ菌の抗体価と慢性胃炎の程度(ペプシノゲン値)を調べることで、胃がんのなりやすさを知ることができます。

除菌をすれば、胃がんの発生の抑制もできますので、胃がんを撲滅するためにも、ピロリ菌検査をおすすめします。



数々の効能がある延命長寿の温泉

小瀬川温泉

おぜがわおんせん

数多くの効能を持つことから「宝の温泉」といわれる小瀬川温泉。源泉は、中国の名水にちなんで「龍井(りゅうせい)」と呼ばれる。西日本屈指のラドン含有量を誇る、無色透明のやわらかい湯で、体の芯から温まるとリピーターも多い。周辺には無料の水汲み場や、縁結びのご利益がある小瀬川神社があり、レジャースポットとしても人気。景勝地・羅漢峡の玄関口にあるため、四季折々の美しい自然を楽しむのも魅力。

☎0829-72-1311 ♡廿日市市栗栖115



上) 春の桜、秋の紅葉など、四季を通じて美しい
左下) 山の神を祀る強力なパワースポット小瀬川神社
右下) 入湯料おとな430円、小学生150円、幼児70円。温泉のほか食事処もおすすめ◎

泉質

単純放射能冷鉱泉

適応症

神経痛、筋肉痛、関節炎、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、ねんざ、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進、通風、動脈硬化症、高血圧症、慢性胆のう炎、胆石炎、慢性皮膚病、慢性婦人病

住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書を送付します。

住宅借入金等特別控除(税額控除)を受けるために必要な証明書です。

〈送付時期〉

2017年以前に借受けた方	2018年1月から12月に借受けた方
2018年10月下旬(年末調整用)	2019年1月下旬(確定申告用)

積立貯金現在残高通知書を送付します!

2018年度上半期(9月末)の決算を行いましたので、加入者のみなさんに「積立貯金現在残高通知書」を10月中旬に所属所経由で送付します。

(任意継続組合員の方には、共済組合から直接郵送します。)



知って安心

インフルエンザ予防対策

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって発症する感染症です。インフルエンザウイルスの感染力は強く、流行がはじまるとあっという間に多くの人に感染が拡大します。一般的なかぜとは違い、重症化するリスクが高く、肺炎などを合併して死に至ることもあります。流行がはじまる前から予防対策をしっかりと身につけ、インフルエンザを撃退しましょう。

感染の仕組みと主な症状は?

インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染・接触感染。インフルエンザに感染すると、一般的なかぜの症状に加えて、急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身に症状が現れます。

感染経路の仕組みを正しく理解して、予防対策に役立てましょう。

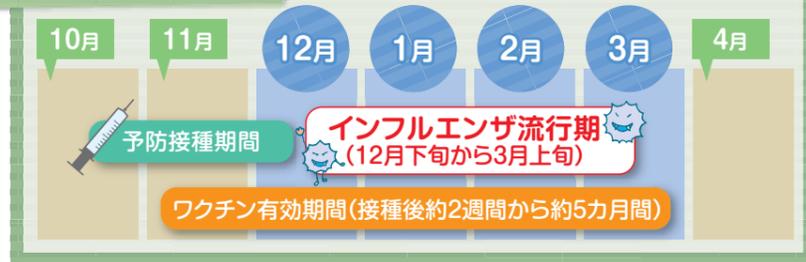


流行期に備えて、早めに予防接種を受けましょう!

インフルエンザワクチンの効果は、個人差はありますが、接種2週目ごろから5カ月間程度持続します。インフルエンザの流行期は、例年12月下旬から3月上旬なので、毎年10月中旬から12月上旬くらいまでにワクチンを打っておくのが理想的です。

⚠ 持病がある人、鶏卵アレルギーのある人などは接種を受ける前に医師と相談しましょう。

予防接種期間の目安



重症化するリスクの高い人は特に注意を!

子ども・高齢者・妊娠中の人・持病がある人は、抵抗力が弱く重症化する傾向にあります。子どもや高齢者は症状が出にくいので、インフルエンザと気づかれず悪化してしまうケースがあります。急に元気がなくなる・食欲がなくなるといった症状には要注意。妊娠中の人・持病がある人は、感染した場合の対応をかかりつけ医などに相談しておきましょう。

インフルエンザ予防接種助成をご利用ください!
詳しくはQRコードをご確認ください。



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。

会場	相談日		面接時間・相談方法
広島	10月13日(土)	11月10日(土)	13:30~16:30
	10月27日(土)	11月24日(土)	面談・電話相談
福山	10月9日(火)	11月13日(火)	13:30~14:30
	10月23日(火)	11月27日(火)	面談
庄原	10月9日(火)	11月13日(火)	12:30~14:30
	10月23日(火)	11月27日(火)	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。

会場	相談日	面接時間・相談方法
尾道市	10月15日(月)	13:00~
竹原市	11月15日(木)	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	10月18日(木)	13:00~
	11月15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。

●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
一部払戻 10月4日(木)	→ 10月15日(月)
一部払戻・解約 10月23日(火)	→ 10月31日(水)
一部払戻 11月7日(水)	→ 11月15日(木)
一部払戻・解約 11月21日(水)	→ 11月30日(金)

年利率0.8%



食べて歩いて、健康になろう!

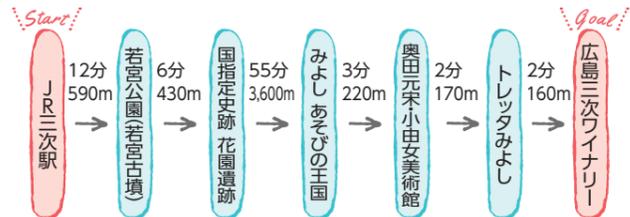
あの街 “おいしい” ウォーキング

豊かな自然とブドウの街 『三次市』

ワインとチーズのマリアージュ! **美術館やワイナリーを巡るファミリー向けウォーキング**

コース前半は、小高い丘の上にある若宮公園や国指定史跡・花園遺跡を巡り、アップダウンに富んだ道を行く。巨大な溜池や田畑の穏やかな風景を眺めながら国道を進み、目指すはみよし運動公園。公園内ではさまざまなスポーツを楽しめるが、お子さま連れにはあそびの王国がおすすめ。美術館でアートを鑑賞しながらひと休みしたら、最後はトレッタみよしとワイナリーで、地元産のチーズやワインを楽しもう!

歩く時間:1時間20分 歩く距離:5,170m 消費カロリー:237kcal



- 1 若宮公園(県指定史跡 若宮古墳)**
丘陵上に長さ約38m、高さ3.5mの前方後円墳があり、街が一望できる。
☎0824-62-6191 (三次市教育委員会文化と学びの課)
📍三次市十日市南4-4
- 2 国指定史跡 花園遺跡**
弥生時代中期～後期の方形台状の墳墓が多数発見された、貴重な遺跡。
☎0824-62-6191 (三次市教育委員会文化と学びの課)
📍三次市西酒屋町十日市南
- 3 みよし あそびの王国**
ワインの製造工程をイメージしたカラフルな遊具で、元気に遊ぼう!
☎0824-62-1994 (みよし運動公園管理事業所)
📍三次市東酒屋町10493
- 4 奥田元宋・小由女美術館**
奥田元宋・小由女夫妻の日本画などの作品を展示。美しい建物も必見!
☎0824-65-0010
📍三次市東酒屋町10453-6
- 5 トレッタみよし**
地元野菜や焼きたてパンなど、お土産はぜひここで! 調理体験工房も人気。
☎0824-65-6311
📍三次市東酒屋町438
- 6 広島三次ワイナリー**
地場食材を使ったカフェレストランや、ワイン貯蔵庫の見学が楽しい!
☎0824-64-0200
📍三次市東酒屋町10445-3

Start 歩道橋を渡り南口広場へ JR三次駅

1 若宮公園(若宮古墳) 突き当たりを左折 住宅街の中を道なりに右折

2 国指定史跡 花園遺跡 突き当たりを左折 左右に石柱のある石段を登る

3 みよしあそびの王国 池沿いの道を歩く 視界が開ける ファインビューポイント

4 奥田元宋・小由女美術館 大きな交差点の手前で脇道に入る 善聴寺

5 トレッタみよし 県道470号を左折 下本谷遺跡

6 広島三次ワイナリー のぼ動物病院 マツダ三次自動車試験場正門

ゴール JR三次駅までバスでアクセス

このコースは休憩ポイントが少ないので、コンビニで水分補給を!

コース周辺は丘陵地帯。比較的短いコースながら、起伏に富んだ道歩くため、予想以上に体力が消耗するかも。涼しい日でもこまめに水分補給をしましょう。

ワイン&チーズ 三次市のおいしいもの

左)広島三次ワイナリーの「TOMOE」
右)三良坂フロマージュの「スカモルツァ・アップミカータ」

チーズ 100gあたり目安 **310kcal***

トレッタみよしで人気の三良坂フロマージュのチーズをぜひお土産に! 発酵食品のチーズは乳酸菌がたっぷり健康効果も抜群。三次ワイナリーのワインと合わせて、三次市の味覚を堪能しよう。

今回のウォーキングで **237kcal消費 = チーズ約76分***

*カンパニールチーズで算出

凡例: ①おすすめ立ち寄りスポット ♀バス停 ②国道 ③県府道 ④トイレ ⑤主要道 ⑥一般道 ⑦登り坂 ⑧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

生活習慣病予防レシピ

あじの脂肪で血流をサポート

監修 料理研究家・管理栄養士 **松尾みゆき** まつおみゆき

あじの和風カルパッチョ

1人分 エネルギー115kcal 塩分0.7g

材料(2人分)
あじ(刺身用).....2尾
みょうが.....1個
かいわれ大根.....10g(1/6パック)
青じそ.....4枚
しょうが(すりおろし).....½かけ分
しょうゆ.....小さじ1
酢.....小さじ1
ごま油.....小さじ½

作り方
①あじは三枚おろしにして皮をむき、ひと口大に切る。みょうがは縦半分に切り、薄い斜め切りにする。かいわれ大根は根元を切り落とし半分の長さに切る。青じそは千切りにする。
②小さいボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
③器にあじを並べ、みょうがとかいわれ大根、青じそをのせ、Aを回しかける。

Healthy Point 薬味を添えて不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ
あじは、良質なたんぱく質を多く含む魚。他の青背魚より脂肪は少ないものの、血中コレステロール値や中性脂肪値を下げて血流をよくするDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が豊富です。ただし、不飽和脂肪酸は酸化しやすいのが欠点。酸化すると、過酸化脂質に変化して老化を促進させます。これを防ぐためにも、新鮮なものをご購入することが大切です。また、不飽和脂肪酸の体内での酸化を抑制してくれるかいわれ大根や青じそなど、抗酸化力のあるビタミンCやEが豊富な食材と一緒にとるとよいでしょう。

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
①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。
②1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。
③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。

—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組合員証記号番号
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 2018年10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

9月号の答え「さんま」
8月号応募総数63通(正解63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)