

2021
2
No.546

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2021年2月1日発行 第546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

制作・印刷/株式会社保険出版社



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

今月号の
topics

★ ところのナビゲーション

★ 休み明けの憂鬱をなんとかしたい!

★ 社会保障Topic

★ 現代日本の家庭と仕事

★ あの街“おいしい”ウォーキング
神明さんで知られるダルマの町

三原市

今月の1枚

広島大学附属三原中学校
松下 倅大 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」2019年度入賞作品

今日もしっかり パワーチャージ



ライフシーンと 共済

進学するとき

被扶養者等が高校や大学等に進学する際、入学にかかる費用および修学にかかる費用については、貸付が利用できます。

また、修学期間中は利息のみ支払い、元本の返済を据え置くことができます。



詳しくはHPをご覧ください



ところのナビゲーション

休み明けの憂鬱をなんとかしたい!

■ NPO法人メンタルレスキュー協会 理事長 下園 壮太



休み明けになると「また忙しい一週間が始まるのか」と仕事のことを考えて気が重くなる。特に連休の後ほど気分が沈み、なかなか仕事モードに気持ちが切り替わらない……。誰でも、「オフ」から「オン」への気持ちの切り替えには大きなエネルギーを使います。加えて、休日中に疲労が回復できていないと、休み明けからエネルギー不足に陥って、憂鬱な気分を引きずってしまうことがあります。

現代人にとって、疲労の原因の大部分を占めるのは、実は“人間関係”。私たちは、他人との直接的な関わりの他、SNSやメールなどの間接的なコミュニケーションでも、気付かぬうちにエネルギーを消費しています。ところが、体力のある若い人ほどこうした感情による疲労を見落としがち。休日にも「目一杯、楽しいことをしよう」「アクティブに過ごしてストレス発散!」などと頑張り過ぎていて、いつしか心身ともにヘトヘトになってしまいます。

休み明けの憂鬱を軽減するために、まず見直してほしいのが、毎日の“疲労ケア”。疲労は蓄積すると取れにくくなるため、早め早めの対策が大切です。ちょっとした疲れも軽視せず、たっぴりと睡眠をとることを心掛けてください。また、“休日の過ごし方”にもひと工夫を。例えば2連休なら、1日は休息にあて、もう1日は

趣味など好きなことをする。長期休暇では、のんびりする日を設けつつ、休みが明ける前の数日は少し活動的に過ごすことで仕事モードへと切り替えやすくなります。

エネルギーの充電には、思い切って“何もしないこと”が一番ですが、ヨガやストレッチなどのリラックス系の運動もおすすめ。この他、無心になれる単純なゲームや身の回りの掃除なども、余計なエネルギー消費を防ぐために役立ちます。

「刺激的なことや激しい運動」は、気分転換にはなっても休息の代わりにはなりません。賢く休息をとる習慣を身に付けておくと、エネルギー切れの状態を招くことが少なくなり、オンもオフもさらに充実させることにつながります。ぜひ、休息の“とり方”に意識を向けてみてください。

Message

休み明けの憂鬱は
心身の疲労のサイン!
疲れがたまり過ぎる前に
しっかり休息を



社会保障 Topic

現代日本の家庭と仕事

2020年版の男女共同参画白書によると、仕事のある日における育児にかかる時間について、仕事のある女性は仕事のある男性の2.1～2.7倍程度となっています。

6歳未満の子を持つ夫婦における状況は、夫の「仕事等時間」は妻の就業状況にかかわらず8時間40分～9時間前後。一方、共働き世帯の妻の「仕事等時間」は4時間～4時間20分と夫の5割程度ですが、夫の「家事・育児・介護時間」は妻の就業の有無による差はなく、妻は「家事・育児・介護」に、夫は「仕事」に多くの時間を使っていることがわかります。

過去20年間をみると夫も妻も「外で働く」ようになり、世論調査では「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という性別役割分担意識に反対する人は6割程度になっていますが、実際は妻が「家庭を守る」役割を果たしている夫婦がほとんどです。

白書では、女性が「家事・育児・介護」の多くを担っている現状の中で、「仕事」での働き過ぎだけでなく、「家事・育児・介護」の働き過ぎの影響も考える必要があるとし、「家事・育児・介護」において男性が主体的な役割を果たしていくことの重要性を強調しています。

Profile しもぞの そうた ●1959年生まれ。防衛大学卒業後、陸上自衛隊に入隊。初の心理幹部として、多数のカウンセリングを経験。退職後はNPO法人メンタルレスキュー協会でクライシスカウンセリングを広めつつ、産業カウンセラー協会、自治体、企業などに向けてストレスコントロールなどの講演・トレーニングなどを提供。「令和時代の子育て戦略」(講談社)、「一見、いい人」(PHP研究所)など著書多数。

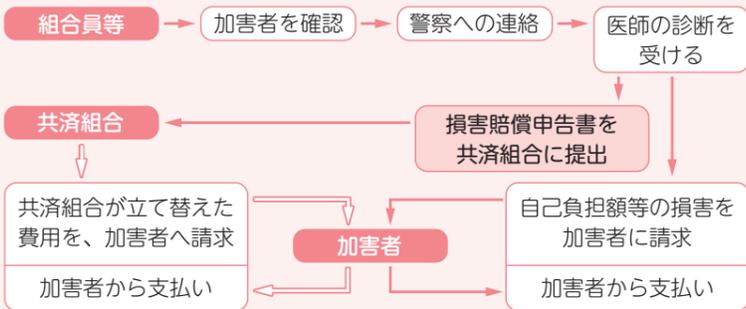
記事提供: 社会保険出版社

医療 知っておきたい 健康保険のこと Vol.11 交通事故などにあったとき 組合員証等を使って治療を受けたときは連絡してください

交通事故など、他人(第三者)の行為によってケガをして治療を受けた場合、その治療費用などは加害者が負担することになりますが、公務外であるときは、組合員等の治療費を一時的に立て替える方法として、組合員証等の使用を認めています。

組合員証等を使って受診したとき

組合員証等を使用して、治療を受けた場合は、すみやかに共済事務担当課または共済組合まで連絡をしていただき、必要書類(※)を共済事務担当課を経由し、提出してください。これは、後日共済組合が加害者に対して治療費の費用を請求するためです。



※必要書類

- ① 損害賠償申告書
- ② 事故発生状況報告書
- ③ 損害賠償請求権に関する念書
- ④ 加害者の任意保険(対人賠償)報告書
- ⑤ 交通事故証明書【人身事故扱い】原本
●自動車安全運転センターで交付されます。



上記書類(①~④)は共済事務担当課でご用意いただけます。提出書類の記入等、ご不明な点がございましたら共済事務担当課または共済組合保険課(082-545-8777)までご連絡ください。

◆次号では、退職後の医療保険制度について掲載します。

年金 遺族年金が支給される遺族とはどんな人?

被保険者または被保険者であった方が死亡したときには、その方の遺族に対して「遺族厚生年金」が支給されます。その遺族が、子のある配偶者または子の場合は「遺族基礎年金」があわせて支給されます。

子のある配偶者または子	子のない配偶者	その他の遺族
遺族厚生年金	遺族厚生年金	遺族厚生年金
+	+	
遺族基礎年金	中高齢寡婦加算等*	

※一定の要件を満たす場合、40歳以上65歳未満で子のない妻には「中高齢寡婦加算」、65歳以上で子のない妻には「経過的寡婦加算」が支給されます。

遺族の要件と範囲

遺族年金が支給される遺族とは、被保険者または被保険者であった方の死亡の当時、その方によって生計を維持していた方のことをいい、その範囲は次のとおりです。

遺族厚生年金

遺族が2人以上いる場合には、次の①から④の早い順位の方に支給されます。

- ① 配偶者および子
- ② 父母
- ③ 孫
- ④ 祖父母

※夫、父母、祖父母については、被保険者または被保険者であった方の死亡当時55歳以上の方。

遺族基礎年金

子のある配偶者(その子と生計を同じくしている方)と子

- (注1) 子(孫)については、18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない未婚の子(孫)、または20歳未満で障がい等級が1級もしくは2級の障がいの状態にある未婚の子(孫)をいいます。
- (注2) 子については、被保険者または被保険者であった方の死亡当時、胎児であった子も含まれます。
- (注3) 子に対する遺族厚生(基礎)年金は、配偶者が遺族厚生(基礎)年金を受給している間は支給が停止されます。

今日から始める! 健康管理のコツ

ロコモティブシンドローム編

ロコモティブシンドロームとは?

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、筋肉・骨・関節など運動器が衰え、「立つ」「歩く」などの機能が低下し、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態のことで、略してロコモと呼ばれています。40代後半から衰えを自覚する人もいますから、将来の健康寿命*を延ばすためにも、今からロコモ対策を始めましょう。
※健康寿命…日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間のこと



①運動器の機能が低下

体を支えて動かす筋肉、骨、関節などの運動器の機能が一つでも低下すると全身に影響が。

②移動能力が低下

運動器の機能低下から歩くことが困難になり、痛みも現れます(歩行障がい)。バランス能力の低下によって転倒し、骨折することも。

③寝たきり、要介護状態に

歩行障がいが起こると普通の生活に介護が必要になり、寝たきりになることも。

☑ 体の危険信号に気付くロコモチェック

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度(1リットルの牛乳/パック2本程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

1つでも当てはまったら、ロコモの可能性が。今日からロコモーショントレーニングを始めましょう。

⚠ 当てはまらなくても、やせ過ぎまたは肥満、運動不足や、過度なスポーツ・けがなどによる運動器の故障が、ロコモのリスクになります。

ロコトレで元気な足腰をキープ!

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)は下記の2つの運動です。無理をせず、自分のペースで毎日続けることが大切です。

ロコトレ【バランス能力アップ】 ① 片脚立ち

回数目安 左右1分間ずつ×1日3回

○姿勢を真っすぐにして行うようにしましょう。

- A 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所でいきましょう。
- B 床に着かない程度に、片脚を上げます。



支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います



ロコトレ【下肢筋力アップ】 ② スクワット

回数目安 深呼吸するペースで 5~6回×1日3回

- ① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。爪先は30度くらいずつ開きます。
- ② 膝が爪先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体を沈めます。



- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担が掛かり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。

支えが必要な人は、机に手や指をつけて行います

スクワットができないときは、いすに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います



出典元: ロコモ チャレンジ公式WEBサイト「ロコモONLINE」より

ロコトレ+食生活改善で骨を強くしよう!

骨折を防ぐには、ロコトレに加えて食生活で骨の材料となる食材をとりましょう。

骨の材料となるカルシウム

- 乳製品/緑黄色野菜・海藻類/大豆製品/小魚類



カルシウムの吸収を高めるビタミンD

- 青背の魚/きのこ類(特にきくらげに多い)



骨形成を促すビタミンK

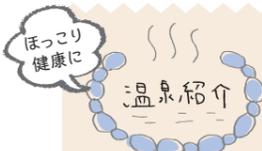
- 納豆/緑黄色野菜(ほうれん草など)



骨を構成する成分たんぱく質

- 肉・魚・卵・穀類





山並みと名産品を謳歌する

日帰り温泉 環の湯

香川県三豊市

ひがえりおんせん たまきのゆ

雄大な自然を抱く阿讃山脈に囲まれた環の湯。鉄分を含有するさらりとした湯触りの黄金の湯と、ナトリウムを多く含み肌にまとわりつくようなヌメリのある白銀の湯の、2種類の湯を満喫することができる。また、開放感のある露天風呂もおすすめだ。温浴後には施設内の食堂で、地元食材を使った料理をいただく。帰りは併設する道の駅「たからだの里さいた」で、地元ならではのお土産をゲット。

☎0875-67-2614

🏠香川県三豊市財田町財田上1110-8



泉質 炭酸水素ナトリウム

指定宿泊施設情報

営業終了

ホテルニューヒロデン

営業終了日

2021年1月31日

施設の休館

ホテル福島グリーンパレス

休館期間

2021年2月1日～3月31日

退職積立貯金は退職するとき、解約の手続きが必要です！

払戻依頼書を、共済事務担当課に提出してください。

ただし、退職の日まで加入している方が任意継続組合員になられる場合は、任意継続組合員である間、引き続き退職積立貯金に加入することができます。



退職予定の組合員のみなさんへ

「遺族支援保険」は、退職後も継続加入することができます！

※早期退職の方や、手続きがまだの方は、「遺族支援保険等退職後取扱い申出書」の提出が必要です。

※提出は3月31日(水)まで！



「いつもの」が非常食に！ おいしいローリングストックを

災害時、自宅が住める状態なら在宅避難をすることになります。いつもの常備食から非常食まで、備蓄について紹介します。

知恵袋 ストックは、おいしくて普段も食べたいものを

非常食の備蓄というと、長期保存ができるものを選びがちですが、「普段食べている常備食を充実させて非常食にする」ことをおすすめします。

災害時は心身の疲れもたまりやすく、体調が優れないことが予想されます。そんなとき、いつも食べている味やおいしいものを食べると、気持ちが前向きになったり、元気が出たりします。なるべく普段と変わらない食事に近づけるなら、ごはんや麺類などの主食、おかず、汁物はそろえたいところ。ごはんならアルファ米とフリーズドライ米があり、調理時間や食感が異なります。最近では、いつもの料理の一品にそのまま加えられるおいしい缶詰や、栄養バランスのとれたレトルト食品も増えてきています。スープに入れるだけで食べられる切

り干し大根などの乾物の他、避難生活で不足しがちなビタミン補給のためにドライフルーツやナッツをおやつに買い置きのもいいでしょう。「食べたら買い足す」常備食は災害時の非常食になります。食べるときに賞味期限切れ、という心配もなくなりますよ。

知恵袋 忙しい、体調の悪いときが家族で試食のチャンス

時間がないとき、自分の体調が悪いときこそ非常食を食べてみましょう。子どもがいるなら、自分でお湯を注いでごはんや汁物を作り、缶詰を開ける体験をするよい機会になります。また、食欲がないときでも食べられるか、火を使わないなどライフラインの制限を想定した調理も試してみてください。災害前に味や食感などの確認をしておくで安心です。

おいしいローリングストックのすすめ

備える

- ▶ フリーズドライのもの
- ▶ そのままでも食べられる食品(レトルト食品、缶詰などの加工食品)
- ▶ 家族で最低1週間分を想定して(災害規模により2週間分必要になる場合も)
- ▶ お菓子は子どものためにはもちろん、おとなもストレスが甘いもので緩和されるので用意を



食べる

- ▶ 普段の食事でアレンジを試してみる
- ▶ 料理を作りたくないときに、そのまま食べたり、混ぜたりして食べる
- ▶ 食欲のないときでも「おいしい」ものを見つけておく



買い足す

- ▶ 食べた分だけ買い足して、いつでも使えるようにストックを



リスのひとこと

乳幼児のための備蓄 いつもと同じが 一番落ち着きます

いつもミルクの赤ちゃんには、いつものものと、哺乳瓶が洗えなくなるので紙コップの備蓄を。母乳の人は、ストレスを受けると一時的に出が悪く感じることがありますが、安心できる場所であげ続けることで元に戻ります。災害時でもできる限りいつも通りの育児ができるよう周囲の支援も必要です。



災害時の授乳についての参考に「どうする？ 災害時の赤ちゃんの栄養」(マンガ版)
<https://andorisu.jimdo.com/>
災害時の乳幼児栄養マンガ/

このマンガは国際的にも評価され、各国語に翻訳されています。

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「リスの四季だより」(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	2月13日(土)	3月13日(土)	13:30～16:30
	2月27日(土)	3月27日(土)	面談・電話相談
福山市	2月9日(火)	3月9日(火)	13:30～14:30
	2月16日(火)	3月30日(火)	面談
庄原市	2月9日(火)	3月9日(火)	12:30～14:30
	2月16日(火)	3月23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
共済組合事務局	2月17日(水)	13:00～
	3月17日(水)	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	2月18日(木)	13:00～
	3月18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。

※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	2月4日(木) → 2月15日(月)
一部払戻・解約	2月17日(水) → 2月26日(金)
一部払戻	3月5日(金) → 3月15日(月)
一部払戻・解約	3月23日(火) → 3月31日(水)

年利率0.8%
(2021年2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

神明さんで知られる
ダルマの町

『三原市』

城下町の歴史情緒を感じる

由緒ある社寺めぐりウォーキング

三原駅周辺の社寺をたずね、城下町の風情を味わうコース。三原駅西口から出て最初に向かうのは、桃山時代の重厚な建築を持つ宗光寺。次は連立する鳥居が圧巻の大島神社と、眺望の良さに定評のある妙正寺でも拝観を。毎年2月に「神明さん(三原神明市)」でにぎわう本町や東町あたりを抜け(2021年は中止)、目指すは極楽寺。境内にある達磨記念堂も必見だ(要予約)。最後は長めに歩いて、道の駅みはら神明の里でお土産さがしといこう。

歩く時間:1時間15分 歩く距離:5,005m 消費カロリー:275kcal

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。

1 宗光寺
小早川隆景が親である毛利元就夫妻を弔うために建てた寺を、現在地に移築。山門は国の重要文化財。
☎0848-62-4719 三原市本町3-11-1

2 大島神社
大島と小島をつないで築城された三原城。そのうち大島にあった大島稲荷を城の鎮守とし、現在の場所へ移された。
☎0848-67-5877 (三原観光協会) 三原市本町3-6-12

3 妙正寺
三原城主である浅野家の菩提寺。瀬戸内海の島々や四国連山を見渡せる絶景スポットとしても人気が高い。
☎0848-62-5561 三原市本町2-9-14

4 極楽寺
本堂は県重要文化財。「三原だるまのお寺」と呼ばれ、境内にある青山コレクション達磨記念堂では7,000個のダルマを収蔵している。
☎0848-62-2985 三原市東町3-5-1

5 道の駅みはら神明の里
瀬戸内海を望む最高のロケーションが自慢の道の駅。タコ天やタコ飯など名物のタコを使った商品のほか名産品がズラリ。
☎0848-63-8585 三原市糸崎4-21-1

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用制限措置等を行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。

酔心の酒
古くから三原は銘醸地としても知られている。「酔心山根本店」の「酔心」は、大正時代に全国酒類品評会で3回連続優等賞を受賞した歴史ある銘酒。日本画の巨匠・横山大観が1日に2升3合飲み、「我が主食なり」と賞賛したことでも有名。地酒をたしなみ、体をあたためよう。
今回のウォーキングで
275kcal消費 = 約1.4合分
*一般的な日本酒で算出

毎年2月に三原市で盛大に開催される「三原神明市」は、伊勢神宮を祀るお祭りだよ。三原城を築いた小早川隆景もこのお祭りを大切にしていたそう。500軒以上の露店が出店され大にぎわい! 来年は開催されるといいな〜。(2021年は中止)

栄養学×減塩

家族の健康ごはん
旨みがあってさっぱりした味わい
豚しゃぶ肉とたっぷりねぎの塩麴レモン鍋
料理制作・監修 管理栄養士 岩崎啓子 撮影=原ヒデシ スタイリング=宮澤由香



1人分 エネルギー 276kcal 食塩相当量 1.5g

材料(2人分)
豚肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
長ねぎ 2本
だし汁 3カップ
塩 小さじ1/2
塩麴 大さじ2
レモン(輪切り) 4枚

作り方
①長ねぎは薄い斜め切りにして、軽く水にさらしてから水気を切る。
②鍋にだし汁、塩、塩麴を入れ煮立て、レモン、1枚ずつ広げた豚肉、①を加えてさっと煮る。

栄養学メモ 長ねぎ
ビタミンCが豊富。特有の香りはアリシンという成分で、ビタミンB6が多く含まれる豚肉と組み合わせるとビタミンB6の吸収を高め、疲労回復効果も期待できます。

減塩ワザ 塩麴
塩麴を使うことで食材の風味やコクが高まり、独特の旨みが出ます。そのため、余分な調味料を使わなくてもおいしく調理できます。ただし、食塩も含まれるので少量で。

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。



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。※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 2021年2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!
1月号の答え「ラクダ」
12月号応募総数78通(正解71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)