

2024
9
No.589

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2024年9月1日発行 第589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

☆ 人間関係に効く ことばのレシピ
共感する

☆ 社会保障Topic
ビジネスケアラーの現状

☆ あの街“おいしい”ウォーキング
花咲き誇る高原の町
世羅町

今月号の
topics

ライフシーンと共済組合

育児のとき

組合員が子育てのために、育児休業をとり、報酬が支給されない場合は、原則として、子が1歳に達する日までの期間、育児休業手当金が受けられます。また、育児休業期間中は、申し出により、共済組合及び共済互助会の掛金免除、退職積立貯金の預入の中断、貸付金の償還猶予などの制度が利用できます。

詳しくはHPをご覧ください

ヘルスアップセミナー 参加者募集！

元プロスポーツ選手の健康づくりについてお話を聞きましょう！

ストレッチ、ウォーキングなどで体を動かしましょう！

11月 2日 土
▶ 広島市
11月10日 日
▶ 福山市

詳細は
折込みのチラシへ

※組合員とその被扶養者の方が対象となります。

被扶養者・任意継続組合員のみなさんへ(40歳～74歳の方)

特定健康診査受診券を対象の方のご自宅に6月上旬に送付しています。
ご自身の健康状態をチェックするために年に1度は健診を受けて健康に過ごしましょう！

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

人間関係に効く
ことばの
レシピ

共感する

【話し手の感じ方や経験、価値観などを知ろう、理解しようとする。】

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

大学院に進学して、臨床心理士になるためのトレーニングを積み始めた頃、私は「共感」を誤解していました。
アメリカの心理学者でカウンセリングの大家であるカール・ロジャーズは、たくさんの事例を分析した結果、効果のあったカウンセリングに共通していた話を聴く側の3要素として、「共感的理解」、「無条件の肯定的関心」、「自己一致」を挙げています。共感とは、カウンセリングの一丁目一番地とも言える大切なものです。
当時の私は、共感というのは、相手の話を聴いて相手の気持ちを推し測って、「その状況になったら、そう感じるのも当然だなあ」と感じることでと捉えていました。けれど、それは「自分が相手の立場であれば」という想像の範囲にすぎず、自分ならこう感じるだろうという感情を、相手もそう感じているのだろう、という自分を中心とした見方でした。これは「同感」であって、「共感」ではありません。
本物の共感とは、「相手はどう感じているのか」を理解しようとすることであり、実際には簡単に思い至れるものではありません。

相手がどのように育ってきたか。
何を大切に想う人なのか。
どんな言葉を使うのか。
どんな出来事を経験してきたのか。
どんな喜び、苦しさを味わってきたのか。

共感とは、知らない海に潜るように、相手を知ろう、理解しよう、と相手の世界を探っていく試みとも言えるかもしれません。一朝一夕でできるものではありませんが、この試みこそが、人との関係をつくってくれます。カウンセリングでも、共感を含む一言よりも、相手が本気で自分を理解しようとしてくれている、そのことが人を癒やすのかもしれません。
日々の生活の中でも、深く相手の世界に潜ってみることで、相手と自分の似ているところを見いだせたり、時に、それは人間みんなに共通するものなのでは、と気付いたりすることがあります。そういった時に感じられるつながりの感覚こそが、苦しい時に「ひとりじゃない・私だけではないんだ」と私たちを救ってくれる支えとなります。
インターネットやSNSで簡単につながれる今だからこそ、同感ではなく、共感を。誰かの海に、深く潜ろうとしてみてください。

社会保障 Topic

ビジネスケアラーの現状

昨年公表された「2022年就業構造基本調査結果(総務省)」によると、介護をしている人は約629万人、うち仕事をしながら介護をしている「ビジネスケアラー」は約365万人いるとされています。介護に従事することが仕事に大きな影響を与え、場合によっては離職を余儀なくされるなど、社会における経済的損失が問題視されています。
経済産業省の資料によれば、「従業員がビジネスケアラーになる損失額」は1社あたりが大企業(従業員を3,000人としたとき)で約5億5,000万円、中小企業(同100人)で約700万円で、「介護離職者が発生することによる損失額」は1社あたりが大企業で約7,000万円、中小企業で約87万円と推計されています。
また、介護者へ介護を行っている理由として「家族の介護は家族が行うのが当然だから」「自分の手で介護をしたいから」「ほかに任せられる人がいないから」「介護保険サービスの使い方がわからないから」などの意見が目立ちました。
国は育児・介護休業法の改正や企業への対策を示したガイドラインなどに取り組み、対策を講じていますが、さらに柔軟な働き方ができる制度や経済的支援の拡充が求められています。

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 交通事故などにあったとき

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る場合、その治療費等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、組合員及び被扶養者の治療費を一時的に立て替える方法として、組合員証等を使用することができます。

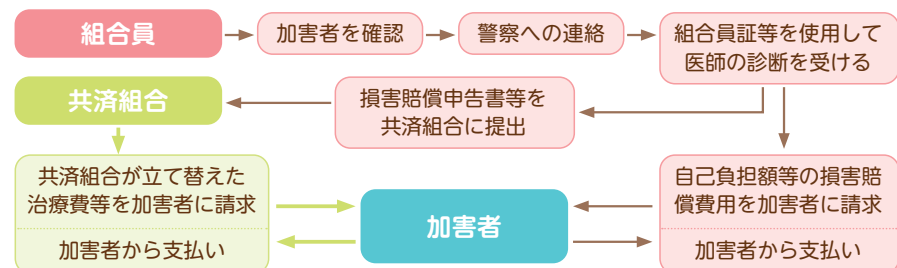
組合員証等を使用して、治療を受けた場合は、すみやかに所属所の共済事務担当課又は共済組合まで連絡をして手続き書類（※）を提出してください。

これは、後日共済組合が加害者に対して治療費等を請求（※）するためです。

※共済組合は一時的に立て替えた治療費等について、組合員又は被扶養者に代わり請求権を取得します。加害者と不利な示談をされますと、その立替分が請求できなくなり、その費用は組合員に負担していただく場合がありますので、ご注意ください。

なお、示談された場合は所属所の共済事務担当課又は共済組合へ連絡してください。

事故等でケガをし、組合員証等を使って受診したとき



＊手続きに必要な提出書類

- 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。

＊物損事故扱いの場合は、人身事故証明書入手不能理由書が必要です。

上記書類（1～4）は本組合のＨＰ又は所属所の共済事務担当課にあります。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又は共済組合保険課までご連絡ください。

◆次号では、出産費・家族出産費について掲載します。

2024年12月2日以降

組合員証・組合員被扶養者証の新規発行は終了します！

2024年12月2日以降、新規に「組合員証」は発行されず、「マイナ保険証」による医療機関等への受診を基本としたしくみに変わります。

受診方法等の詳細は、2024年11月号の共済だよりに掲載予定です。

年金

65歳以降も就労をお考えの組合員の皆様へ 働きながら年金を受給する場合、 年金額が毎年改定されます



老齢厚生年金の受給権者が厚生年金の被保険者（在職中）である場合、在職中であっても毎年10月分（12月支給期）からの年金額が前年9月から当年8月までの被保険者期間を加えた額に改定されます。

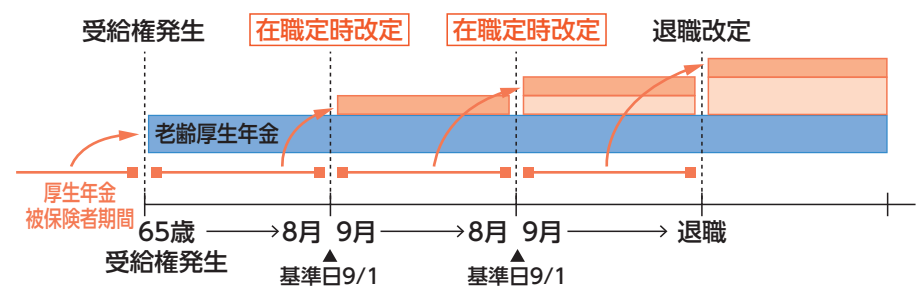
この改定を在職定時改定といいます。

在職定時改定の仕組み

対象者 65歳以上70歳未満の老齢厚生年金の受給権者で厚生年金保険の被保険者である方

基準日 毎年9月1日

前年9月から当年8月までの被保険者期間を算入し、基準日の属する月の翌月である10月分の年金から改定



在職定時改定の注意点

在職老齢年金制度により、年金額（基本月額）と給与（総報酬月額相当額）が一定の金額（50万円）を超えると、老齢厚生年金の一部、又は全部が支給停止されます。

支給停止額は月ごとに計算され、在職定時改定による年金額の増加等で、支給停止の基準額未満だった方も支給停止となる場合があります。

支給停止の基準額 50万円			
在職定時改定			
年金	年金	年金	年金
給与	給与	給与	給与

あなたの老齢年金の見込額が確認できます

確認方法は次のとおりです。

- ① **WEBで試算** 地共済年金情報WEBサイトの試算を利用する。
- ② **ねんきん定期便** 59歳以下の方に毎年、誕生月に送付するねんきん定期便で確認する。

この他に、共済組合へ試算を依頼することもできます。依頼書を印刷し、必要事項を記入のうえ共済組合へ提出してください。

地共済年金情報WEBサイト

年金額試算依頼書

無理なく見直し

健診結果を活かす

コツ

「脂質異常」と言われたら

健診は自覚症状なく進む病気の芽を見つけるチャンス！健診結果から見てくる、生活習慣見直しの方法を紹介します。

血管が過剰な脂で詰まりかけています

LDL（いわゆる悪玉）は全身にコレステロールを運び、HDL（いわゆる善玉）は余ったコレステロールを回収します。この量のバランスが崩れた状態（LDLコレステロールや中性脂肪が多過ぎる、HDLコレステロールが少な過ぎるなど）が脂質異常です。

過剰なLDLコレステロールは血管の内側にたまり、プラークと呼ばれる塊を作ります。プラークは、血液の通り道を狭めて動脈硬化を進行させますが、これが心臓で起こると狭心症や心筋梗塞を、脳で起こると脳卒中を招く要因になります。

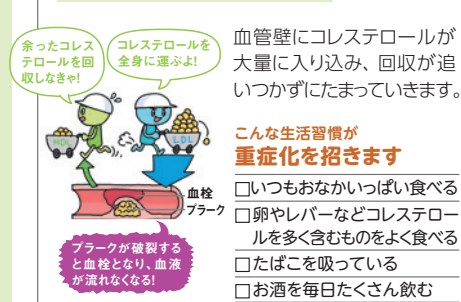
生活習慣の見直しで脂質異常を改善

脂質異常は、食べ過ぎ、運動不足、アルコールの飲み過ぎ、喫煙などが原因で、ほとんどの人は、生活習慣の見直しで改善します。しかし、遺伝や加齢によることもあるので、改善しなければ専門医に相談してください。

また、女性は更年期以降の女性ホルモン（エストロゲン）減少によってLDLコレステロールが上昇することが多いのでご注意ください。

“脂質異常”ってどんな状態？

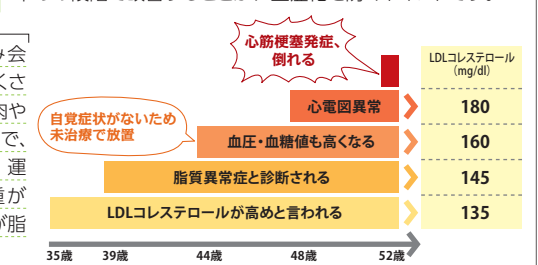
コレステロール、中性脂肪を正常なレベルに調整できていない状態で



営業職 男性

脂質異常から心筋梗塞を招いたケース

血液中に脂質が増えても自覚症状はなく、放っておくと、突然、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気を引き起こします。早めの段階で改善することが、重症化を防ぐポイントです。

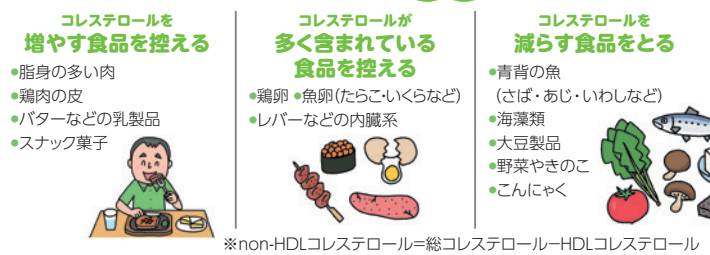


無理なく実践！

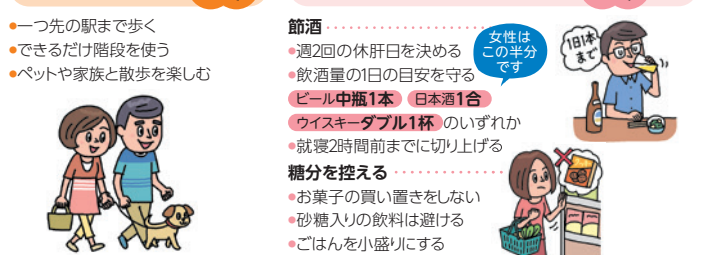
脂質異常を改善する コツ

全てを一気に見直そうとすると、無理をすることになり、長続きしない要因に。できることから一つずつ始めて、自分に合った方法を見つけるのが“脂質異常”を改善するコツです。

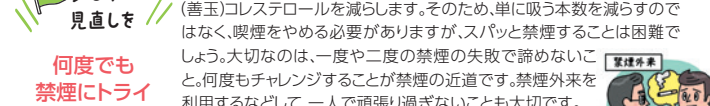
LDLコレステロール・non-HDLコレステロールが多い人 食生活を見直す コツ



HDLコレステロールが少ない人 運動量を増やす コツ



中性脂肪が多い人 エネルギー摂取量を控える コツ





子どもからおとなまで楽しめる
竹づくしの公園

総合公園バンブー・
ジョイ・ハイランド

そうごうこうえんバンブー・ジョイ・ハイランド

竹原市の市木である「竹」がテーマになった総合公園。体育館やグラウンドなどのスポーツ施設や子ども用の総合遊具のほか、「竹の館」では竹の生態にまつわる体験学習なども行っています。山林部の尾根沿いには各施設を結ぶ散策路があり、のんびり散歩をしながら森林浴も楽しめます。

☎0846-24-1001

🏠竹原市高崎町1414

🕒8時30分～21時30分

■休月曜 (祝日の場合は水曜)、12月28日～1月3日

④スポーツ施設は有料

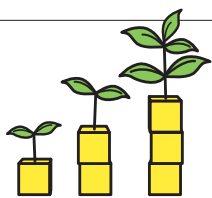
🚗山陽自動車道河内ICより車で約35分



上／遊具はたけ
のこをモチーフ
としたデザイン
下／人工芝のソ
リすべりは子ど
もたちに大人気



10月は、貯金の 積立額が変更できます



積立貯金の毎月の積立額は、年2回、4月分と10月分から変更できます。変更される方は、所属所の共済事務担当課に早めに申し出てください。



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。専門医が電話又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	9月14日(土)	10月12日(土)	13:30～16:30
	9月28日(土)	10月26日(土)	面談・電話相談
福山市	9月 3日(火)	10月 8日(火)	13:30～14:30
	9月10日(火)	10月22日(火)	面談
庄原市	9月 3日(火)	10月 8日(火)	12:30～14:30
	9月10日(火)	10月22日(火)	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
広島市	9月18日(水)	13:00～
尾道市	10月16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	9月19日(木)	13:00～ 面談
	10月17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 9月 5日(木) →	9月13日(金)
一部払戻・解約 9月19日(木) →	9月30日(月)
一部払戻 10月 4日(金) →	10月15日(火)
一部払戻・解約 10月23日(水) →	10月31日(木)

年利0.8%
(2024年9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

花咲き誇る高原の町『世羅町』

休日のお出かけにぴったり 花とフルーツをめぐる秋ウォーキング

今回は世羅高原農場 駐車場からウォーキングスタート！まずは、ダリアやガーデンマムなどが咲き誇る世羅高原農場へ。花々の美しい色彩に癒されたら、お次はラ・スカイファームで栗拾い体験をしよう。秋の心地よい風を感じながら甲山サルスベリ街道を進むと、香山ラベンダーの丘に到着。ハーブガーデンの景色を満喫し、ゴールの世羅高原農場 駐車場へ向かおう。

歩く時間:57分 歩く距離:4,540m
消費カロリー:269kcal

① 世羅高原農場

季節ごとに美しい花々が咲き、秋はダリアとガーデンマムが見頃。ダリアは西日本最大規模の品種数を誇る。
☎0570-074-075
📍世羅郡世羅町別迫1124-11



② ラ・スカイファーム

春は菊や桃が咲き誇り、初夏は梅もぎ、秋は栗拾いを楽しめる観光農園。
☎0847-24-0614
📍世羅郡世羅町別迫1093-24



EVENT

コスモスフェスタ

香山ラベンダーの丘では、毎年秋に満開のコスモスを楽しめるコスモスフェスタが開催される。
※詳細はHPを要確認



③ 香山ラベンダーの丘

四季折々の花が見られる観光農園。カフェではハーブやラベンダーを使ったメニューも提供している。
☎0847-24-1108
📍世羅郡世羅町別迫794-9



農場バーガー (せらバーガー)

新開発された「農場バーガー」(せらバーガー)。世羅町の生産者や製造者と一緒に使用食材を開発しています。肉のうま味ぎっしりの新生プレミアムパテと、農場バーガー専用のピクルスを使用したタルタルソースの相性は抜群です。他では食べられない、世羅町のこだわりがたくさん詰まった逸品をぜひご賞味ください。

今回のウォーキングで 農場バーガー(せらバーガー) 269kcal消費 = 約0.5個分

※一般的なハンバーガー1個あたり(238.5g)で算出

世羅町の おいしいもの



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。

農場バーガー (せらバーガー) を味わってこよう

世羅高原農場 ①

memo
開園期間:3月下旬〜11月上旬頃
営業時間:9時〜17時※変動あり。詳しくはHPを要確認
定休日:イベント期間中は無休
料金:おとな700円〜1,200円、小人200円〜600円※開花状況により変動あり

Start & Goal

② ラ・スカイファーム

memo
開園期間は状況により異なる。詳しくは公式SNSを要確認

香山ラベンダーの丘 ③

memo
開園期間:4月中旬〜10月下旬
※詳しくはHPを要確認
営業時間:9時〜17時
定休日:開園期間中は無休※天候状況により変動の場合あり
料金:おとな(中学生以上)800円、小人(小学生)300円

多種多様なハーブ苗も販売している

※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

手早い・簡単・おいしい ワンプレートごはん

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉
手軽に減塩でき、野菜も入ったワンプレートレシピがあなたの健康をおいしくサポートします。

鶏肉のさっぱりトマトソース カフェボウル



1人分 エネルギー 658kcal 食塩相当量 1.9g

動画でcheck!
作り方のポイントが分かりやすい動画付きレシピです
二次元コードを読みこむと、料理の作り方を動画で見られます。
https://shaho-net.jp/movie/one_plate/06.mp4

作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、Aをまぶす。ごぼうはよく洗ってささがきにし、水に5分さらし、水気を切る。玉ねぎは1cm幅、いんげんはヘタを取り除いて3等分に切る。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブ油とんにくを入れて中火で熱し、香りが出たら鶏肉を入れて軽く

- 焼き色がつくまで両面を焼く。ごぼう、玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- 野菜がしんなりしたら②を加えて、弱火で約8分煮て、いんげんを加えてさらに約5分煮る。
- ごはんんにパセリを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- 器に⑤と④を盛り、半分に切ったゆで卵を添える。

Point!

黒酢のkokやトマトの酸味、パセリの香りをうまく使って、調味料を控えます。うま味が多く噛み応えのあるごぼうのおかげで満足感アップ!

クイズに答えて プレゼントに応募しよう!

ナンバープレイス



次のルールに従って、
空欄に数字を入れてください。

- ルール
- たての各列、よこの各列に1〜9の数字を1つずつ入れる。
 - 太い線で囲まれた3×3の枠それぞれにも、1〜9の数字を1つずつ入れる。
- 空欄がすべて埋まったら、A〜Dに入る数字の合計を答えてください。

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。

- 応募方法
- ※封書での応募も可能です。
※任意継続組合員の方は、②〜④の記入は不要ですが、電話番号は景品発送の際に必要となりますのでご記入ください。
- ーハガキー
- クイズの答え
 - 所属名
 - 部署名
 - 勤務先の所在地・電話番号
 - 名前
 - 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)

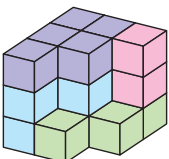
宛先 〒730-0036
広島市中区袋町3-17-7F
広島県市町村職員共済組合
総務課「共済だより」編集係 宛
応募締切 2024年9月25日 必着

- 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

		3	8				
	2	4	9	6			A
	B					1	2
					3	4	5
							6
	1	2					
3	4	5	6				C
D					5	6	
					4	1	7
						9	

正解者の中から
抽選で10名様に
景品をプレゼント!

8月号の答え
「Dが不要」
7月号応募総数
84通(正解82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、景品の抽選及び発送以外の目的に使用することはありません。又、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。)