2018 9 No.517

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2018年9月1日発行　第517号　編集／河崎博壮　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

今月号の topics

☆ 心のコーヒーブレイク
なかなか集中できない

☆ 実践しよう！
疲れ目予防体操！

☆ 正しく知ろう！認知症
認知症とは どんな病気？

今月の１枚
尾道市立日比崎小学校
多田　寛希 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

採用された方には、図書カードをプレゼント！

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。

なかなか集中できない

しなければならないことがあるのに、気が散って集中できない……。実はこれ、珍しいことではありません。元々私たちは一つのことに集中し過ぎないようにできているからです。例えば、何かに夢中になり過ぎて火事に気付かなければ、命の危険にさらされてしまいますよね。常に周囲の状態に目を光らせ、異常を検知するために気を散らせている。これは正常な状態なのですが、ただ、目の前の作業に集中しなければならないときでも周囲を意識してしまうので、困ってしまいますよね。

対処法としてまず挙げられるのは、気を散らせる原因をなるべく減らすこと。例えば、テレビやインターネット、携帯電話などは、その代表例です。作業に入る前に電源を切り、一時的に情報をシャットアウトするだけで、作業効率が上がるはずです。

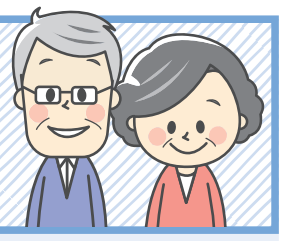
気分が乗らなくてもとにかく始める、というのも有効です。何かを「始める」のに比べると、一度始めたことを「続ける」方が楽なもの。自分なりに手を付けやすい作業、例えばデスクトップや名刺の整理など「時間があったらすること」リストを作っておき、その日の気分に合うものに着手してみましょう。その延長線上で別の作業にも自然に入っていきやすくなります。

ただし、集中できても頑張り過ぎないこと。根を詰め過ぎると、疲労がどんどんたまっていき、無意識のうちに「疲れた」「嫌なことをした」という記憶が残りがち。次に同じことをする際に、マイナスイメージが先行してしまい、面倒に感じたり、集中しにくくなったりすることにつながります。

そもそも、常に高い集中状態を維持し続けるのは困難です。適度に休憩をはさみながら、気持ちの波をうまく捉えるよう心掛けて。ダメなときはダメ、と割り切った方がよいときもあります。クタクタに疲れてしまっているときには、思い切って仮眠をとる。頭ばかりを使って脳が疲れているときには、ストレッチや飲み物を飲むなどして体を動かす。そのときどきの状況に合わせて上手にリフレッシュすることが、結果的には集中力を維持することに役立ちます。

お話
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 自信がある人に変わるたった1つの方法』（朝日新聞出版）など著書多数。

年金　65歳からの年金はどう計算される？



みなさんが65歳から受け取れる年金は、老齢基礎年金、老齢厚生年金、退職等年金給付、退職共済年金（経過的職域加算額）の4つがあります。それぞれ年金額の計算方法は異なりますが、老齢基礎年金以外は、基本的にはみなさんの報酬額や組合員期間等によって計算されます。

（注）下記は簡略化した計算方法です。実際の計算方法とは異なりますのでご注意ください。

❹ 退職共済年金（経過的職域加算額）　❸ 退職等年金給付

❷ 老齢厚生年金

❶ 老齢基礎年金

❶老齢基礎年金の年金額

年額779,300円 × 保険料納付済期間等の月数 ÷ 480月(40年)

20歳から60歳までの480月（40年）間の全部が保険料納付済期間である場合は満額779,300円（2018年度の額）が支給されますが、保険料納付済期間が短くなるとその分年金額が少なくなります。

❷老齢厚生年金の年金額

報酬額の平均(平均標準報酬額等) × 一定の乗率 × 組合員期間の月数

組合員期間とその報酬額等に応じて計算され支給されます。被用者年金一元化前後で、その基礎となる報酬額の基準は異なります。

※配偶者や子がいて一定の要件を満たす場合は、加給年金額の加算があります。

❸退職等年金給付の年金額

積み立てた掛金とその利子（給付算定基礎額）÷ 年金現価率

被用者年金一元化後（2015年10月1日以後）の組合員期間がある方に、その期間の掛金等に応じて終身退職年金、有期退職年金としてそれぞれ計算され支給されます。

❹退職共済年金（経過的職域加算額）

報酬額の平均（平均給料（与）月額）× 一定の乗率 × 組合員期間の月数

被用者年金一元化前（2015年9月30日以前）の組合員期間がある方に、その期間と報酬等に応じて計算され支給されます。

※❷❹については、支給開始年齢が段階的に引き上げられているため、生年月日によって65歳前から支給される場合があります。

お問い合わせは年金課まで

「医療費及び送金のお知らせ」が届いたら確認をお願いします

共済組合では、組合員や被扶養者の皆さんが病院などを受診したとき「医療費及び送金のお知らせ」を送付し、医療機関から請求のあった医療費の内訳をお知らせしています。

内容をご確認いただき不明な点があれば共済組合保険課へお問い合わせください。

医療　健康保険のQ＆A　父母の被扶養者認定

Q　このたび、私の父が仕事を辞め、父母の収入が父の年金のみとなったため、今後は同居している私が父母を扶養したいと思いますが、私の被扶養者として認定できますか。父母の年齢は、父が65歳、母が58歳です。

A　組合員の父母を被扶養者として認定するには、まず、父母が主として組合員の収入によって生計を維持していることが要件となります。そのうえで、被扶養者認定の収入基準額である年間130万円未満（60歳以上の公的年金受給者または、障がいを支給事由とする年金受給者にあっては180万円未満）を満たしていれば認定できることになりますが、父母の認定にあたっては、夫婦の扶助義務の観点から、父母双方の収入を合算して判定します。

このため、お尋ねの場合は、父の年金額によって父母を認定できるかどうかの判断をすることになります。

[父は60歳以上で公的年金受給者、母は60歳未満で収入なしの場合の認定判定表]

父の年金額	父の認定	母の認定
180万円未満	可	可
180万円以上310万円未満	不可	可
310万円以上	不可	不可

※父母の年齢及び収入によって判定基準は異なりますので、詳しくは所属所の共済事務担当課または共済組合保険課へお問い合わせください。

災害貸付（災害住宅貸付、災害家財貸付、災害再貸付）が利用できます！

年利率 0.93%（2018年9月1日現在）

お問い合わせは福祉課まで

退職積立貯金　臨時積立随時受付中！

毎月の積み立てに加えて、いつでも、任意の額を積み立てることができます。

振込先
広島銀行　県庁支店
【普通】1024604
広島県市町村職員共済組合

振　込　額：1,000円単位
振込手数料：振込人負担
振込依頼人名には、名前に加えて組合員証の記号番号を入力（記入）してください。

お問い合わせは出納室まで

標準報酬の月額の「定時決定」を行います

お問い合わせは総務課まで

退職積立貯金積立額変更

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！

◆変更する方は、所属所の共済事務担当課まで

お問い合わせは出納室まで

あなたの目は大丈夫!?

実践しよう！疲れ目予防体操！

近年、ライフスタイルの変化により、テレビやパソコン、スマートフォンなどで目を酷使する機会が増え、眼精疲労やドライアイといった症状が起こりやすくなっています。日頃からちょっとした症状に注意して、目の健康を保つように心掛けましょう。

まずはあなたの目をCHECK！

こんな症状に思い当たったら、眼精疲労、ドライアイに要注意！！

- □ 目の奥に痛みを感じる
- □ 目が充血している
- □ 頭痛がある
- □ テレビの画面がはっきりしない
- □ 目がゴロゴロする
- □ ときどき目がかすむ

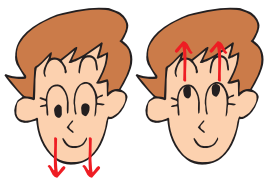
以上のことに心当たりのある人は、早めの対策をとりましょう。

疲れ目を予防しよう！

眼精疲労やドライアイを防ぐには、目に負担をかけないライフスタイルを心がけることが大切です。長時間パソコンのモニターを見続けたり、細かい文字を読んだりして、目が痛くなったり、しょぼしょぼしたら、ちょっと作業の手を止めて「リフレッシュ体操」をして目をほぐしてあげましょう。

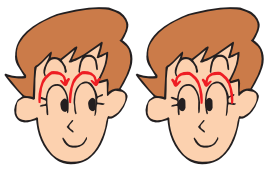
疲れた目をすっきり！リフレッシュ体操

1 上下に動かす



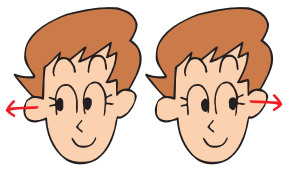
視線をまっすぐ下に向け、続いて見える限り上方を見ます。これを交互に10回繰り返します。

2 回転させる



眼球を上にしてから、右回りに10回、左回りに10回目を回転させます。

3 左右に動かす



目だけでできるだけ左のほうを見ます。次にサッと眼球を右端ぎりぎりまで動かします。これを交互に10回繰り返します。

ほっこり健康に

温泉紹介

2018年6月3日オープン！まぼろしの美肌温泉

神石高原温泉（さんわ温泉）

じんせきこうげんおんせん（さんわおんせん）

昨今、県下で最も注目を集めている温泉。25年ほど前に湧出した温泉の開発に地元の有志が取り組み、今年6月にオープンしたばかり。美肌効果が高いアルカリ性の泉質で、温泉からつくった化粧水も好評。日帰り入浴と源泉の汲み取りが楽しめる。

☎0847-85-3553（神石高原温泉利活用組合）
広島県神石郡神石高原町井関1282（旧井関小学校敷地内）

泉質	単純弱放射能温泉（低張性アルカリ性冷鉱泉）
効能	痛風、関節リウマチ、強直性脊椎炎など（放射能泉で弱アルカリ性のため、解毒作用や美肌効果が期待できます。）

注目ポイント

美肌の湯から生まれた温泉化粧水

「さんわ温泉まぼろしの雫ミスト」

神石高原町を多くの人に知ってもらおうと、神石高原温泉のオープンにあわせて発売された肌ケアミスト。クラウドファウンディングで資金を集めながら、開発期間に費やした時間はおよそ3年。美肌成分をたっぷり含む温泉水を、気軽に持ち歩いて使えるのがうれしい！

4つの美肌効果

①アルカリ性だから、余分な皮脂が落ちてすべすべに!
②ナトリウムイオン・炭酸水イオンの割合が多く、肌の保湿に◎
③単純鉱泉だから、刺激成分が少なく、肌にやさしい
④潤いを与えるメタケイ酸の含有率が高い!

お手軽に！キレイな快適生活

お掃除術

掃除は大変だと思っている方も少なくないのでは？！いつもと違うやり方で気分を変えてみるのもいいかもしれません。捨ててしまうようなものを使ったり、環境にいいものだったり、工夫ひとつで掃除を楽しくしてみませんか。

食器洗いに

パスタやうどんのゆで汁

パスタやうどんのゆで汁は食器洗いに再利用できます。ゆで汁に残ったでんぷん質が油を落としやすくしてくれます。

鏡磨きに

ジャガイモの皮

ジャガイモの皮の切り口の方で洗面台の鏡をこすり、あとは乾いた布で拭き取ります。鏡が綺麗になるだけでなく、ジャガイモに含まれるサポニンという成分が曇り止めの役割も果たしてくれます。

畳の掃き掃除に

お茶の葉

緑茶の茶殻をしっかり絞り、畳の上にまきます。畳の目に沿ってほうきで掃いていくと、細かい塵や埃をからめ取ってくれます。お茶に含まれるカテキンには抗菌作用もあります。掃いた後は乾いた布で拭き掃除も忘れずに。

靴のニオイ対策に

重曹

料理に使われる重曹は掃除にも役立ちますし、消臭効果もあります。布の巾着袋や履かなくなった靴下などに重曹を入れ、それを靴の中に入れておくとニオイを吸い取ってくれます。

フローリングの艶出しに

お米のとぎ汁

フローリングや木製家具などの拭き掃除にお米のとぎ汁を使うと艶がでます。とぎ汁に含まれるヌカの成分には艶出し効果があり、お肌にも優しいお掃除道具になります。

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	9月 8日（土） 9月22日（土）	10月13日（土） 10月27日（土）	13:30～16:30 面談・電話相談
福山	9月11日（火） 9月25日（火）	10月 9日（火） 10月23日（火）	13:30～14:30 面談
庄原	9月11日（火） 9月25日（火）	10月 9日（火） 10月23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。

会場	相談日	面接時間・相談方法
広島市	9月19日（水）	13:00～ 面談
尾道市	10月15日（月）	

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20日（木）	13:00～ 面談
	10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。

●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
9月	一部払戻	9月 6日（木） →	9月14日（金）
	一部払戻・解約	9月19日（水） →	9月28日（金）
10月	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）

年利率0.8%

今月号の「あの街“おいしい”ウォーキング」は休載いたします。

認知症とはどんな病気？

監修 桜美林大学大学院　老年学研究科教授　鈴木 隆雄

認知症とは、記憶障がいやさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。「年をとれば仕方がない」ものではなく、高血圧や糖尿病と同じ「病気」です。認知症の症状と原因について、正しく理解しましょう。

認知症と加齢によるもの忘れの違い

「何時に約束したか忘れた」「どこに置いたか忘れた」というもの忘れがあっても、「5時の約束だよ」「戸棚の上だよ」と言われて思い出せるのは加齢によるもの忘れです。しかし認知症の場合は、約束したこと自体や、物を置いたこと自体を忘れてしまいます。

認知症の見分け方 3ポイント

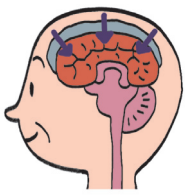
1. 細部ではなく、出来事全体を忘れたか
2. 指摘されても思い出せないか
3. 忘れた自覚がないか

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の「一部」を忘れる	体験の「全部」を忘れる
「約束をうっかり」忘れてしまった	「約束したこと自体」を忘れる
目の前の「人の名前」が思い出せない	目の前の人が「誰なのか」分からない
物を置いた場所を「しばしば」思い出せない	置き忘れ、紛失が「頻繁」になる
「ヒントがある」と思い出せる	「ヒントがあっても」思い出せない

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。



一番多い認知症　アルツハイマー型認知症

女性に多く、進行は緩やか。記憶障がいが著しく、特に最近の記憶（短期記憶）が不得意になります。うつ状態がみられることもあります。

特徴的な症状の例
- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取（食事の準備など）が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束をすっぽかす　など

脳梗塞、脳出血などが引き金　血管性認知症

男性に多く、脳の血管障がいで脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障がいのリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

特徴的な症状の例
- 意欲が低下する
- 手足の麻痺がある（後遺症）
- もの忘れがあるわりにはしっかりしている（まだら認知症）　など

幻視が起こるのが特徴　レビー小体型認知症

初期の頃はもの忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視（目の前に無いはずのものが見える）を認めたりすることがあります。

特徴的な症状の例
- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは軽い　など

少ないがケアが大変　前頭側頭型認知症（ピック病）

もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食など、反社会的な行動がみられます。

特徴的な症状の例
- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる
- 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ　など

コラム　認知症と間違えやすい病気に注意

憂うつ・気分が落ち込んだ状態が続いて意欲・認知機能の低下などが起こる「うつ病」や、病気・薬の影響などによって意識障がいが起こり混乱した状態になる「せん妄」などは、認知症に似た症状が出る場合があります。それぞれ対処法が異なるため、まずはかかりつけ医などに相談することが大切です。

生活習慣病予防レシピ

ビタミンC＆食物繊維をチャージ

れんこんハンバーグ

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263kcal　塩分0.9g

材料（2人分）

- れんこん……50g
- 長ねぎ……4cm
- 牛豚合いびき肉…150g
- A［卵……½個／みそ…小さじ1］
- サラダ油…小さじ2
- 大根……2cm（60g）
- 青じそ……1枚
- B［しょうゆ…小さじ1／レモン汁…小さじ½］
- 水菜……30g
- ミニトマト……2個

作り方

1. れんこんは皮をむき、半分はすりおろし、もう半分はみじん切りにする。長ねぎはみじん切りにする。
2. 大根をすりおろし、ざるにあけて水気を切る。細かく刻んだ青じそと混ぜ合わせる。
3. ボウルにひき肉、1、Aを入れて、粘りが出るまで練って2等分にし、小判形に丸める。
4. フライパンにサラダ油を中火で熱し、3を入れて、両面に焼き色をつける。水1/4カップ（分量外）を加え、煮立ったら弱火にし、ふたをして5分ほど蒸し焼きにした後、ふたを取って水分を飛ばす。
5. 器に4を盛り、上に2をのせ、混ぜ合わせたBをかける。4cm長さに切った水菜と半分に切ったミニトマトを添える。

れんこん入りで脂質ダウン＆食感アップ！

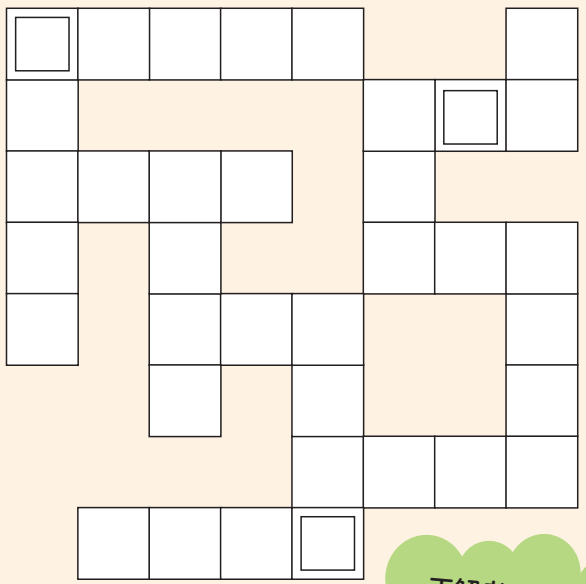
Healthy Point

ハンバーグは、ひき肉の量を控えめにし、れんこんやねぎを加えると、そのぶん脂質が減るのでエネルギーダウンにつながります。さらに、れんこんは、抗酸化作用のあるビタミンC、腸内環境を改善する作用のある食物繊維が豊富。切ったときに出る粘り成分のムチンには、粘膜の損傷を防ぎ、胃壁を守る働きがあります。ハンバーグにれんこんを入れると、これらの効用を得られるだけでなく、かみ応えのある食感も楽しめるのでおすすめです。

クイズに答えてプレゼントに応募しよう！

ひらがなスケルトンパズル

秋といえば、読書、芸術、行楽、スポーツとさまざまな楽しみ方がありますが、一番はやはり食欲の秋でしょうか？旬を迎える秋の食材からスケルトンを出題。



ルール

リストから食材を選んで入れて、二重マスに入る文字を並べ替えて言葉を完成させてください。

リスト

- □さんしょう
- □さつまいも
- □ししゃも
- □ながいも
- □だいこん
- □しいたけ
- □たちうお
- □ぎんなん
- □うなぎ
- □かれい
- □いわし
- □かます
- □なす

応募方法

— 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）

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。

宛　先　〒730-0036 広島県広島市中区袋町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

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント！

7月号の答え「うさぎ」

8月号の答え「ACFGH」
7月号 応募総数70通（正解70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）