

2018
11
No.519

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2018年11月1日発行 第519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
「八方美人」と
言われてショック!今月号の
topics★ 健診結果を見てみよう
腎機能の検査値★ あの街「おいしい」ウォーキング
毛利一族の歴史が根づく町
安芸高田市

今月の1枚

廿日市市
Yさんのご家族の
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!

「八方美人」と言われてショック!



本人にその気がなくても、誰に対してもいい顔をしてしまう——。結果、周りから「八方美人」と言われて、そのことを気にしてしまうことはありませんか。確かに、八方美人には「誰にでも愛想よく振る舞っている」「自分の意見を言わない」など、マイナスイメージが先行しがちです。しかし、八方美人なことはそんなに悪いことでしょうか。

誰とでも分け隔てなく付き合えるということは、多くの人たちに対して気配りができる、つまり全方位に配慮ができる人と言えます。今こう言えば、相手が喜び、物事が良い方向に向かうなんてことを瞬時に判断するには、かなりの洞察力も必要です。何より、相手の気持ちを汲み取ろうとすることができるため、見る人から見れば「誰にでも優しく親切」と感じます。一見するとマイナスだと思える八方美人ですが、見方を変えるとプラスにもなり得るのです。

そもそも、八方美人は日本人の特性です。日本人の祖先は農耕民族であり、一人で行くと非効率な農作業は家族や地域が共同で行いました。実りのある収穫を得るという結果だけでなく、収穫のためにどれだけ周りに認められる努力をしたかということが重要視され、手を抜いたと思われる人には収穫の分け前が

与えられません。そのため日本人は、単独行動する狩猟民族を祖先に持つ欧米人より、地道で大変な作業を集団で進めていくことを得意としながらも、「他人から嫌われていないか、協調できているか」ということを気にしやすい精神構造になっているのです。

ただし、現代では八方美人タイプの人にも個人的な意見を求められるケースがあります。これからリーダー的な役割を任されることになり、どうしても八方美人をやめたいと思っている人もいでしょう。そこで心掛けたいのが、相手に合わせて自分の意見を引っ込め

る癖を直すこと。相手に意見を求められたら、「もし何の制約もなかったら自分はしたいのか」という点に集中して頭の中を整理してから、意見を伝えてみましょう。

いきなり自分の意見を伝えることが難しい場合は、「自分はこう思う、だけど他の人と合わせます」と伝えましょう。『意見はある』だけど『行動は別』。そのように切り分ける練習をしておくと、「自分の意見は伝えられている」という自信につながります。



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 事故にあったとき



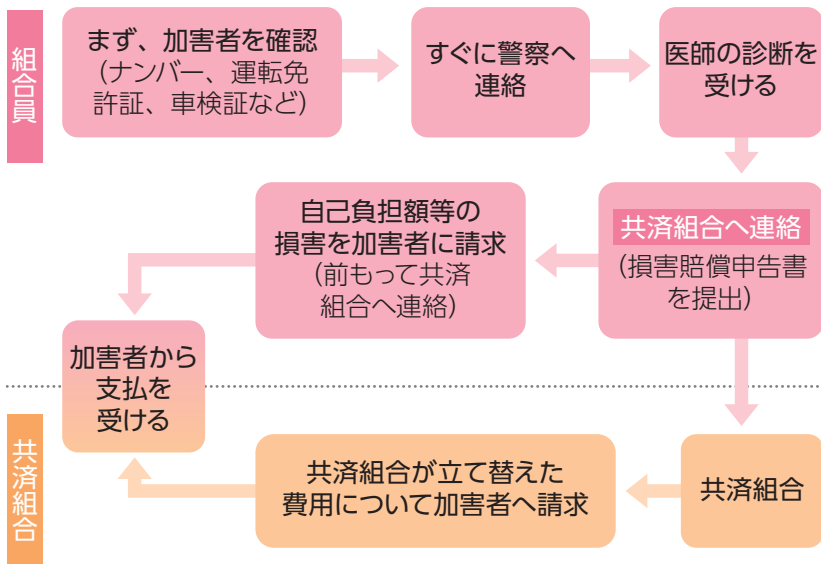
Q 交通事故にあって病院で治療を受けましたが、共済組合に連絡は必要でしょうか？

A 組合員証等を使って治療を受けたときには、速やかに共済組合へ連絡してください。

これは、交通事故など、第三者の行為によってケガをし治療を受けた場合、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、組合員証等を使って受診した場合は、共済組合が加害者に対して治療費等の費用を請求する必要があるためです。

請求にあたっては、損害賠償申告書等の書類が必要となりますので、連絡後はできるだけ早く関係書類を提出いただくようお願いします。

交通事故にあい組合員証を使って受診したとき



ジェネリック医薬品の利用をお願いします

ジェネリック医薬品の利用は、組合員のみなさんの家計への負担軽減や共済組合の短期(医療保険)財政の安定につながります。

病院や調剤薬局で薬を処方される際は、医師・薬剤師にご相談いただき、ジェネリック医薬品の利用をお願いします。



健診結果を
見てみよう

腎機能の検査値



「沈黙の臓器」といわれる腎臓は、機能が低下しても初期のうちは症状がほとんど現れません。尿蛋白やクレアチニン数値の異常は、もの言わぬ腎臓が発信しているSOSです。

腎臓には毛細血管が球状に集まる「糸球体」という血液のろ過フィルターがあります。糸球体は、血液中のとり過ぎた食塩や体内で蛋白質が利用されるときに出る老廃物や毒素をろ過し、尿として体外へ排泄したり体に必要なものを再吸収したりしています。また、血圧を一定に保つホルモンの分泌など、生命維持に不可欠な重要な役割を担っており、機能が低下してしまうと、全身に悪影響を及ぼします。

暴飲暴食や運動不足などの悪い生活習慣から起こる高血圧や糖尿病の生活習慣病は、腎臓に負担をかけ、腎臓の細い血管を傷つけます。生活習慣病がある人は動脈硬化が進みやすく、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気の危険性や慢性腎臓病(CKD)のリスクが高まり、人工透析が必要となる場合もあります。

腎臓は壊れると元には戻りません。健診で腎機能低下が指摘されたら、これ以上悪くならないよう、まずは生活習慣を見直すことから始めましょう。



腎臓は、腰のやや上の背中側に
左右一つずつある、
ソラメのような形をした臓器です



腎臓の主な働き

- 1 血液中の老廃物をろ過し「尿」として排泄
- 2 血圧を一定に保つホルモンを分泌
- 3 赤血球の生成を促すホルモンを分泌
- 4 体内の水分量、イオンバランスを調整する
- 5 ビタミンDを活性化させ、骨を強くする

尿蛋白(たんぱく)

●基準値 (－)陰性

尿中の蛋白の量。腎機能が低下すると、本来ろ過されないはずの蛋白が老廃物と一緒に尿中へ漏れ出て陽性(+)に。なお、疲労や妊娠でも陽性になることがあります。

クレアチニン

●基準値

男性 1.0mg/dl以下
女性 0.7mg/dl以下

血液中の老廃物の一種。筋肉で生成され、大部分は腎臓でろ過され尿中に排泄されますが、腎機能が低下すると、うまくろ過されず、血液中に増えていきます。

CKDの状態をみるには eGFR

●基準値

60.0ml/分
/1.73m²以上

クレアチニン値と年齢・性別から推算されるもので、腎臓の処理力を示します。「eGFR(推算糸球体ろ過量)」を算出すると、腎機能の状態を確認できます。クレアチニン値からeGFRの算出は、下記のホームページでできます。

腎臓ネット

検索

※基準値は日本人間ドック学会の基準(2017年4月1日現在)に基づいています。

監修 株式会社ヘルス&ライフサポート代表取締役・保健師 齋藤 明子

ほっこり
健康に

温泉紹介

古来名湯と仰がれる伝説の湯

湯坂温泉郷 ゆさかおんせんきょう

今から遡ること1350年、大化の改新の頃に山陽道の宿駅として栄えたと伝わる湯坂温泉郷。その良質な鉱泉は、鶴が傷を癒したという伝説から「鶴の井」と呼ばれ、古より人々に親しまれてきた。

賀茂川の清流沿いに拓かれた小さな郷は、穏やかな里山と寂びた風情が好まれ、県下随一の温泉郷との呼び声が高い。湯坂温泉郷には1500坪の美しい庭園をもつ「ホテル賀茂川

荘(契約施設)」と「かんぽの宿竹原(休館)」があり、シーンに合わせた楽しみ方ができる。

市内にも契約施設である「休暇村 大久野島」「竹原シティホテル」「ホテル大広苑」「グリーンスカイホテル竹原」があります。

▲広島県竹原市西野町西湯坂

泉質 単純弱放射能冷鉱泉

適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛、慢性消化器病、慢性皮膚病、慢性婦人病、冷え性など

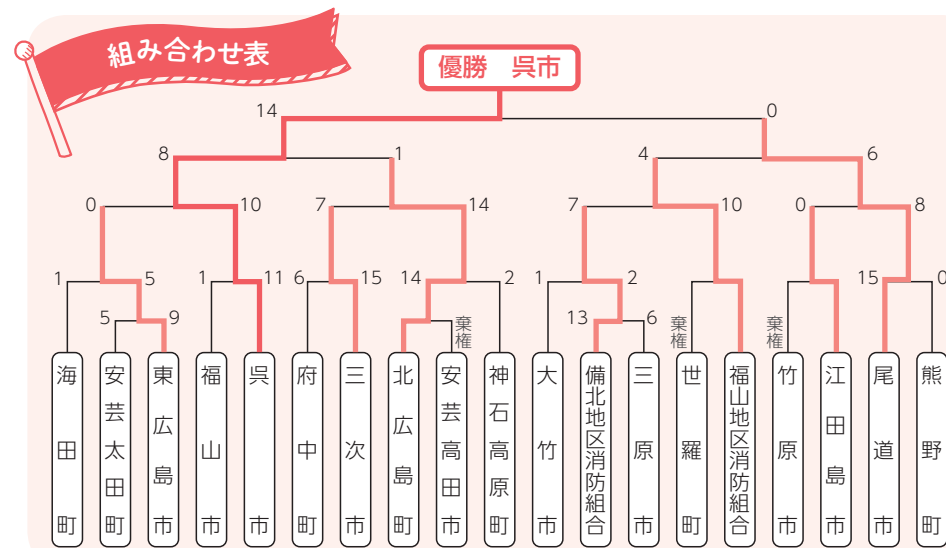


写真は「ホテル賀茂川荘」

所属所親善ソフトボール大会 呉市チーム優勝！

9月15日、22日、尾道市御調ソフトボール球場において、所属所親善ソフトボール大会を開催しました。

雨天のため、日程を順延して開催した大会1日目も、雨の降り続くあいにくの天候でのスタートとなりましたが、無事2日間の大会日程を終了することができ、親睦を深めることができました。



準優勝 尾道市

退職積立貯金 臨時積立 随時受付中！



家を建てるなら住宅貸付をご利用できます！

年利率1.26% (2018年11月1日現在)



特定健康診査受診券をお持ちの方へ

特定健康診査は必ず受診を

受診券の有効期限は2019年3月31日
受診はお早めに！



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	11月10日(土)	12月 8日(土)	13:30～16:30
	11月24日(土)	12月22日(土)	面談・電話相談
福山市	11月13日(火)	12月 4日(火)	13:30～14:30
	11月27日(火)	12月25日(火)	面談
庄原市	11月13日(火)	12月11日(火)	12:30～14:30
	11月27日(火)	12月25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
竹原市	11月15日(木)	13:00～
広島市	12月13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	11月15日(木)	13:00～
	12月20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	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)
一部払戻	12月 6日(木) → 12月14日(金)
一部払戻・解約	12月17日(月) → 12月26日(水)

年利率0.8%



食べて歩いて、健康になろう！

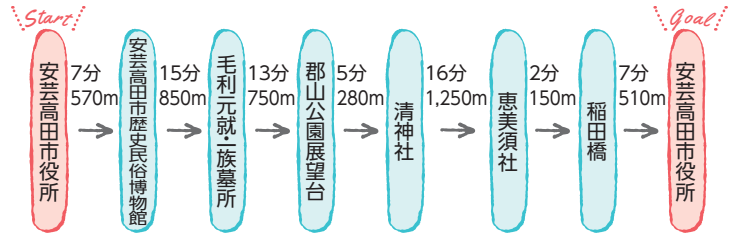
あの街“おいしい”ウォーキング

毛利一族の歴史が根づく町『安芸高田市』

和菓子でほっと一服 郡山城下を歩いて歴史探訪コース

コース前半は、郡山城跡で毛利一族の軌跡をたどる。歴史民俗博物館から山道を上り、一族の墓所へ。豊かな自然に囲まれて歩みを進め、郡山に設置された展望台から町並みを一望。後半は清神社や恵美須社など歴史ある神社や、まちのシンボル・稲田橋を巡る。休憩には、道中に点在する老舗の和菓子がぴったり。これまで歩いた歴史スポットに思いを馳せながら、毛利一族ゆかりの甘味を味わおう。

歩く時間:1時間5分 歩く距離:4,360m 消費カロリー:202kcal



① 安芸高田市歴史民俗博物館

毛利一族や郡山城に関する資料を展示する。中世の神社奉納品は必見！
☎0826-42-0070
安芸高田市吉田町吉田278-1



④ 清神社

郡山の鎮守社として毛利一族の祈願所となった、歴史ある古社。
☎0826-42-0123
安芸高田市吉田町吉田477



② 毛利元就・一族墓所

毛利元就の菩提寺・洞春寺跡に元就のほか元就の兄興元など一族の墓も並ぶ。



⑤ 恵美須社

江戸時代、胡町と呼ばれた街道沿いの一角に商業の神として祀る。広島三大祭り「えびす講」のルーツ。



③ 郡山公園展望台

郡山の中腹にある展望台から、吉田町の町並みを一望。大きな毛利の家紋が目印。



⑥ 稲田橋

歴史情緒を感じさせる朱色の橋。名前は八岐大蛇伝説に由来するとか！



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。

特にコース前半は山道が続くので、足下には十分に気を付けて。履きなれた靴をはきましょう。水分補給のためのドリンクもお忘れなく！



凡例	① おすすめ立ち寄りスポット	♀ バス停	00 国道	00 県府道
	W.C. トイレ	主要道	一般道	山道
			登り坂	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



昔ながらの和菓子

安芸高田市の おいしいもの



郡山城下で古くから人々に愛されてきた和菓子。毛利一族にゆかりのある老舗が今も残り、昔ながらの素材・製法で作られるお菓子は、素朴ながらも深い味わい。休憩のお供にもお土産にも、ぜひ！

今回のウォーキングで 202kcal消費 = もなか 約1.8個分

生活習慣病 予防レシピ

低脂肪でタウリンが豊富

いかとトマトの塩ガーリック炒め

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155kcal 塩分1.9g

材料(2人分)

- いか 1ぱい
- トマト 1個
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 小さじ2
- 塩 小さじ1/4
- 粗びきこしょう 適量

作り方

- ① いかはわた、軟骨、くちばしを取る。足は5cm長さ、胴とエンペラは1cm幅に切る。トマトはヘタを取り、くし形切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンににんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが出てきたら中火にする。いかを入れて炒め、火が通ったら、トマトを加えてさっと炒め、塩を全体に振り入れる。
- ③ 器に②を盛り、お好みで粗びきこしょうを振る。

にんにくで風味も健康効果もアップ

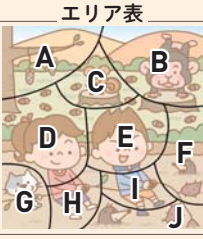
高たんぱく・低脂肪のいかには、コレステロール値を下げるタウリンが豊富に含まれています。噛み応えがあるので、食べ過ぎによる肥満を防ぐこともできます。ビタミンの多い野菜と一緒に調理すれば、栄養バランスもGOOD！
さらに、にんにくをプラスすることで風味がアップします。にんにく特有の臭いのもとであるアリシンには、疲労回復やコレステロール値の上昇抑制など、うれしい作用があるので、料理のアクセントとして上手に利用しましょう。

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？すべて答えてください。ただし、色ムラは間違いに含めません。



応募方法

- ハガキ
- 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)

ハガキに必要な事項を記入し、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11月26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！

10月号の答え「パンダ」
9月号応募総数96通(正解95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)