

2018  
12  
No.520

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2018年12月1日発行 第520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

★心のコーヒブレイク  
切り替え上手になるには

今月号の  
topics

★健診結果を見てみよう  
貧血の検査数値

★あの街“おいしい”ウォーキング  
歴史の上にウサギが跳ねるリゾート島  
大久野島

今月の1枚

広島市立口田東小学校  
新谷乙葉さん  
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!



## 切り替え上手になるには



「あの時あえていれば……」「何であんなことをやってしまったのか……」などと、過去のことを悔やんでもしょうがないのに引きずってしまう。その結果、前向きになれなくなり、そんな自分がダメだと自己評価してしまう人は少なくありません。しかし、後悔することはごく当たり前のことです。後悔する理由を知り、「後悔することは普通である」という認識さえできれば、きっと自分にダメ出しをしなくなります。

元々、人の感情は原始時代に野生の中で生きていくために機能していたものです。原始時代の猛獣たちは、大きな体や鋭い牙などで敵から身を守ることができました。これに対して原始人は、体も小さくて弱く、猛獣たちに追いかけられたらひとたまりもありません。そこで原始人は、これから起こりうる事態を一生懸命に予測して、危険な局面を避けようとしてきました。これが「不安」という感情です。

不安を予測するためにはデータが必要となりますが、そのデータは過去に危険にあったこと、痛い目にあった経緯を詳細に振り返ることで蓄積されます。過去を変えることは不可能ですが、原始人は一度の失敗を何度も「後悔」することで、自分たちの未来を変

えようとしてきました。後悔を繰り返して人は進化してきたのです。

とはいえ、現代では一度の失敗が命に関わることは滅多にありません。それなのに原始人のように何度も過去を振り返り、同等のエネルギーを費やすのは過剰なことです。その状態になる前にまず心掛けたいのが、「今のクヨクヨしている自分は次に失敗しないように分析している状態である」と認識すること。次に、問題点をきちんと明らかにして、同じ失敗を繰り返さないための分析が十分

にできたと思ったら、自分の意志でキツパリ忘れてしまうことです。ただし、自分の意志で忘れられずに、疲れ果てて忘れるタイプは要注意。自分主導の忘れ方でないため、ますます自信を失ってしまいます。

もし失敗したことをまた考え始めようとしたら、「私にはもう必要ない」と切り替える練習をすることが有効です。うまく切り替えるために、趣味や休養など、気分転換のツールをいくつか用意するとよいでしょう。



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  
雇用保険の受給と被扶養者の認定



**Q** 私の被扶養者が、雇用保険(基本手当)を受給することになりました。被扶養者の認定を取消する必要がありますか？

**A** 雇用保険(基本手当等<sup>※1</sup>)の給付日額が、3,612円以上<sup>※2</sup>(被扶養者認定の収入基準日額を超える額)の場合は、給付開始日から給付終了日までの間、被扶養者の認定を取り消す必要がありますので、所属所の共済事務担当課を経由して共済組合へ被扶養者の取消手続きを行ってください。

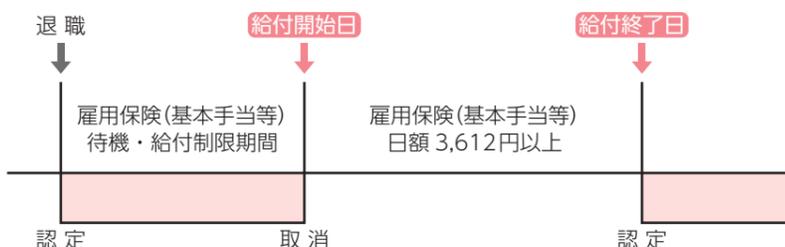
なお、雇用保険(基本手当等)の給付終了後に被扶養者の認定要件を満たしている場合は、改めて被扶養者認定の手続きが必要となりますので、忘れないように行ってください。

※1 基本手当、職業訓練に係る受講手当及び通所手当

※2 60歳以上の公的年金受給者及び障がい支給事由とする年金受給者は5,000円以上

◇任意継続組合員の方は、直接共済組合へ被扶養者の取消等の手続きを行ってください。

【イメージ図】



組合員証・組合員被扶養者証には、返納義務があります

組合員の退職時や被扶養者の資格を取り消すときは、組合員証(保険証)等をすみやかに返納してください。

資格喪失後に、返納されなかった組合員証(保険証)等を使用して医療機関を受診された場合、共済組合が負担した医療費(総医療費の7割又は8割)は、組合員(元組合員を含みます。)から返還していただくことになりますので、ご注意ください。



健診結果を  
見てみよう 貧血の検査数値



貧血の大部分は「鉄欠乏性貧血」で、ヘモグロビンの材料となる鉄の不足が原因で起こりますが、何らかの病気が影響して貧血を起こしている場合もあります。

赤血球中のヘモグロビンは全身に酸素を運搬しています。貧血でヘモグロビンが減少し、体内の酸素の供給が不足すると、右のような様々な症状が現れてきます。多くは、ヘモグロビンの材料である鉄の不足が原因です。

鉄欠乏性貧血の対策は、食事や鉄剤による鉄分の補給が必要です。成人男性が1日に必要な鉄の推奨量は7.5mg。女性は月経がありますし、妊娠中はより多くの鉄が必要のため、より積極的な鉄の摂取が必要です。レバー、赤身の肉、マグロなど肉や魚類に多い「ヘム鉄」と、小松菜などの野菜や海藻に多い「非ヘム鉄」両方をバランスよく取りましょう。ビタミンCなどと一緒にとると鉄の

吸収率がアップし効果的です。貧血の原因には、鉄欠乏以外の何らかの病気が影響している場合もあります。女性なら過多月経や子宮筋腫、男女問わず白血病や消化器の潰瘍、がんなど重大な病気が隠れていることもあります。軽く見てしまいがちな貧血ですが、異常値が出たら必ず原因を明らかにしましょう。

鉄欠乏性貧血に特有の症状

※症状には個人差があります

- ▶ 爪がもろくなり、割れたり反ったりする
- ▶ 枝毛や抜け毛が増える
- ▶ 口の端が切れる(口角炎)
- ▶ 舌がしみる ▶ 手足が冷える
- ▶ 氷や茶葉を食べる(異食症)

貧血を放っておくと…

全身に酸素を送り込めない!  
酸素不足



めまい、頭痛、立ちくらみ、疲労感、肩こり

酸素を送るためフル稼働!  
心臓への負担



動悸、息切れ、胸痛

血が薄くなる!  
赤血球の減少



むくみ、まぶたの裏や唇、耳、顔面が蒼白

赤血球(R)

基準値(10<sup>4</sup>/μl)

男性 400~539  
女性 360~489

肺で酸素とヘモグロビンを結合させ、全身の組織へ酸素を供給し、二酸化炭素を排出します。

ヘモグロビン[血色素量](Hb)

基準値(g/dl)

男性 13.1~16.6  
女性 12.1~14.6

鉄とたんぱく質が結合したもので、全身に酸素を運びます。不足すると酸欠状態になります。

ヘマトクリット(Ht)

基準値(%)

男性 38.5~48.9  
女性 35.5~43.9

一定量の血液に含まれる赤血球の割合を示すものです。

※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。

株式会社ヘルス&ライフサポート代表取締役 齋藤 明子  
監修 保健師・労働衛生コンサルタント・産業カウンセラー

年金

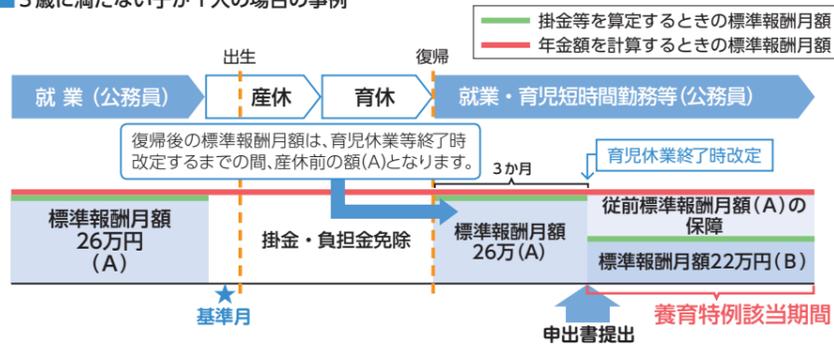
3歳未満の子を養育している皆さんへ

「養育特例」の申し出はお済みですか？

「養育特例制度」とは

3歳未満の子を養育している間に、勤務時間の短縮などにより、養育期間前の標準報酬月額(従前標準報酬月額)を下回った場合には、申し出ることにより、養育期間前の高い標準報酬月額で年金額が計算される「養育特例制度」の適用を受けることができます。これにより、組合員が3歳未満の子を養育している期間中の報酬の低下による年金額の減少を避けることができます。

■3歳に満たない子が1人の場合の事例



基準月=3歳に満たない子を養育することとなった日(子を出産したとき等)の属する月の前月となります。

育児短時間勤務等により、標準報酬月額(B)が子を養育することとなった日の属する月の前月(基準月)の従前標準報酬月額(A)を下回っているため、(A)の標準報酬月額にて年金額を算定することになります。

養育特例Q & A

**Q1** 養育特例に該当する人とはどんな人ですか？

3歳未満の子と同居し、養育していれば男女を問わず適用対象となります。  
※育児休業等を取得した方に限られません。

**Q2** 申し出の方法は？

「養育期間標準報酬月額特例申出書」に次の書類を添付して、所属所の共済事務担当課経由で、当組合に提出してください。(申し出が遅れた場合は、2年間しか遡って適用を受けることができませんので、申し出はお早めに！)

※申出書は当組合ホームページから入手可能です。

- 戸籍謄本または戸籍抄本(申出者と子の続柄および子の生年月日を証明できるもの。)
- 住民票(申出者と子が同居していることが確認できるもの。)

**Q3** 養育特例に該当しなくなった場合は？

養育している子が3歳に達したときの届出書の提出は不要です。ただし、次のいずれかの事由に該当することになった場合は、「養育期間標準報酬月額特例終了届出書」(申出書と同一様式)を所属所の共済事務担当課経由で当組合に提出してください。

- 1 他の3歳に満たない子(養育特例を受けることとなる子)を養育することとなったとき
- 2 子が死亡したときまたは子を養育しないこととなったとき
- 3 育児休業等(掛金免除)、または産前産後休業(掛金免除)を開始したとき



溪流のせせらぎ感じる広島奥座敷

## 湯来・湯の山温泉

ゆき・ゆのやまおんせん

広島市佐伯区にある湯来・湯の山温泉は、今から遡ることおよそ1500年前に開湯したとされる。白鷺が傷を癒したという伝説が残り、「湯の来る里」が転じて「湯来温泉」と呼ばれるようになった。慶長年間には、芸陽唯一の温泉場として賑わったという。

国民宿舎湯来ロッジにはヒノキや大理石の風呂があり、とくに眺めのよい露天風呂が人気。隣接する施設での名物のこんにゃくづくりやクラフトなどの体験もおすすめだ。自然豊かな山懐の癒しの里で気軽な週末旅はいかが？

☎0829-85-0111 (広島市国民宿舎湯来ロッジ)

📍広島市佐伯区湯来町大字多田

### 泉質

単純弱放射能泉

### 適応症

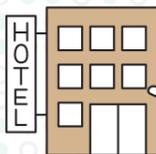
神経痛、筋肉痛、関節痛、慢性消化器病、慢性皮膚病、婦人病、冷え性、通風、疲労回復など



写真は湯来ロッジ

## 指定宿泊施設情報

- 追加 福山ニューキャッスルホテル
- 名称変更 ホテルルートイン東京池袋 (旧アークホテル東京池袋)



ぜひご利用ください

9月20日 広島会場  
9月26日 福山会場

# ヘルスアップセミナー 好評のうちに終了!

落語は 三遊亭楽麻呂師匠 (落語家)



本格的な落語を初めてきいた方も多く、笑いの健康効果を実感していただきました。



## 食育、美腸活、健康実技は田代シマ先生 (公認スポーツ栄養士)



食事の大切さ、効果的な食事の取り方などを学んでいただきました。栄養士の方も参加されていましたが、満足できる内容だったようです。



体幹トレーニングや筋トレにもしっかり時間をとって指導を受けていただきました。こちらも有効なトレーニング方法を学んでいただき、さっそく帰って実践いただけたと思います。

今回参加できなかったみなさんも次回ぜひご参加ください!

## 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
広島市	12月 8日 (土)	1月12日 (土)	13:30~16:30 面談・電話相談
	12月22日 (土)	1月26日 (土)	
福山市	12月 4日 (火)	1月 8日 (火)	13:30~14:30 面談
	12月25日 (火)	1月22日 (火)	
庄原市	12月11日 (火)	1月15日 (火)	12:30~14:30 面談・電話相談
	12月25日 (火)	1月29日 (火)	

### ●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	12月14日 (金)	13:00~ 面談
府中市	1月23日 (水)	

#### ●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	12月20日 (木)	13:00~ 面談
	1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。

※日程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 ☎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	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)
一部払戻	1月 7日 (月) → 1月15日 (火)
一部払戻・解約	1月23日 (水) → 1月31日 (木)

年利率0.8%



食べて歩いて、健康になろう!

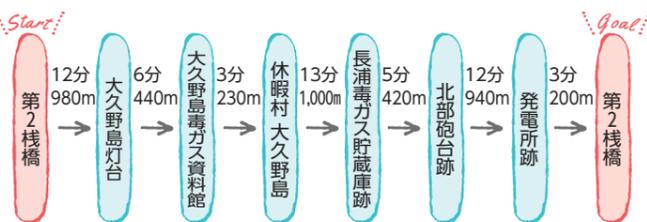
# あの街“おいしい”ウォーキング

## 歴史の上にウサギが『大久野島』 跳ねるリゾート島

隠された歴史を訪ねて  
ウサギとともに離島ウォーキング

竹原市忠海港から船で約15分の大久野島。第2桟橋をスタートし、大久野島灯台から毒ガス資料館へ。かつては毒ガス工場があり、軍事機密として地図から消されたという島の歴史に触れる。休暇村で魚飯に舌鼓を打ち、後半は毒ガス貯蔵庫跡や発電所跡など、戦時下の遺構を巡れば、足元にはいたるところにかわいらしいウサギの姿が。忘れてはならない歴史を胸に刻みつつ、豊かな自然とウサギに心癒されよう。

歩く時間:54分 歩く距離:4,210m  
消費カロリー:195kcal



### ① 大久野島灯台

瀬戸内海を望む崖の上  
に立つ小さな灯台。最近では「恋する灯台」に認定されている。



### ④ 長浦毒ガス貯蔵庫跡

島内最大の貯蔵庫跡。  
約100tの毒ガスタンクが6基も置かれていたというから驚きだ。



### ② 大久野島毒ガス資料館

1929年に島に設置された毒ガス工場の資料を展示。戦争の悲惨さと平和の尊さを今に伝えている。



### ⑤ 北部砲台跡

島に点在する砲台跡のひとつ。大久野島の砲台跡はどれも当時の形をよく残している。



### ③ 休暇村 大久野島

ホテルやレストラン、体験施設、キャンプ場などを擁する一大リゾート施設。天然温泉も楽しめる。



### ⑥ 発電所跡

毒ガス工場のための火力発電所跡。風船爆弾の製造場所としても利用されていた。



今回は私が案内します!

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。

Start & Goal  
忠海港から船で15分

急勾配になるので要注意

休暇村では予約なしでも  
だけはら魚飯が食べられる!  
(平日1日10食限定)

左手の歩道を進む

たけはら魚飯  
ご飯の上に、焼いた白身魚とエビや錦糸玉子、椎茸など地元の旬の食材を盛り付けてだし汁をかけていただく魚飯は、竹原市の郷土料理。彩りのよい手の込んだおもてなし料理をぜひ味わってみて。

384kcal  
1杯あたり目安

大久野島の  
おいしいもの

今回のウォーキングで たけはら魚飯  
195kcal消費 = 約0.5杯分

凡例  
 ○おすすめ立ち寄りスポット  
 ♀バス停  
 国道  
 県府道  
 W.C. トイレ  
 主要道  
 遊歩道  
 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

2018年11月号の「あの街“おいしい”ウォーキング 安芸高田市」に誤りがございました。歩く距離の④清神社から⑤恵美須社までの距離は正しくは「1250m」です。読者の皆様ならびに関係者の皆様にお詫びを訂正いたします。

## 生活習慣病予防レシピ

ビタミンやミネラルが豊富な  
たらの薬味蒸し

料理研究家・管理栄養士  
松尾みゆき  
まつみゆき



1人分 エネルギー101kcal 塩分1.0g

材料(2人分)  
 生たら(切り身).....2切れ  
 塩.....少々  
 白菜.....1枚(100g)  
 長ねぎ.....1/2本  
 しょうが.....1/2かけ  
 酒.....大さじ1  
 A しょうゆ.....小さじ1  
 酢.....小さじ1/2  
 万能ねぎ.....適量

作り方  
 ①たらは塩を振り、出てきた水分を拭き取る。白菜はひと口大に切り、長ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切りにする。  
 ②耐熱皿に白菜、たら、長ねぎ、しょうがの順にのせ、酒を振りかける。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で4~5分加熱する。  
 ③②を器に盛り、混ぜ合わせたAをかけ、お好みで小口切りにした万能ねぎを散らす。

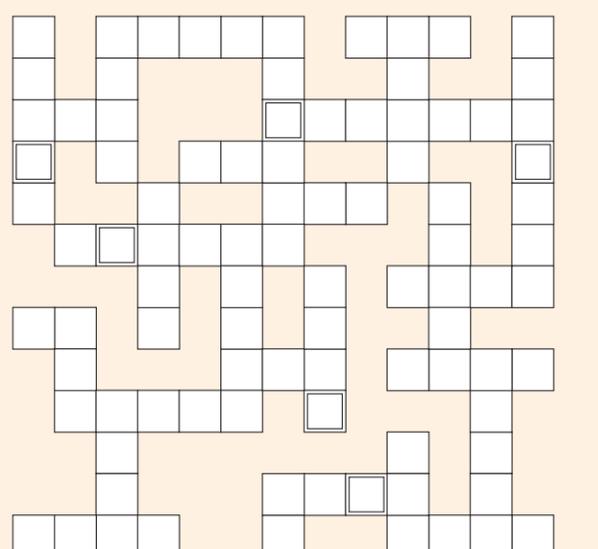
低エネルギーでダイエット向けの白身魚  
 たらは、高たんぱく・低脂肪・低エネルギーの白身魚。喉や鼻などの粘膜を守って感染症を予防し、免疫力を高めるビタミンA、カルシウムの吸収率を高めるビタミンD、カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。さらに、血中のコレステロール値を下げて血流をよくするタウリンも含まれています。  
 たらは低エネルギーでダイエット向けの魚。野菜と一緒に蒸し料理や鍋物にし、ヘルシーに味わって。淡泊な味わいなので、薬味でアクセントをつけるのがおすすめです。

## 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

冬といえば忘年会やもちつきなど様々なイベントが盛り沢山。今回は冬を連想させる言葉からスケルトンを出題。

ルール  
 リストから言葉を選んで入れて、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。一つの言葉をマスに入れるのは一回だけです。

- リスト
- |          |          |       |     |
|----------|----------|-------|-----|
| □ねんまつねんし | □ふゆしょうぐん |       |     |
| □ぼうねんかい  | □しんねんかい  |       |     |
| □おりおんご   | □かがみもち   |       |     |
| □とりのいち   | □ゆきおろし   |       |     |
| □いわいばし   | □ふゆつばき   |       |     |
| □はつがま    | □ゆたんぼ    | □もちつき |     |
| □せつぶん    | □やきいも    | □すずしろ |     |
| □おねんが    | □いちふじ    | □りっとう |     |
| □はつうり    | □おでん     | □みかん  |     |
| □かるた     | □きもの     | □なます  |     |
| □もうふ     | □こーと     | □たこ   | □はね |



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12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!

11月号の答え「A・B・E・F・H」  
10月号応募総数65通(正解62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)