

2019
2
No.522

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2019年2月1日発行 第522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



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

★ 心のコーヒーブレイク
★ SNSを見ると疲れる、でも離れられない

★ 元気なうちに考えておこう
★ 親の介護

★ あの街“おいしい”ウォーキング
★ 豊かな自然と世界遺産を抱く街
廿日市市

今月号の
topics

今月の1枚

安芸太田町立筒賀小学校

栗栖 凜 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」2018年度入賞作品



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!



SNSを見ると疲れる、でも離れられない



ストレス解消法が、時としてストレスを増大させてしまうことがあります。本来は楽しいはずのことが、結果的に自分に害を及ぼすのにやめられない……。これは「しがみつきの状態」と呼ばれる状態です。アルコールや過食などが分かりやすいかもしれませんが、いっときはストレスに対処できたように思えても、長期的に見ればエネルギーを消耗し、ひいてはうつ病などの心の病にもつながりかねません。

コミュニケーションツールとして今や欠かせなくなったSNS（ソーシャル・ネットワークワーキング・サービス）も、若い人を中心にしがみつきの代表例になりつつあります。元気がないときにSNSで他人の充実した（ように見える）様子を目の当たりにすると、自分とのギャップを見いだして落ち込み、相手の幸せを素直に喜べない自分を見いだしてはまた落ち込む。おまけに、他人からどう思われているか過敏になり、無意識のうちにネガティブな色眼鏡で物事を眺めているため、周囲は敵だらけ、世界中が自分を攻撃しているように思えてしまう。その結果、自己憐憫や自己嫌悪の負のサイクルから抜けられなくなってしまうのです。

そんなときは、SNSと距離を置くのが一番。まずは物理的に離れましょう。一番簡単なのは、寝てしまうこと。できれば3日間、睡眠をたっぷりとってください。シンプルですが極めて有効な対処法です。

SNSはちょっとした気分転換や一時的に悩みを棚上げするのに最適で、手軽にストレスを解消するには便利なツールです。反面、手軽で便利だからこそそのめり込みやすく、見なくてよい情報を検索し続けては、

落ち込んでしまいます。

とはいえ、SNSを悪者だと決めつけるのも、悪循環に陥る自分をダメだと思い過ぎるのももったいない。すべきことは、メリット・デメリットをきっちり把握した上でSNSと付き合うことです。手放せない自分に気付いたら、それは疲れのサイン。“SNSも遊びに行くのも中止して寝倒す!”若い人なら、これでかなり回復します。お試しください。



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
自営業の方の
扶養の認定について



Q 自営業の配偶者がいますが、毎年売り上げが減ってきています。私の扶養にすることができますか？

A あなたの配偶者が、主としてあなたの収入により生計を維持されており、配偶者の収入額(必要経費控除後)が認定基準額(年間130万円未満(60歳以上の公的年金受給者又は、障がい支給事由とする年金受給者にあつては180万円未満))内であれば認定できます。

なお、共済組合が認めた年間の総収入から控除する必要経費は、下表のとおりとなります。これは所得税法上必要と認められる経費とは異なりますのでご注意ください。

※自営業者であっても法人を設立している場合は、上記の要件を満たしていても被扶養者にはなりません。

<基本的な必要経費の取扱い一覧表>

必要と認められるもの	必要と認められないもの
売上原価(仕入れなど)、地代・家賃 給料・賃金、荷造運賃、水道光熱費 旅費・交通費、通信費、修繕費 消耗品費 その他特に共済組合が必要と認めた 経費	公租・公課、損害保険料、接待・交際費 福利厚生費、広告宣伝費、貸倒金 各種引当金・準備金、減価償却費 利子割引料

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。

宿泊利用助成券の
適正利用について(お願い)



宿泊利用助成券は、保養のために宿泊する場合に利用することができる金券です。金額や利用者名等、訂正した宿泊利用助成券は使用することができません。助成券の適正利用にご協力をお願いします。

★契約施設では、本人確認を求められますので、必ず組合員証を持参してください。

年金

働いている場合の年金
ってどうなるの？



公務員として、または民間企業等で働く場合は、年金の受給権者であっても厚生年金保険に加入することになります。厚生年金保険に加入している間の年金は、「賃金」と「年金」の合計額が一定の基準を超える場合、全部または一部が支給停止となります。

なお、2015年9月30日以前の組合員期間がある方について、一定の要件を満たす場合に経過措置として支給される退職共済年金(経過的職域加算額)は、公務員として在職中である間は全額支給停止となりますが、民間企業等で働く場合は全額支給されます。

支給停止額の計算方法

総報酬月額相当額(賃金)と基本月額(年金)をもとに計算します。

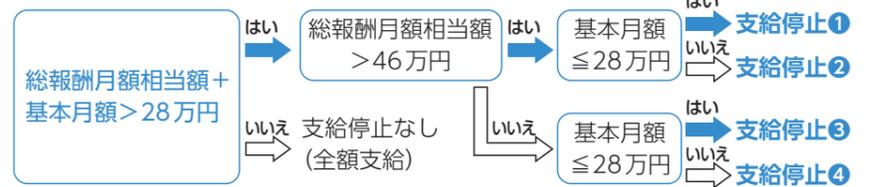
$$\text{総報酬月額相当額} = \text{標準報酬月額} + \left[\frac{\text{過去1年の標準期末手当等の額の合計額}}{12} \right]$$

$$\text{基本月額} = \text{老齢厚生年金} \times 1/12$$

※基本月額を算出する際は、2つ以上の老齢厚生年金などを受給している場合、全ての年金額を合算して算出することとなります。

※2015年9月以前に受給権が発生した「退職共済年金」の受給権がある方は、「退職共済年金」の職域部分を除いた額を基本月額の算出に含みます。

65歳未満の場合 総報酬月額相当額(賃金)と基本月額(年金)の合計額が28万円を超える場合に、以下の区分に応じた額が支給停止となります。



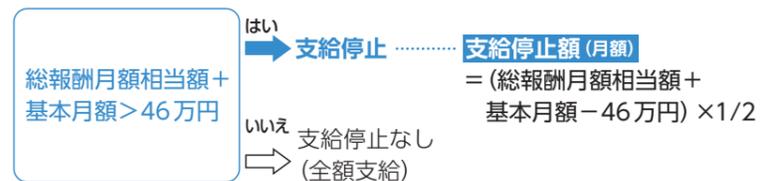
① 支給停止額(月額) = (総報酬月額相当額 - 46万円) + (基本月額 + 46万円 - 28万円) × 1/2

② 支給停止額(月額) = (総報酬月額相当額 - 46万円) + 46万円 × 1/2

③ 支給停止額(月額) = (総報酬月額相当額 + 基本月額 - 28万円) × 1/2

④ 支給停止額(月額) = 総報酬月額相当額 × 1/2

65歳以上の場合 総報酬月額相当額(賃金)と基本月額(年金)の合計額が46万円を超える場合に、以下の額が支給停止となります。



※28万円と46万円の支給停止基準額は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。

健診結果を
見てみよう 尿酸の検査数値



尿酸は、細胞の中の核酸に含まれる「プリン体」という物質が分解されるときにつくられる副産物です。

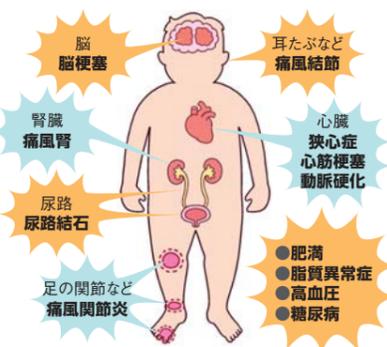
体内に蓄積できる尿酸の量は決まっています(約1200mg)。この量を保つため、増えすぎた尿酸は腎臓などから体外へ排泄されます。しかし、体内の産生(約700mg/日)と排泄(尿:500mg/日、汗ほか:200mg/日)のバランスが崩れると(右図の3つのタイプ)、血液中に尿酸が増え、尿酸値が上がります。そして、血清尿酸値が7mg/dlを超えると「高尿酸血症」と診断されます。

さらに、過剰に増えて血液中に溶けきれない尿酸が針状の結晶となって関節などに溜まり、激痛が走る「痛風発作」を招くことがあります。

基準範囲
2.1~7.0mg/dl

※基準値は日本人間ドック学会の数値に基づいています。

高尿酸血症が
影響するさまざまな病気



「尿酸値が高い」=「痛風」というイメージが強いかもしれませんが、実は他の数値と一緒に見ると色々な病気が見えてきます。

尿酸があふれる! 高尿酸血症の3つのタイプ

① 尿酸産生過剰型



体内でつくられる尿酸が多い
【原因】食べ過ぎや飲み過ぎ、肥満など。近年、増加傾向。

② 尿酸排泄低下型



尿酸の排泄量が少ない
【原因】腎機能の低下や肥満、お酒の飲み過ぎなど。日本人の多くがこのタイプ。

③ 混合型

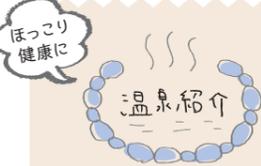


尿酸の産生量が多く排泄量が少ない
①と②の両方のタイプを併せ持った状態。

尿酸値が高めなら、血圧や中性脂肪など尿酸値以外の数値にも注目を。肥満気味の方はまず肥満を解消しましょう。尿酸値以外の検査数値も改善し、高血圧や脂質異常症などのさまざまな健康障がいの予防になります。

また、尿酸の排泄を促すためにはこまめな水分補給が大切。冬は暖房機器の使用や空気の乾燥から、水分は奪われていきます。こまめな水分補給で尿酸濃度が高くなるのを防ぎ、尿酸の結晶化を予防しましょう。

※腎臓や心臓に持病がある場合は、株式会社ヘルス&ライフサポート代表取締役 齋藤 明子 医師の指示に従ってください。



君田の森が生んだ天然の恵み
君田温泉 きみたおんせん

1988年に掘り当てられた、中国地方では珍しい重曹泉の君田温泉。現在は道の駅ふおレスト君田の一角で「森の泉」として親しまれている。近隣の神之瀬峡では、ふた筋に落ちる姿が美しい鳴ヶ滝や危急種のサンインシロカネソウなどの貴重な自然が保全されており、また、約160年前に出雲の石見地方から伝わったとされる茂田神楽の勇壮な舞は、今も町内の催し物として姿を残している。自然と伝統に抱かれた森の泉で心と体を癒してみては？

☎0824-53-7021 (君田温泉・森の泉)
📍三次市君田町泉吉田311-3 道の駅ふおレスト君田内



泉質
重曹泉 (含二酸化炭素ナトリウムカルシウム炭酸水素塩化物泉)

適応症
切り傷、やけど、神経痛、筋肉痛、関節痛、運動麻痺、うちみ、慢性消化器病、痔疾、冷え性

元気なうちに考えておこう

親の介護

そろそろ親も高齢になってちょっと心配…。いざというときに慌てないために、どんなことに気をつけておけばよいのでしょうか。

行政書士 **雪瀨雄一** ゆきぶち ゆういち
雪瀨行政書士事務所 代表行政書士。40代で両親の同時介護を体験。自らの経験から「親のもしもの時に備える」ことの重要性に着目し、ブログ等で情報を発信している。

Q 離れて暮らしている親の様子の方が気になります。

両親は今のところ元気に暮らしていますが、最近、いつか介護が必要になるのでは、と気になるように。心がけておくべきことはありますか？



A 離れて暮らす親の介護は突然始まります。“要介護を招くサイン”に気づきましょう。

高齢になると、以前はラクにできたことがだんだんと難しくなってきます。そうした変化が知らず知らずのうちに積み重なって、例えば、ちょっとした段差につまずいて転倒し、骨折してそのまま要介護状態になってしまったり、もの忘れの症状がいつの間にか進行し、周囲とトラブルを起こしたり、トラブルに巻き込まれたりすることがあります。

体力・意欲の衰えやもの忘れは、一緒に暮らしている人より、離れて暮らしている人のほうが意外と気づくものです。できるだけ両親の1日の生活サイクルを把

握し、こまめに電話をするなどして、変わりがないか、普段から気にかけるようにしましょう。ゴールデンウィークやお盆、正月の帰省時にチェックすることも大切です。

市区町村の高齢者福祉課や社会福祉協議会などを中心に、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯の見守り活動を行っているところもあるので、相談してみるのもよいでしょう。近所の人ともコミュニケーションをとり、何かあれば連絡してもらえ体制を整えておく安心です。

近頃、こんな変化が起きていませんか？

要介護を招くサイン

- やわらかい物ばかり食べるようになった
- 食事中にむせやすくなった
- 歩くスピードが遅くなった
- 一日中、家にこもっている
- 自分から電話をしてくなくなった
- 冷蔵庫の中がぐちゃぐちゃ
- 薬をよく飲み忘れる
- 財布の中が小銭でいっぱい

こんなサインの放置は要介護へ近づきます！
親が住んでいる市区町村に相談を

市区町村へ相談を

市区町村では、要介護認定されると利用できる介護保険サービスのほか、介護予防に役立つサービス、生活支援サービスなど、状態や希望に応じてさまざまなサービスが利用できるため、地域包括支援センターや介護保険課などへ早めに相談を。そのほか、認知症の相談、悪質商法などの消費者トラブル、相続などの法律相談、成年後見制度など、広範囲にわたって相談を受け付けています。

クルマや電気製品の購入など

普通貸付をご利用ください

年利率1.26% ※2019年2月1日現在
返済は給与控除



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、所属所の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！

※くわしくは、1月に配付したご案内をご覧ください。
(継続意思の有無に関わらず提出が必要な書類があります。)
※提出は2月28日(木)まで！

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 9日(土)	3月 9日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	2月23日(土)	3月23日(土)	
福山市	2月12日(火)	3月 5日(火)	13:30～14:30 面談
	2月26日(火)	3月26日(火)	
庄原市	2月12日(火)	3月12日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談
	2月26日(火)	3月26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
三次市	2月14日(木)	13:00～ 面談
広島市	3月14日(木)	

●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21日(木)	13:00～ 面談
	3月22日(金)	

●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	2月 6日(水) → 2月15日(金)
一部払戻・解約	2月20日(水) → 2月28日(木)
一部払戻	3月 7日(木) → 3月15日(金)
一部払戻・解約	3月20日(水) → 3月29日(金)

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

豊かな自然と世界遺産を抱く街

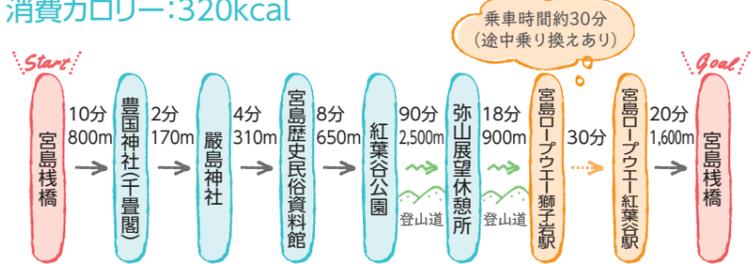
『廿日市市』

山頂で味わう絶品あなご飯!

宮島の頂、弥山に登るトレッキングコース

宮島棧橋から宮島に上陸し、豊国神社、厳島神社、宮島歴史民俗資料館の順に訪れる。宮島の歴史文化に触れたあと、いよいよトレッキングスタート。紅葉谷公園から始まる「紅葉谷コース」では、原生林や鎌石などの巨岩奇岩、急な石段が続く天然橋など自然の営みを存分に体感できる。ゴールの弥山展望休憩所では、絶景を望みながら前もって購入しておいたあなご飯弁当に舌鼓。下りは宮島ロープウエーでゆったり帰路につこう。

歩く時間:2時間32分 歩く距離:6,930m
消費カロリー:320kcal



1 豊国神社(千畳閣)

もとは未完成の大経堂。島内最大の木造建築で、畳857枚分の広さから千畳閣と呼ばれる。
☎0829-44-2020 (厳島神社) ♡廿日市市宮島町

2 厳島神社

創建約1500年の歴史を持つ世界遺産。浜に建ち並ぶ寝殿造りの建築美は圧巻。
☎0829-44-2020 ♡廿日市市宮島町1-1

3 宮島歴史民俗資料館

豪商だった旧江上家の母屋と土蔵を利用して、宮島の歴史に関する資料や文化財を展示。
☎0829-44-2019 ♡廿日市市宮島町57

4 紅葉谷公園

弥山の麓に広がる紅葉の一大名所。江戸時代に開拓され、現在は約700本ものモミジが茂る。
☎0829-30-9141 (廿日市市環境産業部観光課) ♡廿日市市宮島町

5 弥山展望休憩所

宮島で最も高い山・弥山の山頂にある展望休憩所。利用時間は10時~16時(トイレは24時間利用可)。
☎0829-30-9141 (廿日市市環境産業部観光課) ♡廿日市市宮島町

6 宮島ロープウエー

紅葉谷-獅子岩間を結ぶロープウエー。乗車中は原生林、巨岩奇岩など見どころ満載。
☎0829-44-0316 ♡廿日市市宮島町 紅葉谷公園(紅葉谷駅)

あなご飯
廿日市市のおいしいもの
明治時代に駅弁として誕生した「あなご飯」。穴子の出汁でご飯を炊き、タレを染みこませたご飯の上に、穴子をのせたもの。穴子がぎっしり敷き詰められたあなご飯弁当はウォーキングのお供にもおすすめ!
今回のウォーキングで 320kcal消費 = あなご飯 約0.7杯分
490kcal 1杯あたり目安

生活習慣病予防レシピ ロース肉を使ってヘルシーに 簡単ロールキャベツ

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191kcal 塩分1.0g

材料(2人分)

- キャベツ.....2枚(100g)
- 玉ねぎ.....1/4個(25g)
- しめじ.....50g
- ミニトマト.....2個
- 豚ロース薄切り肉.....6枚
- 塩・こしょう.....各少々
- 白ワイン.....大さじ1
- A 水.....1と1/2カップ
- コンソメスープの素(顆粒).....大さじ1/2
- パセリ(みじん切り).....適量

作り方

- キャベツは芯を取って、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、しんなりしたらラップをしたまま粗熱を取る。
- 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石突きを取って小房に分ける。
- 豚肉に塩・こしょうを振る。キャベツ1枚の上に豚肉3枚を広げてのせて包み、ようじでとめる。同様にもう1個作る。
- 鍋にAを入れて中火にし、煮立ったら3を入れ、2をのせる。再び煮立ったら、弱めの中火にしてふたをのせ、10分ほど煮る。
- 器に4を盛り、縦に四つ切りにしたミニトマトをのせ、お好みでパセリを散らす。

キャベツのビタミンUが胃腸の調子を整える

ロールキャベツは手間がかかりそうなイメージがありますが、ロース肉の薄切りを使えば簡単に手早く作れます。また、キャベツには、傷ついた胃腸の粘膜を回復させるビタミンU、老化を防ぐ抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれています。共に水溶性ビタミンなので、煮込み料理ではスープも一緒にとるようにしましょう。

クイズに答えて 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。



どこが違うか探してみよう!

応募方法

- ハガキ
- ①クイズの答え
- ②所属名
- 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」に参加してみたい事業などについて)

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 2019年2月25日 必着
●当選は景品の発送をもって発表いたします
●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「イノシシ」 12月号応募総数109通(正解109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)