

2019
5
No.525

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2019年5月1日発行 第525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

制作・印刷/株式会社社会保険出版社

★ コミュニケーションの小箱
打ちつ打たれつ

★ 社会保障Topic
介護ロボット、
今後の展望

★ あの街“おいしい”ウォーキング
豊かな海に抱かれた歴史ある港市
三原市

今月号の
topics

今月の1枚

竹原市立忠海小学校
仁井原 志姫 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!



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください



コミュニケーションの小箱
「相手も自分も気持ちよく毎日過ごすために」

監修 トレノケート株式会社
人材教育コンサルタント/産業カウンセラー/ 田中 淳子
国家資格キャリアコンサルタント

打ちつ打たれつ

アイデアをまとめたり、自分の行動を振り返ったりするために、皆さんはどんな方法をとっていますか。声に出さず「どうすればいいかな?」「今日の失敗は何が原因だろう?」と自問自答することが多いかもしれません。

でも、こんなときは誰かの力を借りてみるのもおすすめです。同僚でも家族でも誰かをつかまえて、話し相手になってもらうのです。人と話すためには、頭の中にあることを言葉にしなければなりません。言葉にしながら、頭の中の「もやもやした何か」に少しずつ形を与えていく。相手が質問してくれば、それに対して答えながら、自分の考えがより整理されていきます。

「今、こういうことをやってみようと思ってるんだ」と伝えれば「どうやって実現するの?」と問い掛けてくれたり、「今日、こんな失敗しちゃって」と話したら「それでどうなったの?」と続きを促してくれたりするかもしれません。

今度は、それに対し「こんな方法でやってみたい」「その結果、こんな事態に陥って、対応方法に困っている」などと自分の答えを言葉にして説明することになるでしょう。そういうやりとりを繰り返していると、現状が見え、自分

の「考え」や「すべきこと」が自然と見えてくるものです。

相手の客観的な発言も役立ちます。

「今話を聞いている限りでは、私はこう思う」「私だったら、こうするなあ」といった他者の感想やアドバイスを聞き、「その手があったか」などと新たな気付きが得られることも。

考えがまとまらないときは、誰かに話してみる。これを「壁打ちの相手になってもらう」と表現した人がいて、うまい言い方をすると感動しました。考えを整理したいとき、もやもやしたことをすっきりさせたいとき、壁打ちの相手を探してみたいかたがでしょう。

ただし、相手選びはくれぐれも慎重に。自分が信頼でき、リラックスして話せてこそ、壁打ちの効果も上がるはず。頭を整理するための壁打ち。ぜひお試しを。



Profile たなか じゅんこ ●1986年日本DEC入社、IT技術教育に従事した後、コミュニケーションなどビジネススキル教育を手掛けるようになる。1996年から現職。著書に「現場で実践! 若手を育てる47のテクニック」(日経BP社)、「ITエンジニアとして生き残るための「対人力」の高め方」(共著、日経BP社)など。

社会保障 Topic

介護ロボット、 今後の展望

2011年に厚生労働省は福祉用具・介護ロボットの活用支援事業を開始しました。現在では「介護ロボット開発・普及推進室」が設置され、介護ロボットの開発・普及体制のさらなる強化を図っています。

介護ロボットの開発が取り組まれている分野としては、ベッドから車椅子などへの移動介助をサポートする「移乗支援」、屋内外で自力の移動を支援する「移動支援」、介護される方の状態を認識してスマートフォンなどに通知する「見守り支援」、その他にも「排泄支援」や「入浴支援」など多岐に渡ります。

これまで介護ロボットを使うことに利用者には抵抗感があり、それが介護事業所などに介護ロボットの導入が進まない一因と考えられていました。しかし、高齢者の中には介護する家族や介護職員に「申し訳ない」と思う方も多く、近年、高齢者は介護ロボットへの抵抗感が少なくなっているようです。

ロボットは気兼ねなく利用できることから、気軽に離床や外出をする助けになります。家族や介護職員によるサポートだけでなく、介護される方がより自立した生活を目指すことのできる介護ロボットの開発・普及が、今後ますます期待されます。

医療

健康保険のQ & A
治療用眼鏡について



Q 被扶養者の3歳の子供が弱視と診断され、4万円の治療用眼鏡を作成しました。

病院で健康保険の適用になると説明がありましたが、どのような手続きが必要ですか？

A 9歳未満の被扶養者で、医師が弱視、斜視及び先天白内障術後の屈折矯正の治療に必要と判断した治療用眼鏡及びコンタクトレンズであれば、家族療養費の給付対象になりますので、「療養費・家族療養費等請求書(様式第4号)」に下記の書類を添えて、所属所の共済事務担当課を経由して共済組合へ請求してください。

給付額ですが、国が定めた交付基準の範囲内で給付を行いますので、眼鏡は38,461円、コンタクトレンズは1枚あたり16,139円(2019年5月現在)を作成又は購入費用の上限とし、その基準の範囲内で作成又は購入費用の7割(小学校入学前は8割)を給付します。

お尋ねの場合は、3歳のお子さんに4万円の治療用眼鏡を作成されたとのことですので、上限額の38,461円の8割の30,768円を家族療養費として給付することになります。

なお、同一の給付事由により、治療用眼鏡等を作り直した場合の給付については、5歳未満の子は、前回装着日から1年以上経過していること、5歳以上の子は、2年以上経過している場合のみ対象となりますのでご注意ください。

添付書類

- ① 医師の作成指示等が確認できる書類
検査結果(病院で発行されたもの)
- ② 領収書(明細がわかるもの)

※「療養費・家族療養費請求書」(様式第4号)は、所属所の共済事務担当課にあります。本組合のホームページからダウンロードすることもできます。

「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。

年金

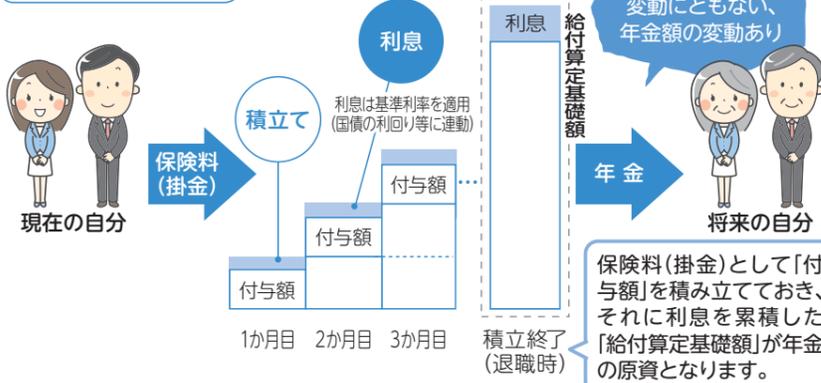
退職等年金給付に係る
「給付算定基礎額残高通知書」を
お送りします

2015年10月以降の共済組合加入期間については「退職等年金給付」が支給されます。この「退職等年金給付」について、毎年5月に積立残高等の情報を「給付算定基礎額残高通知書」でお知らせしています。

退職等年金給付は積立方式

退職等年金給付の制度運営は、将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ保険料(掛金)として積み立てておくという「積立方式」をとっています。

積立方式のイメージ



給付算定基礎額残高通知書

組合員の方には毎年、退職された方には退職時と節目年齢(35歳・45歳・59歳・63歳)の5月にお送りします。

新3階 0615 様		① ② (30年4月～31年3月)		③ (8607100000018) 単位円	
(人)期月	標準報酬月額	付与額	利息	給付算定基礎額残高	給付算定基礎額
4月	440000	6600	0	278911	278911
5月	440000	6600	0	292111	292111
6月	1355000	20325	0	312436	312436
7月	440000	6600	0	319036	319036
8月	440000	6600	0	325636	325636
9月	440000	6600	0	332236	332236
10月	440000	6600	16	338852	338852
11月	440000	6600	17	345469	345469
12月	1441000	21615	18	367102	367102
1月	440000	6600	18	373720	373720
2月	440000	6600	19	380339	380339
3月	440000	6600	19	386958	386958
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。					
区分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額	終身退職年金算定基礎額		
前通知	278911	-	-		
付与額累計	107940	-	-		
利息額	107	-	-		
今回通知	386958	-	-		
給付算定基礎額合計	386958	-	-		
年金払い退職給付加入期間	3年6月				
④ 付与率	平成30年4月～平成31年3月	1.500%			
⑤ 基準利率(年率)	平成30年4月～平成30年9月	0.000%			
	平成30年10月～平成31年3月	0.060%			
基礎年金番号	300000018	作成日	平成31年4月	日	

通知書に表示されている項目の見方

- ① 付与額(保険料)…標準報酬月額に付与率(④)を乗じた額です。
- ② 利息…前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率(⑤)を1か月単位に換算した率)を乗じた額です。
- ③ 給付算定基礎額残高(年金原資)…付与額および利息の合計額です。
- ④ 付与率(保険料率)…付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率(掛金・負担金率0.75%、合計1.5%)です。将来の安定した生活の維持を図るために必要な給付水準等を勘案して定められます。
- ⑤ 基準利率(運用利率)…国債の利回りを基礎として定められます。(2017年10月～2018年9月0%、2018年10月～2019年9月0.06%)

健診結果を
見てみよう

高血糖(糖尿病)

水道橋メディカルクリニック院長
監修 砂山 聡



全身の血管にダメージを与え、動脈硬化の危険性アップ!

余った血糖が全身の血管を傷める、合併症が怖い病気

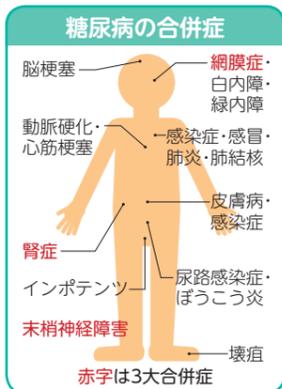
糖尿病は、インスリンの不足や働きが鈍ることで、血液中にブドウ糖が慢性的にあふれ出す病気です。余ったブドウ糖は血管を刺激して、全身の血管を傷めます。

原因のほとんどは食べ過ぎや運動不足など生活習慣の乱れ。日本では成人の約2割が糖尿病かその予備群と推計されています。

糖尿病の恐ろしさは合併症にあります。3大合併症である糖尿病網膜症、糖尿病腎症、末梢神経障害は放っておけばほぼ現れる合併症で、多くの人が失明したり、人工透析が必要となったり、足を切断したりしています。ただし、生活習慣を改善して日常的に血糖をコントロールすれば、3大合併症を予防することはできます。

3大合併症にも大きく影響する合併症が動脈硬化です。高血圧や脂質異常、肥満などとの相互作用で進行していき、やがては心臓病や脳卒中などにより命の危険をも招きます。

糖尿病による動脈硬化を防ぐためには、生活習慣の改善により、高血糖だけでなく高血圧や脂質異常、肥満などの改善が必要です。



糖尿病の診断基準

- ① 空腹時血糖値 126mg/dl以上
- ② 75g糖負荷試験2時間後血糖値 200mg/dl以上
- ③ 随時血糖値 200mg/dl以上
- ④ HbA1c 6.5%以上

※上記のいずれかを別の日に2回満たす場合、糖尿病と診断(ただし、少なくとも一方で、必ず①②③のいずれかを満たしていることを必要とする)。

※④に加え、①②③のいずれかを同日に満たす場合、1回の検査で糖尿病と診断。

※①②③のいずれかを満たし、のどが渇くなど明らかな自覚症状や確実な糖尿病網膜症がみられる場合は、1回の検査で糖尿病と診断。

※再度の検査で確定診断できない場合は、「糖尿病の疑い」として経過観察。

日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療ガイド2018-2019,21・23・24ページ,文光堂,一部改変

1日の適正エネルギー量
を知ろう

体重や日常生活の活動量が異なるので、1日の適正エネルギー量は人それぞれ。まずは自分の適正エネルギー量を知って、自分に適した分量の食事をとりましょう。

1日に必要なエネルギー量の求め方

適正エネルギー量(kcal)

=標準体重×身体活動量

※標準体重=身長(.)m×身長(.)m×22

身体活動量の目安(標準体重1kgあたり)

軽労作	デスクワークが多い職業など	25～30kcal
普通の労作	立仕事が多い職業など	30～35kcal
重い労作	力仕事が多い職業など	35kcal以上

※日本糖尿病学会 編・著「糖尿病治療ガイド2018-2019」44・45ページ,文光堂,一部改変

ほっこり健康に
温泉紹介
瀬戸内の絶景を望む奥座敷
きのえ温泉
きのえおんせん

1994年に創業され、かつて海上交通の要衝として栄えた木造の町並みが特徴の大崎上島の岬に湧出する温泉。露天風呂から見える瀬戸内の多島美や四国の石鎚山を望む絶景が自慢で、塩分を含んだ豊かな泉質はお肌の保湿にも嬉しい。造船業や柑橘の栽培が盛んな大崎上島には、島の歴史を紹介する木江ふれあい郷土資料館や、瀬戸内でも有数の風光明媚な景勝地として知られる神峰山など、様々な観光スポットが点在している。ホテル清風館に設置されている小型モビリティで温泉と併せて島巡りも楽しもう。

☎0846-62-0555 (ホテル清風館)
📍広島県豊田郡大崎上島町沖浦1900



泉質
ナトリウム、カルシウムを多く含んだ塩化物冷鉱泉

適応症
神経痛、関節痛、冷え性、高血圧 (病後回復期には特におすすめ)

元気なうちに考えておこう

親の介護

高齢の親だけで暮らしていると、さまざまなサポートが必要な場面が出てきます。そんなとき頼りになる「介護サービス」とは？

行政書士 雪瀧雄一 ゆきぶち ゆういち
雪瀧行政書士事務所 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 介護サービスを利用するにはどうすればいい？

母の足腰が弱り、一人で家事ができなくなりそうです。介護保険のサービスの利用を検討しているのですが、詳しく知りたいです。

A かかりつけ医を見つけておき、申請から認定までの対応を把握しておきましょう。

介護保険は、40歳以上の人が入会し、65歳以上で(40～64歳は特定疾病により) 介護や支援が必要と認定された人がサービスを利用できる制度です。

介護サービスの利用には申請が必要で、主治医の意見書が必要になります。事前にかかりつけ医を見つけておき申請について相談しておけば、意見書の作成をより迅速かつ適切に行ってもらえる可能性が高まります。かかりつけ医がない場合は市区町村の窓口で紹介してもらい、速やかに受診しましょう。

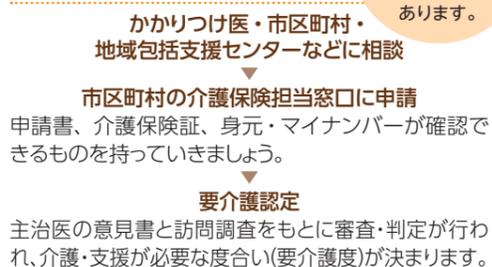
市区町村の職員などによる訪問調査も行われますが、本人は必要以上にがんばって健康上問題がないなどの主張をすることがあるため、家族が同席して事実を伝えることが大切です。

申請から原則として30日以内に認定結果が届き、サービス利用開始となりますが、緊急を要する場合はサービス利用開始の手続きを早めることができますので、申請時に相談を。また、市区町村や民間企業などで提供している家事援助・配食などの介護保険外サービスを受けられる場合もあるので、地域包括支援センターなどに問い合わせてみましょう。



申請書は窓口でもらうか、ホームページからダウンロードできる場合もあります。

申請～要介護認定の流れ



介護サービス利用時の注意点

介護サービスを利用した場合、原則として費用の一定割合を利用者が負担します。負担割合は前年の所得により決定します。新たに要介護認定を受けた際に交付される「介護保険負担割合証」(以降は毎年7月に交付)に記載されています。介護サービスを利用するときは、介護保険証と介護保険負担割合証が必要です。忘れずにサービス事業者に提示しましょう。



共済組合の貸付をご利用ください

年利率
1.26%
※2019年
5月1日現在

共済組合の貸付の特徴

- 返済は給与控除
- 抵当権の設定が不要(住宅貸付)
- 繰上返済の手数料が不要

- 普通貸付 自動車や家電製品の購入など
- 住宅貸付 住宅の購入、住宅の修理、改築など
- 結婚貸付 挙式、披露宴の費用など



掛金及び組合員保険料は、『標準報酬の月額』により算定されます!

詳しくはQRコードをご確認ください。



退職積立貯金

新規加入受付中!

組合員の方ならいつでも始めることができます。毎月の給料からの定額控除により積み立てられます。

年利率
0.8%
※2019年
5月1日現在



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。



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	5月11日(土)	6月8日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	5月25日(土)	6月22日(土)	
福山市	5月14日(火)	6月11日(火)	13:30～14:30 面談
	5月28日(火)	6月25日(火)	
庄原市	5月14日(火)	6月11日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談
	5月28日(火)	6月25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
庄原市	5月8日(水)	13:00～ 面談
	6月12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	5月16日(木)	13:00～ 面談
	6月20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 ☎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	5月8日(水) → 5月15日(水)
一部払戻・解約	5月23日(木) → 5月31日(金)
一部払戻	6月6日(木) → 6月14日(金)
一部払戻・解約	6月20日(木) → 6月28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

豊かな海に抱かれた『三原市』歴史ある港町

目指すは瀬戸内海の海の幸！
古寺と港の歴史を巡る春ウォーク

コース前半は、三原城船入櫓跡や市重要文化財「絹本著色登覧画図」の複製を展示するみはら歴史館などで、三原城を主とした三原の歴史を学ぶ。続いて、松寿寺と広島県重要文化財の本堂がある極楽寺で古く趣深い建造物を巡り、三原市の食の魅力溢れる道の駅みはら神明の里を目指す。三原市の名産・たこなど瀬戸内海の海の幸を存分に味わい、潮風を感じながら糸崎駅から帰路につこう。

歩く時間:1時間29分 歩く距離:6,777m
消費カロリー:312kcal

三原のたこ天
道の駅みはら神明の里では三原市名産の様々なたこ料理を食べることができる。瀬戸内海の上質な環境下で海老や蟹を食べて育ったたこは、身が引き締まりこりこりとした歯ごたえが楽しいまさに海の幸。
今回のウォーキングで たこ天 312kcal消費 = 約145g分

三原のおいしいもの
三原市には緑豊かな公園が点在しているので、休憩スポットとしてうまく活用しよう。海だけでなく緑の景色も楽しんで

三原城船入櫓跡
かつて海に面し、小早川隆景が建てた三原城を守ったとされる櫓。
※三原市城町1丁目4-4

みはら歴史館
小早川隆景を主とした約80点の三原の歴史資料を展示。館内に漂う城下町の雰囲気も楽しもう。
☎0848-62-0450
※三原市城町1丁目2-1
ペアシティ三原西館1階

三原市歴史民俗資料館
先土器時代から古墳時代までの出土品や絵画、古文書などを展示。当時の文化を感じよう。
☎0848-62-5595
※三原市円一町2丁目3-2

松寿寺
1365年に建てられたとされ、背後には三重の塔がそびえる。門の奥に並ぶ禅宗様の建物も美しい。
☎0848-62-2956
※三原市東町3丁目5-2

極楽寺
広島県重要文化財の本堂と、約7000体の達磨を所蔵。現地限定の達磨はお土産にぜひ。
☎0848-62-2985
※三原市東町3丁目5-1

道の駅みはら神明の里
農林水産物直売所や地域食飲コーナー等、三原の食の魅力を存分に楽しめる施設。
☎0848-63-8585
※三原市糸崎4丁目21-1

Start: 三原駅
5分 346m → 三原城船入櫓跡
6分 435m → みはら歴史館
11分 895m → 三原市歴史民俗資料館
25分 2,000m → 松寿寺
5分 390m → 極楽寺
26分 1,880m → 道の駅みはら神明の里
11分 831m → 糸崎駅
Goal

凡例
○ おすすめ立ち寄りスポット
♀ バス停
☎ 国道
☎ 県道
WC トイレ
■ 主要道
■ 細道
■ 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

生活習慣病予防レシピ こんがりジューシー **焼きから揚げ**

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223kcal 塩分1.0g

材料(2人分)
鶏胸肉(皮なし)..... 200g
しょうが(すりおろし)..... ½かけ分
にんにく(すりおろし)..... ¼かけ分
しょうゆ..... 小さじ2
みりん..... 小さじ1
かたくり粉..... 大さじ2
サラダ油..... 大さじ1
レモン(くし形切り)..... 2個
ベビーリーフミックス..... 30g

作り方
①鶏肉はひと口大にそぎ切りにする。
②ポリ袋にAを入れて混ぜ、さらに①を加えてよくもみ込み、冷蔵庫で15分ほど寝かせる。
③②の鶏肉の水気を切り、かたくり粉を薄くまぶす。
④フライパンにサラダ油を熱し、③を焼き色が付くまで両面を焼く。
⑤器に盛り、レモンとベビーリーフを添える。

「揚げずに焼いて」エネルギーダウン!
鶏胸肉は、低脂肪で高たんぱく質な上、皮なしで調理すれば、さらに脂肪分を減らすことができます。また、メタボにはご法度と思われがちな“から揚げ”も、肉を薄く切り、フッ素樹脂加工のフライパンを使って少量の油で揚げれば、通常のから揚げよりエネルギーダウンが可能です。
食材選び&調理法で賢くエネルギーコントロールをし、あらゆる生活習慣病の要因となる肥満を予防・改善しましょう。

フッ素樹脂加工のフライパンならさらに少量の油でOK

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? すべて教えてください。ただし、色ムラは間違いに含めません。

ど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・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。※封書でのご応募も可能です。
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5月27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!

4月号の答え「うし」
3月号応募総数100通(正解100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)