

2019
8
No.528

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2019年8月1日発行 第528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
疑問文、
やめてみる?

今月号の
topics

★ 社会保障Topic
風しんの大流行を防ぐ

★ あの街“おいしい”ウォーキング
歴史と自然につつまれた町
安芸郡坂町

今月の1枚

広島市立中筋小学校
石原 凛奈 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

疑問文、やめてみる?

「これ、全部一人でできたの?」という言葉には、「一人でできるなんてすごいね!」という称賛や「一人でできるなんてびっくりした」といった感嘆の気持ちが込められていることがあります。少なくとも、本当に一人でできたかを確認したいわけではないはず。自分の気持ちを伝えたいために、疑問文で尋ねているのです。

この例のように、私たちは、疑問文を「純粋に疑問があるから使う」とは限りません。「なぜ?」という言葉が使われる場面も、必ずしもその理由を問うているわけではありません。

例えば、遅刻により気分を害してしまった相手から、「なぜ遅れたの?」と非難を含めた声で尋ねられたとき、字義通りに「寝坊したからです」と理由を答えると、相手を余計に怒らせることにもなりかねません。この場合、「なぜ遅れたの?」と聞かれても、その理由を答えるより、「遅くなって、申し訳ない!」と謝ることが先決だということは、直感的にお分かりになるのではないのでしょうか。

英語の授業で、「Why...?」で始まる疑問文には「Because...」で答えると習いましたが、現実では、このように「Because...」

で答えることを期待されていない場面は多々あるわけです。

私たちは不平不満を言うためや褒めるためにも、ごく自然に疑問文を使ってしまいます。言われた側も「純粋な疑問文」なのか、「言外に真意が含まれている」のかを瞬時に読み取る力が求められます。なんとメンドクサイやり取りを私たちはしているのでしょうか!しかし、考えてみれば、疑問文で遠回しに言うよりも、もっとストレートに言いたいことを言った方がよい場合もあるはずです。

「なぜ遅刻したの?」という疑問文の代わりに、「10分待ったよ。時間通りに来てほしかったな」などと正直に表現してみる。この方が自分の気持ちを相手にきちんと伝えることができます。身近な人にこそ、疑問文に頼らない表現も取り入れていきたいものです。



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

風しんの大流行を防ぐ

近年、風しんは海外で感染し帰国後発症する例がみられるようになり、大流行しています。

妊婦がかかると胎児の目や耳、心臓に障がい起きる先天性風しん症候群の子どもが生まれてくる可能性が高く、妊娠1か月でかかった場合50%以上、妊娠2か月の場合は35%などとされています。

風しんの最も有効な予防方法は予防接種です。過去に風しんにかかったかどうか、また、予防接種を受けたかどうか不明な方は、予防接種を受けることが推奨されています。ただ、妊婦は予防接種ができないため、同居家族などそれ以外の方々の接種が重要です。

厚生労働省は2020年度までに風しん排除の達成を目標とし、これまで予防接種の機会が一度もなかった39歳～56歳(1962年4月2日生～1979年4月1日生)の男性を対象に抗体検査を実施した上で、定期接種を行うことを発表しています。

広島県では指定の医療機関で、風しん抗体検査を2020年3月末まで無料で受けることができます。



記事提供: 社会保険出版社

医療

健康保険のQ & A
医療機関での窓口負担に
対する給付について



Q 医療機関の窓口で高額な支払いをした場合、共済組合から給付があると聞きましたが、どのような給付でどのくらいの額が給付されますか。

A 医療機関の窓口負担に対する共済組合からの給付は、同一の月に同一の医療機関等から受けた診療に係る窓口負担額が25,000円(上位所得者は50,000円)を超えた場合に行います。

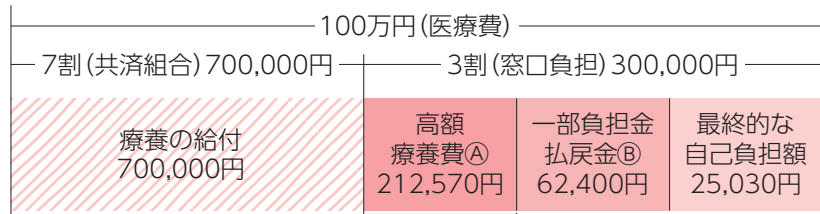
給付の内容は、窓口負担額が25,000円(※上位所得者は50,000円)を超え、みなさんの標準報酬の月額により決まる月単位の自己負担限度額より少ない部分(下記給付例⑧)は、一部負担金払戻金(被扶養者の場合は家族療養費附加金)として、月単位の自己負担限度額より多い部分(下記給付例⑨)は、高額療養費として給付します。

給付例は以下のとおりで最終的に組合員が負担する自己負担額は、25,000円(上位所得者は50,000円)となります。組合員証等を使った場合、これらの給付は医療機関受診月の3か月後に医療機関からの請求に基づき共済組合で決定しますので、原則請求手続きは必要ありません。

※上位所得者は、標準報酬の月額が530,000円以上の組合員です。

【給付例】 標準報酬の月額が320,000円の70歳未満の組合員が入院し、医療機関の窓口で30万円を支払った場合

*入院時の食事負担や差額ベッド代は含まないものとします。



87,430円(月単位の自己負担限度額)

月単位の自己負担限度額

$80,100円 + (1,000,000円(医療費) - 267,000円) \times 1\% = 87,430円$

高額療養費

$300,000円(窓口負担額) - 87,430円 = 212,570円 \dots \textcircled{A}$

一部負担金払戻金

$87,430円 - 25,000円 = 62,400円(100円未満切捨て) \dots \textcircled{B}$

最終的な自己負担(100円未満の端数が付く場合があります)

$87,430円 - 62,400円 = 25,030円$

窓口負担300,000円に対する給付額(⑨+⑧) 274,970円

年金

「ねんきん定期便」で
加入状況等をお知らせします

共済組合では、組合員の皆さんへ誕生月に「ねんきん定期便」をご自宅に送付しています。

「ねんきん定期便」は、年金加入期間や年金見込み額などをお知らせするものです。

35歳、45歳、59歳の方には、パンフレット入りの封書、それ以外の方には圧着ハガキで下記の内容を通知いたしますので、届きましたら通知内容をご確認ください。

通知内容	35歳、45歳の方	59歳の方	50歳未満の方 (35歳、45歳を除く)	50歳以上の方 (59歳を除く)
①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
②これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
③老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込額)		○		○
④(参考)これまでの保険料納付額 (累計額)	○	○	○	○
⑤最近の国民年金(第1号・第3号) 納付状況・厚生年金保険の月別状況			○	○
⑥これまでの年金加入履歴	○	○		
⑦これまでの厚生年金保険における 標準報酬月額などの月別状況	○	○		
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況	○	○		

**35歳、45歳
および59歳の方**

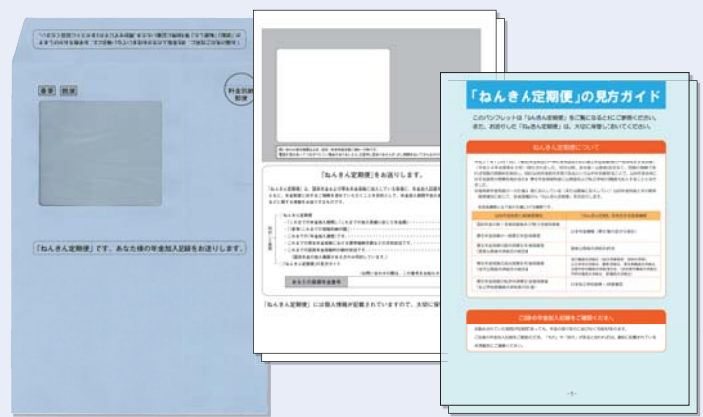
封筒に通知とパンフレットを同封して送付します。

〔35歳、45歳の方宛
封書イメージ〕

上記以外の方

圧着ハガキを送付します。

〔50歳未満の方宛
圧着ハガキイメージ〕



がんを
知ろう!

乳がん

がん研有明病院
メディカルディレクター・名誉院長
武藤 徹一郎



乳がんは日本人女性に最も多いがんですが、Ⅱ期までに見つければ高い確率で治せるがんです。自己触診で発見できる唯一のがんでもあります。

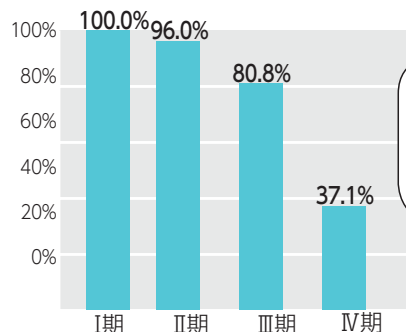


女性がかかるがん最多

乳がんにかかる女性は年々増加傾向にあり、日本人女性が最も多くかかるがんとなっています。

30代から急増し、50歳前後にピークを迎えるため、ほかのがんに比べて若い患者が多いがんだといえます。遺伝性のがんもあり、20代でかかる場合もあります。

全国がんセンター協議会加盟施設における
5年相対生存率(女/2007~2009年診断例)



今後、乳がんにかかる人はさらに増えると考えられています。



検診は主にマンモグラフィで

40歳になったら、2年に一度は乳がん検診を受けましょう。乳がんの検査方法は、色々ありますが、現在の主流はマンモグラフィ(乳房X線検査)です。このほか、エコー(超音波検査)や視触診を組み合わせることで、よりがん検診としての精度は上がります。また、毎月一度、自己検診をすることも大切です。

乳がん検診の内容

- 問診: 初経年齢や妊娠・出産歴、前回の月経や生活習慣などを問診票に記入し、医師に伝えます。
- マンモグラフィ: プラスチックの板で乳房を挟み、X線撮影をします。妊娠中の方など、マンモグラフィの代わりに超音波検査で検査をすることもあります。また、以前行われていた医師による視触診は推奨されなくなり、現在ではあまり行われなくなっています。

こんな人は要注意

乳がんにかかるのは、以下のような人が多いことがわかっています。

- 閉経後の人で、太っている
- 初経年齢が早かった
- 出産経験がない
- 高齢になってから出産した
- 更年期障害いなどによりホルモン剤を長期使用
- 近親者に乳がんにかかった人がいる
- 乳腺疾患の既往歴がある

これを守ろう

- 肥満を防ぐ
- 毎月、日を決めて自己検診
- 緑黄色野菜をよくとる
- 脂肪分をとり過ぎない



ほっこり健康に
温泉紹介
伝説にまつわるいにしへの湯場
美土里温泉
みどりおんせん

その昔、アマテラスオオミカミが岩をはがし、その湧き出た湯に傷を負ったオロチがつかると、たちどころに回復したという「天の岩戸」伝説にまつわる温泉。源泉を汲み上げた天然ラドン温泉で、露天風呂の岩はすべて、岩倉の山中にあったものを組んでいる。

「神楽門前湯治村」は、昔ながらの湯治宿スタイルを残した複合施設で、敷地内には懐かしい雰囲気のある飲食店やお土産処などが軒を連ねる。

宿を利用して湯治村を散策しつつ、伝説ロマンあふれる湯場をたっぷり堪能するのもおすすめ。

☎0826-54-0888 (神楽門前湯治村)
📍広島県安芸高田市美土里町本郷4627



泉質 単純弱放射能冷鉱泉

適応症 神経痛、慢性消化器病、動脈硬化症、高血圧症、慢性皮膚病、慢性婦人病、筋肉痛、関節痛、運動麻痺、痔疾、冷え性、痛風、慢性胆のう炎、胆石症など

元気なうちに考えておこう
親の介護

いずれ親の介護が必要になるかも…。そう思っている、子どもからは言い出しにくい「介護の費用」について考えてみましょう。

監修 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 介護に備えて親のお金について知っておくべき?

将来、介護の費用は親の財産と年金を充てるつもりです。ただ、親の財産は親が自分で管理しているため、具体的には聞いていないのですが…。

A 介護の費用をどう賄うか家族で話し合いを。親の財産も確認しておきましょう。

多くの場合、介護は突然始まるものですが、その費用を親の預貯金から充てたくても、親が認知症で確認できない場合は銀行からお金を引き出すことはできません。また、親が認知症の場合、定期預金・不動産などの財産は事実上凍結されてしまいます。このようなときに有効なのが、「成年後見制度」です(下記参照)。老後や介護などに必要な資金の管理・給付を行う際、不動産や預貯金などを家族に託し、管理・処分を任せる「家族信託」という制度もあります。

介護の費用について、「いまのところ元気だから」と先送りしていると、いざ介護が始まったときに非常に困ります。健康保険証、預金通帳、年金手帳、

不動産などの重要書類の保管場所や、医療保険や生命保険の加入状況も確認しておきましょう。

なお、親を介護している子どもが介護の費用として親の預貯金を引き出したことが原因で、家族間で相続問題に発展するケースも見られます。無用なトラブルを避けるためにも、親が元気なうちに家族でよく話し合い、約束事を書面で残すことをお勧めします。

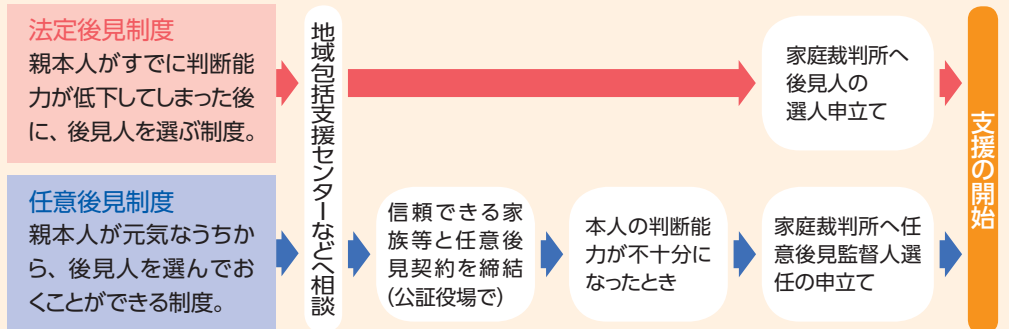


本人の代理で財産管理等を行う
「成年後見制度」とは

認知症などで判断能力が十分でない人の権利や財産を守り、消費者トラブルに遭わないよう法律的に支援する制度です。

「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります。法定後見制度は、家庭裁判所が成年後見人等を選びます。任意後見制度は、「誰」に「どのような支援をしてもらうか」を事前に親自身で決めることができます。詳しくは地域包括支援センターや社会福祉協議会に相談を。

利用までのおおまかな流れ



標準報酬の月額
「定時決定」
を行います

※決定された標準報酬の月額は9月から適用となります



1962年4月2日から1979年4月1日までの間に生まれた男性で、お住まいの市区町村が交付するクーポン券をお持ちの方

人間ドックといっしょに
風しん予防



人間ドックとあわせて、抗体検査や予防接種が受けられます。受けられる健診機関はHPでご確認ください。

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	8月10日(土)	9月14日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
	8月24日(土)	9月28日(土)	
福山市	8月6日(火)	9月10日(火)	13:30~14:30 面談
	8月20日(火)	9月24日(火)	
庄原市	8月20日(火)	9月10日(火)	12:30~14:30 面談・電話相談
	8月27日(火)	9月24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
大竹市	8月9日(金)	13:00~ 面談
広島市	9月6日(金)	

●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	8月15日(木)	13:00~ 面談
	9月19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

電話番号またはURLは配付しております
「共済だより」をご覧ください。

●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	8月6日(火) → 8月15日(木)
一部払戻・解約	8月22日(木) → 8月30日(金)
一部払戻	9月5日(木) → 9月13日(金)
一部払戻・解約	9月19日(木) → 9月30日(月)

年利率0.8%
(2019年8月1日現在)



食べて歩いて、健康になろう!

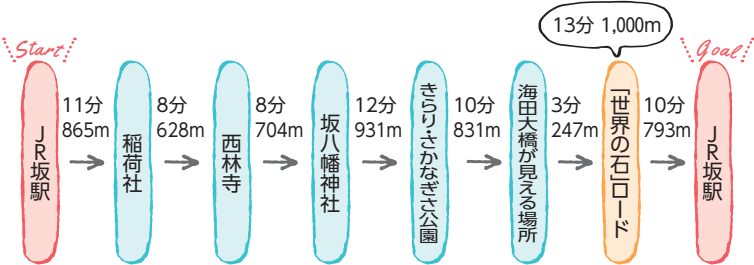
あの街“おいしい”ウォーキング

歴史と自然に『安芸郡坂町』

史跡や文化財、瀬戸内のビュースポットをめざして 坂町の寺社仏閣を訪ねて潮風感じるウォーキング

坂町を出発し、まずは稲荷社をめざしてスタート。町指定天然記念物の塔ノ岡のモッコクにも立ち寄り歴史に触れた後、西林寺を参拝しよう。1260年より坂町の人たちに親しまれている坂八幡神社を参拝したあとは、きらり・さかなぎさ公園から海沿いのウォークへ。波の音と、ウォーキング初心者にも優しい道が続く。海田大橋が見える場所で景色を心ゆくまで楽しんだ後は、「世界の石」ロードを歩いてゴールを目指す。

歩く時間：1時間15分 歩く距離：5,999m
消費カロリー：276kcal



- 1 稲荷社**
稲倉魂命を祀る神社。坂西二丁目の山中に祭祀されていたが、明治にこの地へ遷座した。
安芸郡坂町坂西2-14
- 2 西林寺**
1688年に現地に移転。前身の塔半寺跡にある樹齢350年以上のモッコクも見どころ。
082-885-0018
安芸郡坂町坂東3-14-17
- 3 坂八幡神社**
五穀豊穡・家内安全・学問・武運長久の神を祀る。石段最上部の唐獅子も必見。
082-885-1248
安芸郡坂町坂東2-8-1
- 4 きらり・さかなぎさ公園**
2014年にオープンした公園。屋根付きのベンチがあり、夏のウォーキングの休憩所にも◎
安芸郡坂町平成ヶ浜1-4
- 5 海田大橋が見える場所**
広島湾内の北東部にかかる「海田大橋」を近くで眺められ、サンセットや夜景も楽しめる。
安芸郡坂町平成ヶ浜4-2-6-4
- 6 「世界の石」ロード**
アメリカ・ブラジル・ノルウェーなど、12か国から集められた31種類の石が歩道に埋め込まれている。約1kmの間、世界の石を見つながら楽しくウォーキングしよう!

坂町の おいしいもの

坂町産の「ムラサキ麦」を主な原料として用いたうどん。そばのようにも見えるけど、モチモチとした食感で、食物繊維が豊富でヘルシー。かけ麺・つけ麺どちらでもおいしくいただける。

今回のウォーキングで
276kcal消費 = 芸州坂うどん
約0.92杯分

歴史的な史跡や天然記念物、町の文化に触れた後は、潮風を感じながら、公園でちょっとした運動も◎海沿いの気持ちよく歩こう!

※時間・距離は目安です ※消費カロリーは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

太りにくい 夜遅ごはん

こんがり焼いたみそと青じそで香り豊かに
冷や汁そうめん

料理制作 監修 管理栄養士・スポーツ健康科学博士 新生暁子

撮影=泉 健太
スタイリング=宮澤由香

材料(2人分)

- みそ.....大さじ1~*
- きゅうり.....½本
- みょうが.....1個
- そうめん.....2束
- だし汁.....1と½カップ(300ml)
- 木綿豆腐.....½丁
- さけフレーク.....大さじ4
- いりごま・すりごま.....各大さじ1
- 塩.....少々
- 青じそ(千切り).....2枚分

*みそは種類や商品によって塩分濃度が異なるため、「大さじ1」を目安に調整する。

太りにくいワケ

夜遅にはうれしい400 kcalを切る一品料理です。油を使わず、さけや豆腐などの低エネルギー食材を使用。さけに多く含まれるアスタキサンチンには、運動時の脂質の燃焼を促しエネルギーに変える働きもあります。

作り方

- みそをアルミホイルにのばして、トースターで5分ほど焼く。
- きゅうり、みょうがは薄い輪切りにする。
- そうめんは表示通りにゆでる。流水で洗い、水気をきって器に盛る。
- ボウルに①、だし汁を入れてよく混ぜ合わせる。手で崩した豆腐、さけ、②、ごまを加えて塩で味を調える。
- 器に④を盛り付け、青じそを散らす。

まちがいさがし

クイズに答えてプレゼントに応募しよう!

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。

応募方法

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。※封書でのご応募も可能です。※任意継続組合員の方は、②~④の記入は不要です。

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8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!

7月号の答え「コアラ」
6月号応募総数103通 (正解103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)