

2019  
9  
No.529

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2019年9月1日発行 第529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/株式会社保険出版社



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  
で、結局何が言いたいのか？

★ 社会保障Topic  
特定健診・保健指導の  
実施状況を見る

★ あの街「おいしい」ウォーキング  
悠久のロマン漂う街  
世羅郡世羅町



今月の1枚

尾道市立因北小学校  
天野 琳太郎 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！



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

## で、結局何が言いたいのか？

「で、何がしたいの？」「結局、何が言  
いたいのか？」「言っていることの意味が分  
からない」などと言われてしまう人は、  
自分の思いや考えを伝えるときに、「PREP  
(プレップ) 法」を使ってみるのがおすす  
めです。

PREP法とは、Point(伝えたい主旨)  
→Reason(その理由)→Example(例示)  
→Point(主旨をもう一度)を順に話す方  
法です。主旨に理由と具体例を添えると  
説得力が増し、話が伝わりやすくなりま  
す。しかし、主旨は言えても「理由」や  
「例」を挙げられない人もいます。

例えば、こんな場面を考えてみます。  
指導する先輩が「いいか、お客様との  
約束を守ることは大事なんだぞ。よく覚  
えておけよ！」と一言で済ませると、後  
輩は、「はい」と返事はしても、深く肝に  
銘じているとは限りません。「約束したこ  
とをちゃんとやればいいわけね」などと、  
表層的な理解に留まっている可能性もあ  
ります。

これをPREP法で説明するとどうでしょ  
う。

「いいか、お客様との約束を守ることは  
大事なんだぞ(Point)。なぜなら、約束を

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



きちんと守り続けることで信頼がたまっ  
ていき、その深い信頼が次の仕事につな  
がるからなんだ(Reason)。例えば、お客  
様が新しい仕事を依頼しようと考えたと  
き、日頃から約束を守る企業のほうが、  
新しい仕事でもちゃんとやってくれそう  
だと思い、選ばれやすくなる(Example)。  
だからこそ、約束を守ることは、とて  
大切なことなんだよ(Point)。

PREP法は、日常のあらゆる場面で活用  
できます。職場での上司への報告や同僚  
への相談、家族への連絡、友人への頼み  
事などには、PREP法を頭において、伝え  
たい主旨だけでなく、理由と例も添える  
よう意識しましょう。

PREP法は聞き手側にも応用ができます。  
相手の言っていることが理解できないと  
き、「なぜですか？」「具体的には？」と  
問いかけるのです。話の主旨に、その理  
由と例が加わると、相手の話が理解しや  
すくなります。

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

### 特定健診・保健指導の 実施状況を見る

厚生労働省は「2017年度特定健康診査・特定保  
健指導の実施状況」を公表。保険者機能の責任を明  
確にする観点から、初めて全保険者の実施率を公  
表しました。

特定健診の対象者数は約5,000万人と、施行時  
の2008年から2017年までやや横ばいで、実施率  
は約4割から約5割となりましたが、2018年度から  
2023年度の実施率目標の特定健診70%以上、保  
健指導45%以上という数値にはまだ大きな差があ  
ります。

特定健診の実施率では、共済組合や健保組合が  
高く、市町村国保や国保組合、協会けんぽ、船員  
保険が低いという傾向があります。保健指導の実施  
率では、市町村国保が最も高く、共済組合や健保  
組合がそれに迫る伸びを示しました。ただ、保険者  
別にみると特定健診・保健指導ともに実施率は0%  
から100%までのバラつきがあります。

共済組合と健保組合には、取り組みを促すため  
に2017年度の特定健診・保健指導の実施率に基づ  
き2018年度の後期高齢者支援金が加減算される仕  
組みになっています。

全体的に実施率は着実に向上していますが、実施  
率向上に向けた取り組みは依然必要だと言えます。

医療

健康保険のQ & A  
被扶養者の認定取消  
(収入のある学生の子)



**Q** 私の被扶養者である大学生の子が4月からアルバイトを始めました。毎月の収入は一定しませんが、10万円を超える月もあるようです。引き続き被扶養者としておいて大丈夫でしょうか？

**A** 被扶養者として認定できるのは、3親等内の親族で主として組合員の収入により生計を維持し、その方の年間収入が130万円未満(60歳以上の年金受給者等は180万円未満)の場合です。  
ただし、毎月の収入が一定しないアルバイトなどの収入については、月額収入基準額108,334円未満(130万円÷12月)で、収入額の判定を行います。  
お尋ねの場合は、毎月の収入が安定しないアルバイトですので、毎月、給料明細書等をご確認いただき、連続した3か月の給料の平均額が月額収入基準額108,334円以上の場合は、恒常的な収入があるとみなし3か月目の給料支給日に認定を取り消していただくことになります。  
大学生であっても、アルバイトの収入額によっては、取り消し手続きが必要な場合もありますので、ご注意ください。

年金

老齢厚生年金っていつからもらえるの？



老齢厚生年金は65歳からの支給開始となっていますが、1961年(昭和36年)4月1日(特定消防組合員の場合は1967年(昭和42年)4月1日)以前に生まれた方には「特別支給の老齢厚生年金」が支給されます。この「特別支給の老齢厚生年金」は、下記のように生年月日により支給開始年齢が決められています。

一般組合員	特定消防組合員 <sup>※1</sup>	支給時期のイメージ
	1959年(昭和34年)4月2日生 ～ 1961年(昭和36年)4月1日生	▼61歳 退職共済年金(経過的職域加算額) <sup>※2</sup> 特別支給の老齢厚生年金 ▼65歳 退職共済年金(経過的職域加算額) 老齢厚生年金 老齢基礎年金(国民年金) 加給年金額 <sup>※3</sup>
1955年(昭和30年)4月2日生 ～ 1957年(昭和32年)4月1日生	1961年(昭和36年)4月2日生 ～ 1963年(昭和38年)4月1日生	▼62歳 退職共済年金(経過的職域加算額) 特別支給の老齢厚生年金 ▼65歳 退職共済年金(経過的職域加算額) 老齢厚生年金 老齢基礎年金(国民年金) 加給年金額
1957年(昭和32年)4月2日生 ～ 1959年(昭和34年)4月1日生	1963年(昭和38年)4月2日生 ～ 1965年(昭和40年)4月1日生	▼63歳 退職共済年金(経過的職域加算額) 特別支給の老齢厚生年金 ▼65歳 退職共済年金(経過的職域加算額) 老齢厚生年金 老齢基礎年金(国民年金) 加給年金額
1959年(昭和34年)4月2日生 ～ 1961年(昭和36年)4月1日生	1965年(昭和40年)4月2日生 ～ 1967年(昭和42年)4月1日生	▼64歳 退職共済年金(経過的職域加算額) 特別支給の老齢厚生年金 ▼65歳 退職共済年金(経過的職域加算額) 老齢厚生年金 老齢基礎年金(国民年金) 加給年金額
1961年(昭和36年)4月2日生 ～	1967年(昭和42年)4月2日生 ～	▼65歳 退職共済年金(経過的職域加算額) 老齢厚生年金 老齢基礎年金(国民年金) 加給年金額

※1 特定消防組合員とは、退職時又は60歳時点まで引き続き20年以上、消防司令以下の消防職員として在職していた方をいいます。  
※2 退職共済年金(経過的職域加算額)は、2015年10月に廃止された公務員独自の年金である共済年金の職域年金に相当するもので、廃止までに組合員として加入していた方に支給されます。  
※3 加給年金額は、一定の支給要件を満たした配偶者や子がいる場合に加算されます。

がんを  
知ろう!

# 子宮がん

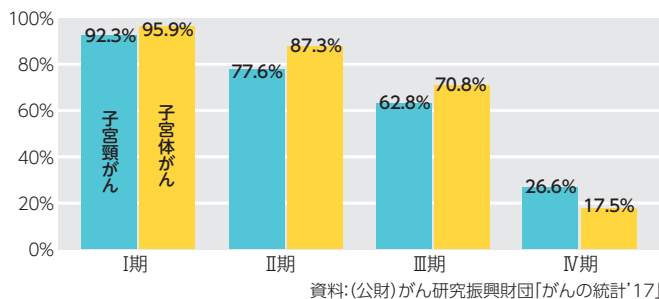
監修 がん研有明病院  
メディカルディレクター・名誉院長  
武藤 徹一郎

子宮がんは日本人女性に増え続けているがんで、特に子宮体がんは生活の欧米化に伴い、激増しています。早期に見つけ、治療をすれば高い確率で治るので、20歳になったら定期的に子宮がん検診を受けましょう。

全年代の女性で注意を!

子宮がんには、子宮頸がんと子宮体がんの2種類があり、この2つはできる場所やかかりやすい年代が異なる、全く別のがんです。  
子宮頸がんは30～40代に多く、20代でも急増しており、比較的若い世代でかかりやすいがんです。  
子宮体がんは50～60代に多く、以前は少なかったのですが、近年激増し、罹患率は子宮頸がんを超えるほど高くなりました。

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)



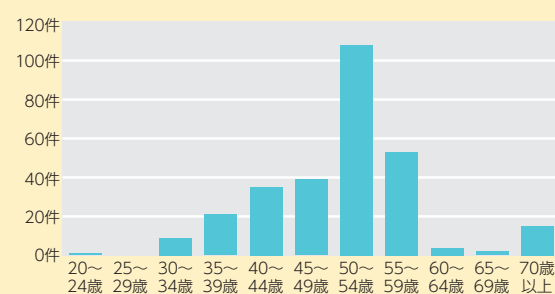
検診は主に子宮頸がんをみる

一般的な子宮がん検診は、ほとんどが子宮頸がんを調べる検診ですが、不正出血があるなど、一定の条件がある場合、子宮体がんの検査をしたり、受診を促されたりする場合があります。  
子宮頸がんは若い人でもかかるため、検診の対象者は20歳以上。若い人から高齢者まで、幅広い年代で受けていただきたい検診です。

子宮がん検診の内容

- 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。
  - 視診・内診：下着を脱いで内診台に上がって調べます。視診では陰鏡を使って子宮頸部を診察。内診では子宮や卵巣に腫れなどがないかを診察します。
  - 細胞診：綿棒などで子宮頸部や頸管内をこすり、細胞を採取して染色し、顕微鏡で調べます。
- これらの検査で異常が見られたら、精密検査を行います。

本組合の子宮がん検診年代別受診状況(2018年診療分データ)



組合員と被扶養者のみなさんの「子宮がん」での年代別受診状況です。  
全国の状況と同様に、30代から受診が増え、50代での受診が最も多くなっています。  
本組合の健診事業(人間ドックなど)やガン検診助成をご活用いただき、定期的に検診を受けましょう。

子宮頸がんと子宮体がんの違い

子宮頸がん		子宮体がん
30～40代	年齢	50～60代
性体験が早い	性体験	ほとんど無関係
回数が多い	妊娠・出産	回数が少ない、出産経験がない、初産が遅い
—	生理	不順気味、閉経している
—	家族歴	3親等以内にかかった人がいる
HPV(ヒトパピローマウイルス)に感染、喫煙	その他	肥満

これを守ろう☑

- 子宮頸がん ⇒ 禁煙
- 子宮体がん ⇒ 肥満予防



ほっこり健康に  
温泉紹介  
瀬戸内海に浮かぶ絶景展望温泉  
**せと温泉**  
せとおんせん

瀬戸内海に浮かぶ、大久野島にある休暇村施設内の温泉。かつて、神功皇后が海路安全を祈願して海に投じた冠と簪が流れ着いた故事から名付けられた、「小簪の湯」と「大簪の湯」の2種類の温泉が楽しめる。この2つの温泉は日帰り入浴もでき、瀬戸内の多島美や南国風の景色を眺めることができる話題。また、島内に生息する愛らしい野生のうさぎの姿を見ることもできる。泉質はラドンを含み神経痛や冷え性、疲労回復などに効能を発揮する。海水浴やサイクリングなど、レジャーを楽しんだ後に、ゆっくりと温泉に浸かって身体を癒そう。

☎0846-26-0321 (休暇村大久野島) 広島県竹原市忠海町5476-4



泉質 単純弱放射能冷鉱泉

適応症 関節痛、筋肉痛、肩こり、五十肩、痔、神経痛、打ち身、痛風、疲労回復、冷え性など

10月は、**貯金の積立額が変更できます**

退職積立貯金の毎月の積立額は、年2回、4月分と10月分から変更できます。変更する方は、所属所の共済事務担当課に早めに申し出てください。



**歯周病予防検査について**

たくさんのお申込みありがとうございました。

検査キットの返送がまだの方はお早めに!



今知っておきたい  
**介護保険**

シリーズ①

**介護保険のしくみ**

介護保険は、みなさんがいつまでも安心して暮らせるようにするための制度です。40歳以上の方が加入者として保険料を出し合い、介護を必要とする方がサービスを利用できるしくみになっています。



介護保険の被保険者は、年齢で2つに分けられます

**65歳以上の方**

(第1号被保険者)

介護サービスを利用できるのは  
介護が必要と認定された方です。  
(病気やけがなど介護が必要になった原因にかかわらず介護サービスの対象となります。)

介護保険証は65歳の誕生日前に  
交付されます。

医療保険に加入している  
**40～64歳の方**

(第2号被保険者)

介護サービスを利用できるのは  
老化が原因とされる病気(特定疾病)により  
介護が必要と認定された方です。

介護保険証は、要介護・要支援の認定  
を受けた方などに交付されます。

特定疾病

- がん (医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至つたと判断したものに限る。)
- 関節リウマチ
- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靭帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗しょう症
- 初老期における認知症
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症
- 早老症
- 多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患
- 閉塞性動脈硬化症
- 慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

負担割合証が  
発行されます!

要介護・要支援の認定を受けた方、総合事業の事業対象者と判定された方に、利用者の負担割合(1割、2割、3割)を記載した「介護保険負担割合証」が発行されます。



**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	9月14日(土) 10月12日(土)	13:30～16:30
	9月28日(土) 10月26日(土)	面談・電話相談
福山市	9月10日(火) 10月8日(火)	13:30～14:30
	9月24日(火) 10月29日(火)	面談
庄原市	9月10日(火) 10月8日(火)	12:30～14:30
	9月24日(火) 10月29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
広島市	9月6日(金)	13:00～
	10月10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	9月19日(木)	13:00～
	10月17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。  
\*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	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)
一部払戻	10月4日(金) → 10月15日(火)
一部払戻・解約	10月23日(水) → 10月31日(木)

年利率0.8%  
(2019年9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

## 悠久のロマン『世羅郡世羅町』 漂う街

### 秋の気配を感じよう! 世羅町の自然と歴史、芸術を巡りながら歩く

古墳時代の遺跡などが数多く残る世羅町は、歴史ロマン溢れる町。バス停を出発し、まずは農産物の販売などを行う甲山いきいき村へと歩く。龍華寺や神之橋など見どころが点在する今高野山を散策しながら大田庄歴史館へ。その後、芦田川沿いを進み、天地花公園の目印であるモニュメントを目指して。最後は新設された陽だまり公園でストレッチしてから甲山営業所(バス停)へ戻ろう。

歩く時間:1時間37分 歩く距離:6,350m  
消費カロリー:287kcal



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。

### ① 甲山いきいき村

世羅町産のおいしい新鮮野菜や加工品を販売している産直市場。  
☎0847-25-0090  
📍世羅町小世良341-1



### ③ 大田庄歴史館

高野山領として歴史を刻んだ、備後国大田庄に関する数多くの文化財が展示されている。  
☎0847-22-4646  
📍世羅町甲山159(月・火・木曜日休館)



### ② 今高野山 神之橋

鎌倉時代以来、大田庄の拠点として栄えた今高野山。中でも神之橋は紅葉の名所。  
📍世羅町甲山



### ④ 天地花公園

世羅町出身の芸術家・杭谷一葉の彫刻作品が建つ。作品はこの他にも町内に点在する。  
📍世羅町大字本郷928-1



### ⑤ 陽だまり公園

芝生広場や遊具などがあり、子どもからお年寄りまで楽しめる憩いの場となっている。  
📍世羅町寺町1197



Start & Goal: 甲山営業所

Route: 甲山いきいき村 (12分 980m) → 今高野山 神之橋 (20分 1,060m) → 大田庄歴史館 (3分 70m) → 天地花公園 (30分 1,900m) → 陽だまり公園 (7分 560m) → 甲山いきいき村 (25分 1,780m)

消費カロリー: 287kcal (唐まんじゅう 約1.6個分)

世羅のおいしいもの: 唐まんじゅう (1個あたり目安 179kcal)

高野山の開祖・弘法大師が唐から持ち帰ったとされる銘菓。白あんを包んでじっくり焼き上げているため、皮はかりっ、あんはしっとりやわらかい。昔ながらの素朴な味わいで、上品な甘さが口の中にふわりと広がる。

今回のウォーキングで 唐まんじゅう 287kcal消費 = 約1.6個分

風が涼しく歩きやすい季節。歴史や文化、芸術に触れて、楽しく歩きながら秋を見つけよう!

秋の気配を感じつつ川沿いウォークを楽しんで

白橋を渡らずにまっすぐ進む

橋を渡らずに左折

山道に入る

赤い橋の下をくぐって道なりに進む

ふるさと劇場

丹生神社

今高野山展望台

至古城山展望台

凡例: ①おすすめ立ち寄りスポット, ②バス停, ③国道, ④県道, ⑤トイレ, ⑥主要道, ⑦細道, ⑧山道, ⑨登り坂, ⑩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

## 太りにくい 夜遅ごはん

きのこの風味とえびのうま味がベストマッチ  
しいたけえびシューマイ

料理制作 監修 管理栄養士・スポーツ健康科学博士 撮影=泉 健太  
新生暁子 スタyling=宮澤由香

レンジでチンするだけ! 蒸し器いらずのえびシューマイ

材料(2人分)  
むきえび 100g  
きくらげ(乾) 3個(2g)  
たけのこ(水煮) 30g  
溶き卵 1/2個分  
A 塩 小さじ1/4  
片栗粉 小さじ1  
しいたけ 6個  
ぎんなん(水煮) 6粒  
パセリ 適量  
練りがらし 適量

作り方  
① えびは背わたをとり、よく洗って水気をきる。包丁で叩くように切り、ミンチ状にする。  
② 水でもどしたきくらげ、たけのこは細かく切る。  
③ ボウルに①、②、Aを入れてよく混ぜ合わせ、6等分にする。  
④ しいたけの軸を取り、③を詰めてぎんなんをのせる。  
⑤ 耐熱皿に④を並べてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで6分ほど加熱する。器に盛り付けてパセリと練りがらしを添える。

1人分 エネルギー 101kcal 食塩相当量 0.9g

太りにくいワケ  
シューマイの皮の代わりにしいたけを使い、豚ひき肉の代わりにえびを使って、エネルギーを大幅にダウン。一人当たりたったの101kcalに抑えました。

## 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

秋の読書にスポーツ、行楽も良いですが、なんといっても食欲の秋は外せません。美りの秋に旬をむかえた食材の中からスケルトンを出题。

ルール  
リストから秋の食材を選んで入れて、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  
□ちんげんさい □ほうれんそう  
□つるむらさき □とうがらし  
□するめいか □あおりいか □ぴーなっつ  
□さんしょう □はとむぎ □ながねぎ  
□いしもち □おろいぶ □まいたけ  
□あしたば □いせえび □ながいも  
□はくさい □せれべす □ぎんだら  
□ごぼう □うなぎ □ほっけ □きんき  
□あずき □だいず □わさび □いわし  
□さざえ □かりん □はも □いね  
□ます □なす □しそ □さば □くり

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9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!

8月号の答え「C・D・F・G・J」  
7月号応募総数60通(正解60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)