

2019
11
No.531

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2019年11月1日発行 第531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

★ コミュニケーションの小箱 誰もが誰かの 応援団

今月号の
topics

★ 社会保障Topic 後発医薬品の使用割合・ 調剤割合の状況

★ あの街“おいしい”ウォーキング 古き良き日本の田園風景が広がる町 北広島町

今月の1枚

広島市立美鈴が丘中学校
榎田 彩乃 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

誰もが誰かの応援団

30歳の頃、恩師に出した年賀状の返事に、
こんなメッセージが添えられていました。

「いつも応援団のつもりだよ」。

新しい仕事へ変わろうとしている時期だった
ため、この一言にはずいぶん勇気づけられまし
た。たびたび年賀状を取り出しては眺めたもの
です。

この恩師は、中3の生意気盛りだった私た
ち生徒の話をよく聞いてくれた先生。私が50
代になった現在も年賀状のやりとりが続いて
います。

人を励ますとき、つい「頑張っ」と声を掛
けてしまいがちですが、言われた側は、その一声を
うれしく感じつつも、「もう十分頑張っている
のに……」と思うこともあるでしょう。それは、
「頑張っ」という言葉の陰に、「あなた」とい
う主語が隠されているから。「(あなたが) 頑張
れ」。懸命に頑張っているとき言われれば、プレ
ッシャーにもなりかねません。

一方、「応援団のつもりだよ」は、「(私
は) 応援団」というように、主語は「私」。「自
分主語」で伝えられる言葉は、素直に受け止め
やすくなります。余計なプレッシャーは与えず
に、ちゃんと見守っている、気にかけているこ
とは十分に伝わります。応援され、力もより湧



いてくるかもしれません。

私たちは決して一人で生きているわけではあ
りません。必ず誰かに支えられて生きています。

助けてもらいたいと思ったら、まずは自分の
周囲の誰かを応援してみましょう。同僚でも家
族でもすれ違った誰かでも構いません。誰かを
「応援」しようという気持ちがあれば、どこか
の誰かから自分もまた「応援」してもらえる日
が、きっとやって来ます。

ある方に、こんなことを言われたことがあり
ます。「よくGive and Take. (ギブ・アンド・
テイク) と言うでしょう? 本当は、Give, Give
and Take. なんだよ。たくさんGiveすると、
誰かからいつか返ってくる。そのくらいの気持
ちでいることが大事だよ」と。

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

後発医薬品の使用割合・調剤割合の状況

先発医薬品よりも価格が安くなっている後発医薬品(ジェネリック医薬品)の普及は、患者負担の軽減や医療保険財政の改善を図るために非常に重要なことです。2017年6月の閣議決定において、「2020年9月までに、後発医薬品の使用割合を80%とし、できる限り早期に達成できるよう、更なる使用促進策を検討する。」と定められました。

医療機関においては後発医薬品使用体制加算、外来後発医薬品使用体制の要件を厳格化し、薬局においては後発医薬品調剤体制加算の要件を厳格化したほか、後発医薬品の使用割合が著しく低い薬局に減算規定を設けるなどの施策が実施されました。

中央社会保険医療協議会がまとめた調査結果によると、薬局の後発医薬品の調剤割合の平均値は、2017年7月～9月の68.3%から2018年7月～9月の74.9%へと6.6ポイント増加。診療所の使用割合は48.7%から51.6%へと2.9ポイント、病院の使用割合は74.6%から78.5%へと3.9ポイント増加しました。大きな動きではありませんが、目標達成のための使用促進策の影響が出てきているようです。引き続き、使用促進に向けて更なる施策が求められます。

記事提供: 社会保険出版社

医療

健康保険のQ & A
二世帯住宅の配偶者の
父母の扶養認定について



Q 現在、配偶者の父母と二世帯住宅に住んでいますが、その父母を被扶養者として認定できますか？

A 配偶者の父母を被扶養者として認定する場合は、同一世帯（同居）で生計を共にしていることが前提となります。
例えば、二世帯住宅で1階に配偶者の父母、2階に組合員の世帯が住んでおり、完全に分離された住宅であれば、実態として同居とはいえないので、認定できないことになります。

「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

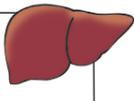
医療機関から共済組合へ請求のあった医療費の内訳をお知らせしていますので、内容をご確認いただき不明な点があれば共済組合（保険課）までご連絡ください。

がんを
知ろう！
肝がん

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



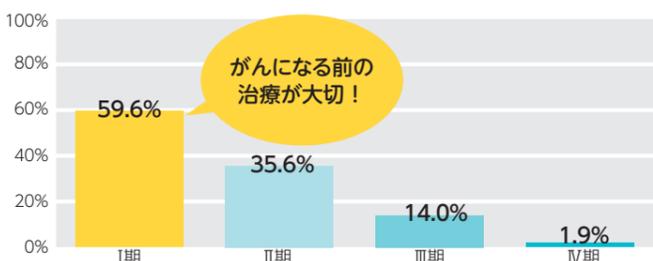
日本人の肝がんの多くはB型・C型肝炎ウイルスによるものです。かつて感染したまま症状が出ずに持続感染者となり、高齢となって免疫力が下がると表面化します。一度は感染の有無の確認を！



肝臓のがんはウイルス性が転移がんがほとんど

日本人の肝がんの原因は、肝臓で最初に発生する「原発性肝がん」の場合、約60%がC型、約15%がB型のウイルス性肝炎といわれています。慢性化したウイルス性肝炎が重症化すると肝硬変を経てがん化する場合があります。予防には感染予防とウイルス性肝炎の早期治療が大切です。また肝臓にできるがんは、体内の別の場所から転移するもの（転移性肝がん）が多いことも特徴です。

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(2007～2009年診断例)



資料：(公財)がん研究振興財団「がんの統計'17」

一度は肝炎ウイルス検査を

ウイルス性の肝炎は、医療体制や衛生状態の整ったわが国で新たに感染することはあまりありません。しかし、かつて感染し、気づいていない持続感染者数は数十万人と推定されています。

感染の有無をご存じないなら、一度は肝炎ウイルス検査を受け、自分が感染しているかどうかを確認しておきましょう。



肝炎ウイルス検査

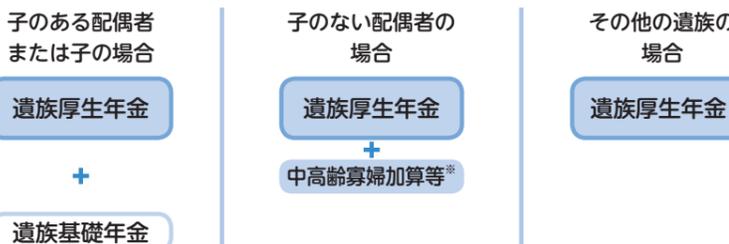
これまでB型・C型の肝炎ウイルス検査を受けたことがないか、受けたとしても結果がわからない方は、一度は検査を受けることをお勧めします。血液を採取する検査で、結果は1週間～数週間後にわかります。検査は保健所で無料で受けられます。市町村でも行っています。ウイルス性肝炎の治療は近年進歩し、重症化予防や完治できるケースが多くなりました。恐れずに検査を受け、感染していたら適切な治療を受けましょう。

年金

遺族厚生年金って
どんなときに支給されるの？



遺族厚生年金は、被保険者または被保険者であった方が死亡したときに、その遺族に対して支給されます。その遺族が、子のある配偶者または子の場合は、「遺族基礎年金」もあわせて支給されます。



※一定の要件を満たす場合、40歳以上65歳未満で子のない妻には「中高齢寡婦加算」、65歳以上で子のない妻には「経過的寡婦加算」が支給されます。
(注) 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、その期間に応じた年金が支給されます。

支給要件

次のいずれかに該当したときに、その方によって生計を維持していた遺族に支給されます。

- 1 被保険者が在職中に死亡したとき
- 2 退職後に被保険者であった間に初診日がある傷病が原因で、初診日から5年以内に死亡したとき
- 3 障がい等級1級または2級の障害厚生年金等の受給権者が死亡したとき
- 4 老齢厚生年金等（被保険者期間等が25年以上ある方に限る。）の受給権者または被保険者期間等が25年以上ある方が死亡したとき

(注) ①②の場合、死亡した月の前々月までの被保険者期間のうち、国民年金の保険料納付済期間（厚生年金保険の被保険者期間、共済組合の組合員期間を含む）と保険料免除期間を合わせた期間が3分の2以上必要です。

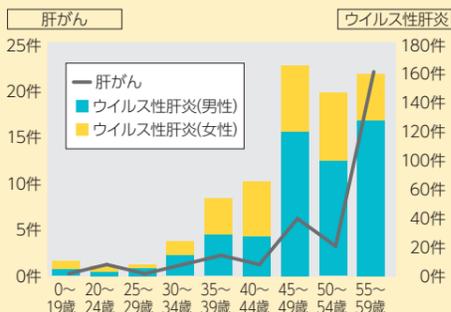
遺族の範囲と支給順位

被保険者または被保険者であった方の死亡の当時、その方によって生計を維持していた方が遺族となり、支給される順位も決められています。

- 1 配偶者および子
- 2 父母
- 3 孫
- 4 祖父母

※子または孫については、18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない未婚の子（孫）、または20歳未満で障がい等級が1級または2級の障がいの状態にある未婚の子（孫）をいいます。
※子については、被保険者または被保険者であった方の死亡の当時、胎児であった子も含まれます。
※夫・父母・祖父母については、55歳以上の方が遺族となります。
※子に対する遺族厚生年金は、配偶者が遺族厚生年金を受給している間は、支給が停止されます。

本組合の肝がん年代別受診状況（2018年診療分データ）



組合員と被扶養者の皆さんの「肝がん」（折線グラフ）と「ウイルス性肝炎」（棒グラフ）の年代別受診状況を重ねたものです。「ウイルス性肝炎」は40歳代後半からのどの年代でも多くの受診がみられ、これが重症化すると発症するといわれる「肝がん」での受診は、50歳代後半で一気に増加していることがわかります。定期的に検診を受け、早期発見・早期治療につなげましょう。

肝臓にやさしい生活と各種ガン検診を

肝臓は再生能力が高いため、よほどのことがなければ症状が出ません。しかし、お酒やたばこ、食塩、過剰な薬やサプリメントなどは肝臓に負担を与えます。できるだけ控えるにして肝臓の負担を減らしましょう。

また、胃・大腸・肺・乳・卵巣などのガンは、肝臓へ転移しやすいことがわかっています。各種ガン検診での早期発見が、ひいては転移がんの予防にもつながります。

これを守ろう

- 禁煙 減塩
- 適正飲酒
- 定期的なガン検診
- むやみに薬やサプリメントを飲まない



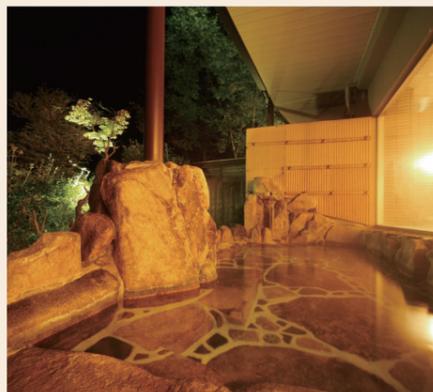


大自然に包まれた安らぎの湯
温井温泉 ぬくいおんせん

深い緑の生い茂る山間部に築かれた温井ダム。そのダムによって作られた龍姫湖の湖畔に森閑と佇んでいるのが、ホテル「温井スプリングス」だ。ホテル内にある温井温泉は、美しい大自然に囲まれた立地で、癒し効果抜群。秋は紅葉、冬は雪景色といった四季折々に移り変わる自然風景に魅了される。ジェットバスやサウナを完備しているほか、アメニティが充実しており手ぶらで立ち寄ることができるのもまたうれしい。

☎0826-22-1200 広島県山県郡安芸太田町大字加計4692-7

泉質 単純弱放射能冷鉱泉 **適応症** 神経痛、筋肉痛、関節痛、疲労回復、慢性消化器病、ねんざ、胃腸病、冷え性、高血圧など



写真は「温井スプリングス」の大浴場と露天風呂



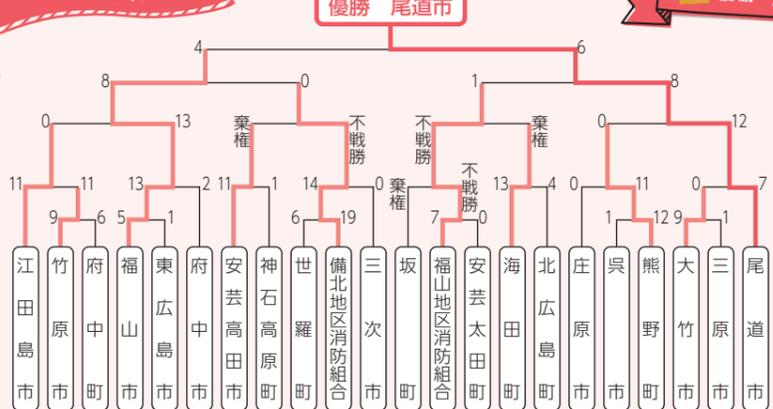
所属所親善ソフトボール大会
尾道市チーム優勝!

9月14日
10月5日

尾道市御調ソフトボール球場において、所属所親善ソフトボール大会を開催しました。好プレーはもちろん、珍プレーもありましたが、皆さんで親睦を深めていただきました。



試合結果



「ライフプラン講座」を開催しました!!

9月18日 広島

9月19日 福山

たくさんのご参加ありがとうございます

午前中は野村証券株式会社の市川さんに、現代の経済情勢から退職後の生活に必要な費用のことや、今からすべき準備(資産運用方法)などの講演をいただき、これからのライフプランについて参加者の皆さんに考えていただきました。

午後からは、落語家の三遊亭楽麻呂師匠進行のもと、ライフプランの専門家により、年金や退職後の医療保険制度、資金計画などについてシンポジウムを行いました。楽麻呂師匠の小断をはさみ、笑いも交え和やかな雰囲気、盛況のうちに終わることができました。

ご自身の生涯設計について、参考にしていただくことができたのではないのでしょうか。



指定宿泊施設情報

休館 高知共済会館 COMMUNITY SQUARE

休館日程 2019年12月9日～12月21日

お金を貯めるなら
共済組合の貯金



年利率0.8% (2019年11月1日現在)

家計にやさしいジェネリック
医薬品を使ってみませんか?

お薬代を節約できます。ジェネリック医薬品は特許切れの先発医薬品(新薬)をもとに、開発期間やコストを削減して作られるため、お薬によっては自己負担額が3～5割も安くなる場合があります。効き目、安全性は新薬と同等です。



詳しくはHPをご覧ください。 広島県ジェネリック 検索

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	11月9日(土)	13:30～16:30
	11月30日(土)	12月14日(土) 13:30～16:30 12月28日(土) 面談・電話相談
福山市	11月12日(火)	13:30～14:30
	11月26日(火)	12月10日(火) 13:30～14:30 12月24日(火) 面談
庄原市	11月12日(火)	12:30～14:30
	11月26日(火)	12月10日(火) 12:30～14:30 12月24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
竹原市	11月7日(木)	13:00～
広島市	12月12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	11月21日(木)	13:00～
	12月19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	11月7日(木) → 11月15日(金)
一部払戻・解約	11月21日(木) → 11月29日(金)
一部払戻	12月5日(木) → 12月13日(金)
一部払戻・解約	12月17日(火) → 12月25日(水)

年利率0.8% (2019年11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

古き良き日本の田園風景が広がる町 『北広島町』

迫力満点の大イチョウや大アベマキに出会える!
雄大な自然に癒される秋ウォーキング

豊かな自然と歴史情緒をたっぷりと感じられる今回のコース。まずはバス停大朝駅から天意の里ハーブガーデンへ。自然いっぱいの広々としたハーブ園でゆったりとした時間を過ごそう。ハーブに癒された後は、西教寺の大イチョウ、大塚の大アベマキといった巨大樹が待ち構える。続いて県が誇る重要文化財、枝宮八幡神社と富士神社。森閑とした境内で神聖な風を感じながらひと休み。最後はわさ〜る産直館に立ち寄り、おみやげ選びの楽しい時間を過ごそう。

歩く時間: 2時間18分 歩く距離: 9,918m
消費カロリー: 503kcal

そば 北広島町の
おいしいもの

1枚あたり目安
296kcal



豊平産そばは体内の循環を良くするルチンを多く含み、なめらかなど越しと豊かな風味が特徴。11月16日(土)、17日(日)には「そばまつりとよひら2019」が道の駅豊平どんぐり村にて開催。

今回のウォーキングで そば
503kcal消費 = 約1.7枚分



Start & Goal

バス停大朝駅 → 天意の里ハーブガーデン (35分 2,300m) → 西教寺 (12分 900m) → 大塚の大アベマキ (45分 3,200m) → 枝宮八幡神社 (6分 450m) → 富士神社 (30分 2,200m) → わさ〜る産直館 (9分 800m) → 1分 68m → バス停大朝駅

コースは全体として道幅が狭くなっているため、車に気をつけよう! 前半は長時間のウォーキングが続くので適度な水分補給を忘れずに!

天気の良い日はイチョウの鮮やかな黄色が青空に映えてより美しい!

右側の橋を渡る、右側に目印の看板がある、右折、細い山道なので要注意、右側に目印の看板がある、左側に目印の看板がある、細道に入る、江の川、大谷川、大朝郵便局、大朝支所(南)、大朝支所、JA広島北部、大朝支店、北広島町役場、大朝支所、北広島町大朝体育館、北広島町立大朝小学校、北広島町立大朝中学校、わさ大橋、突き当たりを左折、右側の石門を進む

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

みその分解酵素で、鶏胸肉がしっとりやわらかに

太りにくい 夜遅ごはん チキンのみそチーズ焼き

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

フライパンで10分、蒸し焼きにするだけでOK

材料(2人分)

- 鶏胸肉 1枚
- モッツアレラチーズ 1個
- A 白みそ 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 酒 大さじ2
- ベビーリーフ 1袋(40g)
- トマト 1/4個
- ブロッコリー 2房

作り方

- 鶏肉は観音開きにして塩、こしょう(分量外)を振る。
- チーズは輪切りにしておく。
- ①の片面に、合わせたAを塗り、②のをせる。
- フライパンにオープン用シートを敷き、③を入れて酒を回しかける。ふたをして、中火で10分ほど蒸し焼きにする。
- 鶏肉を半分に切って器に盛り付け、ベビーリーフ、トマト、ゆでたブロッコリーを添える。

1人分 エネルギー 396kcal 食塩相当量 1.6g

太りにくいワケ

低脂肪、高タンパクの鶏胸肉に、脂質の少ないモッツアレラチーズを合わせて1品400kcal以下に抑えています。みその成分サポニンには脂肪の蓄積を抑える働きもあります。



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。



どこが違うか探してみよう!

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11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!

10月号の答え「さる」
9月号応募総数80通(正解80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)