

2021  
3  
No.547

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2021年3月1日発行 第547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

☆ 心のナビゲーション  
家族にきつく  
当たってしまう

☆ 社会保障Topic  
待機児童問題の  
現状と背景

☆ あの街“おいしい”ウォーキング  
『この世界の片隅に』ゆかりの町  
呉市

今月号の  
topics

今月の1枚

廿日市市立佐方小学校  
川崎 涼雅 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」2019年度入賞作品



ライフステージと 共済

## 子どもの就職・結婚のとき

子どもが、就職や結婚を  
して被扶養者の資格がなくな  
ったときは、すみやかに、  
被扶養者の取消の届出をし  
てください。

また、子どもが結婚する  
ときは、結婚貸付が利用で  
きます。



詳しくはHPをご覧ください



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

## 心のナビゲーション

### 家族にきつく当たってしまう

■ NPO法人メンタルレスキュー協会 理事長 下園 壮太

疲れがたまると、つい感情的になって言い  
過ぎたり、イライラを表情に出してしまったり  
して、家族にきつく当たってしまう——。  
他人に対しては、嫌なことがあってもニコニコ  
してられるのに、家族の前では、感情を  
むき出しにしてしまうという人は少なくない  
はずです。

実は、家族に「素直に感情を表現できる」  
のは、「本当の自分を受け止めてもらえる」と  
いう信頼関係があるからこそ。誰しも怒りや  
不安、イライラといったネガティブな感情を  
もつものです。ただ、誰彼構わずその感情を  
ぶつけるわけにはいきません。もし、それが  
家でさえも解消できないとしたら……。きっ  
と心が悲鳴を上げてしまいます。そう、家族  
に自分の感情を出すこと自体は、悪いことでは  
ないのです。

問題なのは、家族が相手だからといって、  
攻撃的な感情の発散がエスカレートしてしま  
うこと。「言い過ぎているな」と気付いたら、  
とにかく相手との距離を置くのが鉄則です。  
「別の部屋に行く」「外の空気を吸う」などし  
て、気持ちをクールダウンしましょう。疲れて  
いるときほど、感情がエスカレートしてしま  
いがち。こんなときは、好きなものでも食  
べて早く寝るに限ります。

また、冷静になったら「ごめんね」の一言

を忘れずに。ど  
うしても気まず  
くて謝りにくい  
ときは、「そう  
いえば～」など  
と会話の方向転  
換をして、「自分  
はもう怒ってな  
い」「いつもど  
おりだよ」とい  
うことを伝える  
のもよいかも  
しれません。



日頃から、家族内で自分がどんな感情を抱  
えているかを共有する時間を設けるのもおす  
めです。「職場でこんなことがあってモヤモ  
ヤした!」「友達からこんなことを言われて腹  
が立った!」など、素直に話し合うことにより、  
「八つ当たり」以外の形で感情の発散がで  
きるはず。もし言い争いになったとしても、  
「勝ち・負け」を追求しないこと。家族だから  
こそ、ときには当たり、当たられる「お互い  
さま」の気持ちを忘れずに、ほどほどのと  
ころで切り上げるよう心掛けたいものです。

Message



感情を素直に表現できるのは  
信頼できる家族だからこそ!  
自分を許しつつ、  
度を過ぎない工夫を

Profile | しもぞの そうた ● 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊に入隊。初の心理幹部として、多数のカウンセリングを経験。退職後はNPO法人メンタルレスキュー協会でクライシスカウンセリングを広めつつ、産業カウンセラー協会、自治体、企業などに向けてストレスコントロールなどの講演・トレーニングなどを提供。「令和時代の子育て戦略」(講談社)、「一見、いい人が一番ヤバイ」(PHP研究所)など著書多数。

社会保障 Topic

### 待機児童問題の 現状と背景

厚生労働省の発表によると、2020年4  
月時点において待機児童が前年より4,333  
人少ない12,439人と、統計を取り始めた  
1994年以来最も少ない数となりました。

政府は「子育て安心プラン」として、  
2018年度から3年間で保育の受け皿を約  
32万人分拡充し、今年度末までに「待機児  
童ゼロ」の達成を目指しています。2年間  
で20万人分を整備しましたが、子育てを  
しながら働く人が増加し、それにとま  
ない保育所などの申込者数も想定より増  
加。保育の申込者数は過去最多を更新し  
ました。

全国の入所定員数は入所申込者数を上  
回っていますが、総枠の拡大がそのまま  
待機児童の解消となるわけではありません。  
駅前など利便性の高い保育所に希望が  
集中するなど需給のミスマッチが起き、  
それが待機児童の解消を阻む原因にも  
なっています。

また、2019年10月から幼児教育・保  
育の無償化が始まったことで、今後も  
保育所の利用希望者は増えることが  
見込まれています。

当初政府は2013年度からの5年間で  
待機児童の解消を目標に掲げていたが、  
3年先送りにした今年度末の目標達成  
も厳しいのが現状です。

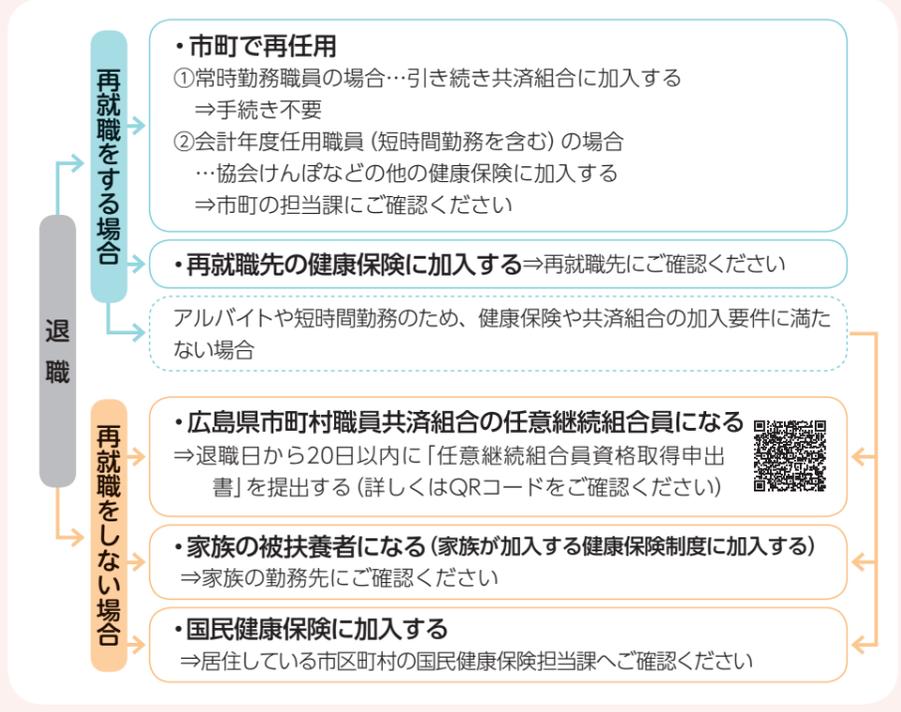
医療

知っておきたい健康保険のこと Vol.12  
退職後の健康保険



組合員が退職した場合には、退職日の翌日から組合員の資格がなくなり、組合員証は返納していただくことになります。(被扶養者がいる場合は被扶養者証も返納が必要)

このため、退職後の病気やけがに備えて、何らかの健康保険制度に加入することが必要になります。どの健康保険制度に加入することになるのか、下図を参考にさせていただき、手続きが必要な場合は、それぞれご予定の加入先へご確認ください。



お知らせ

被扶養者の取消手続きを忘れずに!

被扶養者が就職等されたときは、速やかに「認定取消」の手続きを行ってください。認定取消日以後、組合員被扶養者証等を使用して医療機関等を受診した場合、共済組合が負担した医療費等については、返還していただくこととなりますのでご注意ください。

年金

雇用保険の失業給付を受け取ると、年金はどうなるの?

公務員が定年退職後などに民間企業に再就職したり、再任用で引き続き勤務したりして雇用保険に加入した場合、退職にともない雇用保険の失業給付(基本手当等)を受け取ることができますが、この基本手当と65歳前の特別支給の老齢厚生年金や繰上げ支給の老齢厚生年金は、同時に受け取ることができません。

失業の認定を受けるために公共職業安定所(ハローワーク)で求職の申し込みをすると、実際に基本手当を受け取ったかどうかは関係なく、その月の翌月から受給が終了するまでの間、老齢厚生年金の全額が支給停止となります。

老齢厚生年金支給停止の基本的な仕組み

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
失業給付	求職申込						受給終了			
年金給付	支給	年金は全額支給停止						支給		

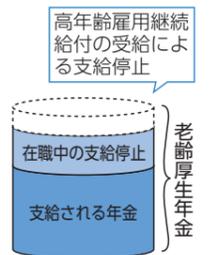
失業給付の受給満了後の精算

失業給付(基本手当等)が日単位で支給されるのに対し、年金は月単位で支給されることから、失業給付支給日数が何月分に相当するか計算し、年金の支給停止月数と1月以上の差がある場合、その月数分の年金を遡って支給します。

$$\text{遡って支給する月数} = \text{年金の支給停止月数} - \frac{\text{基本手当等の支給対象となった日数}}{30} \quad (\text{端数は1月に切り上げ})$$

高齢雇用継続給付を受給するときの年金

厚生年金の被保険者で、65歳になるまでの年金を受け取られる方が、雇用保険法の高齢雇用継続給付(高齢雇用継続基本給付金・高齢再就職給付金)を受給している間は、在職中であることによる年金の一部支給停止(所得停止)に加え、標準報酬月額6%に相当する額を限度として老齢厚生年金が支給停止されます。



今日から始める!

健康管理のコツ

花粉症対策改善編

早めの対策で快適に過ごそう

私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物が侵入すると、それを排除する「抗体」を作って体を守る「免疫」という仕組みがあります。この免疫が過剰に働き、無害なものを異物と誤認し、排除しようとする反応が「アレルギー」です。



花粉症は、花粉が原因物質となって起こるアレルギー疾患の一種で、鼻炎や目のかゆみなどが主な症状です。

花粉症は早めに適切な対策を行えば、症状をかなり軽減できます。今からしっかり手を打って、少しでも楽にシーズンを過ごしましょう。

もしかして?花粉症のリスク度チェック

- 透明でサラサラした鼻水が出る
- 鼻水、鼻詰まりが続く
- 目にかゆみがあったり、涙目になったりする
- 頻繁にくしゃみが出る
- 雨上がりや気温の高い日に症状が悪化する
- 何らかのアレルギーがある
- 症状が1週間以上続く
- 特定の季節に起こったり、強くなったりする

チェックした項目が多いほど要注意。  
右記を参考に、花粉症の正しい知識を押さえて対策を始めましょう。

花粉症を撃退! 生活習慣改善の8か条

不規則な生活習慣は、花粉症を悪化させる恐れがあります。正常な免疫機能を維持するための生活習慣を心掛けましょう。



1 規則正しい生活を心掛ける	体調が悪いとアレルギーの症状はひどくなります。規則正しい生活でしっかり睡眠をとり、無理をせず体調を整えましょう。
2 適度な運動を心掛ける	適度な運動は、体の抵抗力を高めます。継続して運動することで、鼻や喉、呼吸器などの粘膜を鍛える効果も期待できます。
3 ゆったりとした呼吸をする	ゆったりした呼吸で心身の緊張がほぐれ、アレルギーにも強くなります。
4 食事は腹八分目でバランスよく	食べ過ぎはアレルギーによる炎症を起こしやすく、高たんぱく・高脂肪の食事はアレルギー反応を起こしやすくする可能性があります。主食・主菜・副菜を基本にバランスよく食べましょう。
5 掃除は小まめに	拭き掃除などで花粉、埃などを取り除きましょう。
6 体を冷やさない	冷えは免疫力を低下させるため、花粉症の誘因になるといわれています。服装の調節や入浴などで体を冷やさない工夫をしましょう。
7 禁煙	たばこの煙は呼吸器粘膜を傷付けます。禁煙を心掛けましょう。
8 疲れやストレスをためない	寝不足やストレスは、免疫システムに異常をもたらす、アレルギーの症状を悪化させますので、早めに解消しましょう。

花粉を寄せ付けない1日の過ごし方

花粉症の原因となる花粉を寄せ付けないために、1日を通じて工夫をしましょう。

- 朝**
  - ・TVやインターネットなどで花粉情報を確認し外出の身支度を整える。
  - ・洗濯物や布団は外に干さない。
  - ・花粉の飛散量が多いときは不要な外出を避ける。
- 昼**
  - ・外出時はメガネ、マスクを身に付け、つばの広い帽子をかぶり、花粉を防ぐ。
  - ・肌の露出を避ける。
  - ・襟元をスカーフなどでガードする。
  - ・綿やポリエステル素材など、ツルツルした素材の服を着る。
- 夜**
  - ・帰宅時は衣類や髪の毛の花粉をよく払ってから室内へ入る。
  - ・帰宅後、すぐに手洗い、洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
  - ・入浴で花粉を洗い流す。
  - ・寝るときは、枕まわりの花粉を拭き取る。



※なお、室内で加湿器や空気清浄器を使用することも有効です。



## 清流と川魚料理を堪能する もみじ川温泉

徳島県那賀郡

もみじがわおんせん

もみじ川温泉のそばを流れる那賀川は、徳島県内で最も長く、さらに四国地方のなかでも指折りの良好な水質で知られている。澄んだ空気の中、源泉100%のなめらかな湯に浸かれれば、癒されることまちがいなし。また、併設する道の駅のレストランでは、那賀川で捕れたアメゴの絶品料理を味わえる。清流の流れをぼーっと眺めながら、ゆったりとした時間を過ごそう。

☎0884-62-1171

徳島県那賀郡那賀町大久保字西納野4-7



泉質 単純硫黄冷鉱泉

適応症 疲労回復、老年病、女性の美容 など

## 指定宿泊施設情報

契約開始

契約開始日

ホテルビスタ広島

2021年1月1日

退職される組合員のみなさんへ

## 任意継続組合員制度 をご利用ください

『任意継続組合員』になると、退職後も引き続き医療保険制度が適用となります。



老後

## 働く高齢者が増えている

高齢化の進むわが国では、ほとんどの職場で定年後も65歳まで勤めることができますが、65歳を過ぎてから働く人も増えています。高齢者自身の働く意欲は高まっており、現在仕事をしている60歳以上の約4割が「働けるうちはいつまでも働きたい」と希望し、「70歳くらいまでもしくはそれ以上」との回答と合計すると、約9割もの人が高齢期にも働きたいという結果です。  
働かない理由としては「健康状態」や「年齢制限」が挙げられています。



65歳以上で働く人は近年増えていて、70～74歳でも3割以上が働いているよ(図1)。

へえ、どうしてだろう？



働く理由は「収入が欲しいから」が最多だけど「働くのは体に良い、老化を防ぐから」とか「仕事そのものが面白い、自分の知識・能力を生かせるから」とか、健康や生きがいに通じる理由も多いんだって(図2)。仕事の満足度も「満足している」が50.9%、「やや満足している」が31.8%で、併せると8割以上になるね。「仕事そのものが面白い、自分の知識・能力を生かせる」という人は年齢が高いほど増える傾向で、80歳以上では半分を占めるんだよ。

逆に、仕事をしていない人の理由は？



収入のある仕事につきたい人が現在仕事をしていないのは「健康上の理由」が最も多くて次が、「年齢制限で働くところが見つからないから」なんだ(図3)。

健康かあ、やっぱり大事だね。年齢制限があると見つかりにくいのかな、やっぱり。



高齢者が仕事を見つけた方法で最も多いのは「知人・友人の紹介(28.1%)」なんだけど、男女差がかなりあるんだ。男性は「知人・友人の紹介(21.1%)」と「自分で起業(20.1%)」がトップ2で、女性は「知人・友人の紹介(37.2%)」が圧倒的に多いんだよ。もちろん、こうした方法が難しくても、シルバー人材センターやハローワークなどを活用して仕事を見つけることもできるよ。

なるほど、将来の参考になるね！



図1 年齢別就業率の推移(%)



図2 仕事をしている理由

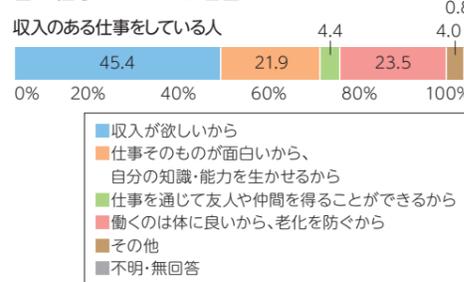


図3 現在仕事をしていない理由(%)

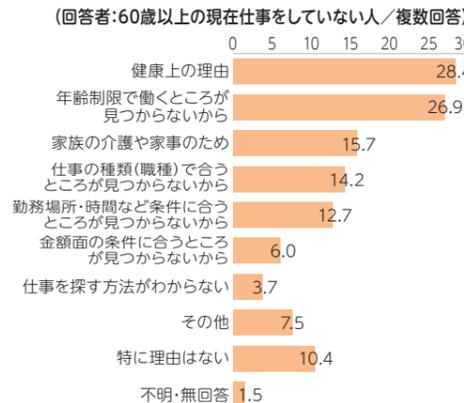


図2・図3資料：内閣府「高齢者の経済生活に関する調査」2019年度

遺族支援保険等にご加入のみなさんへ

## 2020年 配当金のお知らせ

送金予定日  
2021年  
3月8日(月)

配当率\*は、共済事務担当課またはホームページでご確認ください。

\*2020年1月～12月の保険料に対する配当金の配当率

4月と10月は、

## 退職積立貯金の積立額が 変更できます

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、共済事務担当課に早めにお申し出ください。



## 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	3月13日(土)	13:30～16:30
	3月27日(土)	面談・電話相談
福山市	3月9日(火)	13:30～14:30
	3月30日(火)	面談
庄原市	3月9日(火)	12:30～14:30
	3月23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
共済組合事務局	3月17日(水)	13:00～
	4月21日(水)	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	3月18日(木)	13:00～
	4月15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	3月5日(金) → 3月15日(月)
一部払戻・解約	3月23日(火) → 3月31日(水)
一部払戻	4月7日(水) → 4月15日(木)
一部払戻・解約	4月21日(水) → 4月30日(金)

年利率0.8%  
(2021年3月1日現在)



食べて歩いて、健康になろう!

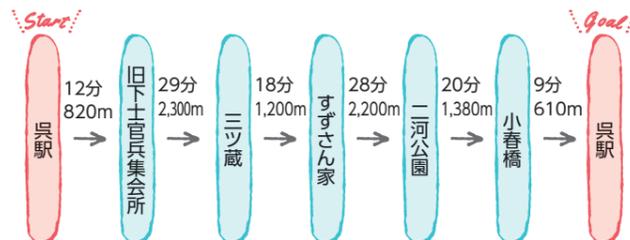
# あの街“おいしい”ウォーキング

## 『この世界の片隅に』 『呉市』 ゆかりの町

### 1940年頃の面影を探して すすさんの思い出を辿るウォーキング

呉駅を出発し、まずは旧下士官集会所を目指そう。海側のエリアは今もなお旧海軍の遺構が多数見られる。作中でも登場する旧海軍病院前を通って、本通りをずっと進むと、3棟が連立する特徴的な建物・三ツ蔵が姿を現す。さらに住宅街を北上し、目指すはすすさん家。そばには、すすさんが嫁入り時に降り立ったバス停 辰川も。桜の名所であった二河公園でひと休みしたら、夜に屋台でにぎわう蔵本通りを通って、小春橋をわたろう。すすさんの暮らしに思いを馳せながら帰路につく。

歩く時間:1時間56分 歩く距離:8,510m 消費カロリー:426kcal



#### 1 旧下士官集会所

呉に上陸した海軍の下士官等が過ごした娯楽施設。外壁は塗り替えられているが、当時最先端であったモダンデザインの面影がのこる。  
☎0823-23-7845 (くれ観光情報プラザ)  
★呉市幸町4-4

#### 2 三ツ蔵

旧澤原家住宅の土蔵で、3棟連なった珍しい様式をしている。国指定重要文化財。漫画、映画ともに度々登場する。  
☎0823-23-7845 (くれ観光情報プラザ)  
★呉市長ノ木町3-15

#### 3 すすさん家

すすさんが嫁いだ北條家のモデルとなった家の跡地。北條家の間取りが再現されている。  
☎0823-23-7845 (くれ観光情報プラザ) ★呉市萩原町

#### 4 二河公園

射撃場の跡地に整備された公園。かつて桜の名所として知られ、作中のお花見シーンに登場する。  
☎0823-23-7845 (くれ観光情報プラザ)  
★呉市二河町1

#### 5 小春橋

すすさんと周作さんが灰ヶ峰を見ながら話すデートシーンに登場する橋。当時の橋とは異なる。  
☎0823-23-7845 (くれ観光情報プラザ)  
★呉市中通2

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用制限措置等をとっている場合があります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

凡例 ○おすすめ立ち寄りスポット 国道 トイレ 主要道 一般道 登り坂 下り坂

『この世界の片隅に』は、1940年頃の呉を舞台に描かれた漫画で、ドラマや映画にもなった話題作。現在でもまちの至るところで、主人公「すすさん」の暮らしを垣間見ることができる。

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。

ウォーキング中は住宅街も通るのでお静かに。

呉海自カレー



海上自衛隊呉基地に属する艦船などでは、毎週金曜日、隊員の健康を考えたこだわりのカレーが提供されている。このカレーがなんと市内にある飲食店でいただける。各店は海上自衛隊の調理員から作り方を教わり、味を忠実に再現! 司令や艦長もお墨付きの逸品だ。

今回のウォーキングで 呉海自カレー 426kcal消費 = 約0.7皿分

呉市のおいしいもの

写真はクレイトンベイホテル・呉満の「補給艦とわだカレー」

### 栄養学×減塩

#### 家族の健康ごはん

#### 彩りよく、香りと風味が楽しめる一品 鶏肉と野菜のゆずみそ包み焼き

料理制作・監修 管理栄養士 岩崎啓子 撮影=原ヒデシ スタイルング=宮澤由香



- 材料(2人分) 鶏むね肉 160g, しいたけ 1枚, にんじん 30g, 長ねぎ 1/4本, ブロccoli 50g, バター 小さじ1, みそ 大さじ1, みりん 大さじ1/2, ゆず(半月切り) 4枚

#### 作り方

- 1 鶏肉、しいたけは薄切りにする。にんじんは縦に薄切りにする。長ねぎは3cm長さに切った後、縦半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。 2 ホイルの中央部分にバターを塗り、1をのせる。このとき、鶏肉は肉同士がくっつかないように、長ねぎを挟みながらのせる。みそ、みりんを混ぜ合わせてかけ、ゆずをのせる。 3 ホイルの上下の端を合わせて閉じた後、左右を折り曲げて包む。 4 オープントースター(または220度に予熱したオーブン)で15分焼く。

#### 栄養学メモ 鶏むね肉

良質のたんぱく質が豊富。肉類の中では脂肪が少ないのに加えて、悪玉コレステロールを減らす効果が期待される不飽和脂肪酸が多く含まれます。

#### 減塩ワザ ゆず

柑橘類の酸味に加えて、ゆず特有のさわやかな風味は料理のアクセントになります。そのため、食塩量を抑えても淡泊にならず、おいしいいただけます。

#### 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

春といえば、桜の季節ですが、花見には美味しい食べ物がつきものです! 桜咲く穏やかな春が旬の食材の中からスケルトンを出題。

ルール リストから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られるのは一回だけです。

- リスト □よろしいちうお □きんしょうめろん □いばらきんぐ □まんごすちん □あむすめろん □さんぼうかん □ふきのとう □さくらんぼ □せみのーる □のろげんげ □こういか □あかがい □わかさぎ □みょうが □ぜんまい □いたます □いいたこ □はまぐり □たんかん □こむぎ □こごみ □いちご □ます □まだこ □あさり □よもぎ □かき □せり □あじ □うめ

#### 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 2021年3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

【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)

正解者の中から 抽選で10名様に 景品をプレゼント!

2月号の答え「A・B・F・G・H」 1月号応募総数88通(正解87通)