

2022  
11  
No.567

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2022年11月1日発行 第567号 編集/石川浩慈 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

★心の習慣レッスン始めませんか?  
構える

今月号の  
topics

★社会保障Topic

★一部の高齢者窓口負担2割に

★あの街“おいしい”ウォーキング  
神々が宿る歴史ある島  
廿日市市 宮島

## あの街“おいしい”ウォーキング

廿日市市



豊国神社(ほうこくじんじや)  
(千畳閣(せんじょうかく)からの眺め)



長濱神社(ながはまじんじや)  
の両部鳥居(りょうぶとりい)

ライフシーンと共済組合

### 交通事故などにあつたとき

交通事故など、他人(第三者)の行為によってケガをし治療を受けた場合、その治療費用などは加害者が負担することになりますが、公務外であるときは治療費を一時的に立て替える方法として、組合員証を使って受診することができます。



この場合はすぐに共済組合に連絡し、損害賠償申告書を提出してください。

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

ホームページへ最新号及びバックナンバーを掲載しています

あなたの心は習慣でしなやかになる!

## 心の習慣レッスン始めませんか?

キーワードは…「構える」

一般社団法人日本ストレスチェック協会  
代表理事 武神 健之



### 心の扇を広げ、シナリオを思い描こう

人は予想していないことや想定外のことに影響(インパクト)を受けやすく、より大きなストレスを感じます。自分に想定外のことが起こったとき、職場で優秀な人と評価されている人たちほど想定外を考慮せず、実はストレスに弱いという例を、私は産業医としてたくさん見てきました。

一方、ストレスに悩まされない人たちは、このような状況に上手に対処する「構える」という習慣を持っています。

このような人たちは、「想定内の範囲が広い」という特徴があります。しかしこれは決してA、B、Cパターンのようにあらゆることを想定しているのではありません。この人たちは歓迎したいベストシナリオだけでなく、想定外としてワーストシナリオもしっかり考えているため、その間の想定内の幅(扇のイラスト参照)が広いのです。

想定内のことについては、身“構えて”対処できます。起きてしまったことに上手に対処できる人は、その現実を受け入れられます。そして、「そこにどのような意

味、意義があつたのか?」「5年後、10年後にどう考えられるのか?」などと考えることができるのです。

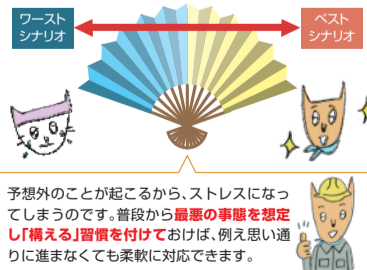
過去に意味を与え、さらに未来に起こり得ることに備える。これこそ、ストレス知らずの人の考え方、習慣です。

考えるべきワーストシナリオのパターンは人それぞれですが、まずは仕事、人間関係(家庭)、お金、健康、住居などの「ワーストシナリオ」=想定外を考えてみるというのではないのでしょうか?

とはいえ、悪いことばかりを想像するのもよくありません。最悪のパターンを考えた後は特に、その反対側「ベストシナリオ」=夢がかなった最高の状態を想像(妄想?)しましょう。「こんなことが起きたらいいな」というケースを日頃から考えておくことも大切です。

その際にはぜひ、白黒よりもカラー、静止画よりも動画で想像しましょう。さらにうれしさや喜びなどの感情もかぶせて想像できると、より実感が芽生え、夢がかないやすくなるともいわれています。一人であるときなら、ニヤついてしまうくらいがいいのかもしれませんが。

ぜひ一度、読者の皆さまもそれぞれのシナリオを考えてみませんか?



社会保障 Topic

## 一部の高齢者 窓口負担2割に

医療費の増大や現役世代の保険料負担抑制のため、後期高齢者医療制度の窓口負担割合が見直され、10月1日より一定以上所得のある方は、これまでの1割負担から2割負担になりました。

2割負担となる方の所得基準は「課税所得が28万円以上」かつ「年金収入とその他の所得金額が200万円以上(複数世帯の場合は320万円以上)」です。

1割から2割への変更は支払い額としては2倍となり、急激な負担額の増加となります。そのため、必要な受診が抑制されないように2025年9月30日までは、外来受診の負担増が1か月あたり3,000円までとする配慮措置があります。

例えば1か月の医療費が5万円の場合、負担額は1割で5,000円だったものが、2割だと1万円となり5,000円の増加となります。この増加分の上限を3,000円としているため、8,000円が負担額となり、差額の2,000円が払い戻されます。

この払い戻しには高額療養費の口座を利用する仕組みになっており、登録していない方は申請をする必要があります。なお、同一の医療機関での受診であれば、上限額以上は窓口で支払わなくてよい扱いとなっています。

記事提供: 社会保険出版社

Profile | たけがみ けんじ ●2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に「不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣」(産学社)など。



医療

知っておきたい 健康保険のこと  
**病気やケガで病院にかかった  
 ときの自己負担額に対する給付**  
 高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金

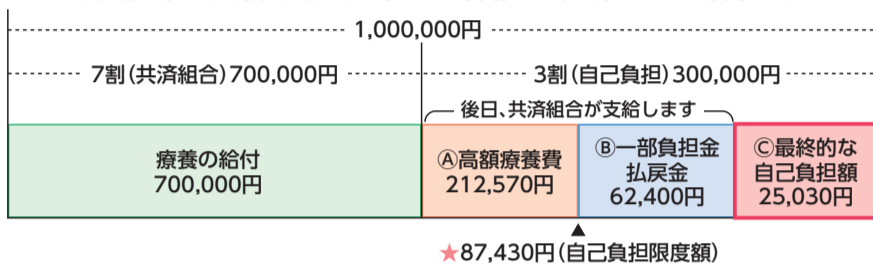
組合員またはその被扶養者が、同一の月に同一の医療機関等の窓口で支払った自己負担額（以下「同一月の診療の自己負担額」という。）が、組合員の標準報酬の月額に応じて決まる自己負担限度額を超えた場合は、その超えた額を「高額療養費」として組合員に支給します。

また、共済組合独自の給付として、同一月の診療の自己負担額が25,000円（上位所得者\*の場合は、50,000円）を超えた場合は、その超えた額を「一部負担金払戻金（組合員の場合）」、「家族療養費附加金（被扶養者の場合）」として組合員に支給します。

\*上位所得者とは、標準報酬の月額が530,000円以上の組合員です。

給付例

●70歳未満の組合員（標準報酬の月額34万円）、医療費総額100万円の場合



★87,430円（自己負担限度額）

★標準報酬の月額に応じて決まる自己負担限度額

80,100円 + (1,000,000円 (医療費総額) - 267,000円) × 1% = 87,430円

①高額療養費

300,000円（自己負担額） - 87,430円 = 212,570円

②一部負担金払戻金

87,430円（自己負担限度額） - 25,000円 = 62,400円（100円未満切捨て）

③最終的な自己負担額

87,430円 - 62,400円 = 25,030円

次のいずれかの方法により、医療機関等で自己負担限度額が確認できた場合は、自己負担額のうち、高額療養費部分は直接共済組合へ請求されますので、窓口では、自己負担限度額までの額が請求され支払うことになります。

- ①医療機関等がオンラインによる資格確認を行う
- ②共済組合が交付する「限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示する

医療機関等の窓口で自己負担限度額を支払った場合は、後日、共済組合が一部負担金払戻金または家族療養費附加金を組合員に支給します。

◆次号では、「育児休業手当金」について掲載します。

年金

障害厚生年金の  
請求忘れはありませんか？



障がいの状態になったとき、次の支給要件に該当する場合に障害厚生年金を請求することができます。

障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、厚生年金の被保険者もしくは被保険者であった方が、次の①～③のいずれかに該当し、かつ、一定の保険料納付要件を満たしているときに支給されます。

- ①初診日\*1において被保険者であった方が、障がい認定日\*2に障がいの程度が1級から3級までの状態にあるとき。
- ②初診日に被保険者であり、障がい認定日に3級以上の障がいの状態に該当しなかった方が、同一傷病により、その後65歳に達する日の前日までの間に3級以上の障がいの状態になったとき。
- ③被保険者である間に初診日のある傷病による障がいと、それ以前に初診日のあった他の傷病による障がいを併合して2級以上の障がいの状態になったとき。

\*1 初診日とは、障がいの原因となった病気やケガについて、初めて医師または歯科医師の診療を受けた日をいいます。

\*2 障がい認定日とは、初診日から1年6か月を経過した日、またはその前に症状が固定もしくは治癒したときはその日をいいます。

障がい等級と受給できる年金の種類

厚生年金・国民年金の障がい等級は、障がい者手帳の等級とは異なり、年金制度での認定審査により決定されます。障がい等級には1～3級があり、受給できる年金も異なります。

障がい等級	受給できる年金の種類
1級	障害厚生年金・加給年金額・障害基礎年金
2級	障害厚生年金・加給年金額・障害基礎年金
3級	障害厚生年金

\*加給年金額は、配偶者や子がいて、一定の要件を満たす場合に支給されます。

障害厚生年金を請求するには

「年金請求書（障害給付）」と診断書等による請求手続きが必要です。障がいの原因となった傷病や初診日などに応じた請求書等をお送りしますので、共済組合年金課まで、お申出ください。

請求する際の注意点

障害厚生年金の請求が遅れると、年金支給開始時期の遅れや診断書等の作成が困難となる場合があります。また、在職中であっても障害厚生年金は受給できますので、上記の支給要件に該当する場合は、お早めに共済組合年金課またはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

組合員証等には、返納義務があります

組合員の退職時や被扶養者の資格を取り消すときは、組合員証（保険証）等を速やかに返納してください。

知っておきたい

患者の心得



もしものとき、  
救急車を呼ぶべき？  
どう行動すれば  
いいの？

あわてないために  
救急時のための  
事前準備を  
しておきましょう



救急時の対応を身に付けておくと安心！

病気やケガは、時と場合を選ばず起こります。それが診療時間外の夜間や休日なら、あわててしまうかもしれません。しかし、前もって救急時の対応を準備しておく、落ち着いて行動でき、早期に適切な治療を受けられます。

休日や夜間診療を行ってくれる医療機関を自治体の広報紙やインターネットで調べ、家族みんながわかる場所に貼っておくと、いざというときにあわてません。持病がある場合は、救急時の対応をかかりつけ医に相談しておくことも忘れずに。

なお、体調や様子が「明らかにいつもと違う」と思った

ら、ためらわずに救急車を呼びましょう。救急車を呼ぶべきか迷ったときは、相談窓口などに電話して判断を仰ぎます。また、診療時間外に子どもが嘔吐したり、熱を出したりして心配なときは、「子ども医療電話相談」を利用しましょう。医師や看護師が対処法のほか、医療機関を受診すべきかどうかのアドバイスをしてくれます。

さらに、必要な情報を提供できるよう、自分や家族の病歴や体質などをパソコンやスマホなどへのデータ保存や、ノートに記録しておく、いざというとき冷静に対応できます。

事前に準備できること

インターネットなどで、  
自宅近くの時間外診療や  
救急外来のある医療機関や  
救急相談窓口などを調べておく

- ▶救急相談窓口 #7119  
(他の番号での実施、一部地域での実施、実施していない場合など、自治体により異なります)
- ▶都道府県の医療情報ネットのホームページ  
医療情報ネット ○○県  検索
- ▶子ども医療電話相談(全国共通) #8000



救急車を呼んだとき

救急隊員に伝える情報

- ▶かかりつけの病院や担当医の名前
- ▶現在加療中の病気、病歴、手術歴
- ▶おくすり手帳(持参する)
- ▶アレルギー情報  
(薬、消毒用アルコールなど)

監修 | 山口育子(やまぐち いくこ) ●認定NPO法人ささえあい医療人権センター COML(コムル)理事長 認定NPO法人ささえあい医療人権センター COML: 「賢い患者になりましょう」を合言葉に、患者が自立・成熟し、主体的に医療に取り組むことを目指して1990年に設立。患者と医療者が協働する医療の実現を目的に、電話相談やセミナーなど、さまざまな活動を展開。





古代の天皇たちを魅了した温泉

## 本谷温泉

ほんだにおんせん

愛媛県西条市

第34代舒明天皇や第37代斉明天皇が入浴したと伝わる由緒ある温泉。道後温泉、鈍川温泉と並び、「伊予の三湯」と称されている。露天風呂や外気浴が満喫できる伊予湯と、石の神として信仰されていた少彦名命をイメージした石湯の2種の大浴場が魅力。歌にも詠まれた高貴な温泉に浸かりながら、日頃の疲れを癒そう。



☎0898-66-0372 ♡愛媛県西条市河之内甲494

泉質 アルカリ性天然温泉

適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこばり、打ち身、くじき、慢性消化器系病、痔疾、冷え症、病後回復期、疲労回復、健康増進、やけど、切り傷、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病 など

## 貸付事業をご利用ください

年利率 1.26%  
(2022年11月1日現在)

- 月々の返済は給料・期末勤労手当から控除します。詳しくは、共済事務担当課
- 住宅貸付は、連帯保証人や抵当権の設定が不要です。または共済組合 福祉課までお問い合わせください。
- 繰上げ返済の手数料が不要です。

## 遺族支援保険事業のインターネットサービス「みんなのMYポータル」のご案内

便利なコンテンツがいっぱいです！

- 契約内容・保障内容の確認や配当金等の個人宛通知物をWEB上で閲覧できます。
- パンフレット・チラシ等の閲覧ができます。
- ライフプランシミュレーションを利用して必要保障額を試算できます。遺族支援保険事業に加入されている方がご利用できるサイトです。遺族支援保険等に加入されている方は、新規登録に必要なIDハガキを送付しています。お手元にIDハガキがない方は、ご依頼ください。

▼パソコンからはこちらへ  
<https://www.meijiyasuda.co.jp/corporation/ld/myportal/>

▼スマートフォン・タブレットからはこちらへ

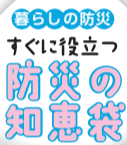


※団体共通IDからログインすると未加入者の方も保険の内容等をご覧いただけます。

### IDハガキ送付依頼先

明治安田生命保険相互会社 中国・四国公法人部 法人営業部 ☎082-247-6987

団体共通ID・パスワードは配付しております「共済だより」をご覧ください。



## 体を動かす秋に身に付けたい 災害時に役立つテクニック

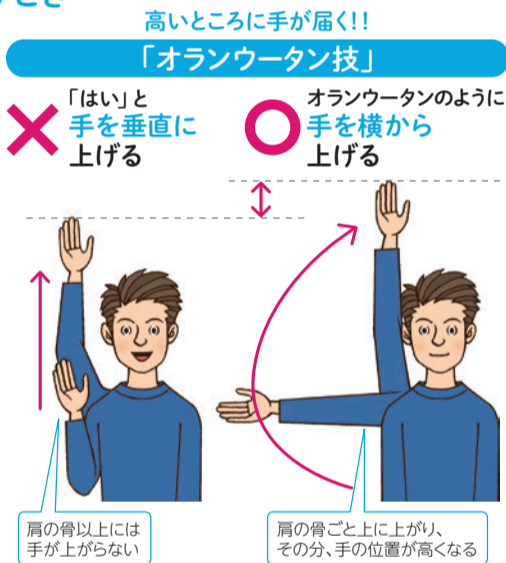
自分の体の動かし方一つで身を助ける方法や、古武術を使った救助法をご紹介します。

知恵袋

### 高いところに手を伸ばすとき

豪雨災害のニュース映像で、家の屋根や電信柱にしがみついで救助を待つ人の姿を見たことはありませんか？災害時において、これは決して人ごとではありません。日頃から自分の命を守る技を身に付けておくことが大切です。

例えば、より高いところに手が届くクライミング法。腕を下から上に伸ばすのではなく、オランウータンのように横から上げるだけで、通常より高く手が上がるようになります。ただし、肩が凝り固まっていると上がらないので、日頃からストレッチなどで肩をほぐしておきましょう。



監修 | あんどう りす ●アウトドア防災ガイド 自身の被災体験とアウトドアの知識・経験を生かし、全国で年100回以上の講演活動を展開。おとなから子どもまで、毎日の生活から楽しく取り入れられる防災・非常時の実践的な知恵や提案などが口コミで人気に。webマガジン「リスク対策.com」にて好評連載中。著書に「りすの四季だより」(新建新聞社)。

知恵袋

### 倒れた人を起こすとき

腕力がなくても倒れた人を起こす古武術の技を身に付けておくと、災害時に人を救出する際も、あわてずスムーズに行えます。

ポイントは、利き手の「手の甲を上にして」相手の首の下に通すこと。こうすると、自然と腕の力よりも強い体幹の力を引き出せるようになって、軽い力で起こすことができるのです。

なお、起こす前に意識の有無を確認し、負傷していないか、痛いところはないかを聞いてからに。損傷箇所によっては動かせないほうがよい場合もあります。災害時の救出法は、自治体の防災訓練や講座に参加してマスターしておくとういでしょう。

### 古武術を使った救出技

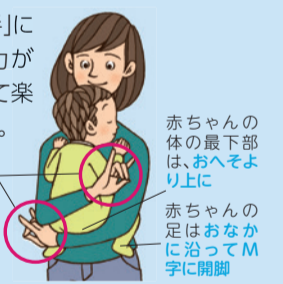


りすのひとこと

### 赤ちゃんが軽くなる抱っこ技

影絵の「きつねの手」にすると、手や腕の力が入らず、体幹を使って楽に抱っこができます。

両手を最初は「きつねの手」に。手の力を使わず抱っこできたら、手首から先だけ内側に返す(見た目が自然な抱っこになります)



## 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	11月12日(土)	12月10日(土)	13:30~16:30
	11月26日(土)	12月24日(土)	面談・電話相談
福山市	11月8日(火)	12月13日(火)	13:30~14:30
	11月22日(火)	12月27日(火)	面談
庄原市	11月15日(火)	12月13日(火)	12:30~14:30
	11月29日(火)	12月27日(火)	面談・電話相談

### ●申込方法

相談日の前日(福山市は前週の金曜日)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16日(水)	13:00~
広島市	12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	11月17日(木)	13:00~
	12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	11月7日(月) → 11月15日(火)
一部払戻・解約	11月21日(月) → 11月30日(水)
一部払戻	12月7日(水) → 12月15日(木)
一部払戻・解約	12月16日(金) → 12月26日(月)

年利率0.8%  
(2022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

## 神々が宿る『廿日市市宮島』歴史ある島

### パワースポットをめぐりながら 秋の宮島でリフレッシュウォーキング

宮島棧橋に到着したら、まずは長濱神社を参拝に行こう。海岸に立つ鳥居の向こうには、瀬戸内海の美しい景色が広がっている。海景に癒されたら、杉之浦神社の方向へ歩いていく。公園が見えたら右折し、お食事処や土産物店が並ぶ表参道商店街を抜けてしばらく進めば、紅葉谷公園に到着だ。紅葉の色彩美を堪能した後は、ホテル菊乃家へ。併設されている足湯で、疲れた足をじんわり癒そう。ひと休みしたら、最後は豊国神社(千畳閣)を拝観。宮島の町並みを望める高さからは、厳島神社も見ることができる。帰りは海沿いの道から、宮島棧橋をめざそう。

歩く時間:1時間27分 歩く距離:6,308m  
消費カロリー:411kcal

#### ① 長濱神社

古くから漁師の信仰が篤い神社。対岸には、厳島神社の大鳥居と同様の赤い両部鳥居を構えている。  
☎0829-44-2020 (厳島神社)  
📍廿日市市宮島町

#### ② 紅葉谷公園

江戸時代に開拓された、弥山の麓に広がる公園。秋には約700本のカエデが色づく紅葉の名所。  
☎0829-44-2011 (宮島観光協会)  
📍廿日市市宮島町紅葉谷

#### ③ ホテル菊乃家

山側の高台に位置し、周辺には観光地が多数ある。足湯は誰でも無料で利用可能(10時～22時)。  
☎0829-40-2400 📍廿日市市宮島町335



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。

#### ④ 豊国神社(千畳閣)

豊臣秀吉が建立を命じた、未完成の大経堂。畳857枚分の広さから、千畳閣と呼ばれる。  
☎0829-44-2020 (厳島神社)  
📍廿日市市宮島町1-1

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  
① おすすめ立ち寄りスポット  
00 県道 WC トイレ  
主要道 一般道 登り坂 下り坂

「ハツラツ!」市民ウォーキング大会inみやじま 開催!  
廿日市市ウォーキングリーダー\*と  
いっしょに宮島を歩こう♪  
開催日:2023年3月12日(日)  
☎0829-20-1610 (廿日市市健康福祉総務課)  
※ウォーキングによる健康づくりを地域に広める活動を行うボランティア

塩あんバター  
1個あたり 333kcal

宮島の特別ライトアップ  
紅葉の特別ライトアップ  
2022年11月3日～27日  
(日没後～20時)

日本三景に称えられる宮島。とりわけ秋は、紅葉も相まって島のどこを切り取っても絵になる!

今回のウォーキングで 塩あんバター 411kcal消費 = 約1.2個分

※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

## 生活習慣病改善サポート レシピ

食材のうま味を際立たせる塩こうじで“腸から元気”な体をつくる  
**牛肉とかぼちゃの塩こうじ炒め**

料理制作・監修 新谷友里江 (料理家・管理栄養士)  
撮影 武井メグミ スタyling 宮沢ゆか



1人分 エネルギー 414kcal 食塩相当量 2.2g

#### 免疫力アップに

- 牛肉は一口大に切って、塩、こしょうをふる。かぼちゃは1cm厚さに切り、さらに食べやすいサイズに切る。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、かぼちゃを両面焼く。火が通ったら長ねぎを加えて混ぜ、しんなりしたらかぼちゃの方に寄せて牛肉を加えて炒める。
- 牛肉の色が変わったらAを加えてサツからめる。

#### 材料(2人分)

- 牛薄切り肉 ..... 200g
- 塩・こしょう ..... 少々
- かぼちゃ ..... 200g
- 長ねぎ ..... 1本(100g)
- サラダ油 ..... 大さじ½
- A 塩こうじ ..... 大さじ1と½
- おろししょうが ..... 大さじ½

#### 免疫力アップにつながるけんこうPOINT

発酵食品は腸内環境を整えることから免疫力アップにつながります。塩こうじなら味付けもできて手軽に取り入れられます。また、かぼちゃに含まれるビタミンA、C、Eには抗酸化作用があり、免疫機能の低下を防ぎます。

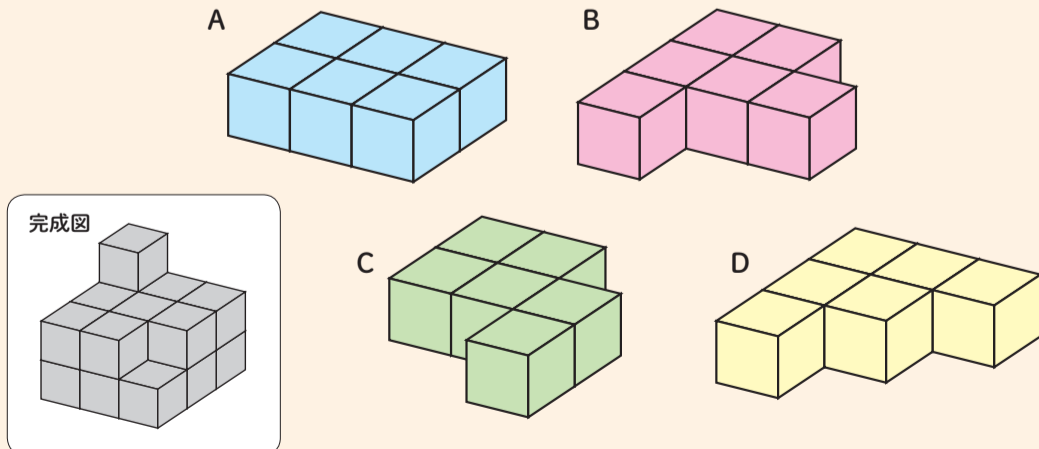
#### クイズに答えて

プレゼントに応募しよう!

## ブロック積みパズル

不要なブロックを答えよう!

A～Dの4つのブロックのうち3つを組み合わせて、完成図のような立体を作りたいと思います。不要なブロックはどれでしょうか?



#### 応募方法

- ハガキ—
- クイズの答え
  - 所属所名
  - 部署名
  - 勤務先の所在地・電話番号
  - 名前
  - ご意見・ご感想 (「共済だより」, 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。  
※任意継続組員の方は、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 2022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「ナマケモノ」  
9月号応募総数66通 (正解65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)