

2022
12
No.568

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2022年12月1日発行 第568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？
捨てる今月号の
topics

★社会保障Topic

★骨太方針2022にみる社会保障

★あの街“おいしい”ウォーキング
歴史と自然あふれる恵み多き島
江田島市

ライフシーンと 共済組合

家族を介護するとき

組合員が、家族の介護を行うために勤務を休み、報酬が支給されないときは、介護休業手当金が受けられます。

また、申し出によって退職積立貯金の預入を中断することができます。

要介護者に配慮した住宅の新築・増築などを行うときは、在宅介護対応住宅貸付も利用できます。



詳しくはHPをご覧ください



あの街“おいしい”ウォーキング

江田島市

さとうみ科学館 (かがくかん) の
アクアギャラリー愚痴聞き地蔵尊
(ぐちききじぞうそん)

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…「捨てる」

一般社団法人日本ストレスチェック協会
代表理事 武神 健之未来の不安に悩む時間を捨てて
ポジティブな未来を選んで行動しよう

私の産業医面談の中で、ストレス対策の次に多いのが、不安に関する相談です。そもそも“不安”とは何でしょうか。

不安とは、**未来に対する「恐怖」の感情で、「漠然」としたものです。**人間は、過去に対しては不安を感じません。過去の出来事の結果として、未来に不安を感じることはありますが、過去の出来事そのものには不安を覚えません。不安に対処するには、まず**「不安に思っていることは、実際にはまだ起こっていない未来のことである」ということを、認識すること**です。未来のことは実際にはどうなるかわからないのですから、不安を感じても仕方ありませんね。これを思い出せば、不安な気持ちだが、自分を幸せにしてくれるわけではない、と思えるでしょう。さて、不安に悩まない人の大半は**「捨てる」という習慣**を行っています。「捨てる」とは、これからの行動の選択肢の中から自分の人生の中での優先順位を意識し、やりたいことを選んでその他を捨てることです。つまり、「優先順位をつける、選ぶ」という習慣を持つことです。不安に悩まない人の多くは、やりたいことを決める前に、やりたくないことも考えています。**やりたいことを選ぶ(決める)ことも大切ですが、もっと大切なのは、やりたくないことを捨てるということです。**不安や不平・不満というネガティブな感情は、どんなに改善しても、マイナスがゼロにしかならず、自分の幸せにはつながりません。不安に上手に対処している人は、不安の解決に頭を悩ませている時間をさっさと捨てて、**よりポジティブな感情にフォーカスして「やりたいことを選んでいる」**のです。もしも不安ばかりが頭に浮かんでしまったときは、**「不安は減らさなければならない」という考え方をまずは捨て、自分の中のポジティブな感情に動かされて行動してみたい**かがでしょうか。

社会保障 Topic

骨太方針2022にみる
社会保障

骨太方針2022の中で社会保障については、オンライン資格確認を保険医療機関などに対し、2023年4月から導入を原則とし義務付ける方針を明記するなど、医療のデジタル化などが強調されました。また、マイナンバーカードの普及について、2022年度末にほぼ全国民に行き渡ることを目指すことのほか、保険証利用の推進のため、保険証を原則として廃止する方向も示しました。

少子化対策・子ども政策としては、少子化は極めて危機的な状況であるという認識のうえ、子どもに関する取り組み・政策は「人への投資」として重要との見方を示し、「社会の真ん中に据えていく」ことを掲げています。結婚や妊娠・出産・子育てに夢や希望を感じられる社会を目指し「希望出生率1.8」を実現するため、妊娠前から子育て期にわたる切れ目ない支援を充実させる方針です。

ほかには生涯を通じた歯科健診(いわゆる国民皆歯科健診)の具体的な検討、オーラルフレイル対策・疾病の重症化予防につながる歯科専門職による口腔健康管理の充実などが盛り込まれています。

公表された改革課題は、これまでに指摘されてきたものが多く、改めて対応を迫られたかたちとなりました。

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 育児休業手当金について



組合員が子育てのために育児休業を取得し、報酬（給料・諸手当）が支払われなくなったときに、原則として育児休業に係る子が1歳に達する日（1歳の誕生日の前日）までの期間（土曜日、日曜日を除きます）、育児休業手当金が受けられます。

ただし、雇用保険法の規定による育児休業給付の支給を受けることができるときは支給しません。

※次の①又は②等に該当するときは、1歳6か月（1歳6か月時点で①又は②の「1歳」を「1歳6か月」に読みかえた条件に該当する場合は2歳）に達する日まで支給期間が延長されます。

- ①1歳の誕生日の前日までに保育所等に入所の申し出を行っている（入所希望日が誕生日以前であることが必要）が、1歳に達する日後、当面その実施が行われない場合。
- ②子の養育を行っている配偶者で、1歳以降子の養育を行う予定であった方が、死亡、負傷、疾病等の事情により子を養育することが困難な状態になった場合。

※「パパママ育休プラス」に該当（組合員とその配偶者がともに育児休業を取得）する場合は、支給期間が1歳2か月に達する日までとなります。ただし、組合員が受けられる育児休業手当金は1年間が限度です。（女性組合員の場合、子の出生日及び産後休暇期間、育児休業期間を合わせて1年間です。）

請求が必要な時及び提出書類

	提出書類
育児休業に入ったとき	ア 育児休業手当金請求書 イ 辞令の写し
上記①又は②に該当したとき	ア、イ及び次の書類 ・上記①の場合…保育所等の入所に関する市区町村長の証明書 ・上記②の場合…住民票の写し、母子健康手帳の写し及び医師の診断書等
パパママ育休プラスに該当したとき	ア、イ及び次の書類 ・組合員の配偶者であることを確認できる書類（住民票の原本等） ・組合員の配偶者が取得している育児休業の内容がわかる書類（育児休業取扱通知書の写し等） ・産前産後休暇等の期間がわかる書類（出勤簿の写し、休暇簿の写し）

手当金の額

育児休業開始日から180日に達するまで	（計算式）標準報酬の日額（標準報酬の月額 $\times$ 1/22相当額） $\times$ 67% $\times$ 休業日数（土日を除いた日数） （例）標準報酬の月額220,000円の方が2022年12月分を請求する場合 $220,000円 \times 1/22 \times 67\% \times 22日 = 147,400円$
育児休業開始日から181日目以降	（計算式）標準報酬の日額（標準報酬の月額 $\times$ 1/22相当額） $\times$ 50% $\times$ 休業日数（土日を除いた日数） （例）標準報酬の月額220,000円の方が2022年12月分を請求する場合 $220,000円 \times 1/22 \times 50\% \times 22日 = 110,000円$

※支給額については、雇用保険法の規定による育児休業給付に準じた上限額があります。

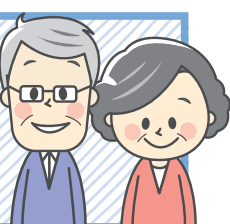
◆次号では、休業手当金について掲載します。

ジェネリック医薬品の利用をお願いします

ジェネリック医薬品の利用は、組合員のみなさまの家計への負担軽減や共済組合の短期（医療保険）財政の安定につながります。医療機関や調剤薬局で薬を処方される際は、医師・薬剤師にご相談いただき、ジェネリック医薬品の利用をお願いします。

年金

遺族厚生年金とは？



遺族厚生年金の支給要件

遺族厚生年金は、次のいずれかに該当したときに、厚生年金の被保険者または被保険者であった方によって生計を維持され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。

遺族とは？

遺族厚生年金を受給できる遺族の要件は次のとおりで、支給される順位も決まっています。

遺族の要件

- 被保険者、または被保険者であった方の死亡当時、その方によって生計を維持されていた
- 生計を維持されていた方の年間の収入が850万円未満

支給される順位

遺族が2人以上いる場合には、次の①から④の早い順位の方に支給されます。

①配偶者及び子 ②父母 ③孫 ④祖父母

配偶者(夫の場合) 父・母 祖父・祖母

55歳以上に限る。
（※配偶者が妻の場合は年齢制限はありません）

子・孫

18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある未婚の方、または20歳未満で障がい等級1級または2級の障がいの状態にある未婚の方に限る。

（注1）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当時、胎児であった子も含みます。

（注2）子に対する遺族厚生（基礎）年金は、配偶者が遺族厚生（基礎）年金を受給している間は支給が停止されます。

あなたの老齢年金の見込額が確認できます

組合員(短期組合員は除く)の方の、確認方法は次のとおりです。

①WEBで試算

地共済年金情報WEBサイトの試算を利用する。

②ねんきん定期便

毎年、誕生月に送付するねんきん定期便で確認する。

この他に、共済組合へ試算を依頼することもできます。

依頼書を印刷し、必要事項を記入のうえ共済組合へ提出してください。

地共済
年金情報
WEBサイト



年金額試算
依頼書



目指せ！

健康

マイスター

足のトラブルが多い

外反母趾・巻き爪

足のアーチがつぶれると 外反母趾になりやすい

外反母趾は、足の親指の付け根の関節が外側へ飛び出してしまう病気です。突き出した親指の関節が靴に当たることで、痛みや発赤を起こします。重症化すると、親指が人さし指の上に重なったり、下に潜り込んだりし、歩行困難になることもあります。

外反母趾は女性に多く見られる病気ですが、

それは関節が柔らかいのに加えて足裏の筋力が弱く、足のアーチがなくなりやすいからです。筋力低下を助長する原因としては、足の親指の腹で蹴りださない歩き方、運動不足、加齢などがあります。加えて、先の細い靴やハイヒールを履くことで足指を圧迫したりするもの外反母趾を招く原因となります。

予防・対策としては、まず立ち方や歩き癖の改善、靴の見直しをすること。ほかに、足指を鍛えるストレッチをしたり、足のアーチを補正、

親指の関節を矯正する装具を付けたりする方法があります。

こうしたセルフケアを行っても痛みがあり、日常生活に支障を来す場合は、骨を切って関節を本来の位置に戻す手術が検討されます。

巻き爪は深爪や靴選び、 歩き方が原因で起こる

巻き爪は、爪の端が内側へ巻き込まれた状態のことをいいます。皮膚に刺さった部分に痛みや炎症が生じます。

主な原因は、①爪の切り方、②靴の選び方、③親指を浮かせて歩く癖の3つ。深爪をしたり、爪の両端を斜めに切ったりすると爪が内側に巻かれやすくなります。また、サイズや形の合わ

ない靴を履くことで爪への刺激が続いて巻き爪になります。さらに、爪は足指が地面に着いたときに力が加わることで平らになりますが、歩行時に足指が地面にしっかり着いていないと爪に力が加わらず、巻き爪になってしまいます。

この3つの原因を改善することが予防、痛みの改善につながります。セルフケアを行っても改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。爪の先端に超弾性のワイヤーやクリップを取り付け、爪が真っすぐに生えるよう矯正する治療が行われます。治療を始める痛みはなくなりますが、巻き爪改善には1、2年程度かかります。

足は全身を支える土台。セルフケアで足トラブルを防ぎ、症状があれば早めに治療を行うようにしましょう。

足トラブルを撃退！

歩き方と靴を改善

立ち方や歩き方が悪いと、足指が正しく使われなかったり、足にかかる体重が偏ったりするため、足のアーチがつぶれて足が変形します。

体重を足にバランスよくかけて立ち、足指や足裏の筋力を使う、正しい歩き方をして、外反母趾や巻き爪などの足トラブルを予防・改善しましょう。

健康な足の3つのアーチ

健康な足は、かかと・親指の付け根・小指の付け根の3か所で体重を分散させている。

正しい歩き方

真っすぐ正面を見て、顎を引き過ぎない

正しい重心移動

かかとから着地

姿勢よく

最後に親指で地面を蹴り上げる

靴の選び方

歩行が安定する、足に負担のかからない靴を選んで履きましょう。

- ▶サイズが合っている
- ▶かかと周りが合っている
- ▶くるぶしが履き口に当たらない
- ▶爪先にゆとりがある
- ▶指の付け根が曲げやすい
- ▶足の甲が圧迫されず、きちんと押さえられている（ひもやベルト、ストラップで調整可能）

履くときは
▶靴が足にぴったり密着するように、ひもを結び（ベルトをつける）

外反母趾予防に！

ゆるゆる屈伸

膝の筋肉をゆるめて足の向きを正します。X脚やO脚を矯正することで、正しい重心のかげ方ができるようになります。

1

足を肩幅に開き、膝と爪先を同じ方向にして立つ。

膝は爪先の方向に向ける

2

肩と足の筋肉をゆるめ、息を吐きながらゆっくり腰を落としたら、息を吸いながらゆっくり膝を伸ばす。

膝が爪先より出ないように

足指ストレッチ

足指の筋肉や腱が緊張していると周囲の筋肉も動きにくく、筋力が低下するので、緊張をほぐすストレッチを行います。

足の指の間に手の指を入れ、足首を大きく回す。

足の屈伸をリズミカルに2分ほど繰り返す。

爪の切り方

爪はスクエアカットが理想

爪の先端を指と同じぐらい長めに平らに切り、両端はやすりを使って少しだけ丸みをつける。

軽症ならテーピングで痛みを軽減

幅2.5cmほどのテーピング用テープで爪と皮膚の間を広げる。

1 爪の横ギリギリにテープを貼る。

2 強く引っ張りながら、指の腹から反対側へ通して貼る。

3 反対側からも同じように貼る。

巻き爪予防に！

こんな爪の切り方はNG

✕深爪 地面から押される力によって指先の皮膚が盛り上がり、爪が真っすぐ生えなくなる。

✕バイアスカット 爪の両端が内側へと巻き込みやすくなる。

ほっこり健康に

温泉紹介

ゆずの村の清流と山々を一望！
馬路温泉

高知県安芸郡馬路村 うまじおんせん

ゆずの村として有名な馬路村にある温泉宿泊施設。広々とした浴室から、清流・安田川や自然豊かな馬路の山々を眺めることができる。特別企画「バラ風呂」は、甘い香りと優雅な気分になることができる。特別企画「バラ風呂」は、甘い香りと優雅な気分になることができる。特別企画「バラ風呂」は、甘い香りと優雅な気分になることができる。

☎0887-44-2026 📍高知県安芸郡馬路村3564-1



泉質 ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物泉
適応症 創傷、火傷、リウマチ性疾患 など

**お金を貯めるなら
共済組合の貯金**

年利率0.8%
(2022年12月1日現在)




**標準期末手当等の
額の決定通知書を送付します**

※支給された期末手当等により、掛金等の標準となる標準期末手当等を決定し、決定通知書を送付します。給与明細書中に標準期末手当等の決定額が印字されている所属所の方には、通知書の送付はありません。

3年ぶり

所属所親善ソフトボール大会

呉市チーム優勝！

9月10日、9月17日に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。コロナ禍での大会実施となりましたが、みなさまのご協力のもと、無事に2日間の大会日程を終えることができました。



優勝 呉市



準優勝 尾道市

試合結果

優勝 呉市

チーム	対戦相手	スコア	結果
呉市	竹原市	12-3	勝利
呉市	福山市	12-0	勝利
呉市	熊野町	12-2	勝利
呉市	大竹市	12-10	勝利
呉市	庄原市	12-0	勝利
呉市	東広島市	12-4	勝利
呉市	安芸太田町	12-11	勝利
呉市	神石高原町	12-15	勝利
呉市	三原市	12-0	勝利
呉市	府中市	12-10	勝利
呉市	江田島市	12-6	勝利
呉市	三次市	12-9	勝利
呉市	備北地区消防組合	12-11	勝利
呉市	世羅町	12-0	勝利
呉市	安芸高田市	12-15	勝利
呉市	北広島町	12-0	勝利
呉市	尾道市	12-34	勝利
呉市	坂町	12-15	勝利
呉市	海田町	12-0	勝利

入学・修学貸付をご利用ください

年利率1.26%
(2022年12月1日現在)

合格通知や授業料等納付案内が届いたら
早めに申し込みを！

入学や修学に必要な資金(入学金、授業料、家賃、オンライン授業で使うパソコン等)の貸付が受けられます。申し出により修学期間中の償還は、元本を据え置き、利息のみを償還することができます。

このほかにもこんな貸付があります。
医療貸付、葬祭貸付、災害貸付など
くわしくはコチラ➡




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	12月10日(土)	1月14日(土) 13:30~16:30
	12月24日(土)	1月28日(土) 面談・電話相談
福山市	12月13日(火)	1月10日(火) 13:30~14:30
	12月27日(火)	1月24日(火) 面談
庄原市	12月13日(火)	1月17日(火) 12:30~14:30
	12月27日(火)	1月31日(火) 面談・電話相談

●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	12月21日(水)	13:00~ 面談
府中市	1月18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	12月15日(木)	13:00~ 面談
	1月19日(木)	面談

●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	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)
一部払戻	1月 4日(水) → 1月13日(金)
一部払戻・解約	1月23日(月) → 1月31日(火)

年利率0.8%
(2022年12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

歴史と自然あふれる『江田島市』 恵み多き島

特産品から島の歴史・文化まで 家族で楽しめる週末満喫ウォーキング

今回は、島の特産品オリーブと歴史・文化を堪能するコース。まずは、ショップやレストランが併設されたオリーブの加工場・江田島オリーブファクトリーへ。島の名産品がそろったショップ内から、オリーブオイルづくりの裏側をのぞいてみよう。そばにある樹齢350年のオリーブの木も必見だ。国道沿いを歩き、お次は大柿地区歴史資料館・江田島市瀬尾記念文庫へ。郷土資料や島出身の漆芸家・六角紫水の作品を見た後は、さとみ科学館で身近な海の生き物たちに癒されよう。最後は、優しく微笑む愚痴聞き地蔵尊に会いに行く。日頃の悩みを地蔵尊に打ち明けて、すがすがしい気分が帰路につこう。

歩く時間：1時間 歩く距離：4,639m 消費カロリー：283kcal



生活習慣病
改善サポート
レシピ

かむたびに広がるごぼうの香りと食感が
ふんわりつくねと相性よく“お腹も大満足”

豆腐つくね

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 スタイルリング 宮沢ゆか

肥満の
予防に

材料 (2人分)

鶏ひき肉 150g
木綿豆腐 ½丁 (150g)
ごぼう 60g
長ねぎ 10cm分 (20g)
サラダ油 大さじ½
片栗粉 大さじ1
A おろししょうが 小さじ1
塩 小さじ¼
こしょう 少々
しょうゆ 大さじ1
B 酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1
グリーンカール 適量

作り方

① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んでレンジで1分半加熱し、水切りする。ごぼうはささがきにして水にさらす。長ねぎはみじん切りにする。

② ボウルにひき肉、ごぼう、長ねぎ、木綿豆腐、Aを入れてよく練り混ぜ、6等分にして丸く成形する。

③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を焼く。焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火で4～5分蒸し焼きにする。火が通ったら、混ぜ合わせておいたBを加えてサッとからめ、器に盛りつけ、グリーンカールを添える。

肥満予防につながる
けんこうPOINT

良質なたんぱく質が豊富に含まれる鶏肉と豆腐は、どちらも低エネルギー。かみ応えのあるごぼうを合わせてつくねにすることで、物足りなさを感じることなく、食べ過ぎや早食いを防止します。

クイズに答えて
プレゼントに応募しよう！

ナンバープレイス

次のルールに従って、
空欄に数字を入れてください。

ルール ① たての各列、よこの各列に1～9の数字を1つずつ入れる。
② 太い線で囲まれた3×3の枠それぞれにも、1～9の数字を1つずつ入れる。
空欄がすべて埋まったら、A～Dに入る数字の合計を答えてください。

応募方法 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。

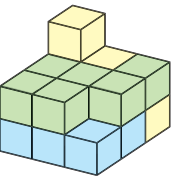
— ハガキ —
① クイズの答え
② 所属所名
③ 部署名
④ 勤務先の所在地・電話番号
⑤ 名前
⑥ ご意見・ご感想
([共済だより]、参加してみたい事業などについて)

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12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

		1	2					
	3	4	5	6		A		
	B					7	8	
					8	1	3	4
	7	8						
3	5	7	6			C		
		D			1	2		
					3	4	5	6

正解者の中から
抽選で10名様に
景品をプレゼント！

11月号の答え
「Bが不要」
10月号応募総数
74通 (正解73通)



【個人情報取り扱いについて】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)