

2023
1
No.569

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2023年1月1日発行 第569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?
書く、人に話す

★社会保障Topic
拡大する人口の減少幅
人口推計

★あの街“おいしい”ウォーキング
日本遺産にも認定された海軍ゆかりの町
呉市

今月号の
topics

あの街“おいしい”ウォーキング

呉市



本物の潜水艦内部を見学できるてつのくじら館
(海上自衛隊呉史料館)



10分の1スケールの戦艦「大和」

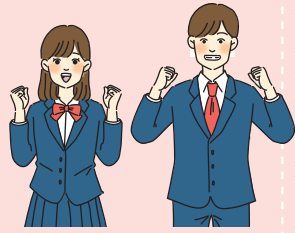


旧呉海軍工廠塔時計
(きゅうくれかいぐんこうしょうとうどけい)

ライフシーンと共済組合

進学するとき

被扶養者等が高校や大学等に進学する際、入学にかかる費用及び修学にかかる費用については、貸付が利用できます。



また、修業期間中は利息のみ支払い、元本の返済を据え置くことができます。



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

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…「書く、人に話す」

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

「書いて」「話して」、 不安の原因をはっきりさせよう

お化け屋敷で「何秒後に上から出ます」「左側が動きます」などと書いてあったら、全然怖くありませんよね。漠然としているから怖い、不安なのです。



恐怖の根本は、お化け屋敷ではなくそう感じさせているもの、それは私たちが日常で感じる心のお化け＝「心の不安」にあります。現代は、不安で眠れないという人の相談をよく受けます。そんなときは、客観的に見るができるように不安を書き出したり、一人で抱え込まず人に話したりしてみてください。

「書く」行為には、**不安の原因をはっきりする他、後になって読み返せる**というメリットがあります。後日、「あれはささいなことだった」と自分で気付く経験を重ねることが大切です。

実際に書き出した不安を眺めてみて、「対処が

思い浮かぶ不安」と「対処不可能な不安」に分けましょう。前者に対しては、実際に行動を起こして対処するのが一番です。その後は時の流れに身を任せてください。では、対処できない不安は、いったいどうすればいいのでしょうか?

実は**対処できない不安の多くは、実現していない**のです。書き出してから3～4週間後に「本当に起こったかな?」とメモを見返してみてください。たいていの場合、「何も起こっていないじゃないか」と実感できると思います。

書くより簡単にできるものに「人に話す」という方法があります。人に話すときは無意識に話を整理しているの、不安の中身が整理され、落ち着いて考えられるようになります。さらに「理解してくれる人がいる」と知ることで自己肯定感が高くなり、孤独や不安が和らぎます。

不安は一人で抱え込まず、人に話しましょう。相手は専門家でなくても構いません。うんうん、と話を聞いてくれる家族や友人でもいいのです。不安に対する具体的なアドバイスをもらえなくても、話をするだけで不安はかなり解消できるのです。

Profile | たけがみ けんじ ●2007年東京大学医学部大学院卒業。産業界として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。

社会保障 Topic

拡大する人口の減少幅 人口推計

総務省は国勢調査の人口を基に、人口推計を公表しました。2021年10月現在の総人口は1億2550万2千人。1年間に0.51%の減少となり、比較可能な1950年以降最大の減少幅で、10年連続で減少幅が拡大しています。年齢3区分別で総人口に占める割合は、15歳未満が11.8%、15～64歳が59.4%、65歳以上が28.9%でした。

出生児数は第2次ベビーブーム期以降、減少傾向が続いており、出生児数から死亡者数を引いた「自然増減」は出生児数が下回り、15年連続で自然減少となりました。

また、入国者数から出国者数を引いた「社会増減」では入国者数が下回り、9年振りの社会減少となりました。新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、入国者数と出国者数はともに大きく減少しました。

都道府県別でみると、前年の2020年から人口が増加したのは沖縄県のみで、増加率は0.07%。前年では人口が増加した埼玉、千葉、東京、神奈川、福岡は減少に転じています。

なお、広島県の人口増減率は-0.72%で、2020年の-0.46%からさらに減少幅が拡大しています。

記事提供: 社会保険出版社

事務局長	組合会議員	組合会議員	組合会議員	組合会議員	組合会議員	組合会議員	組合会議員	組合会議員	監事	監事	監事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事
石川 浩慈	賀谷 悠平	榎原 研介	神尾 雅志	茂見 鉄平	明岳 周作	高垣 廣徳	岡田 吉弘	今榮 敏彦	片山 邦夫	玉井 郁生	木山 耕三	川上 直希	清水 寛敏	佐藤 信治	枝広 直幹	入山 欣郎		
ほか職員一同	呉市職員	大竹市職員	尾道市職員	三原市職員	江島市職員	東広島市長	三原市長	竹原市長	税理士	安芸高田市職員	庄原市長	三次市職員	福山市職員	府中町長	福山市長	大竹市長		

謹賀新年

医療

知っておきたい 健康保険のこと 休業手当金について



組合員(任意継続組合員を除く)が、次に掲げる事由によって欠勤し、報酬の全部又は一部が支給されなくなったときは、休業手当金を受けられます。

事由・支給期間

事由	支給期間
被扶養者の病気又は負傷	欠勤した期間
組合員の配偶者の出産	欠勤した期間(14日以内)
組合員の公務によらない不慮の災害又は被扶養者に係る不慮の災害	災害発生の日から引き続き5日以内で欠勤した日
組合員の婚姻、配偶者の死亡又は2親等内の血族若しくは1親等の姻族(主として組合員の収入により生計を維持する者)若しくはその他の被扶養者の婚姻若しくは葬祭	結婚式等を含む7日以内で欠勤した日又は死亡の日から7日以内で欠勤した日
被扶養者でない組合員の配偶者又は1親等の親族(子の配偶者は除く)の病気又は負傷	所属所長が必要と認めた期間
組合員の面接授業(通信教育による高校又は大学)への出席	所属所長が必要と認めた期間

支給額

1日につき、標準報酬の日額(標準報酬の月額 \times 1/22) \times 50/100となります。(勤務を要しない休日(土日など)を除く。)

【例】標準報酬の月額が22万円の組合員が休業手当金(無給休職)を受給した場合の1日あたりの支給額は5,000円(標準報酬の日額10,000円 \times (220,000円 \times 1/22) \times 50/100)

なお、支給期間内において、報酬の全部又は一部が支給された場合は休業手当金は支給しませんが、手当金の額が報酬の額を上回ればその差額分を受けることができます。

提出書類

- 1 休業手当金請求書(本組合のHPや所属所の共済事務担当課にあります。)
 - 2 休業の内容がわかる書類(診断書、続柄が確認できる書類(被扶養者でない場合)など)
- ※毎月15日が共済組合提出の締切日(土日、祝日の場合はこれらの前日)です。職場の共済事務担当課を通じてご提出ください。
書類に不備がなければ、その月の末日に届出口座へ送金します。

◆次号では、交通事故などにあつたときについて掲載します。

「医療費通知書」を2月中旬に送付します

共済組合では、組合員の皆さんにご自身の治療等にかかった医療費について確認していただくため、「医療費通知書」を年1回送付します。今回の通知内容は、2023年1月末時点で本組合が確認できる、2022年1月診療分から10月診療分となります。

なお、「医療費通知書」は確定申告(医療費控除)の申告手続きに使用することが可能ですが、2022年11月及び12月診療分については、医療機関等からの領収書により対応する必要があります。

年金

複数の年金は同時に受け取れる？



公的年金制度は、「一人一年金」が原則です。ただし、老齢基礎年金や老齢厚生年金など同じ支給事由で支払われる年金は、一つの年金とみなされ、併せて受給することができます。

一つの年金とみなされて併せて受給できます



支給事由の異なる年金を受け取ることができる場合

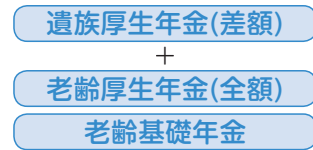
「老齢」と「障がい」、「老齢」と「遺族」といった異なる事由の年金を受け取ることができる場合には、原則いずれか一方の年金を選択して受給することになり、他方の年金は支給停止となります。ただし、支給事由が異なる年金でも、併せて受給できる場合もあります。

例①



65歳以上の障害基礎年金の受給権者が、老齢厚生年金又は遺族厚生年金の受給権者である場合には、老齢厚生年金又は遺族厚生年金を障害基礎年金と併せて受給できます。

例②



遺族厚生年金の受給権者が65歳に達し、自分の老齢基礎年金・老齢厚生年金の受給権を取得したときは、老齢基礎年金と老齢厚生年金を優先的に受給し、遺族厚生年金と老齢厚生年金との差額があればその差額を遺族厚生年金として受給します。

退職されるみなさんへ

「年金等動画コンテンツ」をご活用ください

退職される方向けに年金制度等の概要を説明した動画コンテンツをご用意いたしました。共済組合ホームページに掲載していますので、ご活用ください。

URL <http://www.hiroshimakoyosai.jp/movie/index.html>



ユーザー名・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。

知っておきたい

患者の心得



症状や病気などインターネットに書かれていることを信用しても大丈夫？

情報を全て鵜呑みにするのは危険です



インターネットは上手に活用を！

体調がよくないと、「病気かもしれない」と不安になり、すぐにインターネット検索をいませんか？

いくつか自分の症状に当てはまると、その病気だと思い込んだり、逆にちょっとした症状を重篤な病気なのではないかと不安がったりする人が少なくありません。

情報を得る手段の一つとして、インターネットを活用するのはよいことです。しかし、インターネットにはさまざまな情報が氾濫しています。中には、古い情報や間違っただけの情報も書かれている場合があります。そのため、インターネットに書かれていることを全て信じるのは危険です。では、正しい情報を得るには、どうすればよいでしょう。

チェックポイントは、出所と更新状況です。例えば、医師でも一個人ではなく、大学の研究機関や大手の製薬会社など責任を取れる組織で、更新がされていて最新の情報になっていること。これが、一つの目安です。

また、検索したときヒットしやすい工夫をしているサイトが検索結果画面の上位にくる傾向にあります。しかし、トップに上がってくるものが必ずしも信用性が高いものとは限りません。

体調に不安があるときはインターネットの情報で勝手に自己診断せず、かかりつけ医に相談するのが一番です。

インターネット

検索のポイント

医師でも一個人のサイトではなく、大学や大学病院、製薬会社、国立の研究機関、各学会、厚生労働省等の組織のサイトを見る。

最近、更新されているかどうかを確認(数年前で更新が止まっているものは情報が古い可能性がある)。

複数の検索キーワードを入れる(できるだけ専門用語を入れたほうが、専門的な情報にたどり着きやすい)。

例)

- ✗ のどが1週間痛い
- ✗ のど 痛い 長期間続く
- 咽頭 痛み 長期間継続



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。

共済組合のファミリー健康相談では、インターネットでの相談も行っています。URLは左ページの「Pick up」にあります。

記事提供: 社会保険出版社

ほっこり健康に

温泉紹介

瀬戸内海を展望できる天然温泉 庵治温泉

香川県高松市 あじおんせん

風光明媚な四国最北端の半島、庵治町にある天然温泉。岩盤の地下深くから汲み上げた温泉水はなめらかで肌触りがよく、温浴・保湿効果に優れているのが魅力。瀬戸内海を望める露天風呂はもちろん、肌寒い秋から冬には、大きなガラス窓から外の景色を眺められる内湯・半露天風呂もおすすめ。

☎087-871-3141 📍香川県高松市庵治町5494




泉質 単純弱放射能冷鉱泉

適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え症、病後回復期、疲労回復、健康増進、痛風、動脈硬化症、高血圧症、慢性胆嚢炎、胆石症、慢性皮膚病、慢性婦人病 など

共済組合の貯金は、マル優(非課税貯蓄)の対象です

身体障害者手帳の交付を受けている人等、一定の要件に該当する場合、所定の手続きを行うことで貯金の元本350万円までの利息が非課税となります。



宿泊利用助成券の適正利用について(お願い)

宿泊利用助成券は、保養のために宿泊する場合に利用することができる金券です。金額や利用者名等、訂正した宿泊利用助成券は使用することができません。助成券の適正利用にご協力をお願いします。

★契約施設では、本人確認を求められますので、必ず組合員証を持参してください。





3年ぶりヘルスアップセミナーをリアル開催!

9月3日 福山会場

講師を予定していた坂本直子さんが体調不良により来られなくなったため、福山市でスポーツトレーナーをしている大谷康太さんに急遽講師をお願いし、色々なトレーニングを行いました。参加された方からは、「体がすっきりしてとても良かった。健康について考え、見つめ直しい機会となった。」など好評をいただきました。

9月25日 広島会場

元広島東洋カープ投手の大野豊さんに、健康づくりや身体のケアについてお話をさせていただきました。参加された方からは、「大野さんに会えて、さらに直接お話をすることができて、とても嬉しかった。」と感想をいただきました。また、午後に行われた「かんたんヨガ」と「アクティブムーブ」に大野さんも参加され、一緒に体を動かすことができ、思い出に残るセミナーになりました。

ご参加いただいたみなさんありがとうございました。

「おとなのための自然で楽しむセミナー」「体験型環境学習教室」

今年度の新規事業「おとなのための自然で楽しむセミナー」を7月と10月の2回、3年ぶりに「体験型環境学習教室」を10月に、山県郡北広島町「ろうきん森の学校」で開催しました。

「おとなのための自然で楽しむセミナー」では、ものづくりと自然にふれあうプログラムを、「体験型環境学習教室」では、体験プログラムやクラフトなどを行いました。





セミナー報告

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。専門医が電話又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	1月14日(土)	13:30~16:30
	1月28日(土)	面談・電話相談
福山市	1月10日(火)	13:30~14:30
	1月24日(火)	面談
庄原市	1月17日(火)	12:30~14:30
	1月31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
府中市	1月18日(水)	13:00~
三次市	2月15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	1月19日(木)	13:00~
	2月16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	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)
一部払戻	2月 7日(火) → 2月15日(水)
一部払戻・解約	2月17日(金) → 2月28日(火)

年利率0.8%
(2023年1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

日本遺産にも認定された『呉市』
海軍ゆかりの町

戦艦「大和」のロマンに浸る 冬の歴史探訪ウォーキング

今回は、過去2回の呉駅周辺散策では紹介しきれなかった、海軍ゆかりのスポットを巡るコース! まずは、大きな潜水艦が目を引くてつのくじら館へ。近くの大和ミュージアムにも立ち寄り、10分の1スケールの戦艦「大和」を見学しよう。第六潜水艇殉難之碑(鯛乃宮神社)までは細い路地を通るので、迷わぬよう注意。鳥居を目印に歩いていこう。慰霊碑に手を合わせたら、散策も後半にさしかかる。道沿いの広場内にある戦艦「大和」の主錨をチェックし、最後のスポット入船山記念館へ向かう。歴史ある明治建築を堪能したら、美術館通りの彫刻を鑑賞しつつ、呉駅をめざそう。

歩く時間: 1時間16分 歩く距離: 6,045m
消費カロリー: 359kcal

海軍さんの珈琲

呉市の
おいしいもの

1杯(150g)あたり
※砂糖・ミルク不使用の場合
6kcal

第二次世界大戦中、禁輸品となったコーヒー。しかし旧帝国海軍の士官たちは、伝説の戦艦「大和」の中で密かにたしなんでいたという。海軍さんの珈琲は、「土の香り、大地の香りがした」という関係者の話を手がかりに、試作・試飲を重ねて当時の味と香りを忠実に再現。海軍士官たちの心を癒したコーヒーを飲みながら、歴史に想いを馳せよう。

今回のウォーキングで
消費カロリー = コーヒー
359kcal消費 = 約60杯分

今回はわたしが案内するよ!

広島グルメ「SUNJ〜SEA」
太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュー!
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 てつのくじら館 (海上自衛隊呉史料館)
海上自衛隊の歴史や活動内容を紹介する史料館。日本で唯一、実物の潜水艦を展示公開している。
☎0823-21-6111 呉市宝町5-32

2 大和ミュージアム (呉市海事歴史科学館)
呉の歴史と科学技術を詳しく学べる博物館。シンボルは10分の1スケールの戦艦「大和」。
☎0823-25-3017 呉市宝町5-20

3 第六潜水艇殉難之碑 (鯛乃宮神社)
日本初の国産潜水艇に乗船中に亡くなった佐久間艇長を偲んで建立された慰霊碑。
☎呉市西三津田町1-1

4 戦艦「大和」の主錨
蔵本通りの「芸術の広場」に設置された、戦艦「大和」の主錨の複製。全高5.472m、全幅2.834m、重量15t。
☎0823-25-3047 (呉市海軍歴史科学館学芸課) 呉市中央3

5 入船山記念館
1905(明治38)年時の姿を復元した旧呉鎮守府司令官官舎のほか、郷土館、歴史民俗資料館などがある施設。
☎0823-21-1037 呉市幸町4-6

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用制限措置等を行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。

明治期に横須賀・佐世保・舞鶴とともに鎮守府を開庁し、日本の主要な軍港として栄えた呉のまちには、海軍の遺構が数多く残っているよ。建造当時世界最大といわれた戦艦「大和」は呉でつくられたんだって。

大和ミュージアムでは、毎週土日にサイエンスショーや工作教室を開催しているよ! 詳細はHPを要確認。

Start & Goal

凡例
① おすすめ立ち寄りスポット
② 国道
③ トイレ
④ 主要道
⑤ 一般道
⑥ 登り坂
⑦ 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

生活習慣病改善サポートレシピ

蒸すから「油のとり過ぎ」を気にせずOK!
レモンの効いたオイルソースが味のアクセントに

たらとかぶのレンジ蒸し

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

脂質異常症の改善に

材料(2人分)
たら 2切れ
酒 小さじ1
こしょう 少々
しめじ 100g
かぶ(葉つき) 1個(120g)
レモンの薄切り 4枚
パセリのみじん切り ... 大さじ2
レモン汁 小さじ2
A オリーブ油 小さじ2
しょうゆ 小さじ½
塩 少々

作り方
① たらは酒をからめて5分ほど置き、水気を拭き取ってこしょうをふる。しめじは石づきを取って小房に分ける。かぶはくし形切り、葉は5cm長さに切る。Aは混ぜ合わせておく。
② 耐熱皿にしめじ、かぶ、たら順にのせ、たらの上にレモンをのせる。ラップをしてレンジで6~7分加熱し、器に盛りつけてAをかける。

脂質異常症改善につながるけんこうPOINT
エネルギーや脂質の多い食品を抑える食事が脂質異常症の改善にはベスト。たらは低エネルギーの食材。さらに、余分な油を使わない蒸し料理なら、血液中の中性脂肪やコレステロールを抑えたいときに最適です。

クイズに答えて プレゼントに応募しよう!

お絵かき ロジック

マス塗りつづいて浮かび上がる動物は何?

ルール
●タテ・ヨコの数字は連続して塗りつづけるマスの数を示しています。
●1列に複数の数字がある場合は、それぞれの数字の数だけ連続してマスを塗り、その間を1マス以上空けます。何マス空くかはその列ごとにそれぞれ異なります。
●数字の並び順は、連続して塗るまとまりの並び順です。前後してはいけません。

応募方法
ハガキに①クイズの答え②所属所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」に投稿したい事業などについて)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。

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 2023年1月25日 必着
●当選は景品の発送をもって発表いたします
●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!

12月号の答え「28」
11月号応募総数79通(正解75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、景品の抽選及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)