

2023  
7  
No.575

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2023年7月1日発行 第575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/株式会社保険出版社

★心の習慣レッスン始めませんか?  
★**場を持つ習慣**

★社会保障Topic  
★**後期高齢者保険料  
負担の見直し**

★あの街“おいしい”ウォーキング  
★西日本有数の湿原を抱く町  
**北広島町**

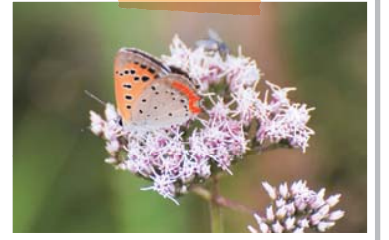
今月号の  
topics

## あの街“おいしい”ウォーキング

北広島町



貴重な湿地性植物や生き物の宝庫!!  
八幡湿原



湿原で暮らす生き物



芸北 高原の自然館(げいほくこうげんのしぜんかん)の内観

ライフシーンと共済組合

### 災害にあったとき

非常災害により死亡したときは、弔慰金、家族弔慰金が、住居や家財に損害を受けたときは、災害見舞金が受けられます。非常災害で勤務を休み、報酬が支給されないときは休業手当金が受けられます。また、組合員の家財、住宅又は住宅の敷地が非常災害や盗難により損害を受けたときは、災害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



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… **「場を持つ習慣」**

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

### 話をきくときの「場所」と「時間」と「雰囲気」をつくれる 安心の“場”を持っておく

もし、最近元気がなくて心配になった人に声を掛けるとしたら、周りに大勢の人がいるところで声を掛けますか? もしくは部下や友人から深刻な顔で「ちょっと相談が」と声を掛けられたら、どうしますか?

上手に「きく」ことができる人たちは、どこか落ち着いた場所に移動したり、余裕のある時間帯に改めたりして、**お互いが安心して話せる“場づくり”**をしています。

会社の会議室、知り合いが来ないような喫茶店、もしくは、話が長引くのを避けるためにお昼休みの限られた時間にする、子どものいない時間帯にするなどいろいろあると思います。

もう一つ考えておきたいのは、「**ちょっといいですか?」の時間について**です。あなたにとって「ちょっと」はどれくらいが適当でしょうか。30分くらい、1時間くらい、2時間くらいと人によってそれぞれありますが、あなたがこのくらいと考えている時間で間違いはありません。

ただ、都合が良いかどうか、どこで、どういう時間帯ならやりやすいか、又は自分が次の予定を気にしてチラチラと腕時計を見ずに済むか、という要素はその場の雰囲気づくりに大き

く関わってきます。

相手にとって話しやすいだけでなく、**自分にとってもききやすい“場”とはどのような状況なのか**を、ぜひ考えてみてください。

空間的な場、時間的な場、これ以外にも一つ大切なことがあります。それは話をきくに当たり**「相手が安心して話せるような場」**を意識することです。そのためにも、きき上手な人は、自分のやりやすい雰囲気づくりができる場を持っているのです。

例えば、上司や部下への相談なら、行きつけのお店でのランチタイムや夕方の落ち着いた時間の会議室、友人なら週末にゆっくり過ごせる静かなカフェ、などです。「相手がここに座ったら自分はここ」というようにイメージが決まっているといいですね。

まずは緊張せずに相手の話をきけるような“場”をつくっておきましょう。何気ないことですが、そういうことを意識することでしなやかなコミュニケーションへつながっていきます。



社会保障 Topic

## 後期高齢者保険料 負担の見直し

団塊の世代がすべて75歳以上となる2025年以降、医療費や介護費の急増が見込まれています。次期医療保険制度改革の大きな柱の一つとして、政府は「高齢者医療費をすべての世代で公平に支え合う仕組み」を掲げ、現役世代の負担軽減のために後期高齢者医療制度の見直しを進めています。

被用者保険や国民健康保険が負担している出産育児一時金(出産費)が4月から42万円から50万円へ引き上げられました。それに合わせて、後期高齢者医療制度からも7%相当額を負担する仕組みとなります。

この見直しにより、後期高齢者医療の賦課限度額は現行の66万円から、2024年度には73万円、2025年度には80万円と、後期高齢者の急激な負担増に配慮した段階的な引き上げが検討されています。

将来のことを見越して、高齢者の保険料と現役世代の支援金の伸びが同程度の水準となるよう考慮されていますが、所得の少ない方には制度改革の影響を与えないよう、収入が153万円以下の方々は負担増の対象としていません。また、2024年の制度改革においては、収入が211万円以下の方も負担増の対象としない方針です。

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「外資系エリート1万人をみてきた産業医が教えるメンタルが強い人の習慣」(PHP研究所)、「職場のストレスが消えるコミュニケーションの教科書」(ぎずな出版)など。

医療

知っておきたい 健康保険のこと  
出産したときの給付  
出産費・家族出産費



組合員又は被扶養者が出産したとき、出産費・家族出産費として1児につき<sup>\*</sup>500,000円の給付が受けられます。(産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合等は488,000円)

出産費・家族出産費は、主に、組合員があらかじめ多額の出産費用を用意しなくてもいいように、共済組合から直接医療機関等へ支払う「直接支払制度」を利用する方法と、組合員が医療機関等へ支払った後、共済組合へ給付申請する方法があります。

「直接支払制度」を利用するかどうかについては出産予定日の5か月前頃になると医療機関等から説明があり、事前に医療機関等と組合員の間で「合意文書」を取り交わして、出産費用の精算方法を確認します。「合意文書」は共済組合への請求手続きに必要なため、大切に保管してください。

※法律改正により、2023年4月1日以降の出産について、420,000円から500,000円へと引き上げ

共済組合への請求手続きが必要な場合

直接支払制度を利用し、出産費用が500,000円未満の場合

500,000円との差額分を共済組合から組合員へ給付します。

- 提出書類**
- 「出産費・家族出産費内払金支払依頼書兼差額請求書」
  - 医療機関等と取り交わした合意文書の控え
  - 医療機関等から交付される出産費用の明細書の写し

医療機関等へ直接出産費用を支払った場合

500,000円を共済組合から組合員へ給付します。

- 提出書類**
- 「出産費・家族出産費請求書」 ※医師又は助産師の証明が必要です。
  - 医療機関等と取り交わした合意文書の控え
  - 医療機関等から交付される出産費用の明細書の写し

毎月10日が提出の締切日(土日、祝日の場合はこれらの前日)です。

※7月から締切日を変更しています。

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、育児休業手当金について掲載します。

整骨院・接骨院(柔道整復師)のかかり方

柔道整復師による施術には組合員証をえる場合と使えない場合があります。

「打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)」や「骨折・脱臼(いずれも応急処置以外は医師の同意が必要)」の場合は組合員証を使えますが、「日常生活からくる疲れ、体調不良や単なる肩こり」「スポーツによる筋肉疲労の改善」「医療機関で受けている治療と同じ部位の施術」などの場合は組合員証を使えないため、その場合の費用は全額自己負担となります。

施術を受けられる際は、柔道整復師に負傷の原因を正しく伝えていただきますようお願いいたします。

年金

皆さんの誕生月に  
「ねんきん定期便」を  
ご自宅に送付しています



「ねんきん定期便」は、59歳以下の組合員に年金加入期間や年金見込額などをお知らせするものです。

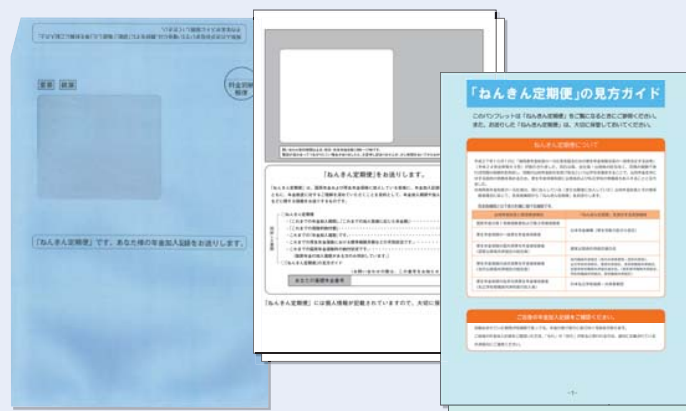
35歳、45歳、59歳の方には、パンフレット入りの封書、それ以外の方には圧着ハガキで下記の内容を通知いたしますので、届きましたら通知内容をご確認ください。

※短期組合員の方は、日本年金機構から「ねんきん定期便」が送付されます。

通知内容	35歳、45歳の方	59歳の方	50歳未満の方 (35歳、45歳を除く)	50歳以上の方 (59歳を除く)
①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
②これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
③老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込額)		○		○
④(参考)これまでの保険料納付額 (累計額)	○	○	○	○
⑤最近の国民年金(第1号・第3号) 納付状況・厚生年金保険の月別状況			○	○
⑥これまでの年金加入履歴	○	○		
⑦これまでの厚生年金保険における 標準報酬月額などの月別状況	○	○		
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況	○	○		

35歳、45歳  
及び59歳の方

封筒に通知とパンフレットを同封して送付します。



【封書のイメージ】

上記以外の方

圧着ハガキを送付します。



【圧着ハガキのイメージ】

暮らしの健康手帖

正しい知識で防ぐ 熱中症

どこでも誰でも油断しないで

熱中症は夜間や屋内でも、時と場所を選ばず誰にでも起こりうる病気です。めまいや頭痛、吐き気などの症状をはじめ、重症化すると全身のけいれんや意識障がいなどが起きて命に関わることもあります。水分補給や暑さを避けるなどの適切な対応で予防が可能です。

熱中症は、大量に汗をかいて体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が乱れたりすることで起こります。特に発症しやすく、重症化リスクが高いのは高齢者と乳幼児で、体温調節機能が十分ではなく、熱中症の危険なサインに自ら気付くことも難しいため、周りの人が水分補給や休憩をとらせるなど体調管理に気を配って。

たとえ体力に自信のあるおとなでも、油断は禁物です。例えば、飲酒や朝食抜きは体内の水分や塩分不足を招き、睡眠不足や体調不良も熱中症のリスクに。毎日の健康管理と生活習慣の見直しを予防につながります。

早めに  
小まめに  
が  
カギ!

熱中症のリスクを減らすポイント

外出するとき

暑さのピーク(11時~15時頃)は外出を控えて。無理せず小まめに休憩をとしましょう。

- 帽子や日傘などの日よけを使う
- 冷却グッズを活用する



黒色は避け、通気性・吸汗性・速乾性のある長袖の衣類を選ぶ

水分補給のポイント

【何を?】アルコールは避け、カフェイン・糖分ゼロの水や麦茶を。

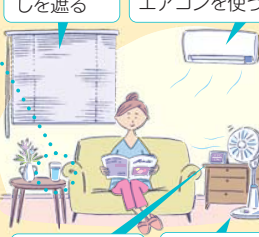
【いつ?】喉が渇く前に。「1時間おき」など時間を決めて。

【どのくらい?】成人では飲み物として1日1.5Lが目安。

家の中

室温が28℃、湿度が70%以上になったら危険。暑いと感じる前からの対策が大切です。

- ブラインドやカーテンなどで日差しを遮る
- ためらわずエアコンを使う



体感に頼らず温湿度計で確認を

扇風機などで空気を循環させる

熱中症かも!と思ったら……

応急手当を行い、医療機関を受診します。意識がない、又はもうろうとしている、自力で水が飲めないときは、救急車を呼びましょう。



熱中症の応急手当

- ▶ 涼しい環境で、衣類をゆるめて足を高くして休ませる
- ▶ 太い血管のある首すじ、わきの下、足の付け根などを冷やす
- ▶ うちわや扇風機などで風を送り、水分と塩分を補給

※応急手当をしても症状が改善しないなら、直ちに救急車を!


ほっこり健康に

開放感溢れる癒しの温泉  
**鞆の浦温泉**

広島県福山市 ともものうらおんせん

古くから文化人に愛される景勝地・鞆の浦にある温泉。沼隈半島の先端に位置し、目の前の海には、鞆の浦のシンボルの弁天島や仙酔島が浮かんでいる。日帰り入浴が可能なホテル鷗風亭の露天風呂からは、そんな瀬戸内海的美景を一望できる。あたたかい湯船に浸かりながら、雄大な自然を心ゆくまで眺めよう。

☎084-982-1123 (ホテル鷗風亭)  
📍広島県福山市鞆町



泉質 ラジウム温泉 (単純弱放射能冷鉱泉)  
適応症 神経痛、筋肉痛、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、疲労回復、健康増進、動脈硬化症、慢性皮膚病、慢性婦人病 など

## 非常食を日常食に ローリングストック

長期保存できる「非常食」は便利ですが、いざというときに賞味期限が切れていたり、実際に食べたときに口に合わず、ストレスがたまったりしては台無しです。

普段から使っている食品を「ローリングストック」として使うたびに補充すれば、賞味期限のチェックも習慣になり、味の好みも反映できます。

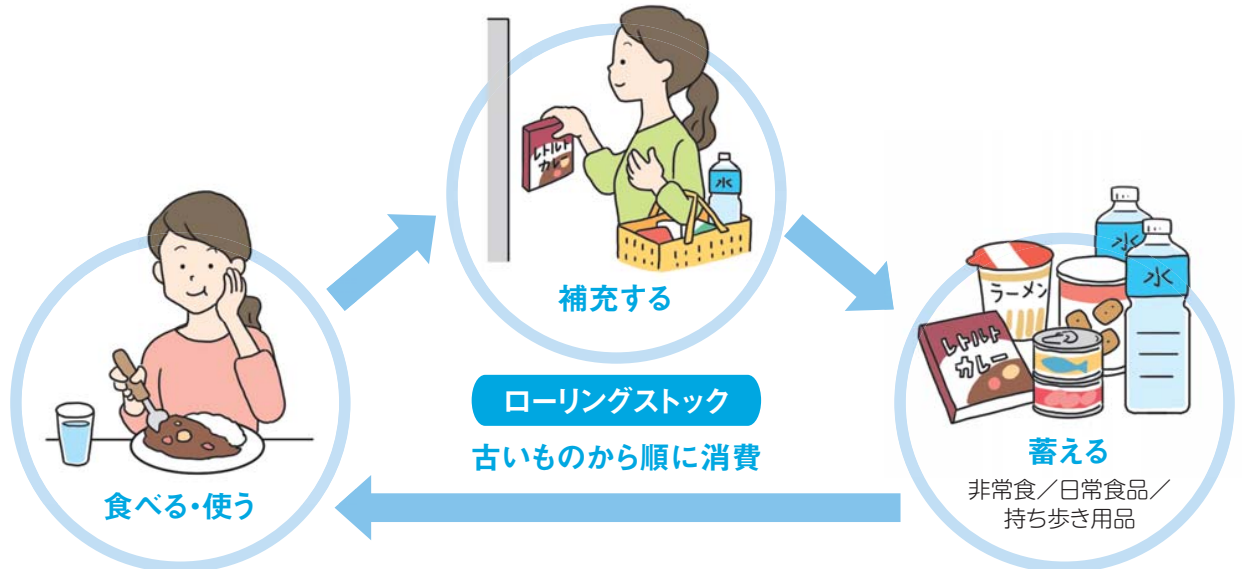
### ローリングストックって何？

ローリングストックとは、日持ちする食品などを普段から蓄えておき、普段使いしながら食べた分を補充する非常食の蓄え方です。

災害時はただでさえ心身に疲れがたまりやすいもの。そんなとき、体調を崩さないためにも普段から食べ慣れた食品があると体調を崩しにくく、前向きに過ごせます。少なくとも3日分、できれば家族で1週間分の食料と水を備蓄しておきましょう。

### 忙しいときなどに普段から活用

時間のないときや忙しいとき、体調が悪くて調理したくないときなどにストックしてある食品を食べてみましょう。子どもがいるなら非常時の体験を兼ね、缶詰を開けたり火を使わない食材を準備してもらったりと味や調理の手軽さなどを一緒に確認するといいでしょ。おいしくて手軽なものを確認しながら使った分だけ補充していけば、常に非常食がある状態をキープできます。



### ローリングストックとして活用できる食品

フリーズドライ食品  
(汁物・スープなど)



乾物



缶詰やレトルト食品



カップ麺・乾麺・米  
(アルファ化米など)



水



ドライフルーツ  
(ビタミン補給にも)



お菓子・軽食など



常温保存できる野菜  
野菜ジュース



## 貸付事業をご利用ください

年利率  
1.26%  
(2023年7月1日現在)

- 月々の返済は給料・期末勤勉手当から控除します。
- 住宅貸付は、連帯保証人や抵当権の設定が不要です。
- 繰上げ返済の手数料が不要です。

詳しくは、共済事務担当課又は共済組合福祉課までお問い合わせください。

## 標準報酬の月額「随時改定」について

昇給等により固定的給与（基本給、住居手当、通勤手当、扶養手当等）が変動したことに伴い、組合員の受ける報酬（固定的給与＋時間外手当等の非固定的給与）が2等級以上変わったときは、標準報酬月額を改定します。

詳しくはQRをご確認ください。



## 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	7月 8日(土) 8月12日(土)	13:30～16:30
	7月22日(土) 8月26日(土)	面談・電話相談
福山市	7月11日(火) 8月 8日(火)	13:30～14:30
	7月25日(火) 8月22日(火)	面談
庄原市	7月11日(火) 8月 8日(火)	12:30～14:30
	7月25日(火) 8月22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
三原市	7月26日(水)	13:00～
大竹市	8月16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	7月20日(木)	13:00～
	8月17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	7月 6日(木) → 7月14日(金)
一部払戻・解約	7月21日(金) → 7月31日(月)
一部払戻	8月 4日(金) → 8月15日(火)
一部払戻・解約	8月23日(水) → 8月31日(木)

年利率0.8%  
(2023年7月1日現在)



食べて歩いて、健康になろう!

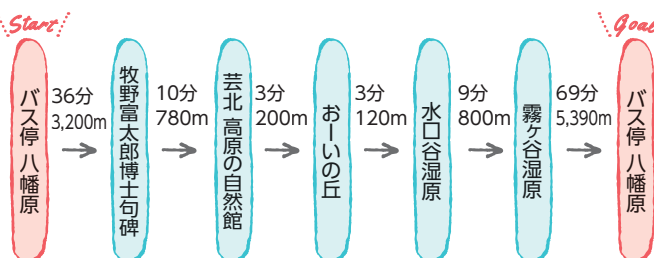
# あの街“おいしい”ウォーキング

## 西日本有数の『北広島町』 湿原を抱く町

いざ、日本の湿原の南限・八幡湿原へ!  
雄大な自然の美しさに触れるウォーキング

北広島町が誇る西日本有数の湿原群・八幡湿原。多数ある湿原のうち、今回は散策に最適な2か所をめざす。バス停に着いたら、まず牧野富太郎博士句碑に向かってしばらく歩こう。その後、芸北 高原の自然館で植生について学び、おーいの丘でひと休み。澄んだ空気と壮大な眺めでリフレッシュしよう。そしてよいよ湿原へ。水口谷湿原を散策した後、頑張れる人はそのまま霧ヶ谷湿原まで足をのびせてみて。

歩く時間: 2時間10分 歩く距離: 約10.5km  
消費カロリー: 614kcal



### 1 牧野富太郎博士句碑

日本植物学の父と呼ばれる牧野富太郎がこの地を訪れた際、一面に咲くカキツバタに感激して詠んだ句を刻んでいる。  
☎0826-36-2008 (芸北 高原の自然館)  
☁山形県北広島町東八幡原

### 2 芸北 高原の自然館

はく製やジオラマなどで、ブナ林や湿原、そこに生息する動植物について紹介している。八幡湿原観察の拠点。  
☎0826-36-2008 (4月26日～11月25日の開館時) ☁山形県北広島町東八幡原10119-1

### 3 おーいの丘

水口谷湿原近くにある見晴らしの良いビュースポット。その名の通り叫ぶとこだまが返ってくる。  
☎0826-36-2008 (芸北 高原の自然館)  
☁山形県北広島町東八幡原

### 4 水口谷湿原

高低差のある湿原で湿度差があり、場所により異なる植物を観察できる。木道が通っており散策もしやすい。  
☎080-6339-2136 (北広島町観光協会芸北支部) ☁山形県北広島町東八幡原

### 5 霧ヶ谷湿原

失われた湿原の自然再生事業を行っており、今では八幡地区最大の湿原となった。2010年(平成22)春より公開。  
☎080-6339-2136 (北広島町観光協会芸北支部) ☁山形県北広島町東八幡原

今回はわたしが案内するよ!

今回は少し長めのウォーキングになるので、折り返し地点は体力に合わせて選んでね。水分補給も忘れずに!

5月下旬～6月上旬には約1.7haの休耕地に一面のカキツバタが咲く

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。

memo  
開館時間: 10:00～15:00  
休館日: 火曜、11月26日～4月24日  
入館料: 無料

### 芸北 高原の自然館

体力に自信のある人は先へ進もう  
散策道へ戻る

### おーいの丘

右の木道へパークゴルフ場

八幡湿原は、八幡高原に点在する大小20ほどの湿原の総称だよ。水口谷湿原と霧ヶ谷湿原はなかでも規模が大きく、貴重な動植物がたくさん見られるんだ。

### 芸北高原豚肉みそ



肉みそ 小鉢1杯あたり 160kcal

道の駅「舞ロードIC千代田」内にある「レストラン響」で提供している肉みそが、たくさんの要望を受けて商品化。芸北高原豚のうま味を生かした甘めの味付けは、ご飯のお供はもちろん、野菜や冷奴、さらには麺類とも相性が良い。肉みそのほかに、鹿肉・猪肉のジビエフレーバーも人気。芸北の山里の恵みをぎゅっと詰め込んだ肉みそで、いつもの料理をワンランクアップさせよう。

今回のウォーキングで 614kcal消費 = 肉みそ約3.8杯分

※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

## 野菜たっぷり健康ごはん

素揚げした野菜にしっかり味がしみ込んで、コクと彩りがアップ!  
夏野菜の揚げ浸しとそうめん

料理制作・監修 小林まさみ (料理研究家)  
撮影 原ヒデシ スタイリング 宮沢史絵 栄養計算 佐藤友恵



- 材料(2人分)  
かぼちゃ..... 100g  
赤パプリカ..... ½個(90g)  
オクラ..... ½パック(50g)  
なす..... 1本(80g)  
揚げ油..... 適量  
だし汁..... 1と¼カップ  
みりん..... 大さじ1と½  
しょうゆ..... 大さじ3  
塩..... 少々  
そうめん..... 2～3束

使用野菜: かぼちゃ、赤パプリカ、オクラ、なす

- 作り方  
1 かぼちゃの種とワタを取り除いて長さ3cm、厚さ1cmに、パプリカはヘタと種を取り除いて3cm大に切る。オクラはヘタの先端を切り落とし、3～4等分に切る。なすは長さ3cmの半月切りにする。  
2 フライパンに揚げ油を深さ1cmほど入れ、160度に熱する。かぼちゃを入れ、3～4分揚げて取り出す。  
3 揚げ油を180度にし、パプリカ、オクラを2分揚げて取り出す。なすを2分程度、こんがり色付くまで揚げて取り出す。  
4 鍋にAを入れ、強めの中火にかけて煮立てる。  
5 パットに揚げた野菜を広げて4をかけ、味がなじむまで20分以上おく。  
6 そうめんは熱湯で袋の表示通りに茹でてザルにあげ、流水で洗って水気を切る。器に盛って、5を汁ごとかける。

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」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7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!

6月号の答え  
「26」  
5月号応募総数  
39通(正解32通)

3	9	8	4	7	1	2	6	5
7	5	6	9	3	2	8	4	1
1	4	2	8	6	5	3	7	9
5	7	3	1	8	6	9	2	4
8	2	1	7	9	4	6	5	3
9	6	4	5	2	3	7	1	8
2	1	7	3	4	8	5	9	6
6	8	5	2	1	9	4	3	7
4	3	9	6	5	7	1	8	2

【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。又、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)