

2023  
8  
No.576

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2023年8月1日発行 第576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?  
正しく叱る

今月号の  
Topics

★社会保障Topic  
国民負担率の動向

★あの街“おいしい”ウォーキング  
交通の便にも恵まれた自然豊かな町  
坂町

ライフシーンと共済組合

## 出産のとき



組合員や被扶養者が出産したときは、それぞれ出産費、家族出産費が受けられます。組合員が出産のために勤務を休み、報酬が支給されないときは、出産手当金が受けられます。また、出産費等の給付対象となる出産にあたっては、出産貸付の利用もできます。

産前産後休業にあたっては、申し出により共済組合及び共済互助会の掛金(保険料)免除の制度が利用できます。



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

坂町



物販・飲食施設が今年4月にオープン!  
ベイスайдビーチ坂



竹林遊歩道(ちくりんゆうぼうどう)



頭部みはらし公園(ずぶうみはらしこうえん) 展望台(てんぼうだい)からの眺め



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… [正しく叱る]

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

### “しかりぐせ”と“いま、ここ、私”で伝える上手な叱り方

コミュニケーションが上手な人は、めったなことでは他人を怒ったりしません。しかし、「叱る」ということはあります。

自分の感情を相手にぶつけるのが「怒る」。相手に対する期待があり、相手のことを思い注意するのが「叱る」。「叱る」には相手に対する承認があると私は考えます。

実際に叱るときは“しかりぐせ”と、“いま、ここ、私”を意識する提案をします。

#### 【し】→身体的接触は絶対禁止

直接相手を叩いたり、机を蹴飛ばしたりすることは絶対にNGです。多くの場合、パワハラと認定されてしまいます。

#### 【か】→過去は責めずに、隔離し2人で

過去は責めても変えられません。過去から学び、教訓として「今後はどうするの?」という未来の話をしてください。叱られる側の立場を考え、大勢の前で叱ることは控えます。

#### 【り】→理論的に

感情的になってはいけません。そのためには、次の「ぐ」を守りましょう。

#### 【ぐ】→具体的に

相手が叱られている理由が分からないというこ

とにならないよう、褒めるとき以上に具体性が大切です。

#### 【せ】→性格を責めない

事実に対して叱るべきであって、性格を責めるのはNGです。

もう一つ、叱る前に唱えて考えてほしいのが“いま、ここ、私”という言葉です。

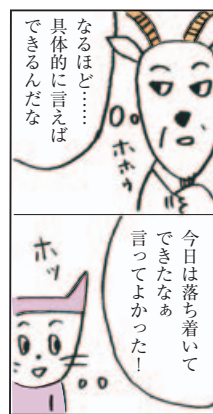
#### ①いま叱るべきか

#### ②この場所・この場面で叱るべきか

#### ③私が叱るべきか

叱るべきときは、本当に「いま」でしょうか。自分も相手も興奮しては、効果的に叱れません。一呼吸置いてからでは遅いでしょうか。叱るべきは、この場所、この場面でしょうか。周りに人がいない方がいいのではないのでしょうか。

もしあなたが直接の不利益を被っていないければ、叱る人はあなた以外でもいいかもしれません。個人として適任だから?あるいは、上司や親という役割のため?ならば役割として叱るべきで、個人的感情は不要です。もし感情的になってしまったときは、己の修行不足と認識する必要があります。“しかりぐせ”を守り、“いま、ここ、私”を意識することが上手な叱り方につながります。



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』(きずな出版)など。

## 社会保障 Topic

### 国民負担率の動向

財務省は2023年度の国民負担率が46.8%になる見通しだと発表しました。「国民負担率」とは、個人や企業の所得などを合わせた、国民全体の所得に占める税金や社会保険料などの負担の割合を示したものです。

国民負担率の動向には新型コロナの影響も大きく、2020年度には国民所得が激減したことにより、同年度の国民負担率は前年度の44.3%から47.9%に大きく増加。その翌年度の2021年度には48.1%と過去最高を更新しました。

国民所得は2022年度から回復傾向にあり、2023年度は経済回復に伴う労働需要の拡大や、賃上げに向けた企業の前向きな動きで、分母である国民所得が大きく増加することが見込まれ、前年の2022年度から11.5兆円増の421.4兆円となる見通しです。

高齢化に伴う社会保険料の負担増などで、20年程前までは35%程度だった国民負担率ですが、現在では50%に届きそうな状況になりました。なお、日本は社会保障などを国債に依存しており、国民負担率に財政赤字を足した潜在的国民負担率は、2023年度は53.9%になる見通しです。



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の1歳の誕生日の前日までの期間(土日を除きます)、育児休業手当金が受けられます。

ただし、同一の育児休業について、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。

※次の下記①、②、③又は④に該当するときは、1歳6か月(1歳6か月時点で①、②、③又は④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人が、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。
- ③新たな産前産後休業又は育児休業の開始(A)により、育児休業の対象となる子の産前産後休業又は育児休業が終了した場合で、(A)の対象となった子の産前産後休業又は育児休業期間が終了するまでに、死亡又は他人の養子になった等その他の事情により当該組合員と同居しなくなったとき。
- ④介護休業の開始により育児休業が終了し、その後、当該介護休業の期間が終了する日までに、当該家族の死亡、離婚、婚姻の取消、離縁等になったとき。

※「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)した場合は、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。)

提出書類について

育児休業取得時に「育児休業手当金請求書」を共済事務担当課へご提出ください。

上記①～④、「パパママ育休プラス」に該当する場合は、共済事務担当課又は共済組合HPにてご確認ください。

■手当金の額 ※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。

	計算式
育児休業開始日から180日に達するまで	標準報酬の月額×1/22×67%×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2023年8月分を請求する場合 220,000円×1/22×67%×23日=154,100円
育児休業開始日から181日目以降	標準報酬の月額×1/22×50%×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2023年8月分を請求する場合 220,000円×1/22×50%×23日=115,000円

◆次号では、災害見舞金について掲載します。

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。

年金

インターネットで将来の年金見込額を確認できます



各地方公務員共済組合が共同で運営する「地共済年金情報Webサイト」では、公務員厚生年金期間におけるご自身の将来の年金見込額や加入履歴などを確認することができます。

確認できる内容

- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額
- ⑤給付算定基礎額  
残高履歴

利用できる方

- ①組合員
- ②組合員であった方  
※短期組合員は除きます

ご利用時間

365日24時間いつでも  
ご利用できます  
(サーバーのメンテナンス  
時を除く)

事前に用意するもの

基礎年金番号

年金手帳や「ねんきん定期便」で確認できます。これらが無い場合は、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

ご利用手順

- ① 地共済年金情報Webサイトにアクセス  
地共済年金情報Webサイト 検索

パソコンからアクセスしてください。  
※スマートフォンやタブレットは対応していません。

- ② ご利用申込み  
(基礎年金番号・名前・生年月日・パスワード等を入力)  
(入力したパスワードは、必ず控えておいてください)

ご利用の際に必要な「ユーザーID」が記載されていますので、大切に保管してください。

- ③ ユーザーID通知書の受領  
(ユーザーID通知書が2～3週間後に送付されます)

- ④ 受領したユーザーID及び申込み時に登録したパスワードを入力してログイン

ユーザーID・パスワードが分からなくなってしまった場合は、再度ご利用申込みの手続きを行ってください。



- 年金見込額は、確認時点で反映されている加入履歴、標準報酬月額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。
- すでに老齢厚生(退職共済)年金を受給されている方や支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。
- 住所や名前を変更された方は、各共済組合に異動の届出をされてから申込みをしていただきますようお願いいたします。

※短期組合員や会社員などの期間は、日本年金機構のウェブサイト「ねんきんネット」で確認できます。

暮らしの健康手帖

おとなも子どもも夏の汗対策

放っておかないで正しいケアを

ベタつきやおいなど、嫌な面が目立ちがちですが、健康維持には欠かせません。例えば、皮膚の上で蒸発し体を冷やして体温を調節しています。また皮脂と共に皮膚を外部刺激から守る、いわば「バリア機能」の役割もあります。

隠れた働き者の汗ですが、ときに肌の炎症を招く原因に。特に、夏は強い紫外線のダメージやエアコンなどで肌が乾燥し、バリア機能が低下して炎症が起きやすい状態になっています。

汗を拭かずそのままにしておくと、汗

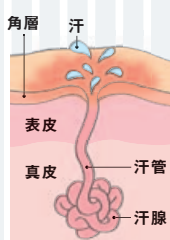
に含まれる塩分やアンモニアなどの成分が肌を刺激。「汗荒れ」と呼ばれる炎症を引き起こします。また、汗をたくさんかいて汗管(汗を排出する管)が詰まり、いわゆる「あせも(汗疹)」ができることもあります。あせもは乳幼児に多いですが、猛暑の影響や抵抗力が低下するとおとなでも要注意。市販の塗り薬でも改善しない場合、細菌などの感染が疑われるので早めに医療機関(皮膚科)に相談を。

日焼け止めや日傘などで紫外線対策を行いながら、肌へのダメージを軽減し、夏を乗り切りましょう。

汗による肌トラブルはこうして起こる!

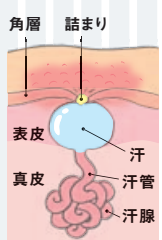
汗荒れ

汗を拭かないで放っておくと、水分が蒸発し汗に含まれている塩分やアンモニアなどが肌を刺激する。肌が赤くなり、かゆみを伴いかぶれた状態に。首回りや腰回りなど、衣服との摩擦や蒸れが起きる部分になりやすい。



あせも(汗疹)

汗管(汗を排出する管)が、大量の汗や皮膚の表面の汚れなどによって詰まり、行き場のない汗が周囲の組織を刺激して、皮膚が炎症を起こし、小さな水ぶくれやブツブツができる。



夏のNG習慣をチェンジ

汗をかいてもそのまま  
チェンジ! 早めに拭いて、清潔を保つ



汗はハンカチなどで、トントンと押すように拭きとります。汗で蒸れないように、吸汗速乾素材の衣類もおすすめ。

ベタつくので保湿はしない  
チェンジ! 入浴後に腕や足にも保湿剤を



汗が蒸発するときに、肌の水分も一緒に奪われてしまいます。さらさらとしたジェルタイプの保湿剤で夏も保湿を。

夏バテで食生活が乱れがち  
チェンジ! 栄養バランスを意識して



健康な肌に欠かせないたんぱく質やビタミン、亜鉛で内側から肌を整えます。冷たいものとり過ぎも、血行の悪化から乾燥を加速させるので要注意。

汗や汚れが気になりゴシゴシ洗う  
チェンジ! 石けんをよく泡立ててすべらせるように洗おう



こすり洗いは、バリア機能に必要な皮脂まで落とし、乾燥や炎症を悪化させるリスクがあります。よく泡立てるのもポイントです。



ほっこり健康に

四季折々の景色に癒される  
露天が自慢  
**東城温泉**

広島県庄原市 とうじょうおんせん

1994年(平成6)に町おこしの一環として採掘された東城温泉。道の駅からも近く、大浴場、露天風呂、圧注浴、打たせ湯などのお風呂とサウナが楽しめる。アルカリ性の泉質はなめらかな肌触りで美肌効果も期待できる。おすすめは寝湯。美しい山々の景色を眺めながらごろりと湯に浸かる時間は至福のひとつときだ。

☎08477-2-1288 📍広島県庄原市東城町栗田2538-1



泉質 低張性アルカリ性冷鉱泉  
適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛 など

「おとなのための自然で楽しむセミナー」

北広島町 ろうきん森の学校

昨年引き続き「おとなのための自然で楽しむセミナー」を2023年5月27日(土)に開催しました。今回は、藍染体験・一閑張体験・木工体験・アースウォーク(自然散策)・アウトドア料理体験など、体験プログラムを増やし、たくさんの会員の方にご参加いただきました。





参加者の声

- ・日常を忘れて素敵なひとときを有難うございました。また来たいです。
- ・日ごろできない体験で楽しかった。
- ・自然でゆったり、森のイオンをきって体が元気になったようです。

指定宿泊施設情報

**ホテルルートイン 三次駅前**

契約開始日  
**2023年5月30日**

住宅の新築・増改築・修理・購入は共済組合の**住宅貸付**をご利用ください!

返済例 ※借入月によって、最終返済額の変動、返済回数が増減する場合があります。

借入額	毎月償還額 (償還回数)	期末手当等償還額 (償還回数)
500万円	19,921円(210回)	39,842円(35回)
1,000万円	32,565円(264回)	65,130円(44回)
1,500万円	41,008円(324回)	82,016円(54回)
1,800万円	45,083円(360回)	90,166円(60回)

共済組合貸付のメリット

- 返済は、給料・期末手当等からの控除
- 繰上返済の手数料が不要
- 抵当権の設定が不要

※その他の貸付については、所属所の共済事務担当課又は福祉課へお問い合わせください。  
※貸付金利率は変更になる場合があります。  
お問い合わせ先 福祉課 TEL 082-545-8886

まさかの時に、入っていれば安心!すでに加入されている方は、加入内容の変更もできます!

**遺族支援保険等加入者募集中!**


申込締切日 2023年8月23日(水) (共済事務担当課へ)

パンフレット・加入申込書は共済事務担当課でお受け取りください。  
※短時間勤務職員(短期組合員)の方はご加入いただくことができません。

組合員が実際に受ける報酬と既に決定されている標準報酬の月額との間に大きな差が生じないように

**標準報酬の月額の「定時決定」を行います**

※決定された標準報酬の月額は9月から適用となります。



**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。専門医が電話又は面談により相談に応じます。
- 法律相談・税務相談
- 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	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)
一部払戻	9月7日(木) → 9月15日(金)
一部払戻・解約	9月21日(木) → 9月29日(金)

年利率0.8%  
(2023年8月1日現在)



食べて歩いて、健康になろう!

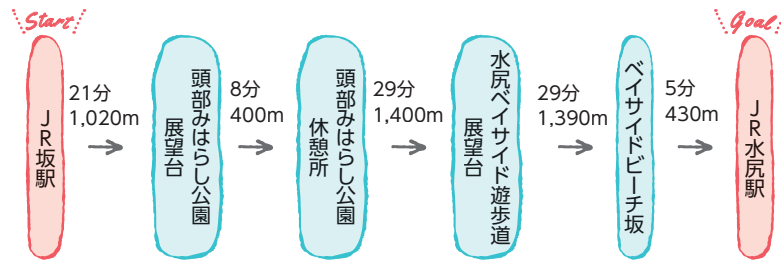
# あの街“おいしい”ウォーキング

交通の便にも恵まれた『坂町』  
自然豊かな町

## 夏といえばやっぱり海! 瀬戸内海の景色を大満喫するウォーキング

今回のスタートはJR坂町駅。南口から出たら、「ふるさと自然のみち頭部ルート 坂町駅」と書かれた看板を目印に歩いていこう。最初に向かうのは頭部みはらし公園展望台。瀬戸内海を望める展望台は撮影スポットとしても人気だ。頭部みはらし公園 休憩所でひと休みした後、水尻ベイサイド遊歩道展望台にも立ち寄ろう。2つの展望台で海景に癒されたら、最後はベイサイドビーチ坂へ。坂町が誇る美しい景色を思いっきり満喫するコース!

歩く時間: 約1時間30分~2時間 歩く距離: 4,640m  
消費カロリー: 283kcal



### 1 頭部みはらし公園 展望台

瀬戸内海の島々を一望できる展望台。穏やかな瀬戸内海の風景に心が癒される。海から吹く風が気持ちいい!  
☎082-820-1513 (坂町役場都市計画課)  
安芸郡坂町

### 2 頭部みはらし公園 休憩所

目の前に広がる絶景に疲れも吹き飛ばす。イスに座って、お茶を飲んだりお菓子を食べたり休憩タイム。  
☎082-820-1513 (坂町役場都市計画課)  
安芸郡坂町

### 3 水尻ベイサイド遊歩道 展望台

広島港や広島市街地を望むことができる。海から吹く心地よい風を浴びながら、海景に癒されよう。  
☎082-820-1513 (坂町役場都市計画課)  
安芸郡坂町

### 4 ベイサイドビーチ坂

西日本最大級の人工海浜で、長さはなんと約1,200m。海水浴期間は7~8月で、屋外シャワーや更衣室も充実している。  
☎082-820-1512 (坂町役場産業建設課)  
安芸郡坂町水尻9066-8

凡例	① おすすめ立ち寄りスポット	② 国道	③ 県道	④ トイレ
	主要道	一般道	遊歩道	登り坂
				下り坂

今回はぼくが案内するよ!

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。

種類豊富なアウトドア商品を取り扱う「モンベルストア」と地元の特産品を使った料理を提供する「MABUI」にも、ぜひ立ち寄りてみて。

水尻ベイサイド遊歩道展望台

竹林遊歩道を抜けるコースもあるよ!

2010年(平成22)に「悠々健康ウォーキングのまち」を宣言した坂町。今回紹介したコース以外にも、街中から海岸沿いまでパラエティに富んだコースが整備されており、定期的にウォーキングにちなんだイベントも開催しているんだ。

牡蠣の瓶詰め

一年のうち一週間程度しか収穫できない大粒の牡蠣「MIGAKI 極み」を瓶詰めにした商品。ごろんと大粒の牡蠣をまるごと使用した牡蠣の炙り・スモークチーズ・アヒージョ風の3種類と、牡蠣をぜいたくにすりつぶし、クリーミーなソースに仕上げたバーニャカウダの計4種類がある。牡蠣のうま味と、こだわりのフレーバーは相性抜群!

今回のウォーキングで 消費カロリー 283kcal = 牡蠣のむき身 約24個分 ※一般的な牡蠣のむき身 (1個あたり約20g)で算出

一般的な牡蠣のむき身 1個あたり 12kcal

メモ: ルート上にはコケが生えて滑りやすいところもあるので注意

坂町の おいしいもの

※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

### 生野菜をたっぷり使ってさっぱりとした味わい&色鮮やかに 彩り野菜のせ pork ソテー

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

1人分 エネルギー 515kcal 食塩相当量 2.3g

使用野菜: 枝豆, アボカド, トマト, 紫玉ねぎ

材料 (2人分)

豚ロース肉(しょうが焼き用) ... 6枚 (250g)  
塩 ... 小さじ½  
こしょう ... 少々  
冷凍枝豆(さや付) ... 100g  
アボカド ... ½個  
トマト ... ½個 (80g)  
紫玉ねぎ(又は玉ねぎ) ... ¼個 (50g)  
レモン汁 ... 大さじ1  
カレー粉 ... 小さじ½  
一味唐辛子 ... 少々  
塩 ... 小さじ½  
オリーブ油 ... 大さじ1と½

作り方

- 枝豆は解凍してさやから実を取り出す。アボカドとトマトは1cm角、紫玉ねぎは粗みじん切りにする。ボウルでAを合わせ、野菜を加えて混ぜる。
- 豚肉は半分に切り、両面に塩こしょうをふる。フライパンにオリーブ油を強火で熱し、豚肉を並べて両面を2~3分焼く。
- 2を皿に盛り、1をかける。

薄いお肉で調理時間を短く!

しょうが焼き用の肉は、とんかつ用と比べ火が通りやすく、調理時間が短く済みます。忙しくて時間がないときは、材料の選び方や切り方を工夫するとよいでしょう。

## 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~Eの5つのブロックのうち4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の記入は不要ですが、電話番号は景品発送の際に必要となりますのでご記入ください。

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8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。)

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!

7月号の答え「コウモリ」  
6月号応募総数118通(正解115通)