

2023
12
No.580

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2023年12月1日発行 第580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

★ 人間関係に効く ことばのレシピ
励ます

★ 社会保障Topic
「国民皆歯科健診」
の検討

★ あの街“おいしい”ウォーキング
潮風薫る造船のまち
大崎上島町

今月号の
topics

あの街“おいしい”ウォーキング

大崎上島町



かつての港町の面影を今に伝える

木のえふるまちな
木江の古い町並み



クマさんのオブジェ「天の鳥船」
(くまさんのおぶじえ
「あまのとりふね」)



木江ふれあい郷土資料館
(きのえふれあいきょうどしりょうかん)

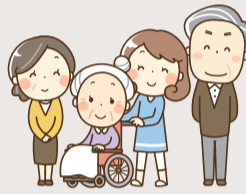
ライフシーンと 共済組合

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れ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



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

人間関係に効く
ことばの
レシピ

励ます

【相手の心がふるいたつよう力づける。
元気づける】



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

私はいろいろな場所でメンタルヘルスの研修をしています。研修テーマとしてもっとも希望が多いのはどのようなテーマだと思いますか？

答えは、「元気がなくて落ち込んでいる様子の友人や同僚がいるのですが、どう声を掛けたり、接したりすればよいでしょうか」というもの。心配だから何か力になりたいけれど、どうしていいかわからない。大事な相手だからこぼれちゃうのだと思います。(人の優しい気持ちに触れたようでいつも心が温まります。)

「頑張れ」はNGワード、なんてよく言われているので、ますますどう励ませばいいのか分からなくなってしまうのかもしれませんが、「頑張れ」はすべてのケースでNGというわけではないのですが、相手がすでに十分頑張ってきたときや、頑張ってもうまうまかなくて元気がなくなっているときには、もっと落ち込んでしまうこともあるので、やはり注意が必要です。

ではどうしたらいいのかというと、「存在承認」と「気持ちの代弁」の2つがおすすめです。自分が落ち込んでいるときのことを思い返すと分かると思うのですが、人は落ち込んでいると、自信を失って自分の存在価値を低く感じてしまいます。なので、まずは、「あなたのことが心配」「何かしたいと思っている」「いつでも話を聴きます」とい

う相手の存在を大事だと思う気持ちをそのまま伝えてみてください。

そして、相手が「実はこんなことがあって……」と話をしてくれたら、相手がどのような気持ちでいるか、どのような思いをしてきたのかに耳を傾けて、相手の気持ちを代弁するような声掛けをしてみましょう。例えば、「何度もチャレンジしたのにうまくいかないと、もうダメかと落ち込むよね」「失敗したときって、次もうまくいかなかったらどうしようって不安になるよね」といった具合です。

これだけで相手が元気になるの？と思うかもしれませんが、人は、目の前の現状が変わらなくても、誰かが「自分の気持ちを受け止めてくれた、心から分かってくれた」と実感できるだけ、自然と「もうちょっと頑張ってみようかな」とエネルギーが湧いてくるものです。元気になって欲しいあの人に、ぜひ、寄り添って励ましの声掛けをしてみてください。



社会保障 Topic

「国民皆歯科健診」の検討

経済財政運営の指針である骨太の方針2023には、昨年に引き続き「国民皆歯科健診」の導入に向けて検討する方針であることが明記されました。

歯の健康と全身の健康には相関関係がある事が分かっています。例えば、歯周病が原因で細菌が体内に入り、糖尿病や動脈硬化のリスクが高まると考えられており、認知症への影響も指摘されています。また、65歳以上の高齢者は、自身の歯を多く残すほど健康を維持しやすいことが明らかになっています。しかし、日本における80歳時点で残存する平均の歯数は約15本で、先進国の中では低い数字です。歯を多く残すには、歯周病などの早期発見と治療が重要ですが、国内では歯科健診の受診率が低いのが現状です。

高齢者人口の増加にともなう医療費の増加は大きな社会問題になっていますが、歯の健康を保つことは健康寿命の延伸に関係するため、医療費削減にもつながることが期待されています。

歯の健康意識は徐々に高まってきていますが、歯科健診の受診率を見るとまだ十分であるとはいえません。国民皆歯科健診の実現には、予防歯科の意識を高めることが重要だと考えられます。

医療

知っておきたい 健康保険のこと
介護休業手当金について



組合員（任意継続組合員を除く）が、家族の介護のため介護休業を取得し、報酬の全部又は一部が支給されなくなったときは、介護休業手当金を受けられます。（勤務を要しない日（土日など）を除く）ただし、その給付期間内において、報酬の全部又は一部を受ける場合には、介護休業手当金の額が上回る場合にその差額分を支給します。

なお、同一の休業について雇用保険法の規定による介護休業給付の支給を受けることができる場合は、支給しません。

<対象となる家族>

配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、孫、兄弟姉妹、
父母の配偶者(※)、配偶者の父母の配偶者(※)、子の配偶者(※)、配偶者の子(※)
(※)については、組合員と同居していることが必要です。

※時間単位の介護休業は支給対象とはなりません。

【支給期間・支給額について】

支給期間	要介護者が、介護を必要とする1つの継続する状態ごとに介護休業の日数を通算して66日を超えない期間
支給額	1日につき、標準報酬の日額（標準報酬の月額×1/22）×67/100となります。ただし、雇用保険法の規定による介護休業給付に準じた上限額があります。

【提出書類】

- ・介護休業手当金請求書
- ・介護休業の内容がわかる書類（介護休暇の請求・承認書の写し、又は辞令の写しなど）

【提出先】

所属所の共済事務担当課に上記の書類をご提出ください。

※請求は、月単位又は介護休業終了後に一括で請求してください。
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。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、限度額適用認定証について掲載します。

年金

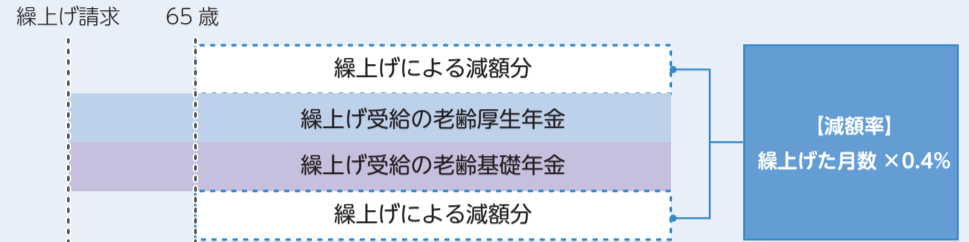
老齢年金を受け取る
時期は選べるの？



老齢基礎年金と老齢厚生年金は原則65歳から受け取れますが、繰上げ・繰下げ制度を活用することで、支給開始年齢を60歳から75歳までの間で早めたり、遅らせることができます。なお、繰上げると、その期間に応じて年金額が減額され、繰下げると、その期間に応じて年金額が増額されます。

繰上げ受給

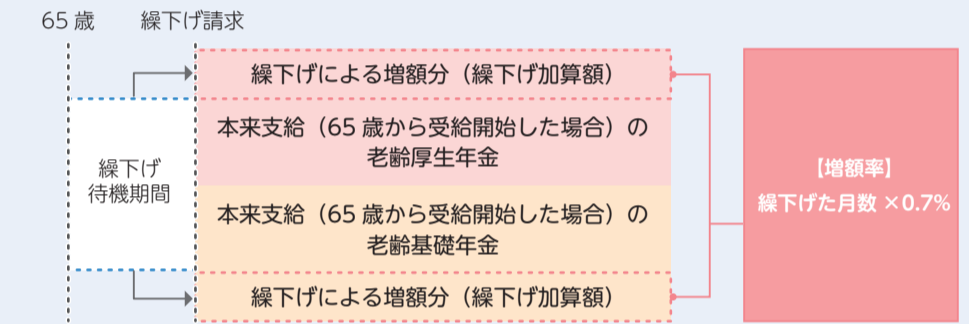
60歳から65歳になるまでの間に請求することで、65歳より前に繰上げて受給できます。ただし、繰上げ請求をした時点（月単位）で年金が減額され、減額率は生涯変わりません。また、老齢基礎年金と老齢厚生年金は同時に繰上げる必要があります。



※1962年4月1日以前生まれの方の減額率は、0.5%となります。
※65歳前の特別支給の老齢厚生年金も繰上げできます。

繰下げ受給

66歳から75歳になるまでの間に請求することで、66歳以降に繰下げて受給できます。請求をした時点（月単位）で年金額が増額され、増額率は生涯変わりません。また、老齢基礎年金と老齢厚生年金は、同時に繰下げる必要はなく、どちらか一方のみの繰下げも可能です。



※1952年4月1日以前生まれの方（又は2017年3月31日以前に老齢基礎（厚生）年金を受け取る権利が発生している方）は、繰下げの上限年齢が70歳までとなります。
※既に他の公的年金（障害年金や遺族年金）を受け取っている方は、繰下げ受給は選択できません。
※65歳前の特別支給の老齢厚生年金は繰下げの対象にはなりません。

特例的なみなし繰下げ制度について

2023年4月以降に70歳を超えて請求を行い、かつ、繰下げ申出をしなかったときは、請求の5年前の日に繰下げの申出があったものとみなされます。これに該当するときは、65歳から請求の5年前までの期間の繰下げ加算額を加算した年金が5年間遡及して支給されます。

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、組合員の皆さん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。

暮らしの
健康手帖

冬でも注意！ 食中毒

ノロウイルスの脅威から身を守ろう

食中毒といえば、じめじめした梅雨や暑い夏に注意が必要というイメージがありますが、実は冬から春にかけて多くの事例が報告されています。

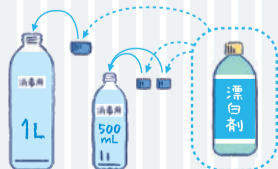
食中毒の主な原因には、細菌性とウイルス性の二種類があります。高温多湿を好む細菌による食中毒が夏場に多く発生する一方、低温で乾燥した環境でも生息できるウイルスによる食中毒は冬に多く発生します。中でも代表的なものがノロウイルス。感染力が非常に強く、集団感染しやすい傾向があり、近年は食中毒の

年間患者数の約半数を占めています。感染経路は、ウイルスに汚染された食品を加熱不十分のまま食べる「食品からの感染」や、感染者の嘔吐物や便から感染する「人からの感染」などがあります。

潜伏期間は1～2日程度で、急な吐き気や嘔吐、腹痛や下痢などの症状が現れます。治療薬はなく、水分補給を行い安静にすることが第一。体力の弱い乳幼児や高齢者は脱水症状や重症化への注意が必要です。以下の対策を徹底し、寒い冬を健康に乗り越えましょう。

二次感染を防ぐ！ 消毒液の作り方

ノロウイルスの感染力を失わせるには、消毒用アルコールでは十分な効果を得ることができないといわれています。次亜塩素酸ナトリウム（台所用塩素系漂白剤など）を使って消毒をしましょう。



台所用塩素系漂白剤（濃度5%）を原液とした場合

汚れた衣類、調理器具やドアノブなどの消毒用 濃度 約0.02%

1Lのペットボトルに入れた水に、キャップ1杯（5mL）の漂白剤を

嘔吐物などの処理用 濃度 約0.1%

500mLのペットボトルに入れた水に、キャップ2杯（10mL）の漂白剤を

※消毒液が入ったペットボトルには必ず「消毒用」と明記し、誤飲防止の対策を。また、時間経過とともに消毒効果がなくなるため作り置きはしません。

ノロウイルス 予防の4原則

細菌性食中毒の予防は「つけない、増やさない、やっつける」の3原則です。しかしノロウイルスの場合、食品中ではなく人の腸内で増殖するため、上記の3原則に加え「持ち込まない」ことも重要です。



持ち込まない

普段から手洗いや、健康管理を心掛ける。下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。



つけない

帰宅時、トイレの後、調理の前、食べる前など小まめに手洗いを。加熱不要なサラダなどが汚染されないよう取り扱いに注意する。



やっつける

食品をしっかり加熱調理する（中心部の温度が85℃～90℃で90秒以上）。



ひろげない

ノロウイルスが身近で発生したときには食器などの消毒を徹底する。また、感染者の嘔吐物などから二次感染をしないよう適切な処理をする。

ほっこり健康に


豊かな緑を前に癒しのひと時を

龍温泉
りゅうおんせん

広島県北広島町

芸北地域のほぼ中央に位置する北広島町にある温泉地。四季折々の景色を楽しむことができ、これまでビジネス客や家族連れなど多くの人々を癒してきた。広島北ホテルでは、ラドンを含む天然温泉「仏陀の湯」と、日本初となる温泉水に乳酸菌を配合した「龍神の湯」の効能の異なる2種の温泉が楽しめる。日帰り入浴できるのもうれしい。

☎0826-73-0011 (広島北ホテル)
📍山県郡北広島町南方3659



泉質 単純弱放射能泉
適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え性、慢性消化器病 など

毎月コツコツ
共済組合の積立貯金
臨時の預入れもできます



年利率**0.8%**
(2023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。


入学・修学貸付をご利用ください

年利率 **1.26%**
(2023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。
申し出により修業期間中の償還は、元本を据え置き、利息のみを償還することができます。
※入学貸付は、該当者の入学月の申込までの受付となりますので、ご注意ください。

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

くやしきは
コチラ▶



共済互助会

所属所親善ソフトボール大会
福山市チーム優勝!

★★★★

9月23日、9月30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。
まだまだ暑中での大会となりましたが、皆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 **福山市**





準優勝 **三原市**





知って得する生活設計セミナーを開催しました!

将来の生活設計について考えていただくセミナーを開催しました。
野村證券株式会社のセミナーでは、個人型確定拠出年金(iDeCo)や、つみたてNISAについて、ポイントを絞り分りやすく説明していただきました。
暮らしセミナーでは、広島会場で古民家セミナー、福山会場で俳句セミナーを行い、普段の生活では聞けない話や体験ができ、退職後の生活プランについて考えるきっかけにいただけたようでした。ご参加いただきました皆さん、ありがとうございました。
来年度もご満足いただけるような内容を考えておりますので、是非ご参加ください。



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	12月9日(土)	1月13日(土)	13:30~16:30
	12月23日(土)	1月27日(土)	面談・電話相談
福山市	12月12日(火)	1月16日(火)	13:30~14:30
	12月26日(火)	1月23日(火)	面談
庄原市	12月12日(火)	1月9日(火)	12:30~14:30
	12月26日(火)	1月23日(火)	面談・電話相談

●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。

●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(木) → 12月15日(金)
一部払戻・解約	12月18日(月) → 12月26日(火)
一部払戻	1月4日(木) → 1月15日(月)
一部払戻・解約	1月23日(火) → 1月31日(水)

年利率0.8%
(2023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

潮風薫る造船のまち『大崎上島町』

木江地区を中心に島の名所・歴史スポットを巡るウォーキング

天満港に着いたら、まずは島に4社ある厳島神社のひとつ、木江厳島神社を参拝。そこから南へ進み、木江の古い町並みをめぐらそう。大正時代以降の貴重な家々を眺めつつ、クマさんのオブジェ「天の鳥船」をチェックしたら、近くの木江ふれあい郷土資料館へ。島の昔にまつわるさまざまな展示を見ていこう。そこから東へ進むと清水観音に到着。観音様に手を合わせたら、ゴールの沖浦港まではもう少し。

歩く時間:1時間13分 歩く距離:5,780m
消費カロリー:344kcal

1 木江厳島神社

861年(貞観3年)創建の古刹で、宮島伝説が古くから伝わる。祭日は新年祭、管弦祭、秋祭の3回。
☎0846-64-3055 (大崎上島町教育委員会 社会教育係) ☎豊田郡大崎上島町木江



4 木江ふれあい郷土資料館

島の昔の様子を学べる展示や写真家・村上宏治の常設の写真展、船の操舵体験ができる。屋上からの景色も絶景。
☎0846-62-0555 (ホテル清風館) ☎豊田郡大崎上島町沖浦1911



2 木江の古い町並み

かつて「風待ち・潮待ち」の港として栄えた木江地区にある町並み。撮影スポットとして写真マニアにも人気がある。
☎0846-65-3455 (大崎上島町観光協会) ☎豊田郡大崎上島町木江



5 清水観音

大崎上島三十三観音霊場の一番礼所。菅原道真が大宰府に向かう途中、厳島から湧き出る清水を発見したという言い伝えがある。
☎0846-64-3055 (大崎上島町教育委員会 社会教育係) ☎豊田郡大崎上島町沖浦



3 クマさんのオブジェ「天の鳥船」

鉄の作品を手がけるゲージツ家・篠原勝之の作品。1989年(平成元年)「海と島の博覧会ひろしま」を記念して制作された。
☎0846-65-3455 (大崎上島町観光協会) ☎豊田郡大崎上島町沖浦



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

Start: 天満港

5分 410m → 木江厳島神社

5分 360m → 木江の古い町並み

22分 1,760m → クマさんのオブジェ「天の鳥船」

3分 200m → 木江ふれあい郷土資料館

13分 1,040m → 清水観音

25分 2,010m → 沖浦港

ゴール: 沖浦港

文田しいたけ: 一般的なしいたけ100gあたり18kcal

大崎上島町のおいしいもの

今回のウォーキングで 文田しいたけ 344kcal消費 = 約1.9kg分 ※一般的なしいたけ(100g)で算出

古くから造船が盛んな木江地区は「風待ち・潮待ち」の港として多くの船が訪れた場所。町には造船の担い手であった船大工たちがつくった「船楯づくり」の家々が今も残っています。

メモ: 開館時間: 9時~16時 休館日: 月曜、年末年始 入場料: おとな200円 こども100円

ゴールまであと少し! 道なりに進もう

今回はわたしが案内するよ!

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。

※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

野菜たっぷりの健康ごはん

しらたきを使ってヘルシーに! にんにくとニラで疲労回復効果も

しらたきチャプチェ

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

材料(4人分)

- 牛切り落とし肉 100g
- おろしにんにく 少々
- 砂糖 小さじ3
- 酒 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- ごま油 小さじ1
- 玉ねぎ 1/2個(100g)
- にんじん 1/3本(50g)
- しいたけ 3本(60g)
- ニラ 1束(100g)
- しらたき 1/2袋(150g)
- ごま油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- 塩こしょう 少々
- 白炒りごま 大さじ1

作り方

- 牛肉は1.5cm幅に切る。玉ねぎは薄切りに、にんじんは細切りにする。しいたけは石づきを取り、かさは薄切りに、軸は粗く裂く。ニラは5cm長さに切る。しらたきは下茹でしてザルにあげ、食べやすい長さに切る。
- ポウルでAを混ぜ、牛肉を加えてもみ込む。
- フライパンにごま油、玉ねぎ、にんじんを入れ、強めの中火で炒める。しんなりしたら②を加えて、色がほぼ変わったら端に寄せる。隙間にしらたき、しいたけを加えて、油が回るまで炒める。
- しらたきとしいたけにBを加えて炒めて、なじんだらニラ、ごまを加えて全体を炒め合わせる。

フライパンを上手に使えば片付けも楽

火が通った食材は奥に寄せて、次に加える材料を手前で炒めてから混ぜ合わせます。分けて調理しないので、片付けも楽になります。

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

- たての各列、よこの各列に1~9の数字を1つずつ入れる。
- 太い線で囲まれた3x3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。

— 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」に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 2023年12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!

11月号の答え「Bが不要」
10月号応募総数72通(正解72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。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。)