

2024  
2  
No.582

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2024年2月1日発行 第582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  
相づちを打つ

★ 社会保障Topic  
特定健診・保健指導  
実施率の向上

★ あの街“おいしい”ウォーキング  
安芸国の歴史を抱くロマンある町  
府中町

今月号の  
topics

## あの街“おいしい”ウォーキング

### 府中町

「えの宮さん」の名で親しまれる神武天皇ゆかりの地  
多家神社(埃宮)



上岡田古墳(かみおかだこふん)の  
出土品

ライフステージと共済組合

## 退職したとき

退職されると、退職日の翌日から組合員の資格がなくなりますので、組合員証等を返納し、新たに医療保険制度への加入の手続きが必要です。



また、退職した方が一定の要件を満たしていれば、共済組合の「老齢厚生年金(退職共済年金)」と「退職年金」、日本年金機構からは「老齢基礎年金」が受けられます。



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

## 相づちを打つ

【相手の話に調子を合わせて応答する】



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

みなさんの周りに、「聞き上手」な人はいますか? 反対に、この人と話していると話しづらくなると感じるような人はいますか?

上司向けの研修に呼ばれた際に、部下との面談のロールプレイをしてもらうことがあります。相手に体を向けて相づちを打ちながら話を聴く上司がいる一方で、腕を組んだまま椅子に寄りかかって(ふんぞり返って)話を聴く方もいて……本人としては何気ない普段からとっている姿勢だと思っただけですが、部下役の方は威圧感を感じて話しづらそうにしていました。どちらが部下と良い関係を築けるか、両者の違いは一目瞭然です。では、聞き上手になるには、相づちを打ちまくればいいのかというと、そんな単純な話でもないのです。

私が通っていた大学院では、カウンセリングの技術を身につけるためのプログラムを先輩たちが考えて、隔週で実施してくれる仕組みがありました。その中には、自分がロールプレイをしている映像を撮って、振り返りをしたり、フィードバックをもらったりというものも含まれていました。

そんなある日、私は自分のロールプレイ映像に衝撃を受けました。一生懸命相づちを打ちながら話を真剣に聴いているつもりだった自分の姿は……「うんうん」と言いながら首を縦に振っては

いるものの(いや、振りまくっているのですが)、「ちゃんと話を受け止めながら聴いている」ようにには全く見えなかったのです。むしろ、相手の話を聞き流しているような印象すら受けました。

それよりも、相づちを打つ回数は少なくとも、話を聴きながら「どうのことだろう?」「詳しく知りたいな」と思ったときに、表情やしぐさで疑問や興味を表して「ちょっと待ってください。その話、もう少し詳しく聞かせてもらえませんか?」と問いかける方が、ずっと真剣に「聴いている」ことが伝わります。

相づちは、話の内容がしっかり理解できたときにそのことを伝える“サイン”で、うんうん頷けばいいというものではありません。相手の目を見て話を聴きながら、気になる点を質問したり、驚きや共感を示したりすることで、相手は「自分の話を真剣に聴いてくれているんだな」「分かろうとしてくれているんだな」と感じます。相づちの打ち過ぎには要注意!自分が「うんうん」言い過ぎていると気づいたら、ちょっと立ち止まってみましょう。



社会保障 Topic

## 特定健診・保健指導 実施率の向上

特定健診・特定保健指導の実施率向上を促すため、後期高齢者支援金・加算減算制度は2013年に始まりました。保険者に対し実施率に応じてペナルティ/インセンティブを与えるもので、2024年度から第4期制度となり、加算・減算の基準等が見直されます。

加算対象となる実施率の基準は、過去の実績を踏まえて毎年度設定されるようにし、また、減算の評価指標は、各保険者の取り組みが公平で客観的に評価されるようにデータヘルス計画の共通評価指標が導入される予定です。

国が掲げている保険者全体の実施率の目標値は、特定健診70%以上、特定保健指導45%以上で、共済組合の目標値は、特定健診90%以上、特定保健指導45%以上となっています。

厚生労働省が公表した「2021年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況」によると、保険者全体の特定健診実施率は56.5%で、共済組合の実施率は80.8%です。また、保険者全体の特定保健指導実施率は24.6%で、共済組合の実施率は31.4%と、保険者別では最も高い実施率となりました。

総数としては、目標値と実施率との差は大きく開いているのが現状で、引き続き、実施率向上に向けた各保険者の取り組みが期待されています。

記事提供: 社会保険出版社

Profile せきや ゆき ● 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健(職場のメンタルヘルス)。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

医療

知っておきたい 健康保険のこと  
被扶養者の認定要件



被扶養者とは、主として組合員の収入により生計を維持されている者であって、日本国内に住所を有している者のことをいいます。(外国において留学をする学生など、海外居住者でも被扶養者となれる場合があります)

被扶養者の範囲

- ①組合員の配偶者(内縁関係を含む。)、子、孫、兄弟姉妹、父母、祖父母
  - ②①以外の三親等内の親族
  - ③内縁関係にある配偶者の父母及び子
- ※②③については組合員と同居していることが条件です。

組合員の収入により生計を維持されている者

組合員から生活に必要な経済的援助を受けている者で、次の収入基準要件を満たしている者

【収入基準要件】

収入の区分	右記以外の者	障がい支給事由とする給付の受給要件に該当する程度の障がいを有する者、又は60歳以上の者
年額	1,300,000円未満	1,800,000円未満
月額	108,334円未満	150,000円未満
日額	3,612円未満	5,000円未満

※収入は、被扶養者の要件を備えた日以降の見込み額です。  
※父母等の認定については、夫婦の扶助義務の観点から、夫婦(父母)の一方が収入基準要件を満たしていても、夫婦(父母)双方の収入を合算して判定します。

被扶養者の現況に変更があった場合

上記の要件を満たし、被扶養者として認定された者でも、就職して就職先の健康保険に加入した場合や、確定申告により収入基準要件を超える場合等は、被扶養者に該当しなくなりますので、速やかに取消し手続きを行ってください。

※その他の詳細については、所属所の共済事務担当課又は共済組合保険課へお問い合わせください。

◆次号では、退職後の医療保険制度について掲載します。

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又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級又は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。)の受給権者又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められています。

遺族の要件

被保険者、又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年間の収入が850万円未満の方

〈支給される順位〉

順位	遺族	備考
①	配偶者	妻：年齢制限なし。 夫：55歳以上に限る。
	子	18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある未婚の方、又は20歳未満で障がい等級1級又は2級の障がいの状態にある未婚の方に限る。(注1、注2)
②	父母	55歳以上に限る。
③	孫	18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある未婚の方、又は20歳未満で障がい等級1級又は2級の障がいの状態にある未婚の方に限る。
④	祖父母	55歳以上に限る。

(注1) 子については、被保険者又は被保険者であった方の死亡当時、胎児であった子も含まれます。  
(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。

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使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。

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.hiroshimakysai.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。

暮らしの健康手帖

急激な温度差が危険 ヒートショック

ヒートショックから体を守る!

安心習慣

日常生活で対策をしっかりと

ヒートショックとは、急激な温度の変化で体にダメージがかかることを指し、突然死を招きかねない危険な状態です。例えば、暖房の効いた居間から寒い脱衣所へ移動し、入浴するときは要注意。短時間の温度変化で血圧が上下し、心臓や脳の血管に負担がかかります。軽度であれば目まいや立ちくらみ程度で済みますが、時には心筋梗塞や脳梗塞など重篤な事態を招くことも。浴室やトイレなどでの発生が多く、転倒したり意識を失ったり、浴槽で溺れたりして発見が遅れ、重大な事故につながってしまうことがあります。

ヒートショックは、毎年秋から冬にかけて多く発生しています。特にリスクが高い人は高齢者で、加齢に伴い血圧や体温が不安定になりやすいことが原因の一つと考えられています。また年齢を問わず、高血圧や糖尿病、肥満気味の人も注意が必要です。急激な温度差は高齢者でなくとも体への負担が大きく、飲酒後などのリスクが高いときには若い人でもヒートショックを起こすことがあるので油断は禁物です。

日常生活で対策を行い、安全に冬を乗り越えましょう。

ヒートショックになりやすいのはこんな人

- 高血圧、糖尿病などの生活習慣病の持病がある
- 肥満気味である
- 自宅の脱衣所や浴室に暖房器具がない
- 一番風呂に入ることが多い
- 飲酒後や食後すぐに入浴をすることがある
- 深夜や早朝に入浴することがある
- 長風呂になりやすい
- 熱めのお風呂(42度以上)が好きだ
- 就寝中にトイレで起きることがある
- 高齢者(65歳以上)だ

1つでも当てはまる人は要注意。日常生活でできる対策を行い、ヒートショックのリスクを抑えましょう。

脱衣所に浴室・入浴前に浴室を温める



脱衣所にはヒーターなどの暖房器具を置き、浴室を温めるために、浴槽のふたを前もって開けておきます。

入浴前の水分補給と家族への声かけを



入浴で失われる水分を、事前に補給します。同居家族がいれば、一声かけておくとうつらぬときに安心です。

長湯はしない



お湯の温度は40度程度が適温です。脱水症状を防ぐために、長時間つからないようにしましょう。浴槽から出るときは、急に立ち上がりずゆっくりと。

食後、飲酒後の入浴は控える



特に高齢者は、食後に血圧が低下し、目まいや失神を起こしやすくなる場合があります。食後や飲酒後だけでなく、睡眠剤や精神安定剤の服用後の入浴も控えて。



グランピングも楽しめる  
天然ラジウム温泉

## 香遊温泉

こうゆうおんせん

広島県世羅町

—昨年9月にグランピング施設「glamparkせら香遊ランド」がオープンしたばかりのせら香遊ランドにある温泉。地下600mから湧き出た温泉水はラドンを豊富に含んでおり、洗い上がりがしっとりするのが特徴だ。男女ともにサウナも完備。日帰り入浴できるのもうれしい。

☎0847-22-5280 (せら香遊ランド)

📍世羅郡世羅町丸809-3



泉質 単純放射能冷鉱泉

適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、痛風 など



## ヘルスアップセミナーを開催!



### 10月28日 福山会場

元オリンピック選手の坂本直子さんと一緒にランニング・ウォーキングを行い、参加された方からは、「坂本さんに会えて嬉しかった。」など好評をいただきました。

体幹トレーニングとヨガのセミナーでは日々の凝り固まった身体をほぐしリフレッシュできた様子でした。



健康に暮らしていけるヒントを見つけ、参考にいただければと思います。ご参加いただいたみなさんありがとうございました。

### 11月4日 広島会場

元広島東洋カープの選手である安部友裕さんに、健康づくりや身体のケアについてお話をしていただきました。

質問コーナーでは日頃の健康についての悩みなどに対して安部さんにユーモアを交えながらアドバイスをいただき楽しい時間を過ごすことができました。

機能改善ストレッチでは体をほぐし、格闘技プログラムでは汗をかくほどハードに動きましたが、みなさんすっきりした表情でセミナーを終えられていました。



## 退職するとき、 積立貯金の 解約手続きが 必要です!

お忘れなく!



詳しくはコチラ

払戻依頼書を、共済事務担当課に提出してください。

ただし、退職の日まで加入している方が、任意継続組合員になられる場合は、任意継続組合員である間(最長2年間)、積立貯金を継続することができますので、共済事務担当課に申し出てください。



### 共済互助会

## サッカー教室を開催しました



2023年11月11日に、安芸高田市サッカー公園にて、サンフレッチェ広島のコーチが実践指導を行うサッカー教室を開催しました。

当日は、サンフレッチェ広島の住吉ジェラニレーション選手・松本大弥選手・田中雄大選手の3名にもお越しいただき、プロ選手が練習している天然芝のグラウンドで、参加のみなさまと共に、楽しく過ごすことができました。



### 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	2月10日(土)	3月9日(土)	13:30~16:30
	2月17日(土)	3月23日(土)	面談・電話相談
福山市	2月6日(火)	3月12日(火)	13:30~14:30
	2月27日(火)	3月26日(火)	面談
庄原市	2月13日(火)	3月12日(火)	12:30~14:30
	2月27日(火)	3月26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
三次市	2月21日(水)	13:00~
広島市	3月21日(木)	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	2月15日(木)	13:00~
	3月21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	2月6日(火) → 2月15日(木)
一部払戻・解約	2月20日(火) → 2月29日(木)
一部払戻	3月7日(木) → 3月15日(金)
一部払戻・解約	3月21日(木) → 3月29日(金)

年利率0.8%  
(2024年2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

## あきのくに 安芸国の歴史を抱く『府中町』ロマンある町

### 由緒ある寺社・仏閣を探訪! おとなの歴史ウォーキング

その昔、安芸の国府が置かれた府中町。今回は町に点在する歴史遺産を中心に巡るコース。JR天神川駅に着いたら、まずは古事記や日本書紀とゆかり深い多家神社(埃宮)を参拝。立派なつくりの宝蔵もチェックし、龍仙寺へ向かう。その後田所明神社に立ち寄り、県の重要文化財である薬師如来坐像が安置されている道隆寺へ。帰りは南へ下り、下岡田官衙遺跡に向かい、駅まではしばらく高架下を進もう。

歩く時間:1時間13分 歩く距離:5,775m  
消費カロリー:344kcal

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。

#### 1 多家神社(埃宮)

神武天皇が「神武東遷」の際に立ち寄ったと伝わる古刹。日本書紀では「埃宮」古事記では「多禰理宮」と記されている。  
☎082-282-2427  
安芸郡府中町宮の町3-1-13



#### 2 龍仙寺

もとは真言宗、後に浄土真宗に改宗しこの地に移った。江戸時代には寺子屋や役場のような役割も担っていたという。  
☎082-281-4821  
安芸郡府中町山田1-2-53



#### 3 田所明神社

有力な在庁官人の田所家の館跡。1916年(大正5年)、厳島遙拝所(国廳神社・榎瀨明神)・大黒社を合祀し現在地に建立。  
☎082-285-8514  
安芸郡府中町石井城1-6-16



#### 4 道隆寺

806年(大同元年)、弘法大師開基と伝わる古刹。薬師如来坐像をはじめ、古文書や棟札など貴重な資料を多く収蔵している。  
☎082-282-4636  
安芸郡府中町みくまり3-9-8



#### 5 下岡田官衙遺跡

奈良時代の「安芸駅家(※)」と思われる遺跡。国指定史跡。※役人などに移動のための馬や食事、宿泊を提供する施設。  
☎082-286-3272  
(府中町教育委員会社会教育課)  
安芸郡府中町石井城2-6-7番街区



凡例	
📍	おすすめ立ち寄りスポット
🚗	県道
🛣️	主要道
🚦	登り坂
📍	トイレ
🛣️	一般道
📍	下り坂
🛣️	高速道路

「国府」とは奈良～平安時代に、中央から派遣された国司が政治を行う役所が置かれた場所のこと。府中町は「安芸国」の時代、国府として国の政治や文化を担っていたんだ。

「安芸椿」  
県産の干本錦を50パーセントまで磨き、府中町みくまり峡の超軟水を全量仕込水に使い、吟醸仕込みにて丁寧に醸したお酒。すっきりかつ、芳醇でふくよかな味のふくらみも感じられる口当たりで、白身魚、煮豆、照り焼きとの相性が良い。冷やした状態から常温にもどっていく過程での味や香りの変化も楽しんで。

府中町の「おいしいもの」  
一般的な日本酒180g(一合)あたり 193kcal  
今回のウォーキングで 344kcal消費  
安芸椿 = 約1.8合分

※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

豚肉と野菜のうま味が詰まった彩り豊かな定番メニュー!  
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

#### 中華丼

材料(2人分)  
 ブロッコリー..... 1/2株(100g)  
 しょうが..... 1/2かけ  
 赤パプリカ..... 1/4個(50g)  
 ごま油..... 大さじ1/2  
 豚ひき肉..... 100g  
 もやし..... 1/2袋(100g)  
 水..... 1と1/4カップ  
 しょうゆ..... 小さじ2  
 オイスターソース..... 大さじ1  
 こしょう..... 少々  
 うずらの卵(水煮)..... 6個  
 水溶性片栗粉..... 片栗粉・水各大さじ1  
 ご飯..... 2杯分

作り方  
 1 ブロッコリーは小さめの小房に分け、しょうがは千切りにする。パプリカは斜め5mm幅に切る。  
 2 直径19cmの耐熱皿にさっと水にくぐらせたブロッコリーを広げ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。  
 3 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。5 井にご飯を盛り、4 をかける。

ポイント  
 ブロッコリーは電子レンジで加熱する!  
 電子レンジを活用すると、鍋に湯を沸かす時間が節約でき、ブロッコリーに多く含まれるビタミンCが溶け出るのも防げます。

### 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。  
 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 2024年2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

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!  
 1月号の答え「アシカ」  
 12月号応募総数108通(正解103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。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。)