

2024
3
No.583

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2024年3月1日発行 第583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

★ 人間関係に効く ことばのレシピ
★ 反対する

★ 社会保障Topic
★ 国民生活基礎調査
★ 世帯の状況

★ あの街“おいしい”ウォーキング
★ 美しい自然と都市が調和した町
★ 大竹市

今月号の
topics

あの街“おいしい”ウォーキング

大竹市



晴海臨海公園 (はるみりんかいこうえん) の梅

下瀬美術館 (しもせびじゅつかん) 「エミール・ガレの庭」

ライフステージと共済組合

子どもの就職・結婚のとき

子どもが、就職や結婚をして被扶養者の資格がなくなったときは、速やかに、被扶養者の取消の届出をしてください。



また、子どもが結婚するときは、結婚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

人間関係に効く
ことばの
レシピ

反対する

【ある意見などに対して逆らう】



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

会議でも、普段の会話の中でも、誰かの意見に対して「自分の考えは違う」と思ったときに、それをすぐ口に出すことができますか？私にも心当たりがありますが、反対意見を言うのは勇気がいることです。それはなぜなのか考えてみると、

「相手との関係が悪くなったらどうしよう」
「孤立してしまうかもしれない」
「嫌われたくない」

こんな心配が浮かび、不安になるからではないでしょうか。ただ、ちょっと待ってください。これらの心配の裏には、本当にそうかな？と首をかしげるような前提が潜んでいる気がします。

それは「反対する＝相手を否定する」というものです。相手の意見に反対することは、相手そのものを否定することで、だから関係に悪影響を与えてしまうのだと、こんなからくりが見えてきます。

けれど、よくよく考えてみれば、相手と違う意見をもっていること、そして、それを伝えることは、相手を否定することと同じではありません。家族でも、会社でも、違う考えや意見をぶつけ合うことで一人では思いつかないような

道にたどり着けることがあります。これこそが、さまざまな考えをもった人が一緒に過ごすことで生まれる価値の一つではないでしょうか。とはいえ、先ほどの「反対する＝相手を否定する」という前提は、誰に潜んでいて、いつ表面化するのかわかりません。

違う意見を言いやすくなるためのコツの一つ。それは、未来を共有することです。どんな未来のために、意見を出し合っているのか、共通認識をつくって、同じ景色を見ながら意見交換できる態勢をつくるのです。近くにばかり目が向くと、意見の違いだけが際立っていきませんが、遠くに石を投げるように未来に目を向けてみると、横並びの姿勢になることができます。

そして、もう一つ大事にしたいのが、「相手が反対してきたとき」の自分の反応です。前提に飲み込まれると、誰かからの反対意見に対して、自分を否定されたように感じてしまい「それならもういいよ」と嫌な顔をしたり、相手を遠ざけたり……こういったネガティブな反応が、違う意見を言うことへの怖さをますます助長していくという面もあるのです。

相手が違う意見を表明したときに、それを歓迎すること、受け入れることから、反対(反論)上手への道が拓けるのかもしれない。

社会保障 Topic

国民生活基礎調査 世帯の状況

厚生労働省が公表した「2022年国民生活基礎調査」によると、2022年6月2日現在の全国の世帯総数は5431万世帯で、児童(18歳未満の未婚者)がいる世帯数が991万7千世帯と、初めて1千万世帯を下回りました。前回2019年調査から3.4ポイント低下で18.3%と、過去最低となります。人数別にみると「児童1人」が49.3%、「2人」が38.0%、「3人以上」が12.7%でした。

高齢者について目を向けると、65歳以上の方がいる世帯は2747万4千世帯で、全世帯の50.6%となっています。また、「要介護者等のいる世帯」を世帯構造別にみると「核家族」が42.1%で最も多く、次いで「単独世帯」が30.7%となっています。

家族介護について「同居の主な介護者」をみると、「要介護者等」からみた続柄は「配偶者」が22.9%、「子」が16.2%で、年齢の組み合わせは「65歳以上同士」が63.5%、「75歳以上同士」が35.7%となり、いわゆる「老老介護」の割合が過去最高となりました。

老老介護の割合は6割超え、子育て世帯は1千万割れとそれぞれ数値を更新し、少子高齢化の勢いが顕著に数字に表れた結果となりました。

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

退職後の健康保険



組合員が退職した場合には、退職日の翌日から組合員の資格がなくなり、組合員証は返納していただくことになります。(被扶養者がいる場合は被扶養者証も返納が必要)

このため、退職後の病気やけがに備えて、いずれかの健康保険制度に加入する必要があります。

どの健康保険制度に加入することになるのか、下図を参考にしてください。

再就職をする場合

①市町で再雇用⇒引き続き共済組合に加入
常時勤務職員又は雇用期間が2か月越えの会計年度任用職員* (短時間勤務含む)
*週所定労働時間及び月所定労働日数が、同じ業務に従事する組合員の4分の3以上である者又は、次のいずれにも該当する者(週20時間以上、月額8.8万円以上、学生ではない)
*短期組合員が常時勤務職員として再就職する場合は「組合員資格取得届」等の提出が必要です。(その他の場合の手続きは所属所共済事務担当課で行うため、組合員の手続きは不要です。)

再就職をしない場合

②民間企業等に就職⇒再就職先の健康保険に加入

③広島県市町村職員共済組合の任意継続組合員
退職日の前日まで引き続き一年以上組合員であった方が加入できます。**退職日から20日以内**に「任意継続組合員資格取得申出書」を所属所へ提出してください。

④家族の被扶養者になる⇒家族の勤務先の健康保険に加入
家族の収入により生計を維持し、国内に居住している方で年間収入が130万円(※障害年金受給者等又は60歳以上の者は180万円)未満の方等です。詳細は家族の勤務先にご確認ください。
*障害年金受給者等とは、障害年金を受給している人又は、公的年金のうち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有する人を言います。

⑤①～④に加入しない場合⇒国民健康保険に加入
居住している市区町村の国民健康保険担当課へご確認ください。**退職日から14日以内**に手続きが必要です。
*アルバイトや短時間勤務のため上記①・②に該当しない場合は、③・④・⑤のいずれかに加入することになります。
*ご不明な点については、所属所の共済事務担当課又は共済組合の保険課までお問い合わせください。

◆次号では、病気やケガで病院等にかかったときの給付について掲載します。

年金

働いている場合の年金ってどうなるの？



公務員又は民間企業等で働きながら老齢厚生年金を受給される方は、厚生年金保険に加入している間は総報酬月額相当額(賃金)と基本月額(年金)の合計金額が一定の基準(48万円)*を超える場合、年金の全部又は一部が支給停止となります。



支給停止額(月額) = (①総報酬月額相当額 + ②基本月額 - 48万円*) × 1/2

①総報酬月額相当額 = 標準報酬月額 + 過去1年の標準賞与額の合計額 × 1/12

②基本月額 = 老齢厚生年金 × 1/12

*議員である方及び70歳以降も厚生年金保険の適用事業所に勤務している方についても厚生年金加入中と同様に在職中による支給停止が行われます。
*退職共済年金(経過的職域加算)は、公務員(短期組合員を除く)として在職中の場合は全額支給停止、民間企業等で働く場合は全額支給されます。
*支給停止の基準額48万円は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。

65歳未満で雇用保険の給付を受ける場合も、年金の支給が停止されます

<失業給付を受給する場合>

65歳未満の方が失業の認定を受けるために、公共職業安定所(ハローワーク)で求職の申し込みをすると、実際に手当を受けたかどうかは関係なく、その翌月から受給が終了するまでの間、老齢厚生年金が全額支給停止となります。

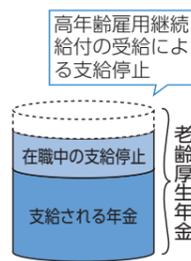
なお、失業給付の受給満了後に、失業給付支給日数が何月分に相当するか計算し、年金の支給停止月数と1月以上の差がある場合、その月数分の年金は遡って支給されます。

老齢厚生年金支給停止の基本的な仕組み

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
失業給付	求職申込						受給終了			
		基本手当受給								
年金給付	支給	年金は全額支給停止							支給	

<高年齢雇用継続給付を受給する場合>

厚生年金の被保険者で、65歳になるまでの年金を受けられる方が、雇用保険法の高年齢雇用継続給付(高年齢雇用継続基本給付金・高年齢再就職給付金)を受給している間は、在職中であることによる年金の一部支給停止(所得停止)に加え、標準報酬月額の6%に相当する額を限度として老齢厚生年金が支給停止されます。



被扶養者の取消手続きを忘れていませんか

被扶養者が就職等されたときは、速やかに「認定取消」の手続きを行ってください。認定取消日以後、組合員被扶養者証等を使用して医療機関等を受診した場合、共済組合が負担した医療費等については、返還していただくこととなりますのでご注意ください。

暮らしの健康手帖

我慢しないで! 花粉症

先手必勝でつらい季節にさよならを

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、鼻や目、喉の粘膜に付着して起こります。体内に入った花粉を体が外敵とみなし、追い出そうとしてさまざまな症状が現れます。時には、仕事や家事など日常生活にさまざまな支障を来すことも。

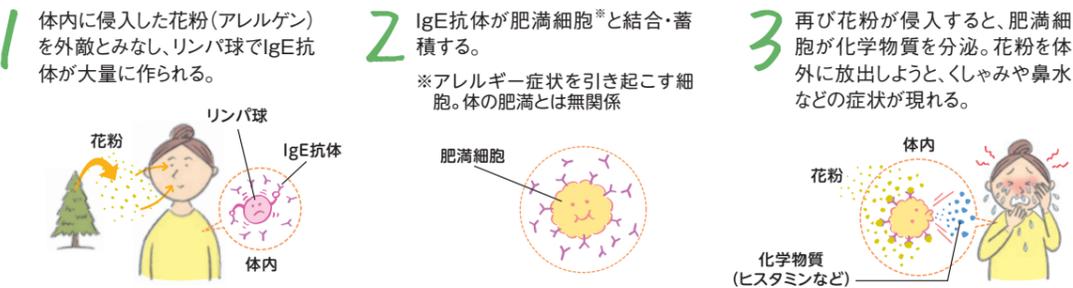
治療には飲み薬、点鼻薬、目薬などを用いるのが一般的です。花粉が飛び始める前から早めに治療をすることで、症状がひどくなってからするより、発症期間

の短縮が期待できるといわれています。

症状が重い人には、花粉の成分が含まれた液体や錠剤を、舌の下から体内へ吸収するアレルギー免疫療法があります。ただし花粉飛散シーズンの前に治療を開始し、定期的な通院が必要などの注意点があるため医師に相談を。

花粉を寄せ付けないように対策をしても、不規則な食生活や睡眠不足、過度なストレスが症状の悪化を招くこともあります。この機会に生活習慣を見直し、少しでも快適に過ごしましょう。

花粉症のメカニズム



ひと工夫で撃退! 花粉に負けない過ごし方

花粉を寄せ付けないために、1日を通じて工夫をしましょう。

- 朝**
- ▶ テレビなどで花粉の飛散情報や天気予報を確認
 - ▶ 洗濯物や布団は部屋干しをする
 - ▶ 夜間に床に落ちた花粉が舞わないように、フロアモップなどで拭く

- 昼**
- ▶ 外出時はマスクや眼鏡で花粉が肌に触れないように
 - ▶ 髪は一つにまとめる
 - ▶ 綿やポリエステルなど、花粉が付きにくい素材の上着や帽子を着用



- 夜**
- ▶ 玄関前で洋服ブラシなどを使い衣類の花粉を払う
 - ▶ 帰宅したら手洗い、洗顔で花粉を洗い流す
 - ▶ 部屋を加湿する(鼻などの粘膜の保護、空気中の花粉を床に落とす効果もあるとされる)

監修 | 久手堅司(くでけん つかさ) ●せたがや内科・神経内科クリニック 院長 2003年東邦大学医学部卒業。2013年より現職。全国でも数少ない気象病外来、寒暖差疲労外来を開設している。

ほっこり健康に

どうごやま 道後山の四季を望める 源泉かけ流しの温泉

温泉紹介

ひばごん郷温泉 すずらの湯

広島県庄原市 ひばごんきょうおんせん すずらのゆ

道後山の麓・西城町の静かな山間にある温泉。日帰り温泉施設「ひばごん郷温泉 すずらの湯」は、気泡風呂やジェット風呂、サウナ、水風呂を完備しており、窓からは山里の豊かな自然を見渡すことができる。源泉かけ流しの湯は、温泉本来の泉質による効果を感じやすいのが魅力。広々とした浴槽で日頃の疲れをじんわりほぐした後は、定食から丼物まで揃う食堂に立ち寄り、すずらんやササユリの自生地を散策したりするのもおすすめ。

☎0824-84-7070
🏠庄原市西城町三坂 152-10



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、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進、痛風、動脈硬化症、高血圧、胆石症、慢性胆のう炎、慢性皮膚病、慢性婦人病 など

4月は、

貯金の積立額が変更できます

積立貯金の毎月の積立額は、年2回、4月分と10月分から変更できます。変更される方は、所属所の共済事務担当課に早めに申し出てください。



退職される組合員のみなさんへ 任意継続組合員制度があります

『任意継続組合員』になると、退職後も引き続き共済組合の医療保険が適用となります。



歩いてキープ! いきいきライフ 春は心ゆったり歩きで!

目的に合わせた“歩き”は、自分に処方するお薬のようなもの。いつもの歩き方を目的別に直視して四季折々に輝く心身をキープ!

春のストレスや緊張感にゆったり歩いてリラックス

「腕を大きく振り、歩幅はこれくらいで」「胸を張って顎を引いて……」。いざウォーキングを始めようとしたものの、歩き方を意識し過ぎて二の足を踏んだことはありませんか。もちろん猫背でズルズルと歩くのは直した方がいいですが、「歩き方」がストレスになってしまっではもったいない! 健康のために歩いてみよう!

こののであれば、目的によって歩き方をほんの少し変えてみるのが効果的です。例えば春は、寒暖差や環境の変化が心身のストレスになり、イライラする、何となく憂鬱、体が重いと感じがちな季節です。そんなときには心に優しい「ゆったり歩き」を! 仕事帰りに気持ちの良い道を10分でも、15分でもゆったり歩いてみませんか。無意識に張りつめていた気持ちがほぐれますよ。

歩きのポイントは、**呼吸**と**体重移動!**

ゆっくり呼吸

温かいお風呂につかったり、おいしいお茶を一杯飲んだとき、思わず「フーッ」と息がもれませんか。ゆっくりと息を吐いたときには、緊張した神経が緩むことが分かっています。そこで、歩くときにもゆっくりと息を吐く。これが心に優しい歩き方です。3~4歩で鼻から息を吸い、6~8歩で口から長く吐く、というふうに、吐く息を長くしましょう。

着地した足に体重を乗せて

足は、自然に爪先が上がった状態でかかとから着地し、足裏全体にしっかりと体重を乗せます。そのとき後ろの足は親指が最後に地面から離れるようにします。体重は後ろの足に残さず、いつも前の足の裏に素早く乗せること。そうすれば、心がゆったりしていても軽快に歩を進めることができます。



呼吸が浅くなっているませんか? そんなときこそ、ゆっくり息を吐いて「心ゆったり歩き」を!

監修 一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会 代表理事 健康運動指導士。介護予防やロコモ予防、脳卒中リハなど、健康に人生を送るための多岐にわたる運動指導を行っている。年間300本程度の講演やセミナーを行う。著書「一生歩ける体になる黒田式ケア・ウォーキング」(合同出版)など多数。
黒田恵美子 くらた えみこ

遺族支援保険にご加入のみなさんへ 2023年 配当金のお知らせ

- 配当率(※)は、共済事務担当課又は共済組合ホームページでご確認ください。
※2023年1月~12月の保険料に対する配当金の配当率
※健康キャッシュバック対象者はあわせて送金します。
- 「みんなのMYポータル」に登録されている方は、配当額がサイトで確認できます。
送金予定日 2024年3月8日(金)

2024年4月から助成金の取り扱いを次のとおり変更します

- 1 適正利用をより確実に行うため、宿泊利用助成については、原則、宿泊利用助成券のみの取り扱いとします。原則、事後請求はできなくなりますので、次の場合、宿泊利用助成の利用はできません。
 - インターネット等により事前支払をした場合
 - 宿泊費用が1人1泊2,000円未満の場合
- 2 送金費用削減のため、助成金の送金を原則年1回(3月)の一括送金とします。
 - 遺族支援保険の配当金がある方は、配当金とあわせて送金します。(2025年3月送金分から)

※詳細については、4月号でお知らせします。



貸付事業をご利用ください

● 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。

年利率 1.26% (2024年3月1日現在)

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	3月9日(土)	13:30~16:30
	3月23日(土)	面談・電話相談
福山市	3月12日(火)	13:30~14:30
	3月26日(火)	面談
庄原市	3月12日(火)	12:30~14:30
	3月26日(火)	面談・電話相談

※福山市の相談日は決まり次第、ホームページでお知らせします。

●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
広島市	3月21日(木)	13:00~
福山市	4月17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	3月21日(木)	13:00~
	4月18日(木)	面談

●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。

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

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。

●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	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)
一部払戻	4月5日(金) → 4月15日(月)
一部払戻・解約	4月19日(金) → 4月30日(火)

年利率0.8% (2024年3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

美しい自然と都市が調和した町 『大竹市』

アートスポットと公園めぐり

家族で行きたい春爛漫ウォーキング

バス停 小方港に着いたら、まずは晴海臨海公園へ。近くの下瀬美術館は、2023年3月にオープンした新しいスポット。瀬戸内海の風景と調和する建築にも注目だ。その後亀居公園で桜を眺めたら、しばらく山道を進み、おおたけ手すき和紙の里で伝統ある和紙づくりを体験していこう。ゴールのバス停 前瀬渡まではあと少し。つくりたての和紙を片手に道を進もう。

歩く時間: 1時間20分 歩く距離: 6,570m 消費カロリー: 392kcal

Start バス停 小方港

Goal バス停 前瀬渡

1分 60m → 晴海臨海公園

8分 660m → 下瀬美術館

16分 1,520m → 亀居公園

53分 4,200m → おおたけ手すき和紙の里

2分 130m → バス停 前瀬渡

江戶初期のわずか3年で姿を消した幻の城・亀居城は、天守の周囲に石垣を巡らせた堅固な城だったといわれています。

少しずつ春の息吹が感じられる3月。今回のコースには梅や桜が見られるスポットもあるので、ウォーキングをしながら景色も楽しんでくださいね。

しばらく山道を進もう

もぶり
もぶり 1人あたり 約526kcal!

「紙すき体験」はHPの申込フォーム又は電話で予約可能。詳しくはHPを要確認

HPはこちら

大竹市のおいしいもの

「もぶり」の名前の由来は、広島の方言で「混ぜる、混ぜ込む」を意味する「もぶる」であるといわれている。地域や時季により具材は異なるが、基本的には炊いたご飯に干しいたけ、ごぼう、にんじん、黒豆、さやいんげんなどの野菜を混ぜ込んだものをさす。おかずがなくても栄養がとれる食事として、又は祝い事や法事などのちょっとしたごちそうとして作られたことがそのはじまり。ひとつ食べれば栄養満点で、やさしい味わいに思わず顔がほころぶ。

今回のウォーキングで 392kcal消費 = もぶり 約0.7人前分

※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

野菜たっぷりの健康ごはん

ほっとする優しい塩味で野菜がたっぷり食べられる

かじきの春野菜蒸し

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

1人分 エネルギー 263kcal 食塩相当量 1.6g

材料 (2人分)

- かじき …… 2切れ(200g)
- 塩 …… 小さじ¼
- 酒 …… 大さじ½
- 新玉ねぎ …… ½個(100g)
- スナップエンドウ …… 70g
- さや付そら豆 …… 150g
- ミニトマト …… ½パック(100g)
- オリーブ油 …… 大さじ1
- にんにく …… ½かけ
- 塩 …… 小さじ¼
- こしょう …… 少々
- 水 …… ¼カップ

作り方

- かじきにAをからめて室温に10分おき、水気を拭く。新玉ねぎを3cm角に切る。スナップエンドウは筋を取り、そら豆はさやから出して薄皮をむく。ミニトマトはヘタを取っておく。
- フライパンにオリーブ油、つぶして芯を取り除いたにんにく、新玉ねぎを入れ、強めの中火にかけて新玉ねぎが透き通るまで炒める。
- スナップエンドウ、そら豆、ミニトマトを加え、さっと炒めて塩こしょうする。水を加えてかじきをのせ、ふたをする。ふつふつしたら弱火で8分ほど蒸し焼きにする。

下ごしらえの段階で味付け!

メイン具材のかじきに塩をふっておけば、後から個別に味付けをする必要がなくなるので、調理が簡単&短時間に。

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3×3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

ハガキに必要な事項を記入し、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 2024年3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!

2月号の答え 「Cが不要」

1月号応募総数 111通 (正解104通)

A									
		8	9	7	4	3			
		2					7	B	
		7	1	3	8	5			
1	2	3	4		5	6	7	8	
3	C		8		6			7	
2	6	4	7		3	8	9	1	
									D

【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。)