

2024
4
No.584

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2024年4月1日発行 第584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
褒める

今月号の
topics

★社会保障Topic
認知症基本法

★あの街“おいしい”ウォーキング
毛利一族ゆかりの史跡が数多く残る町
安芸高田市

あの街“おいしい”ウォーキング

安芸高田市



郡山公園 (こおりやまこうえん)



安芸高田市歴史民俗博物館 (あきたかたしれきしみんぞく はくぶつかん) の内観

ライフシーンと共済組合

職員になったとき

市・町・一部事務組合等の職員になった方は、その日から共済組合の組合員になります。組合員になると、組合員証が交付され、掛金(保険料)を納めることになります。



同時に共済組合の各種給付が受けられ、福祉事業を利用することができます。

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

褒める

【人のしたこと・行いをすぐれていると評価して、そのことを言う。たたえる】



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

普段、皆さんは褒められることがどれくらいありますか?また、他の人を褒める機会はありますか?

働く人のメンタルヘルス領域で仕事をしていると、「職場に褒めて伸ばそうという考えがない」「どうやって褒めたらいいのかわからない」という話をよく聞きます。職場に限らず、家族や友人に対しても「褒める」というのは簡単なようで難しいものです。褒め方によってはむしろ相手を嫌な気持ちにさせたり、やる気をそいでしまったりすることだってあります。

こんな心理学の実験があります。絵を描くことが好きな3~5歳の子どもを3つのグループに分けました。

グループ①…あらかじめ「絵を描いたらご褒美をあげる」と伝えられており、実際に絵を描いたあとに賞状がもらえた。

グループ②…何も伝えられていなかったが、絵を描いたあとに思いがけず賞状がもらえた。

グループ③…ご褒美をもらえる約束もなく、実際に絵を描いても賞状はもらえなかった。

2週間後に、同じ子どもたちが遊ぶ様子を観察して、どれくらい自発的に絵を描くかを測定したところ、**②**や**③**のグループは以前と変わらず絵を描いていたのに対して、**①**のグループは自ら進んで絵を描く時間の割合が減っていました。

これは、予告どおりに報酬が与えられたことで、**①**のグループの子どもたちの絵を描く目的が「楽しいから」ではなく、「ご褒美をもらうため」になってしまったということです。ご褒美なしでは絵を描くことに興味を示さなくなったのです。

心理学の実験は他にもたくさんあり、語り尽くすのは難しいのですが、褒めるときには次の2つを取り入れるとよいでしょう。

その1. 結果よりもプロセスを褒める

結果ではなく、そこに至るまでのプロセスに着目することで、結果が出なかったり失敗に終わったりしたときでも褒めることができます。また、努力や工夫を褒めることで相手の「もう一度やってみよう」という気持ちを引き出すことができます。

その2. 具体的な表現で褒める

「すごい」「さすが」といった曖昧な表現ではなく、「きれいな色使いだね」など、具体的な理由も伝えてフィードバックをします。褒める対象を明確にすることで、このやり方や考え方ももっと頑張ってみようという相手の前向きな気持ちを後押しします。

あなたも誰かの「やりたい」や「好き」を引き出せる「褒め上手」を目指しませんか。



社会保障 Topic

認知症基本法

国内の急速な高齢化に伴い認知症の人が増加していることを背景に、認知症基本法(共生社会の実現を推進するための認知症基本法)が成立し、今年1月1日に施行されました。

この法律では基本理念として、「認知症の人が自らの意思によって生活を営むことができるようにすること」「国民一人一人の認知症に関する正しい知識や理解を深めること」などが示され、認知症の人の尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができる、共生社会の実現の推進が目的に掲げられています。国や地方公共団体はこの基本理念にのっとり、認知症施策の推進に関する基本計画を策定するよう定められています。

基本施策として、学校教育及び社会教育における認知症に関する教育の推進や、認知症の人の意思決定の適切な支援、及び権利利益の保護などについても言及されています。

認知症に関する総合的な施策の推進を定めた初めての法律で、これから認知症に関するさまざまな体制の整備などが進められていくことが期待されますが、この基本法が認知症の人に対する支援のみならず、その家族等に対する支援にも目を向けていることにも注目です。

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
病気やケガで
病院等にかかったときの給付

療養の給付・家族療養の給付・高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金



<療養の給付・家族療養の給付>

組合員又はその被扶養者が、病気やケガで組合員証又は組合員被扶養者証(保険証)を使って病院や薬局等で治療を受けたとき、窓口で一定の自己負担額を支払いますが、その残りの額は共済組合が病院等に支払っています。これを療養の給付・家族療養の給付といいます。

ただし、以下のものは給付の対象外となります。

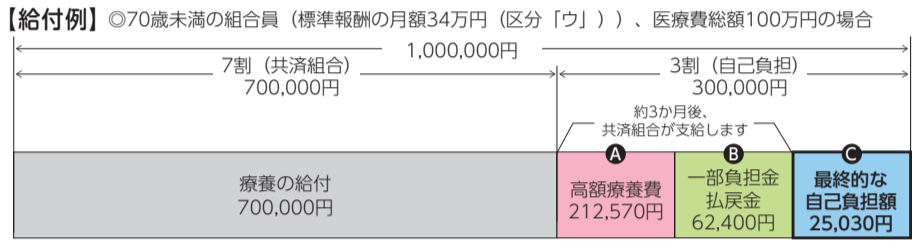
療養の給付等が
受けられないもの

- 単なる予防措置・疲労回復措置
- 傷病の原因が公務上(公務・通勤災害)であることが明らかである場合
- 美容・整形のための処置、手術等
- 人工妊娠中絶・正常分娩

<高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金>

組合員又はその被扶養者が、同一の月に同一の病院等の窓口で支払った自己負担額(以下「同一月の診療の自己負担額」という。)が、組合員の標準報酬の月額に応じて決まる自己負担限度額を超えた場合に、その超えた額を「高額療養費」として組合員に支給します。

また、共済組合独自の給付として、同一月の診療の自己負担額が25,000円(標準報酬の月額が530,000円以上の組合員の場合は、50,000円)を超える場合は、その超える部分を「一部負担金払戻金(組合員の場合)」、「家族療養費附加金(被扶養者の場合)」として組合員に支給します。



- ★自己負担限度額: 80,100円 + (1,000,000円(医療費総額) - 267,000円) × 1% = 87,430円
- 一部負担金払戻金: 87,430円(自己負担限度額) - 25,000円 = 62,400円(100円未満切捨て)
- ▲高額療養費: 300,000円(自己負担額) - 87,430円 = 212,570円
- 最終的な自己負担額: 87,430円 - 62,400円 = 25,030円

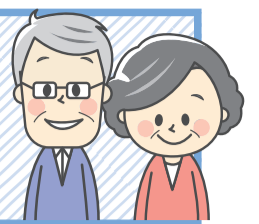
次のいずれかの方法より、病院等で自己負担限度額の区分が確認できた場合、共済組合が高額療養費を病院等に直接支払うため、窓口では自己負担限度額を超える支払が免除されます。

- ①マイナ保険証(組合員証等でも可)を病院等の窓口で提示し、病院等がオンラインによる資格確認を行う。
 - ②共済組合が交付する「限度額適用認定証」を病院等の窓口で提示する。(事前申請要)
- 病院等の窓口で自己負担限度額を支払った場合は、約3か月後、共済組合が一部負担金払戻金等を組合員に支給します。

◆次号では、組合員証等が使用できなかったときについて掲載します。

年金

組合員が加入する
年金制度のしくみ

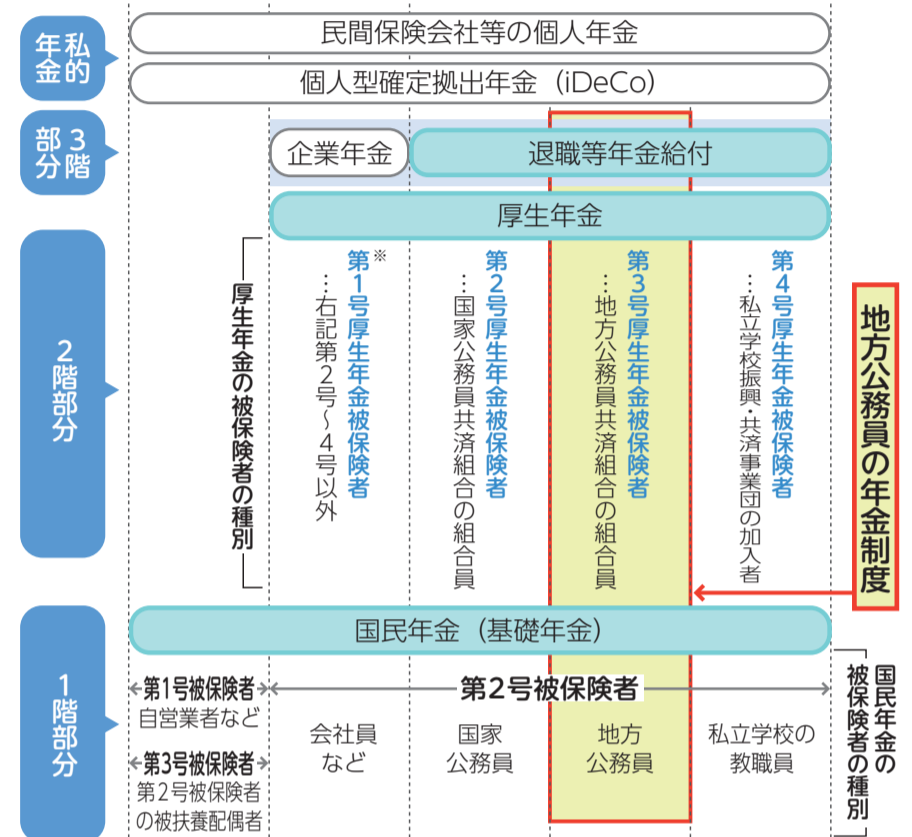


組合員が加入する年金制度は、国民年金(基礎年金)、厚生年金、そして、共済組合の独自の制度である退職等年金給付の3階建てとなっています。

1階部分にあたる国民年金は、20歳以上60歳未満の全ての方が加入する年金で、2階部分の厚生年金は、公務員・会社員などが加入します。そして、3階部分の退職等年金給付は、公務員独自の年金制度で、将来の給付に必要な原資を、保険料(掛金)として自身で積み立てておく「積立方式」による給付を行っています。

なお、短期組合員には退職等年金給付の適用はありません。

現在の年金制度の体系



※ 短期組合員は第1号厚生年金被保険者に該当します。

無理なく見直し

健診結果を活かす



「肥満」と言われたら

健診は自覚症状なく進む病気の芽を見つけるチャンス！
健診結果から見てくる、生活習慣見直しの方法をご紹介します

肥満の2大原因は食べ過ぎと運動不足

私たちの体に含まれる脂肪(体脂肪)は、多くの脂肪細胞で構成されています。脂肪は生きていくのに必要なエネルギーを貯蔵するという重要な役割を担っている他、細胞やホルモンの材料になったり、体温を維持したりする働きもしています。

しかし、食べ過ぎや飲み過ぎで過剰にエネルギーを摂取する一方、運動不足で消費するエネルギーが少ないと、余ったエネルギーが肝臓で中性脂肪に合成され、脂肪細胞のためにため込まれて肥満になります。

内臓脂肪がたまると動脈硬化が促進する

肥満でも内臓周りに脂肪がたくさんたまる内臓脂肪型肥満が特に問題です。内臓脂肪型肥満に加えて高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上が重なるとメタボリックシンドロームと診断されます。

この状態を放置すると、血管に大きな負担が掛かって動脈硬化を促進させ、高血圧、糖尿病などの生活習慣病をもたらします。さらに、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気や、重症化すれば人工透析が必要になるCKD(慢性腎臓病)になるリスクも高まります。

体内の脂肪が増え過ぎた状態です

脂肪細胞が中性脂肪をため込み過ぎて肥大化し、ホルモン分泌のメカニズムが乱れます。すると、血管を傷める悪玉ホルモンが分泌され生活習慣病の発症につながります。

- 食事はよくかまずに食べる
 - 運動はあまりしない
 - ストレスがたまっている
 - 睡眠不足が続いている
- こんな生活習慣が重症化を招きます



肥満から脳梗塞を招いたケース

肥満は全ての生活習慣病の予備群で、自覚症状のないまま動脈硬化を進行させ、重大な病気を引き起こしていきま。肥満についての知識を持ち、自分の日常生活を見直すことが重要です。



無理なく実践!

肥満を改善する コツ

全てを一気に見直そうとすると、無理をすることになり、長続きしない要因に。できることから一つずつ始めて、自分に合った方法を見つけるのが「肥満」を改善するコツです。

食生活改善のコツ

- 早食いせずにゆっくりよくかんで食べる
- 1日3食決まった時間に食べる
- 甘い飲み物は控える(コーヒーはブラックコーヒー)
- 食事内容を記録する

運動不足解消のコツ

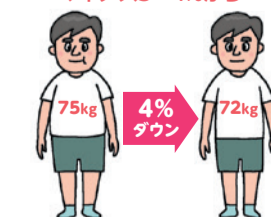
- 歩数を記録する
- 買い物を毎日小まめにする
- しゃがむ機会をつくる(よく使う資料を棚の下段に入れるなど)
- 入浴後にストレッチをする

ストレス解消のコツ

- 朝起きたら日光を浴びる
- 時々深呼吸をするなど、気分転換する
- 動物と触れ合う
- 趣味などのリフレッシュ方法を見つける

少しずつ見直しを

まずは体重のマイナス3~4%から



肥満と言われたからといって、いきなり標準体重まで減らす必要はありません。まずは、今の体重の3~4%分を減らすことを目標にしてください。体重の3~4%を減量すると、体型や腹囲だけでなく、血圧や脂質等の検査値も改善することが分かっています。例えば現在75kgの人は、2.2~3kg減を目標に、2~3か月程度の無理のないプランを立てるとよいでしょう。

ほっこり健康に

温泉紹介


太古のロマン漂う憩いの温泉 女鹿平温泉

広島県廿日市市 めがひらおんせん

人気の温泉リゾート「クヴェーレ吉和」にある天然温泉。広々とした大浴場のほか、約45000年前の巨木でつくられた露天風呂（※1）などを完備している。アルカリ性の泉質は、疲労回復や神経痛などに効果があるといわれており、疲れた体を癒すのにぴったり。美しい自然に囲まれた吉和の地で、くつろぎのひとときを過ごそう。

※1 女性風呂のみ。
※2 温泉は通常営業。クアガーデンは現在休止中（2024年2月現在）

☎0829-77-2277
📍廿日市市吉和4291



泉質 アルカリ性単純温泉
適応症 疲労回復、神経痛、筋肉痛、高血圧症、慢性婦人病、冷え性など

積立貯金 現在残高通知書を 配付します！

年利率
0.8%

2023年度下半期（3月末）の決算を行いましたので、加入者の皆さまに「積立貯金現在残高通知書」を4月中旬に所属所経由で配付します。
※任意継続組合員の方には、共済組合から直接郵送します。

重要 大切なお知らせですので必ずお読みください

2024年度から助成金の 取り扱いを変更します！

1 宿泊利用助成については、原則、宿泊利用助成券のみの 取り扱いとなり、事後請求はできなくなります。

宿泊利用助成については、**宿泊料金が1人1泊2,000円以上となる場合、共済組合が指定する施設に宿泊利用助成券を提出することによる助成のみ**とし、事後請求については、宿泊当日の人数変更等を除き原則できなくなります。

このため、次のような場合はこれまで事後請求により助成を行っておりましたが、**2024年4月1日以降の宿泊については助成対象となりません**のでご注意ください。

- 旅行会社やインターネット予約等により、事前支払をした場合
- 宿泊料金が1人1泊2,000円未満の場合
- 宿泊利用助成券の交付を受けずに宿泊した場合

キャンプ場・ログハウス等の利用について

キャンプ場、ログハウス等については、宿泊料金に次の費用を含めた合計額を宿泊人数で割った額が、1人1泊2,000円以上となる場合、宿泊利用助成券を利用できるものとします。

宿泊料金に含めるもの
管理料、使用料、光熱水料、寝具、入浴に係る費用等、宿泊するために必要となる費用（飲食に係る費用全般や遊具に係るものは宿泊料金の対象外とします。）

※宿泊利用助成券は事前に所属所共済事務担当課に申請し、交付を受けてください。
（任意継続組合員の方は、共済組合福祉課にご連絡いただきましたら、交付します。）
※2024年度の宿泊利用助成券が利用できる施設は、HPや所属所共済事務担当課でご確認ください。

2 組合員宛ての助成金の送金を 原則年1回（3月）の一括送金とします。

助成事業（インフルエンザ予防接種助成、ガン検診助成等）については、毎月助成金を決定し送金しておりましたが、原則、年1回（3月）の一括送金とします。また、遺族支援保険の配当金がある方は、配当金と併せて送金します。

送金は年1回となりますが、請求は随時受け付けますので、請求事由が発生したら、その都度ご請求ください。

お問い合わせ先 福祉課 ☎082-545-8886

短期掛金率を4%引き上げます

2024年度の掛金率・保険料率は次のとおりです


短期掛金率	50.4/1000 (100.8/1000)	厚生年金保険料率	91.5/1000
介護掛金率	8.82/1000 (17.64/1000)	退職等年金給付掛金率	7.5/1000
福祉掛金率	1.2/1000 (2.4/1000)	互助会掛金率	1.64/1000

※任意継続組合員の方は（ ）の率となります。

新たに組合員になられた皆さまへ

掛金及び組合員保険料は、 『標準報酬の月額』により算定されます！

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	4月13日（土）	5月11日（土）	13:30～16:30 面談・電話相談
	4月20日（土）	5月25日（土）	
福山市	4月9日（火）	5月14日（火）	13:30～14:30 面談
	4月23日（火）	5月28日（火）	
庄原市	4月9日（火）	5月21日（火）	12:30～14:30 面談・電話相談
	4月23日（火）	5月28日（火）	

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
福山市	4月17日（水）	13:00～ 面談
庄原市	5月15日（水）	

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	4月18日（木）	13:00～ 面談
	5月16日（木）	

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	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）
一部払戻	5月7日（火） → 5月15日（水）
一部払戻・解約	5月23日（木） → 5月31日（金）

年利率0.8%
（2024年4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

毛利一族ゆかりの史跡が数多く残る町 『安芸高田市』

市のシンボル・郡山城周辺へ再訪! 戦国時代に思いを馳せるウォーキング

今回は入城500年を記念し、登山道が整備された郡山城周辺に再び焦点を当てる。バス停 安芸高田市役所前に着いたら、まずは清神社と桜が見頃の郡山公園へ。そのまま登山道を進み、郡山城跡をめざす。途中にある眺望ポイントも要チェックだ。その後百万一心碑に立ち寄り、最後は安芸高田市歴史民俗博物館で毛利一族の歴史を学ぶ。山道を通るウォーキングになるので、休憩しながら歩こう。

歩く時間:57分 歩く距離:3,945m
消費カロリー:269kcal

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。

今回はわたしが案内するよ!

1 清神社

正中2年(1325年)から残る棟札があり創建はそれ以前と伝わる。サンフレッチェ広島の選手が毎年参拝することでも有名。
☎0826-42-0123
安芸高田市吉田町吉田



4 百万一心碑

毛利元就が郡山城築城の際に、人柱に代えて一日一カー心の大石を鎮めたという石の拓本を基にした碑。
☎0826-47-4024(安芸高田市産業部商工観光課) 安芸高田市吉田町吉田山部257



2 郡山公園

毛利元就の居城があった郡山にある公園。春は桜、秋は紅葉の名所で、遊歩道や展望台が整備されている。
☎0826-47-4024(安芸高田市産業部商工観光課) 安芸高田市吉田町吉田



5 安芸高田市歴史民俗博物館

毛利一族と郡山城跡を中心に市の歴史と文化財を紹介する博物館。毛利元就コーナーのほか古文書などを展示。
☎0826-42-0070
安芸高田市吉田町吉田278-1



3 郡山城跡

南北朝時代に毛利一族が本拠とした山城。毛利元就が台頭した頃には郡山全山が城郭化したといわれている。
☎0826-47-4024(安芸高田市産業部商工観光課) 安芸高田市吉田町吉田



凡例

- おすすめ立ち寄りスポット
- 県道
- 主要道
- 登山道
- トイレ
- 一般道
- 下り坂

Start 安芸高田市役所前 → 6分 490m → 清神社 → 2分 160m → 郡山公園 → 15分 1,000m → 郡山城跡 → 14分 800m → 百万一心碑 → 12分 900m → 安芸高田市歴史民俗博物館 → 8分 595m → Goal! 安芸高田市役所前

郡山城跡の本丸周辺に残る石垣跡や井戸跡から、当時の様子を想像してみよう。

毛利元就は、一代で大國を築き上げた「戦国の雄」と讃えられる戦国武将。本城を県内最大の山城・郡山城とし、75歳で病死するまで二百数十回に及ぶ合戦をくりげ、毛利を西国随一の太守にしたんだ。

あきたかた焼き 焼き

安芸高田市のおいしいもの

広島のお好み焼きをベースに、鶏肉や神楽にちなんだ5色の食材(青のり、紅しょうが、卵、餅、ソース)を使用した安芸高田市の新たな名物。食べる度に異なる食感や風味を楽しむことができるその味は、子どもからおとなまで世代を超えて親しみやすい。毎月3日は毛利元就の「三矢の訓」の逸話にちなみ、「あきたかた焼きの日」に制定されている。

今回のウォーキングで 269kcal消費 あきたかた焼き = 約0.3枚分

※一般的な広島風お好み焼き1枚(約490g)で算出

※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

「蒸す」ことで野菜の栄養もうま味も逃さない! 鶏肉と野菜のしょうが蒸し

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

材料(2人分)
鶏もも肉 (250g) 1枚
塩 小さじ%
ごま油 小さじ1
キャベツ 1/2個 (350g)
にんじん 1/2本 (50g)
アスパラガス 1/2束 (50g)
しょうが 大1かけ (15g)
酒 大さじ1
酢 大さじ1/2

作り方
1 鶏肉は筋と脂肪を取り除いて、一口大に切る。ポウルに入れたらAを加えてもみ、室温に10分おく。
2 キャベツは一口大、にんじんは細切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落として下3cm程度は皮をむき、5cm長さに切る。しょうがは千切りにする。
3 フライパンにキャベツ、にんじん、アスパラガス、鶏肉、しょうがの順に重ねて酒を回しかける。
4 ふたをして強火でひと煮立ちさせ、弱火で15分蒸し煮する。
5 仕上げに酢を入れ、全体を混ぜる。

フライパン1つでまとめて蒸すだけ!
野菜も鶏肉も、炒める工程はありません。1つのフライパンに重ねて蒸すだけなので調理も後片付けも簡単です。

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

マス塗りつづいで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ぐ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4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

3月号の答え 「27」

2月号応募総数 50通(正解46通)

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!