

2019
12
No.532

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2019年12月1日発行 第532号 編集/河崎博社 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

★ コミュニケーションの小箱
声出していこう!

今月号の
topics

★ 社会保障Topic
高齢化の中でどのような
対策が必要か

★ あの街“おいしい”ウォーキング
歴史情緒を肌で感じる町
府中市

今月の1枚

広島市立井口中学校
末田 紗英 さん
「広島県国民健康保険団体
連合会主催 健康づくりポ
スター」2018年度入賞作品

ポスター募集中!

お子さんの描いたポスターが
『共済だより』に掲載される
チャンスです!

※詳しくは、共済組合総務課へお問い
合わせください。

採用された方には、
図書カードを
プレゼント!



※8020 (ハチマルニイマル) …「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のこと。

ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください



コミュニケーションの小箱
「相手も自分も気持ちよく毎日過ごすために」

声出していこう!

新入社員研修を担当していると、「反応が薄い」ことに毎年驚きます。例えば、受講者を指名した際、顔を上げて目で反応はするものの、声を出して「はい」と返事をする人は多くありません。

「名前を呼ばれたら声を出して返事をしてくださいね」と何度か伝えていくうちにきちんと返事をするようになりますが、実はこれ、新入社員に限ったことではありません。20代どころか、30代や40代でも声で応じてくれないことは多々あります。

仕事柄さまざまなオフィスビルにお邪魔します。そのたびに気になる光景があります。ビルの入り口に立つ警備員が大きな声で「おはようございます」とあいさつしても、あいさつを返す人が少ないばかりか、会釈する人さえあまりいないのです。

これは場面が変わっても似たようなもので、コンビニやスーパーなどの買い物客も声を出さない人が大勢います。何か聞かれても単に首を縦か横に振るだけ。「はい」や「お願いします」と口に出して答える人は非常に少ないように思えます。

かく言う私も、コンビニやスーパーで買い物をしていて、首を振って反応している自分

トレノケート株式会社
人材教育コンサルタント/産業カウンセラー/ 田中 淳子
国家資格キャリアコンサルタント



にふと気づき、これではいけない、と反省した一人。それ以来、意識的に声を出すようになりました。「袋に入れますか?」「お願いします」「袋は一つにまとめてもよろしいですか?」「構いませんよ」などなど。ほんのささいな一言ですが、きちんと文章で話すように心掛けるだけで、不思議と自分の心持ちまで明るくなることに気がきました。

「感情労働」という言葉があります。自分の感情を押し殺し、笑顔で相手に接する必要があるような労働を指します。現代は、あらゆる職業が「感情労働」といえるかもしれません。

感情の抑制が強いられると、高ストレス状態に置かれることとなります。サービスを受ける側も、せめて「声を出して反応する」くらいの気遣いはしたいもの。それが、互いに気持ちよく暮らすコツではないかと思うのです。

Profile

たなか じゅんこ ●1986年日本DEC入社、IT技術教育に従事した後、コミュニケーションなどビジネススキル教育を手掛けるようになる。1996年から現職。著書に「現場で実践! 若手を育てる47のテクニック」(日経BP社)、「ITエンジニアとして生き残るための「対人力」の高め方」(共著、日経BP社)など。

社会保障 Topic

高齢化の中で どのような 対策が必要か

2019年版の高齢社会白書によると、前期高齢者人口(65～74歳)は1760万人で総人口に占める割合は13.9%、後期高齢者人口(75歳以上)は1798万人で総人口に占める割合は14.2%と、初めて後期高齢者人口が前期高齢者人口を上回り、年金、医療、福祉等を合わせた額の社会保障給付費は116兆9027億円と過去最高となりました。

こうした中で、政府は高齢者の自立をサポートするために、さまざまな取り組みを推進しています。

例えば就業において、高齢者が人手不足の企業を支えることができるように、シルバー人材センターで就業機会の促進を図ること、また、高齢者を含めた多様な人材の能力を活かし成果を上げている企業を通じ、ダイバーシティ経営の普及啓発を行うことなど、多様な形態による就業機会や勤務形態が確保できるような環境の整備を目指しています。

働き続けることは、社会貢献になるだけでなく高齢者の生きがいになり、健康を維持することにも繋がります。増え続ける社会保障給付費を危惧するならば、納税と健康の観点からも、労働への取り組みは重大な取り組みだと言えます。

記事提供: 社会保険出版社

医療 健康保険のQ & A

市町村条例による医療費助成対象者の県外受診時について

Q 県外で子が受診した際、乳幼児の医療費助成の受給者証を使わず、医療費の2割を負担したので市役所の担当窓口へ請求したところ、先に共済組合へ高額療養費の請求をするよう案内をされたのですが、どうすればよいですか？

A 医療費の自己負担額のうち、組合員の標準報酬の月額により決まる月単位の自己負担額を超えた部分は高額療養費として共済組合が負担することとされています。

お尋ねの場合は、これに該当しているための案内かと思われますので、様式第4号の高額療養費請求書と自己負担された領収書の原本を添付して共済組合へ請求してください。

共済組合では、高額療養費の支給決定後に「医療費及び送金のお知らせ」をお送りしますので、受け取られたら、その通知とともに、市役所で自己負担にかかる助成を受ける手続きを行ってください。

年金

年金の受給開始時期は繰上げることができます

老齢を支給事由とする年金は、生年月日に応じて支給開始年齢が決められていますが、支給開始年齢よりも早く年金を受給したい場合には、60歳以降に繰上げ請求を行うことができます。

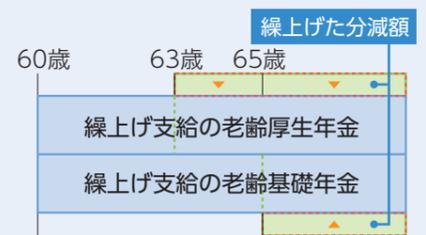
繰上げて受給する場合は、年金額が減額されるなどのいくつかの注意点がありますので、ご自身の健康状態や資産状況などを考慮して総合的に判断することが大切です。

「老齢厚生年金」と「老齢基礎年金」を繰上げ請求した場合

60歳から65歳になるまでの間、請求により老齢厚生年金（65歳前の特別支給の老齢厚生年金、経過職域加算額を含む）と老齢基礎年金を同時に繰上げて受給します。

※公務員以外の厚生年金被保険者期間があり老齢厚生年金の受給権を有する場合、同時に繰上げる必要があります。

■支給開始年齢63歳の方が60歳で繰上げ請求をした場合のイメージ



例えば… 支給開始年齢63歳の方が、61歳で繰上げ請求をした場合



※1 繰上げ支給の老齢厚生年金の額：1,100,000円×(1-0.5%×24月) = 968,000円
 ※2 繰上げ支給の老齢基礎年金の額：780,100円×(1-0.5%×48月) = 592,876円

繰上げ請求の注意点

- 一度請求すると、変更することはできません。また、生涯減額されたままの年金額となります。
- 加給年金額は繰上げ請求しても65歳からの支給となります。
- 在職中は、在職老齢年金として支給停止の対象となります。（老齢基礎年金は支給されます）
- 事後重症などによる障害厚生（基礎）年金や寡婦年金は受けられません。
- 遺族厚生（共済）年金の支給を受ける場合、併給調整により受給中の繰上げ支給の老齢厚生年金および老齢基礎年金は65歳になるまで支給停止となります。

がんを
知ろう！

肺がん

監修 がん研有明病院
メディカルディレクター・名誉院長
武藤 徹一郎

肺がんは死亡者数が最も多いがんで、毎年7万人以上が亡くなっています。ただし、早期発見・早期治療ができれば治る可能性があります。今回はそんな肺がんについて学びましょう。

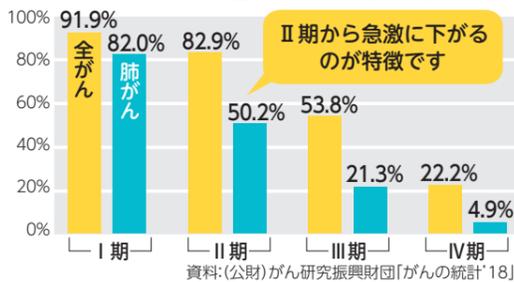
がんの中でも治りにくい

肺がんは死亡者数が最も多いがんで、1993年から毎年、死亡者数第1位を記録しています。

しかし、問題はそれだけではありません。下のグラフは全がんと肺がんの5年生存率を表したのですが、肺がんは進行に伴い、全がんより急激に治りにくくなるのがわかります。できるだけ早く肺がんの芽を見つけることが重要なのです。

全国がんセンター協議会加盟施設における5年相対生存率(2008～2010年診断例)

※肺がんは治療を受けて5年後に生存していれば、完治したと見なされます。



罹患率は40歳を過ぎると増加し始め、特に50歳代以降の男性で急増します。

こんな症状には要注意

初期段階では自覚症状はほとんどありません。また、風邪や肺炎などの症状と類似するものも多くあります。そのため早期発見には、定期的な検診に加え、以下のような症状が2週間以上続いたら、医療機関を受診することが大切です。

- ◆長引く咳や痰 ◆血痰 ◆胸の痛み ◆声のかれ
- ◆呼吸時のゼーゼー音 ◆息切れ ◆発熱 など

肺ガン検診の内容

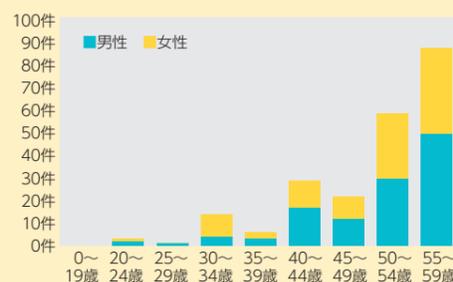
- 問診：喫煙歴や職歴、家族歴、体調などの質問に答えます。
- 胸部X線検査：X線で肺全体を撮影。肺に白い箇所があるとがんが疑われます。

このほか、喀痰細胞診や低線量CTなどが行われることもあります。

喫煙指数

喫煙指数とは、1日に吸うたばこの本数に喫煙年数（喫煙歴）をかけたもので、肺がんやCOPDなどの発症リスクの目安となります。また、喀痰細胞診の対象者を選定する際に利用されます。

本組合の肺がん年代別受診状況(2018年診療分データ)



組合員と被扶養者の皆さんの「肺がん」での年代別受診状況です。

全国の傾向では、50歳代以降の男性で罹患数が急増しているようですが、本組合では、50歳代の男性・女性ともに増加しています。

本組合の健診事業（人間ドックなど）や喫煙習慣のある組合員の方は禁煙指導事業をご活用いただき、早期発見・早期治療につなげましょう。

喫煙は肺がんの最大の敵

たばこの煙は自分だけでなく、周囲の方にも悪影響を及ぼします。肺がんの発症リスクはたばこを止めないと下がらないため、喫煙者は1日も早く禁煙を。

また、野菜や果物をとったり、アルコールや脂肪の過剰摂取を避けたりすることも予防に効果的といわれています。

これを守ろう

- 禁煙 野菜・果物をとる
- アルコールや脂肪の過剰摂取を避ける

もう一つの肺の病気「COPD」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸が上手くできなくなる病気です。患者の約9割は喫煙者といわれています。進行すると、酸素吸入なしには呼吸ができなくなるなど日常生活に支障をきたすことも。最も効果的な治療法および予防法は禁煙。COPDは肺がんの発症リスクも高めるため、禁煙でCOPD・肺がんの両方に対処を!

ほっこり健康に

温泉紹介

山奥で出会う大正ロマンの湯
有福温泉 ありふくおんせん

遡ること聖徳太子の時代、修行僧が山奥で見つけた秘湯。山の斜面にはレトロな旅館街が立ち並び、中でも公衆浴場の「御前湯」が一番人気で、レンガ造りの外観に、内装は木製の番台やタイル貼りの浴場など懐かしさを感じる。無色透明で綺麗な水に浸かると、透き通るようなすべすべなお肌になるといわれるから、「美人の湯」として名が高い。

☎0855-56-3353
📍島根県江津市有福温泉町710

泉質 アルカリ性単純温泉

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 など



共済互助会

サッカー教室 10月26日(土) 吉田サッカー公園 (サンフレッチェ広島練習拠点)にて開催!

サンフレッチェ広島のコーチから直接ご指導いただきました。ボールとのふれあいから始まり、基本の練習やミニゲームを行い、参加されたご家族の皆さんで楽しくボールを蹴っていただきました。

森崎和幸CRM(クラブ)リレーションズマネージャーによるミニゲームのふれあいがプロの技を体験

サイン会や抽選会も



ヘルスアップセミナー大好評!
～共済事業初の料理教室や演奏会を開催～

9月29日(日) 広島会場

喜多丘の店主 北岡さんによる料理教室
(メニュー:旬の素材を豊富に使った一汁三菜料理)

歯周病セミナー

午前中は、北岡さんによる「和食料理教室」。出汁のひき方をはじめ、下味の大切さや煮物のコツなど和食の基礎を含めて、実演・解説いただきました。

出汁のいい香りに包まれ、和気あいあいとした雰囲気での調理実習。素材のうまみを引き立て栄養を損なわない調理方法等もご教示され、毎日の料理について考えることができました。「プロから学べる貴重な機会に参加してよかった。」など好評をいただきました。

午後からの「歯周病セミナー」では、広島県歯科医師会の瀬川さんにご講演いただきました。

知らず知らずのうちに進行し、様々な病気の要因にもなりえる歯周病。歯周病に対する認識や口腔ケアについて見直すきっかけにしたいだけではないでしょうか。



10月12日(土) 福山会場

エゴグラム診断 **ジャグササイズ**
マリンバ・サクソ演奏会

今の自分の特性が分かる「エゴグラム診断」。診断結果からパターン分けされた性格や特性を、大川先生と桑原アナウンサーの掛け合いで解説いただきました。自身や相手の特性を把握し、理解したうえでコミュニケーションを取ることが、良好な関係を築く手助けになりそうです。

「ジャグササイズ」は脳トレ効果のある新感覚のエクササイズで、お手玉一つで多様な動きが可能。ダンディGOさんのポジティブな進行のもと、楽しく身体を動かしました。凝り固まった身体も脳もほぐれ、リフレッシュできる時間となりました。

午後からは、世界的にご活躍されている広島県出身の植川緑さんと高口かれんさんによる「マリンバ・サクソ演奏会」。距離がとて近く、臨場感あふれる演奏会でした。「全身全霊で音楽を感じることができ、とても心地よかったです。」との感想をいただきました。



「普段の生活や自分を見つめなおす時間になりました。」「心と身体が元気になりました。」など、参加してよかった!という声を多数いただきました。ご参加いただいた皆さまありがとうございました。皆さまの健康的な毎日のため、様々なセミナーや事業を行っています。来年のセミナーにもどうぞご期待を!

年利率 **0.8%**
2019年(12月1日現在)

お金を貯めるなら 共済組合の貯金



標準期末手当等の 決定通知書を送付します

※6月支給(給与改定による差額支給)および12月支給の期末手当等に係る標準期末手当等の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。

指定宿泊施設情報

閉館
かんぽの宿 竹原
2019年12月21日閉館

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。専門医が電話また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14日(土)	1月11日(土) 13:30~16:30
	12月28日(土)	1月25日(土) 面談・電話相談
福山市	12月10日(火)	1月14日(火) 13:30~14:30
	12月24日(火)	1月28日(火) 面談
庄原市	12月10日(火)	1月14日(火) 12:30~14:30
	12月24日(火)	1月28日(火) 面談・電話相談

申込方法
相談日の前日までに、☎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
広島市	12月12日(木)	13:00~ 面談
府中市	1月16日(木)	

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	12月19日(木)	13:00~ 面談
	1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	12月 5日(木) → 12月13日(金)
一部払戻・解約	12月17日(火) → 12月25日(水)
一部払戻	1月 7日(火) → 1月15日(水)
一部払戻・解約	1月23日(木) → 1月31日(金)

年利率0.8%
(2019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

歴史情緒を肌で感じる町 『府中市』



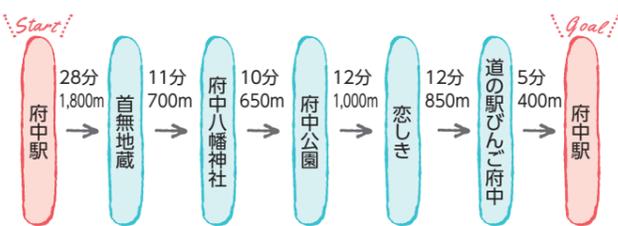
広島グルメ「SUNジュ〜SEA」
太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュ〜!
海の幸・SEA! おいしいものをこよなく愛するウォーキングナビゲーター。

1300年の軌跡を垣間見 身も心も温まる冬の歴史探訪ウォーキング

府中駅を出発し、首無地蔵を目指して北西に進もう。小さな橋が多数架かる出口川沿いにある出口通りを抜けると、願い事を叶えてくれるという首無地蔵が。登り坂をしばらく歩き、体が温まったところで府中八幡神社に辿り着く。参拝を終えたら、府中公園でひと休み。そして歴史探訪の終盤は、恋しきへ。かつて多くの著名人が訪れた老舗料亭旅館が、当時の面影をそのままに観光施設へと生まれ変わっている。最後は道の駅びんご府中でお土産を吟味しよう!

歩く時間: 1時間18分 歩く距離: 5,400m

消費カロリー: 279kcal



① 首無地蔵

「くびなしさん」の愛称で親しまれる。1977年に出土して以来、触れば願い事が叶うと人気。
☎0847-43-5732 (首無地蔵事務所)
📍府中市出口町250



④ 恋しき

明治・大正・昭和約150年の歴史をもつ老舗旅館。無料開放の回遊式日本庭園が見どころ。
☎0847-43-7135 (府中市観光協会)
📍府中市府中町178



② 府中八幡神社

標高345.9mのハツ尾山の麓に鎮座。市の重要有形文化財に指定されている。
☎0847-41-2304
📍府中市出口町162



⑤ 道の駅びんご府中

「家具の町」としても知られる府中ならではの店づくりが特徴。府中味噌を使った商品が多数並ぶ。
☎0847-54-2300
📍府中市府川町230-1



③ 府中公園

約38,000㎡の広大な敷地を持つ都市公園。園内には巨大な庄ノ池がある。
☎0847-43-7236 (土木課施設係)
📍府中市出口町



登り坂をしばらく道なりに進む

左側に看板が見えたら左折

左側に看板が見えたら左折

右折し、出口通りに入る

出口通りには茶屋や番所の跡地、個性豊かな寺社など古い町並みが残っているよ。

府中市と言えば、「備後府中焼き」。ミンチを使ってカリカリに焼き上げるのが特徴で、市内に約40軒のお好み焼き店があるよ。

コースの途中で登り坂があるので、冬とはいえ歩いてると体温が上がってくるかも。体温調節ができる着脱のしやすい服装を選ぶと良いよ。

府中市の「おいしいもの」
ごぼう
1本あたり目安 117kcal

野菜の産地、諸田地区で採れるごぼうは、日本人の多くが不足している食物繊維が豊富で、太くて柔らかい上に香りが良いのが特徴。12月15日(日)にはサン・ステージ羽高湖にて「ごんぼう祭り」が開催される。
今回のウォーキングで ごぼう 279kcal消費 = 約2.4本分

Start & Goal

道の駅 5 びんご府中

凡例
○ おすすめ立ち寄りスポット
— 主要道 — 一般道
— 登り坂 — 下り坂
☎ 国道 ☎ 県府道 ☎ トイレ

※時間・距離は目安です ※消費カロリーは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

太りにくい 夜遅ごはん

ナンプラーとパクチーの香りでアジアテイストに 牛肉のアジア風しゃぶしゃぶ

料理制作 監修 管理栄養士・スポーツ健康科学博士 新生暁子

撮影=泉 健太
スタイリング=宮澤由香

材料が用意できたらすぐに食卓へ!

1人分 エネルギー 290kcal 食塩相当量 1.6g (スープを半分残した場合)

作り方

- えのきは根元を落とし、ねぎは斜め薄切り、にんじんと大根はピーラーでリボン状にする。レタスは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に湯3カップ(分量外)を沸かし、Aを加えて野菜をさっとゆでる。野菜に火が通ったら、牛肉を軽くくぐらせ、野菜やパクチー、三つ葉やせりなどと一緒にいただく。

材料(2人分)

- 牛肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
- えのきだけ 1/2袋
- ねぎ 1本
- にんじん 1/2本
- 大根 1/6本(150g)
- レタス 1/4個
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- ナンプラー 大さじ1
- 黒酢 大さじ3
- ごま油 小さじ1/2
- パクチー 1束
- 三つ葉 1/2束
- せり 1/4束

太りにくいワケ

牛肉の赤身に多く含まれるL-カルニチンには脂肪燃焼効果があります。体内の脂肪をエネルギーに変換する際に欠かせない成分です。

ひらがなスケルトンパズル

クイズに答えて プレゼントに応募しよう!

冬は帰省の時季!! 故郷の味を楽しみにしている方も多いはず。今回は全国各地の郷土料理からスケルトンを出題。

ルール

リストから郷土料理を選んで入れて、二重マスに入る文字を並べ替えて言葉を完成させてください。一つの言葉をマスに入れるのは一回だけです。

リスト

- いきなりだんご □ばばちゃんなべ
- いなにわうどん □いかにんじん
- せんべいじる □まめしとぎ
- ずんだもち □こおりそば
- めったじる □かわちくわ □かじかじる
- きんかもち □たいめし □しまずし
- にしじる □きりずし □いちごに
- ほうとう □ばってら □おびてん
- いよめし □べたなべ □かるかん
- おきじる □かもなべ □しみもち
- ぎばさ □うずみ □にごめ □めふん

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。
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 2019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「A・B・C・F・J」
10月号応募総数51通(正解51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。また、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)