

2020
3
No.535

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2020年3月1日発行 第535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

★ フレーフレー!わたし
たかが一歩、されど一歩★ 社会保障Topic
年金繰下げ制度の
柔軟化★ あの街“おいしい”ウォーキング
瀬戸内海に浮かぶ造船の町
大崎上島町今月号の
topics

今月の1枚

広島市立美鈴が丘中学校

岡本 望心 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

ライフサイクルと 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、すみやかに、被扶養者の取消の届出をしてください。

被扶養者又は被扶養者でない子ども、孫、兄弟姉妹が結婚するときは、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

ワレロワレロ!
わたし

たかが一歩、されど一歩

トレンケート株式会社

人材教育コンサルタント/産業カウンセラー/国家資格キャリアコンサルタント

田中 淳子

あるとき、後輩からこんな相談を受けました。「僕は、先輩たちが切り開いてきた道を歩いているだけで、自分ならではの武器や強みが見つかっていません。こんな状態で40代になろうとしているのですが、自信がなくて、不安でたまりません」と。

周囲からの評価が高い後輩がそう打ち明けたことに驚く一方、「私も同じだな」と思ったものです。その当時の私は50代に差し掛かっていましたが、さしたる自信もなく、「どうすればもっと確信を持って生きられるだろう」と自問自答していたからです。

このままでは何も変わらない——。そこで私は、新たな一歩を踏み出そうと資格試験に挑戦することを決意します。しかし、50代になってからの資格挑戦は、想像以上に困難を極めました。単語や数字が覚えられない。覚えたそばからどんどん忘れていく。泣きそうになりながら、半年間毎晩、休日になれば5時間も6時間も勉強して、どうにか合格することができました。

この挑戦のおかげでほんの少し自信がついただけでなく、小さな一歩を踏み出せば何かが変わることを学べたことは、私にとって大きな収穫となりました。

もしも何かに迷い、悶々とした日々を過ご

している人がいれば、とりあえず「一歩踏み出す」ことをおすすめします。踏み出しても、すぐに状況が打開できるとは限りませんが、その過程で自分の新たな一面を発見したり、新しい出会いがあったりと、小さな変化がきっと起こるはずです。

例えば、昼食は外食ばかりだったけど、お弁当をつくってみる。すると、栄養や彩りが気になり、お弁当の本を買って研究するようになるかもしれません。職場にお弁当を持参したら、普段はあまり会話をしない同僚から「お弁当おいしそうですね!」と声をかけられて、コミュニケーションが生まれる可能性もあります。

新たな一歩を踏み出すことは、自分を変える絶好のチャンスとなります。今までにやることがないことであれば、どんな小さなことでも構いません。「こんなこと!？」と思うようなことでもよいので、自分の直感で、やりたいと思ったことを始めてみてはいかがでしょうか。



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。ブログ「田中淳子の“大人の学び”支援隊!」も好評更新中。

社会保障 Topic

年金繰下げ制度の
柔軟化

繰下げ制度の柔軟化などが盛り込まれた厚生労働省の公的年金制度の改革案が、12月の社会保障審議会年金部会において、大筋で了承されました。

現行制度における公的年金の受給開始時期は原則65歳(生年月日により特例有)からとなっています。この受給開始時期を申し出により65歳前、また66歳以降に変更することができ、60歳から65歳までの受給は繰上げ受給として年金額は減額され、66歳から70歳までの受給は繰下げ受給として年金額は増額されます。

この繰下げ受給の上限年齢を、現行の70歳から75歳に引き上げ、年金の受給開始時期を60歳から75歳の間で選択が可能になるよう見直される予定です。

繰上げ減額率と繰下げ増額率、また、上限年齢以降に請求する場合や、70歳以降に請求する場合の取り扱いについても見直すことが、この度の柔軟化の方向性としてあげられています。

こうした背景には、少子高齢化・人口減少が進行する中で、日本では労働力の確保が大きな課題となっていることがあります。経済成長の実現に必要な労働需要に対応するために、働きたい人が働きやすい環境を整備する取り組みが重要です。

医療

健康保険のQ & A

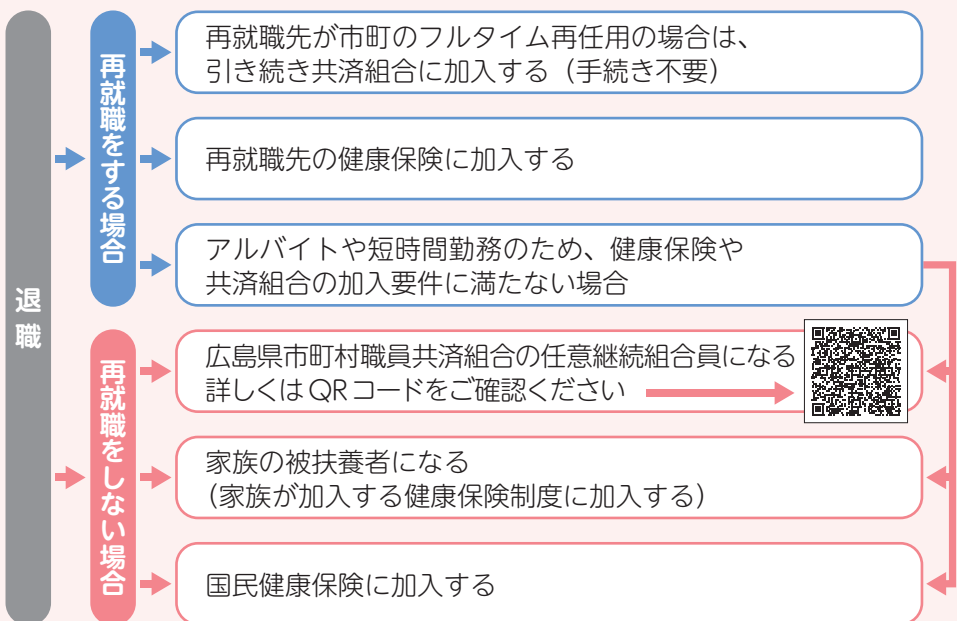
退職後の健康保険



Q 今年3月末で退職となります。退職後の健康保険制度について教えてください。

A 組合員が退職した場合には、退職後の病気やけがに備えて何らかの健康保険制度に加入することが必要になります。

どの健康保険制度に加入することになるのかは、下図を参考にご確認ください。



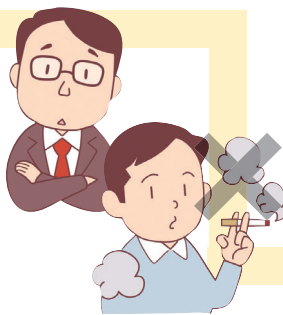
組合員証には、返納義務があります！

*組合員の退職時や被扶養者の資格を取り消すときは、組合員証（保険証）等をすみやかに返納してください。

お口と体の
深～い関係

たばこと口腔内細菌

監修 日本歯科大学生命歯学部 歯周病学講座教授 沼部 幸博



喫煙で歯肉の血流が悪くなると…

たばこを吸うと全身の血流が悪くなります。口の中の歯ぐきや粘膜も例外ではありません。歯ぐきの血流が悪くなると、血流によって運ばれて来るはずの白血球などの量も減りますが、その働きも弱まりますので、免疫力が落ち、歯ぐきで歯周病菌が活動しやすくなるのです。また、メラニン色素を作る細胞が増え、歯ぐきの色が黒ずんでいきます。

喫煙が歯周病のもとになるワケ

たばこに含まれる200～300種類の有害物質の影響で、例えばタール（ヤニ）が歯にこびりつくと、歯をみがいても簡単には落ちません。そのため細菌の巣窟である歯垢がさらにつきやすくなります。またニコチンは歯ぐきの免疫力を落とすため、歯周病になりやすく、治りにくくなります。CO（一酸化炭素）の影響もあります。

喫煙本数が1日9本以下でも吸わない人の約3倍、31本以上では約6倍も歯周病になりやすいのです。

早期の禁煙がおすすめです

喫煙すると唾液の量も減りやすくなるため歯の再石灰化が困難になり、むし歯になりやすくなるとも考えられます。むし歯と歯周病は歯を失う2大原因です。そのほか、口臭や味覚障害、口腔がんなど口の中だけでも影響はさまざま。全身への影響があり、周囲の人への影響も大きいことを考えれば、一日も早い禁煙がおすすめです。

どうしても自分で禁煙できないなら、かかりつけの医師や歯科医への相談も重要です。

①鏡でお口の中のチェック

歯や歯ぐきの色、舌の表面の色、歯ぐきの下がり具合や形などをよく観察。また独特の口臭がないかも確認しましょう。

②歯みがきは小まめに

喫煙により歯垢の中の歯周病菌に歯ぐきは狙われやすくなっています。正しい歯みがき法を覚えて、歯や歯ぐきに歯垢を近づけないようにしましょう。



禁煙に先駆けて行うお口のケア

③歯みがき剤はヤニ取り効果のあるものを

ポリリン酸ナトリウム、ポリエチレングリコール（マクロゴール、PEGとも）、ポリビニルピロリドン（ポビドン、PVPとも）といった成分の入っているものはヤニ取り効果が認められています。

④すでについているヤニなどは歯科でとってもらう

口の中のケアに取り組むとしても、すでについているヤニや歯垢は落ちにくくなっています。まずはかかりつけ歯科医で、しっかりとってもらいましょう。

⑤舌もケアする

歯みがきでは、舌のケアはできません。喫煙の影響は舌にも。かかりつけ歯科でケアの方法を教えてください。

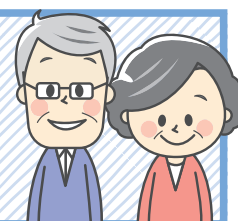
⑥かかりつけ歯科医に小まめに通う

かかりつけ歯科医に通うべき頻度は個人によって異なりますが、喫煙者はなるべく早く禁煙して、お口の中のチェックを受けてください。禁煙サポートを受けられる歯科もあります。



年金

組合員が退職した場合、被扶養配偶者の年金加入はどうなるの？

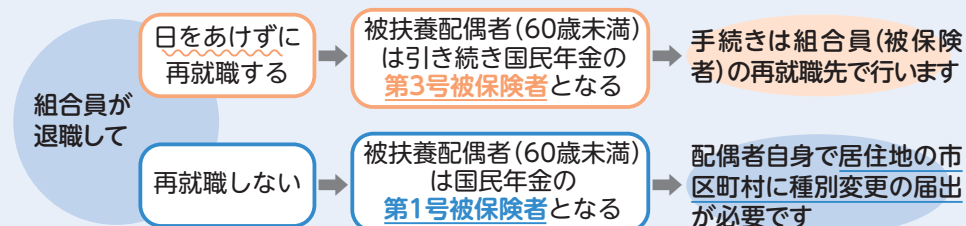


組合員が定年等で退職したあと、再就職して被用者年金制度に加入する場合、その被扶養配偶者（60歳未満）は、国民年金の第3号被保険者となります。（手続きは再就職先で行います）

ただし、組合員が再就職しない場合は、60歳になるまで国民年金の第1号被保険者となります。

国民年金の第1号被保険者となる手続きは配偶者自身で行い、60歳まで保険料の支払いが必要となります。

※被扶養配偶者とは、主として組合員の収入によって生計を維持している配偶者をいいます。



国民年金の被保険者の種別

国民年金は、日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満のすべての人が加入する制度です。

被保険者の種別は3つに分けられており、それぞれ保険料の納め方が違います。

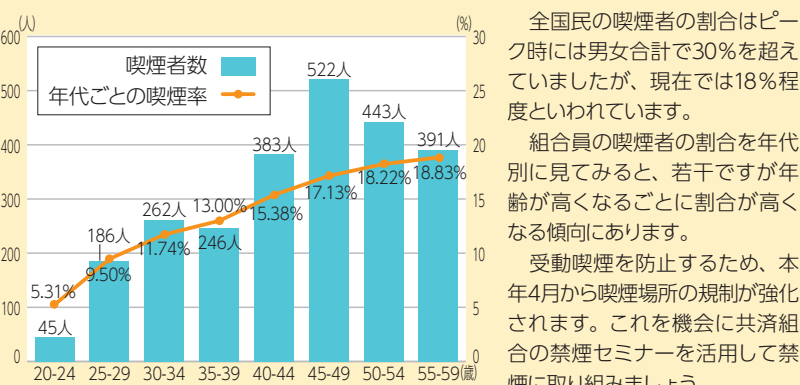
第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
20歳以上60歳未満の第2号被保険者、第3号被保険者でない者 例えば 自営業者、学生、無職の人など 保険料 納付書や口座振替などにより、直接自分で納めます。	共済組合の組合員など厚生年金等の被保険者 例えば 公務員、会社員など 保険料 厚生年金保険料に国民年金保険料が含まれています。	第2号被保険者の被扶養配偶者で20歳以上60歳未満の者 例えば 公務員、会社員などの収入により生計を維持している配偶者 保険料 第2号被保険者が加入する年金制度が負担するため、本人の保険料負担はありません。

きになる ワンポイント

被扶養配偶者自身が就職した場合は？

組合員の被扶養配偶者であった者が、就職またはパートやアルバイトなど短時間労働者として一定の要件を満たして厚生年金に加入した（第2号被保険者となる）場合、配偶者の年金加入の届出は、配偶者の就職先で行います。

本組合の年代別喫煙者数と喫煙率（2018年度）



ほっこり健康に

温泉紹介

山口県萩市

日本海を見渡す癒しのひとときはぎ温泉

はぎおんせん

8つの泉質からなる萩温泉郷の1つで、2004年に掘削された。血行促進や保温効果に優れており、美肌効果も期待できる。露天風呂がある萩観光ホテルなどでは、日本海の絶景を眺めながらの贅沢な温浴が楽しめる。宿泊のほか、日帰り入浴が可能な施設もあるので気軽に訪れてみよう。

☎0838-25-1750 (萩市観光協会)
📍山口県萩市



写真は萩観光ホテルの露天風呂からの眺望
写真提供：萩観光ホテル

泉質
カルシウム・ナトリウム-塩化物冷鉱泉

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、打ち身、くじき、慢性消化器病、痔疾、病後回復期、健康増進、きりきず、やけど、慢性皮膚病、慢性婦人病 など

シリーズ③

今知っておきたい介護保険

ケアプランを作成し、サービスを利用します

サービス提供事業者や介護保険施設と契約したり、地域包括支援センターに依頼したりして、ケアプランにもとづいてサービスを利用します。

要介護1～5と認定された方

利用するサービスを選ぶ

在宅サービス
(地域密着型サービスも含む)

居宅介護支援事業者へ依頼
居宅介護支援事業者を選んで、ケアプランの作成を依頼します。

ケアプランの作成
ケアマネジャーが本人・家族、サービス提供事業者と検討を重ね、ケアプランを作成します。

在宅サービスの利用
サービス提供事業者と契約し、ケアプランにもとづいて在宅サービスを利用します。

施設サービス

介護保険施設と契約
希望する施設を選び、直接契約します。

ケアプランの作成
施設のケアマネジャーが本人に適したケアプランを作成します。

施設サービスの利用
ケアプランにもとづいて、施設サービスを利用します。

ケアプランってなに？
どんな介護サービスをいつ、どれだけ利用するかを決める計画のことです。利用者の心身の状態にあわせて、本人・家族・ケアマネジャーなどが話し合って作成します。

ポイント
ケアプランの主役は本人や家族です。自分の意思を積極的に伝えて、必要なサービスを上手に利用しましょう

地域密着型サービスってどんなサービス？
介護が必要になっても、住み慣れた自宅や地域から離れずに生活を維持できるように支援するサービスです。お住まいの市区町村の裁量でサービスの整備が行われ、市区町村の事業所からサービスが提供されるため、地域の特性に応じた柔軟なサービスが受けられます。原則として、他の市区町村の事業者からサービスを受けられません。サービスの種類・内容は市区町村によって異なります。

夜間対応

遺族支援保険等にご加入のみなさんへ

2019年 配当金のお知らせ

配当率[※]は、共済事務担当課またはホームページでご確認ください。

※2019年1月～12月の保険料に対する配当金の配当率

送金予定日
2020年
3月9日(月)

退職される組合員のみなさんへ

任意継続組合員制度をご利用ください

『任意継続組合員』になると、退職後も引き続き医療保険制度が適用となります。




指定宿泊施設情報

休館 サンプルラ志摩

休館日程 2020年4月1日～28日

地方公務員共済組合連合会が経過の長期給付(旧3階部分)に係る現況及び収支見通しを総務大臣に報告しました。

※地方公務員共済組合連合会トップページの「一元化・制度改正関係」からご覧いただけます。



4月と10月は、

退職積立貯金の積立額が変更できます

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。変更する方は、所属所の共済事務担当課に早めにお申し出ください。



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	3月14日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	3月28日(土)	
福山市	3月10日(火)	13:30～14:30 面談
	3月31日(火)	
庄原市	3月10日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談
	3月24日(火)	

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	3月19日(木)	13:00～ 面談
福山市	4月 8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	3月19日(木)	13:00～ 面談
	4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	3月 5日(木) → 3月13日(金)
一部払戻・解約	3月23日(月) → 3月31日(火)
一部払戻	4月 7日(火) → 4月15日(水)
一部払戻・解約	4月21日(火) → 4月30日(木)

年利率0.8%
(2020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

瀬戸内海に浮かぶ造船の町『大崎上島町』

島のシンボルを巡る フォトジェニックウォーキング

天満港から最初に向かうのは、映画「東京家族」のロケ地になった木江の古い町並み。木造2・3階建ての建築群が並び、海沿いを南下すると、芸術家・篠原勝之氏と地元の造船所がつくった巨大な鉄のオブジェが見えてくる。すぐそばには木江ふれあい郷土資料館があり、船でしか行けない島を象徴する外観である。空と海の青によく映える白亜の中ノ鼻灯台と、海からぽつんと顔を出す伝説の岩・弓張岩も、島を代表するスポットだ。早春の海風を感じながら、沖浦港までのんびり歩こう。

歩く時間：1時間23分 歩く距離：6,025m
消費カロリー：305kcal



- ① 木江の古い町並み
かつて港町として栄えた木江の趣のある建築群が残る。手すりや外燈などの意匠に注目。
☎0846-65-3455 (大崎上島町観光協会)
★豊田郡大崎上島町木江
- ② 天の鳥船
「鉄のゲージツ家クマさん」の愛称で親しまれる篠原勝之氏の作品。高さ18m×幅4.5m。
☎0846-65-3455 (大崎上島町観光協会)
★豊田郡大崎上島町沖浦
- ③ 木江ふれあい郷土資料館
1Fは島の歴史の資料展示、2Fは村上宏治氏の写真展、3Fには見晴らしの良い屋上がある。
☎0846-62-0555 (ホテル清風館)
★豊田郡大崎上島町沖浦1911
- ④ 中ノ鼻灯台
1894年(明治27年)から瀬戸の9灯台の1つとして、瀬戸内海の安全を見守り続ける灯台。
☎0846-65-3455 (大崎上島町観光協会)
★豊田郡大崎上島町沖浦1900
- ⑤ 弓張岩
応永年間(1400年頃)、弓の名手・小早川冬平がこの岩を使って、海賊船を撃退したと伝わる。
☎0846-65-3455 (大崎上島町観光協会)
★豊田郡大崎上島町沖浦

大崎上島町のおいしいもの

ブルーベリー

100gあたり 49kcal

大崎上島産のブルーベリーは、目の動きを高めたり眼精疲労を予防する効果が望めるアントシアニンの含有量が日本一と名高い。旬は夏だが、一年中ジャムとして楽しめ、生のブルーベリーとグラニュー糖のみを使用した天然のブルーベリージャムは絶品。

今回のウォーキングで 消費カロリー = 305kcal消費 + ブルーベリー 622g分

食べ応え満点。高野豆腐にしみたうま味を味わう 高野豆腐のはさみ煮

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

意外にも鍋一つでできるカンタン料理

🍴 作り方

- ①高野豆腐は水で戻して観音開きにする。
- ②にんじん、れんこんは食べやすい大きさに切る。かんぴょうは水で戻し、30cmの長さに切っておく。
- ③ボウルにAを入れて軽く練る。4等分にして、①にはさむ。
- ④かんぴょうで③を結ぶ。
- ⑤鍋にBを入れて火にかけ、沸騰したら④を入れる。再び沸騰したらアクを取る。
- ⑥⑤ににんじん、れんこん、干しいたけを加える。落としづたをして弱火で15分煮る。
- ⑦煮汁が少なくなったら、斜め切りにしたいんげんを加えてさっと煮る。

🍴 材料(2人分)

高野豆腐.....4個
豚ひき肉.....100g
しょうが(すりおろし).....小さじ1/2
卵.....1/2個
しょうゆ.....小さじ1/2
かんぴょう(乾).....8g
だし汁.....2カップ(400ml)
しょうゆ.....大さじ3
みりん.....大さじ1
酒.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
にんじん.....2cm幅(30g)
れんこん.....1cm幅(50g)
干しいたけ.....2個
いんげん.....4本

🍴 太りにくいワケ

高野豆腐に多く含まれる苦味成分サポニンには、体脂肪の蓄積を抑える働きがあります。また、食物繊維が豊富で歯応えがあるため、かむ回数が増え、満腹感が得られます。

クイズに答えて プレゼントに応募しよう！ ひらがなスケルトンパズル

春といえば、穏やかな陽気に新たな命が芽吹く時季！！暖かな日差しを浴びて咲き揃う、春の野草と花からスケルトンを出題。

ルール リスト

リストから野草と花を選んで入れて、二重マスに入る文字を並べ替えて言葉を作成してください。一つの言葉をマスに入れるのは一回だけです。

□せいようすいせん □からすのえんどう
□うんなんおうばい □きゅうりぐさ
□こもろすみれ □いちりんそう
□みかどよしの □いかりそう
□たつたそう □ゆすらうめ
□さくらそう □うすずみ □あおだも
□いぬつげ □なのはな □はなのき
□あかもの □きささげ □あらかし
□そよご □こうか □せーじ □こうぞ
□はなゆ □かりん □りんご □しらん
□もも □ふう

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 2020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「A・B・E・G・I」
1月号応募総数59通(正解58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)