

2021
4
No.548

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2021年4月1日発行 第548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

★ 今月号の
topics

★ 今月号の
topics

★ 社会保障Topic
★ 高齢者の意識と現状

★ あこの街“おいしい”ウォーキング
自然や食材に恵まれた里山の町
庄原市

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



あの街

“おいしい”ウォーキング

庄原市



庄巻の桜に囲まれる

庄原市「上野公園」



ひきこやま
瓢山古墳



ヒバゴンのオブジェ



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

ま 今月号のナビゲーション

怒られるのが怖い

■ NPO法人メンタルレスキュー協会 理事長 下園 壮太

先輩や上司から、指摘されたり注意されたりすることに過剰におびえてしまう——。実際には、そこまで怒られている訳ではないのに、「常にちゃんとしないと」と緊張してしまったり、人の顔をうかがっては、自分がベストだと思うことを提案するのを尻込みしたりして、そんな自分にもどかしさを感じることは、多かれ少なかれ誰にでもあるものです。

本来、失敗を恐れて慎重になることや、相手の反応を見て行動することは、職場でうまく立ち回るためのスキルの一つ。決して悪いことではありません。

とはいえ、できることならおびえることなく、堂々と自分の考えを伝えられるようになりたいと思う人もいるでしょう。自分を変えるために、言い方を工夫する、自信をつける心理トレーニングをするなどの方法にすがりたくなる気持ちもわかりますが、残念ながら、それらは少しは効果があっても、根本的な解決にはなりにくいもの。一番の対策は、とにかく注意や指摘に「慣れる」こと、これに尽きます。焦らず、自分に合った方法で仕事をしながら、「怒られても次がある」「指摘されたら、修正すればいい」と仕事を進めることに意識を向けます。「また怒られたらどうしよう」などと気にするより、目の前の仕事を終わらせること。手を動かした分だけ、仕事の



スキルは必ず上がります。そうしているうちに、だんだんと自分に自信がついてきて、たとえ人と意見が違ったとしても「自分はこう思う」「これをやりたい」と意思表示しようとする気持ちも膨らんでくるはずですよ。

誰も、「このままでいいのかわからない」と、不安を感じることはあるものです。しかし、おびえながらも、実際にはそこまで怒られている訳ではないのであれば、まあまあうまくできているのではないのでしょうか。「怒られるのが怖い」という気持ちをすぐにどうにかするのは難しいかもしれません。今は、自分なりに仕事に向き合い、経験を積むことに集中する。そのうち、ふと気付いたら、今よりも少し成長した自分に出会えるはずですよ。

Message



経験を積むうちに
自分に自信が持てるようになる!
そうすれば、おびえる気持ちも
薄れていくはず

Profile

しもぞの そうた ● 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊に入隊。初の心理幹部として、多数のカウンセリングを経験。退職後はNPO法人メンタルレスキュー協会でクライシスカウンセリングを広めつつ、産業カウンセラー協会、自治体、企業などに向けてストレスコントロールなどの講演・トレーニングなどを提供。「令和時代の子育て戦略」(講談社)、「一見、いい人が一番ヤバイ」(PHP研究所)など著書多数。

社会保障 Topic

高齢者の意識と現状

内閣府が実施した「高齢者の経済生活に関する調査」では、60歳以上の男女に現在の暮らし向きについて聞いたところ、「家計にゆとりがあり、まったく心配していない」と「家計にあまりゆとりはないが、それほど心配なく暮らしている」が合わせて74.1%となり、約4分の3が心配なく暮らしていることがわかりました。また、今後の生活で、経済的な面での不安について尋ねたところ、男女とも年齢が上がるほど経済的な不安は少なくなる傾向にあります。

60歳以上の人のうち、収入のある仕事をしている人は4割近くとなり、就業率は近年増加して推移しています。就業している人は就業していない人に比べて、経済的に心配なく暮らしている割合や、生きがいを感じている割合が高く、就業する高齢者が増えることは、高齢期の生活の豊かさを高めることにつながると考えられます。

その一方で、現在収入のある仕事をしていない人の9割近くが、今後働くつもりはないと答えていることから、今後さらに高齢者の就業を広げていくためには、個人の事情に合わせて参加可能な就業機会が提供されることが、就業意欲を高めるためにも重要です。

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、組合員の配偶者、子、父母などで主として組合員の収入により生計を維持している者であって、日本国内に住所を有している者又は外国において留学をする学生その他日本国内に住所を有しないが、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者です。

被扶養者になるためには、届出が必要です。共済事務担当課（任意継続組合員の方は直接共済組合）で手続きを行ってください。

被扶養者の範囲

- ①組合員の配偶者（内縁関係を含む。）、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
 - ②組合員と同一世帯*に属する三親等内の親族で①に掲げる者以外の者
 - ③組合員の内縁の配偶者の父母及び子で組合員と同一世帯*に属する者
*同一世帯とは同居を意味します。
- ①～③に該当しない者は、被扶養者として認められません。

組合員の収入で生計を維持している者

年間収入が130万円未満（認定対象者が60歳以上の公的年金受給者又は障がいを受給事由とする公的年金受給者にあつては180万円未満）であつて、かつ組合員から生活に必要な経済的援助を受けている者

その他の詳細については、共済事務担当課又は共済組合保険課（082-545-8777）へお問い合わせください。

◆次号は、オンライン資格確認について掲載します。

お知らせ

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になりますのでご注意ください。

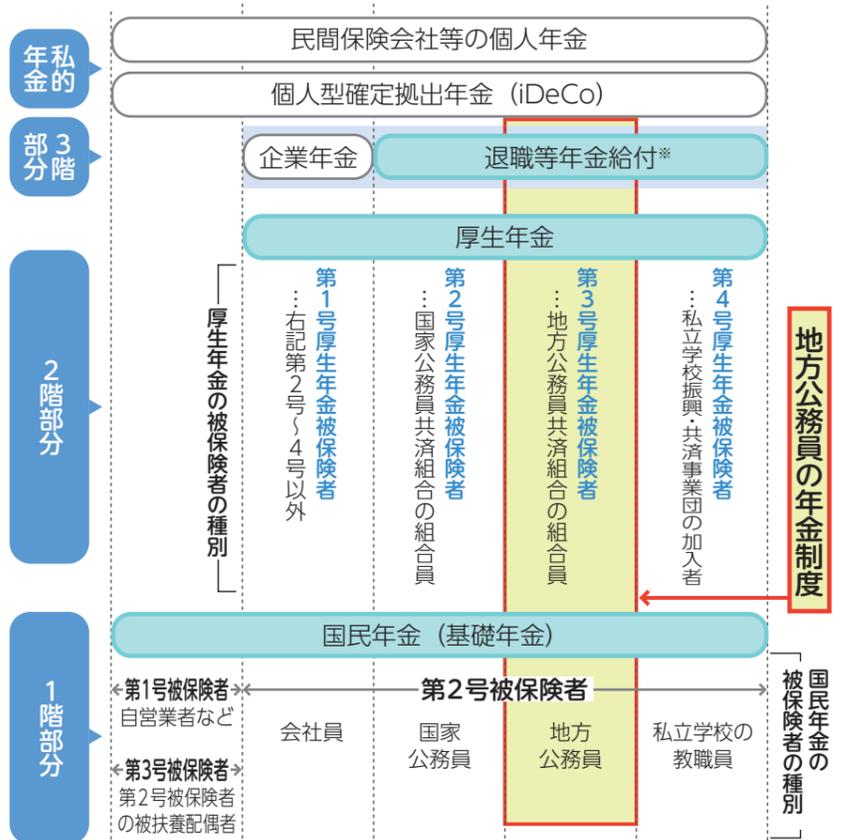
年金

地方公務員の年金制度のしくみ



現在の地方公務員が加入する年金制度は、「国民年金（1階部分）」、「厚生年金（2階部分）」、「退職等年金給付（3階部分）」の3階建てとなっています。「国民年金」は全国民を加入対象として全国民共通の基礎年金として支給され、「厚生年金」は給与に比例した年金を基礎年金に上乗せするかたちで支給されます。「退職等年金給付」は公務員独自の年金制度で、終身年金・有期年金の2つのかたちで支給されます。

現在の年金制度の体系



*2015年10月以降の組合員期間がある方が対象となります。2015年9月30日以前の組合員期間がある方には退職共済年金（経過的職域加算額）が支給されます。



侮れない! 目の疲れ

仕事中はパソコン、家に帰ればスマートフォンにテレビ……。何かと目を酷使しがちな私たち。目の疲れを放っておくと、慢性化して日常生活や仕事にも影響します。目をいたわる習慣を身に付けましょう。

放っておくと痛い目に!!
あなたの目の疲労度をチェック!



- 目がしょぼしょぼする
- 目がかすむ
- 目の奥に痛みを感じる
- 目が重い
- まぶたがピクピクする
- 目が充血する
- 夕方になると見えづらい

チェックした数が多いほど、目は疲れ気味です。

その不調、もしかして目から?

何となく体がだるい、疲れが取れない、やる気が出ない……。普段の生活で感じる不調は、目の疲れが原因かもしれません。

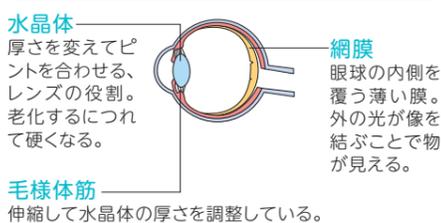
長時間、パソコン画面など近くを見続けると、目の筋肉は常に緊張状態で疲れてしまいます。さらに目の疲れが進行すると、不調が目だけでなく体の全体に現れます。同じ姿勢を取り続けると首や肩などにも負担が掛かり、頭痛や肩凝り、吐き気などの不調につながる「眼精疲労」へと悪化します。また、目の疲れによる不快感からストレスも増加しがちになり、自律神経のバランスが崩れて不眠症やうつ病などにかかることもあります。

また、単なる目の疲れとっていると、右記のような重大な病気を見逃してしまうことも。仕事や家事の合間に目のケアを小まめに行い、気になる症状があれば早めの対策を取りましょう。

40代は目の健康の曲がり角!

目も体と同じで老化します。特に、老眼が始まる40代は、老化に伴い病気にかかるリスクも増加。目の疲れの陰に、後戻りできなくなる目の病気が隠れているか、年に一度は総合的な目の検査を受ける心掛けを。

目の仕組み



いつでもどこでも スッキリ! 目の疲労解消法

チラ見エクササイズ

近くを見ながらの作業を続けている場合には、1時間に1~2回、意識的に遠くをチラッと見る習慣を。ほんの一瞬ですが、毛様体筋がぐんと伸びて、目が楽になるからです。壁の時計やカレンダー、窓の外の看板など、文字がギリギリ読めるかどうかぐらいの対象物を選ぶのがポイント。自分の目の調子や視力を確認するパロメーターにもなります。



目を温める

お湯につけて絞ったタオルや、水を絞ったタオルを電子レンジで数十秒間温めてまぶたの上へ。目の周りの筋肉の緊張がほぐれて血行が改善します。目を温めることで涙の質が向上し、ドライアイの症状が軽減したという研究報告もあります。



見逃さないで!

目の病気とサイン

加齢黄斑変性や緑内障は、一度発症すると治療をしても正常な機能に戻すことは難しいため、早期発見・早期治療が大切です。

ドライアイ

涙の量や質が低下し、目の表面が乾く。目の表面に傷が付く、痛みや視力低下の原因に。

白内障

水晶体が加齢とともに白く濁り、目がかすむ、まぶしい、視力の低下などの症状が現れる。手術で視力の回復が可能。

加齢黄斑変性

原因は網膜の中央にある黄斑部の加齢による変質。物を見ると中心部が暗くなる、一部がゆがむなどの症状が現れる。

緑内障

視神経の異常が原因で、放っておくと失明に至ることもある。初期症状がないので定期的な検査が重要。

記事提供：社会保険出版社



ほっこり健康に

湖畔から望む夕日の絶景

松江しんじ湖温泉

まつえしんじこおんせん

島根県松江市

松江しんじ湖温泉があるのは、全国で7番目の大きさを誇る宍道湖のほとり。宍道湖から見られる夕日は格別に美しく、「日本の夕陽百選」に選ばれるほど。ドラマチックな夕景を眺めながら、特別な温浴時間を過ごしたい。湯元に祀られている「お湯かけ地蔵尊」にお湯をかけ拝み、健康と幸福を願おう。駅前には無料の足湯施設もあり、気軽に利用できるのがうれしい。

☎0852-21-7889 (松江しんじ湖温泉組合)
島根県松江市千鳥町

泉質 ナトリウム・カルシウム硫酸塩・塩化物泉

適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、冷え性、関節のこわばり、打ち身、くじき、慢性婦人病、動脈硬化症 など

松江しんじ湖温泉には島根県市町村職員共済組合の施設「ホテル白鳥」があります。

日本に根づく発酵食品

快適けんこう食生活

スーパーフードブームの昨今ですが、日本にも古来から根づくスーパーフードがあります。それは「発酵食品」。日本で日常的によく見られる発酵食品は味噌、醤油、酢、日本酒、みりん、鰹節(枯節)、納豆、ぬか漬、塩麹……と、さまざま。ヨーグルトやキムチ、ワインやビールなど、もとは海外の食品だった発酵食品もすっかり根付きました。今回は、日本の食卓に欠かせない「発酵食品」の持つ健康効果についてご紹介します。

そもそも発酵食品って何?

「発酵」とは、意図的に食べ物にカビや細菌、真菌といった微生物をつけて増殖させること。現象としては「腐敗」と同じですが、人にとって有益な場合は「発酵」、有害な場合は「腐敗」と区別しています。「発酵食品」は微生物が食べ物の栄養分を分解したり、増加したり、変化させたりすることで、風味をよくしたり、消化・吸収しやすくしたり、食品の保存性を高めたりと、有益な状態に変化した食品なのです。

「発酵食品」のもとになる主な微生物

微生物が持っている「酵素」の働きで食品を変化させたものが「発酵食品」です。

カビ

- ・麹カビ…味噌・醤油・日本酒などに用いられます。日本特有で、「国菌」に認定されています。
- ・青カビ・白カビ…チーズ
- ・カツオブシカビ…鰹節

食用に用いられるカビは食品のたんぱく質やでんぷんを分解する「アミラーゼ」や「リパーゼ」などの酵素を生成し、うま味や甘味の成分をつくり出します。また、食品を柔らかくし、栄養素が分解されるので消化・吸収を助ける作用もあります。

麹のように「オリゴ糖」が含まれる食品は、腸内環境を整える効果もあるとされています。

チーズの発酵過程にできる「ペプチド」は、血圧上昇を抑える効果があります。

酵母

- ・酒類…ビール酵母・ワイン酵母・清酒酵母など
- ・パン…イーストや天然酵母などのパン酵母

植物、野菜や果物の表面、空気中などに存在する真菌のうち、食用に用いられているものです。食品中の糖類を分解するときにアルコールと炭酸ガスを発生させ、酒類はアルコールの、パンは炭酸ガスの働きを主に使用して作っています。あらゆる場所に自然に存在しますが、パンを作るためのイーストのように純粋培養した酵母もあります。天然酵母は果実などについている酵母を増やしたもので、実際には乳酸菌などの微生物も同時に働いている場合がほとんどです。

アルコールには殺菌作用があるほか、血流を良くする作用もありますが、飲み過ぎると酩酊や中毒の恐れもあるので注意が必要です。

細菌

- ・乳酸菌…ヨーグルト・チーズなど
- ・酢酸菌…米酢、ワインビネガーなど
- ・納豆菌…納豆

乳酸菌は乳製品の加工品のほか、キムチやぬか漬、塩辛や魚醤などに広く使われています。乳酸菌が生成する乳酸には細菌の増殖を抑え、保存性を高める働きがあります。腸内環境を整える善玉菌としても知られています。

酢酸菌を酒類につけると酢になり、酸っぱく変化します。細菌の増殖を抑え、保存性を高める効果があります。

納豆菌は枯草についている細菌で、特に稲わらに多く存在します。発酵過程で血流をよくするナットウキナーゼという酵素を出したり、骨の形成にかかわるビタミンK2を出したり、腸内環境を整えたりと、健康面で大きな効果のある細菌です。

2021年度の掛金率・保険料率は次のとおりです

介護掛金率を上げます

・短期掛金率 46.4/1000 (92.8/1000)	・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 0.52/1000

※任意継続組合員の方は()の率となります。

入学・修学貸付をご利用ください

年利率 1.26% (2021年4月1日現在)

入学や修学に必要な資金(入学金、授業料、家賃、オンライン授業で使うパソコン等)の貸付が受けられます。

産前産後休業期間中・育児休業期間中は、申し出により掛金(保険料)が免除されます

※手続きについてはそれぞれご確認ください。

産前産後休業期間中

育児休業期間中

積立貯金現在残高通知書を配付します!

年利率 0.8%

2020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。

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	4月10日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
	4月24日(土)	
福山市	4月13日(火)	13:30~14:30 面談
	4月27日(火)	
庄原市	4月13日(火)	12:30~14:30 面談・電話相談
	4月27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
共済組合事務局	4月21日(水)	13:00~ 面談
	5月19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15日(木)	13:00~ 面談
	5月20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7日(水) → 4月15日(木)
一部払戻・解約	4月21日(水) → 4月30日(金)
一部払戻	5月6日(木) → 5月14日(金)
一部払戻・解約	5月21日(金) → 5月31日(月)

年利率0.8% (2021年4月1日現在)

