

2023

2

No.570

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2023年2月1日発行 第570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

★心の習慣レッスン始めませんか？
★身体を使う★社会保障Topic
★再診受けずに処方薬
リフィル処方箋★あの街“おいしい”ウォーキング
貴重な町家がのこる城下町
東広島市今月号の
topics

あの街“おいしい”ウォーキング

東広島市

歴史ある瓦葺きの町家が並ぶ
「白市の町並み」旧木原家住宅
(きゅうきはらけじゅうたく)の内観

養国寺(ようこくじ)の鐘楼門

ライフステージと共済組合

退職したとき

退職されると、退職日の翌日から組合員の資格がなくなりますので、組合員証等を返納し、新たに医療保険制度への加入の手続きが必要です。

また、退職した方が一定の要件を満たしていれば、共済組合の「老齢厚生年金(退職共済年金)」と「退職年金」、日本年金機構からは「老齢基礎年金」が受けられます。



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

あなたの心は習慣でしなやかになる！

心の習慣レッスン始めませんか？

キーワードは…「身体を使う」

一般社団法人日本ストレスチェック協会
代表理事 武神 健之不思議と心が落ち着く……
リラックスする身体の使い方

恐怖や不安は人が持つ原始的な感情です。これらを感じたとき、心は緊張し、身体はこわばっています。大切なのは、この緊張と縮こまった筋肉などをほぐし、リラックスすることです。

不安に上手に対処できる人たちは身体を使う習慣があることで、その都度うまく緩和できています。その代表的な身体の使い方を3つ紹介しましょう。

1つめは、**水泳、ジョギング、エアロビクスなどの有酸素運動や、一定のリズムを伴ったリズム運動**です。これらの運動はセロトニンという脳内伝達物質の分泌を増やし、活性化させます。

セロトニンは幸せホルモンともいわれ、身体の緊張を和らげ、気持ちを落ち着かせる働きがあります。例えば、大リーグの選手で試合中にガムをかんでいる選手がいますが、かむことはリズム運動の一つなので、ガムをかんで不安や緊張を紛らわせているのです。

2つめは、**100mダッシュ、腕立て伏せ、懸垂、筋トレなどの強めの運動**です。何かの行動に集中しているときに、昨日のけんかを

思い出したり明日の会議について悩んだりするのはなかなか難しいですね。強めの運動をしているときは不安になる暇がないのです。

また、ダメージを受けた筋肉を修復するために、成長ホルモンや、アドレナリンなどの抗ストレスホルモンが多く分泌されます。これらは身体(筋肉)の修復の他、負荷に対する耐性をつくってくれます。

3つめは**その場でできる静止運動**です。それは、瞑想や深呼吸などの他に、姿勢を正す、笑うなどいろいろあります。姿勢を正して気を引き締める、口角を上げるなどを意識するだけで気分が変わります。特に私が個人的にすすめたいのは、すぐにできて効果も抜群な「上を向く」ことです。最近、背中を丸め、下を向いてスマホをのぞき込む姿勢をよく見かけます。

試しに、今、空を見上げてみてください。きっと落ち込む気分にはなれず、前向きになれるですよ。



社会保障 Topic

再診受けずに処方薬
リフィル処方箋

2022年度診療報酬改定で、「リフィル処方箋」が導入されました。リフィル処方箋とは反復利用できる処方箋のことで、症状が安定している人に対して、医師や薬剤師の適切な連携のもと、再診を受けずに同じ処方薬を薬局で受け取ることができるものです。

リフィル処方箋の総使用回数の上限は3回までで、1回当たりの投薬期間や総投薬期間は医師が患者の病状を踏まえて、個別に医学的に判断します。ただし、新薬や向精神薬など投薬量に限度が定められている医薬品や湿布薬はリフィル処方の対象外です。

メリットとしては、再診を受けずに薬を受け取れるので患者の負担が軽減されること、また、診療所や病院に行く頻度が減ることから感染リスクの軽減などがあります。他にも、外来患者が減ることから、緊急性の高い患者への対応に集中できることから、医療機関の業務効率化や国民医療費の抑制などが挙げられます。

なお、医師の判断によりリフィル処方箋にできない場合があります。また、リフィル処方箋を受け取っていても気になる症状や体調の変化がある場合は、医師又は薬剤師に相談するなど、適切な対応が必要です。

記事提供：社会保険出版社

医療

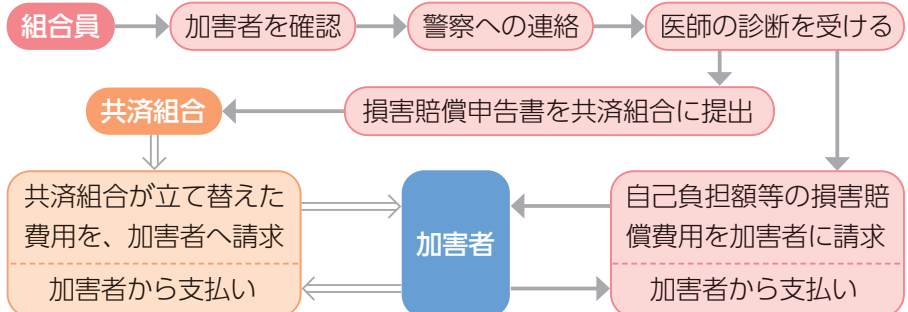
知っておきたい 健康保険のこと
交通事故などにあったとき



交通事故など、他人（第三者）の行為によってケガをして治療を受けた場合、その治療費用などは加害者が負担することになりますが、公務外であるときは、組合員及び被扶養者の治療費を一時的に立て替える方法として、組合員証等の使用を認めています。

交通事故にあい、組合員証等を使って受診したとき

組合員証等を使用して治療を受けた場合は、すみやかに所属所の共済事務担当課又は共済組合まで連絡をし、手続き書類（＊）を提出してください。これは、後日共済組合が加害者に対して治療費の費用を請求（※）するためです。



＊共済組合は一時的に立て替えた費用について、被害者に代わり代位請求権を取得します。加害者と不利な示談をされまると、その立替分が請求できなくなり、その費用は組合員等に負担していただくことになりますので、ご注意ください。

＊手続きに必要な提出書類

- 1 損害賠償申告書
- 2 事故発生状況報告書
- 3 損害賠償請求権に関する念書
- 4 加害者の任意保険（対人賠償）報告書
- 5 交通事故証明書【人身事故扱い】原本

＊自動車安全運転センターで交付されます。
＊物損事故扱いの場合は、人身事故証明書入手不能理由書が必要です。

左記書類（①～④）は所属所共済事務担当課でご用意いただけます。提出書類の記入等、ご不明な点がございましたら共済事務担当課又は共済組合保険課までご連絡ください。

◆次号では、退職後の医療保険制度について掲載します。

組合員証等には、
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）等を速やかに返納してください。



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年金を受給している場合、厚生年金保険に加入している間は、「賃金」と「年金」の額に応じて、年金額が支給停止（全部又は一部）となります。

これを「在職老齢年金制度」といいます。

※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。

総報酬月額相当額（賃金）と基本月額（年金）の
合計額が47万円＊を超える場合

年金額が
全部又は一部支給停止

＊支給停止の基準額47万円は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。

支給停止額の計算方法

支給停止額（月額）＝（①総報酬月額相当額＋②基本月額－47万円＊）×1/2

●支給停止額の計算の基礎

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

※基本月額を算出する際は、2つ以上の老齢厚生年金を受給している場合、全ての年金額を合算して算出します。
※2015年9月以前に受給権が発生した「退職共済年金」の受給権がある方は、「退職共済年金」の職域部分を除いた額を基本月額の算出に含みます。

計算例

老齢厚生年金額120万円【基本月額10万円】の方で、
総報酬月額相当額が41万円（標準報酬月額32万円、
標準賞与額108万円【月額9万円】）の場合

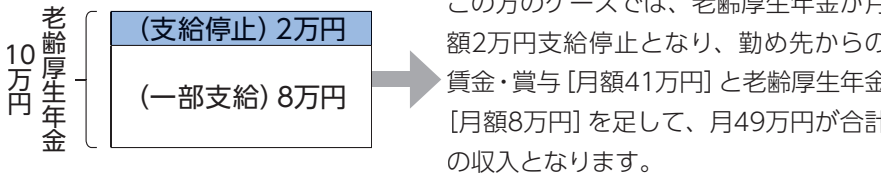
〈解説〉●基本月額 120万円÷12＝10万円

●総報酬月額相当額 32万円＋108万円÷12＝41万円

・支給停止額＝（41万円＋10万円－47万円）×1/2×12＝24万円【月額2万円】

・年金支給額＝120万円－24万円＝96万円【月額8万円】

老齢厚生年金支給停止額と一部支給額は、1か月あたりで下図のようになります。



退職されるみなさんへ

「年金等動画コンテンツ」をご活用ください

退職される方向けに年金制度等の概要を説明した動画コンテンツをご用意いたしました。共済組合ホームページに掲載していますので、ご活用ください。

URL <http://www.hiroshimakysai.jp/movie/index.html>

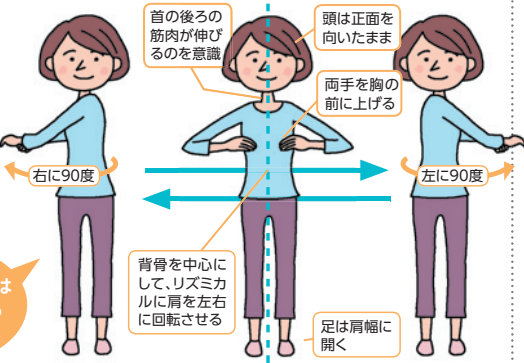


団体共通ID・パスワードは配付しております「共済だより」をご覧ください。

片頭痛を慢性化させないためのセルフケア

■毎日2分！片頭痛予防体操

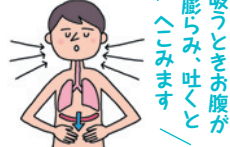
片頭痛予防体操を行っている、脳に良い信号が送られ、片頭痛の記憶回路が弱まるので片頭痛が慢性化するのを防ぐことができます。痛みが起きている最中は動くと痛みが増してしまうので、痛みのないときに行いましょう。



オフィスなどでは
座って行っても
OK！

■体のリズムを整える呼吸法

呼吸法によって、血行がよくなったり、脳内のセロトニンの量が安定したりすると、血管の拡張が抑えられて片頭痛が起こりにくくなります。



腹式呼吸

横隔膜がしっかりと動くと血行が促進され、気持ちも落ち着きます。



ヨガ・太極拳

呼吸を意識しながら、ゆったりとした動きで心や体のリズムを整えましょう。

■片頭痛を引き起こす
要因を避ける

頭痛ダイアリーを見返して自分の片頭痛が起こるタイミングが分かってきたら、前もって予防を。気圧や湿度などの変化が片頭痛を引き起こす場合は、前もって天気予報などをチェックし、予定を変更したり体調を整えておいたりなどの準備をしましょう。

・週末に起こる人は
休日にはゴロゴロせず、小旅行などの楽しい予定を入れる

・強い光や音で起こる人は
サングラスをかける、イヤーマフをする

・空腹で起こる人は
小まめに食事をとって空腹の時間を減らす

・赤ワインなどで起こる人は
原因となる食品（赤ワイン、チョコレート、チーズなど）を避ける

片頭痛が始まってしまったら

おでこを冷やすと楽になることが多いです。また、いったん眠るとすっきりします。



目指せ！
健康
マイスター
慢性化させない！
「片頭痛」を防ぐセルフケア

自分の頭痛を分析して片頭痛を減らそう

片頭痛は、ズキズキと脈打つような頭の痛みが月に数回起こる病気です。遺伝的な要因に加えて、多くは気候（気温、湿度、気圧など）の変化や強い光（太陽光やLED照明など）、街の雑踏、週末の気の緩み、空腹、女性ホルモンの変化などが引き金となって起こります。これらの影響を受け、体のリズムや睡眠に重要な役割を果たすセロトニンという神経伝達物質が減少すると、血管が拡張し、炎症が起こります。この炎症が痛みの直接の原因となります。

片頭痛を繰り返しているうちに痛みを記憶した回路が脳にでき、一層片頭痛が起こりやすい状態になります。予防するには、片頭痛の記憶回路を弱める「片頭痛予防体操」（右図参照）をしたり、片頭痛を引き起こす要因を意識的に避けたり、脳内のセロトニン量を安定させるように生活環境を整えたりするなどの方法がおすすです。

片頭痛の主な特徴

- ▶脈打つような強い痛み
- ▶頭の片側が痛むことが多い
- ▶週2回～月2回の頻度で起き毎回数時間～数日間続く
- ▶吐き気や嘔吐を伴う
- ▶音や光に過敏になる
- ▶動くと痛みが強くなる
- ▶頭を心臓より下げると痛みが強くなる
- ▶女性の方が発症しやすい

治療としては脳の血管拡張を抑えて痛みを軽減させる処方薬や市販の鎮痛薬などがありますが、飲み過ぎには注意。セロトニンの働きが悪くなります。

痛みに耐えたり薬でごまかし続けたりすると、かえって慢性化を進行させます。継続して頭痛が起こるなら、まずは専門医を受診し、隠れた病気がないか確認を。その上で、セルフケア（右図参照）で片頭痛を上手に予防・改善していきましょう。

■頭痛ダイアリーで自分の頭痛を知る

頭痛が起こるたびに、痛みの「時間帯」「程度」「発症のタイミング」「飲んだ薬」などを記録しておく、見返して自分の頭痛を分析することができます。片頭痛を引き起こす原因や傾向が分かれば、予防につながります。また、病院を受診する際に持っていくと適切な診断に役立ちます。



頭痛ダイアリーは日本頭痛学会の
ホームページからダウンロードできます。

頭痛ダイアリー

検索

http://www.jhsnet.net/dr_medical_diary.html

ほっこり健康に

温泉紹介

徳島県鳴門市

鳴門の海が一望できる天然温泉
鳴門温泉
なるとおんせん

瀬戸内海国立公園内にあるホテル「アオアラ ナトリリゾート」が湯元の天然温泉。地底1200mから湧く温泉は、海のミネラルと重曹を豊富に含み、美肌にも効果があるとされる。鳴門の海を望む露天風呂と展望風呂からは、海に昇る朝日や満月が描くムーンロードが見えることも。入浴は、宿泊又は食事&温泉の日帰りプランで楽しめる。

☎088-687-2580
🏠徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛16-45



泉質

ナトリウム塩化物泉

適応症

肩こり、神経痛、疲労回復、冷え性、美肌 など

退職積立貯金は退職するとき、解約の手続きが必要です！

払戻依頼書を、共済事務担当課に提出してください。

ただし、退職の日まで加入している方が任意継続組合員になられる場合は、任意継続組合員である間、引き続き退職積立貯金に加入することができます。



年利率 1.26% (2023年2月1日現在)

入学・修学貸付をご利用ください

合格通知や授業料等納付案内が届いたら早めに申し込みを！

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。償還について、申し出により修業期間中は元本を据え置き、利息のみを償還することができます。



3年ぶり

サッカー教室を開催しました

2022年11月13日に安芸高田市サッカー公園において、サッカー教室を開催しました。

当日は、サンフレッチェ広島の大迫 敬介選手、浅野 雄也選手、棚田 遼選手の3選手にお越しいただき、プロ選手の練習している天然芝のグラウンドで一緒にサッカーを楽しみました。

小雨の降るあいにくの天候となりましたが、選手のみなさん、コーチのみなさんと楽しく過ごすことができました。



2022年度 ライフプラン講座を開催しました

広島10月12日、福山10月13日

当講座は、退職を予定されている組合員と配偶者の方を対象に、退職後の資産管理や医療、年金制度について説明をさせていただき内容となっており、今年度もたくさんの方にご参加いただきました。

オンライン形式で行ったセミナーでは、昨年に引き続き、野村證券株式会社のファイナンシャルプランナー、DCプランナーである舟木 周子さんに、資産管理の基礎知識について大変分かりやすくご講演いただきました。

退職後の生活を考える際、今回の講座をぜひ参考にいただければと思います。

ご参加いただきましたみなさん、どうもありがとうございました。



健診のお知らせ

2023年度の申込み開始！

共済組合と共済互助会では、みなさんの健康づくり・健康管理を目的に短期人間ドックなどの健診事業を行っています。健診を受けて、健康状態をチェックしましょう！

お問い合わせ先

福祉課 ☎082-545-8886

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	2月 4日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	2月25日(土)	
福山市	2月14日(火)	13:30～14:30 面談
	2月28日(火)	
庄原市	2月14日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談
	2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
三次市	2月15日(水)	13:00～ 面談
広島市	3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	2月16日(木)	13:00～ 面談
	3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	2月 7日(火) → 2月15日(水)
一部払戻・解約	2月17日(金) → 2月28日(火)
一部払戻	3月 7日(火) → 3月15日(水)
一部払戻・解約	3月23日(木) → 3月31日(金)

年利率0.8%
(2023年2月1日現在)

食べて歩いて、健康になろう！

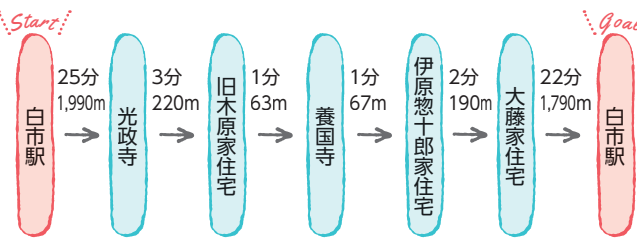
あの街“おいしい”ウォーキング

貴重な町家が『東広島市』のこる城下町

約500年前にタイムスリップ
往時の繁栄に思いをめぐらすウォーキング

在郷町として栄えた東広島市の白市には、多くの町家が現存している。白市駅に着いたらしばらく北西へと進み、歴史ある町家がのこるエリアへ向かう。まずは、白山城跡の西麓にある光政寺を参拝し、旧木原家住宅へ。白市のなかでも、特に旧木原家住宅は、国の重要文化財に指定されている貴重な建物だ。散策の中盤は、立派な鐘楼門が目目を引く養国寺へ立ち寄ろう。広縁の欄間には、周辺の地域では例を見ない浮き彫りの彫刻がある。最後はひと際豪勢な造りの伊原惣十郎家住宅と、昭和初期に建てられた大藤家住宅をチェック。帰りは風情ある町並みを眺めつつ、来た道を折り返して駅へと向かう。

歩く時間:54分 歩く距離:4,320m 消費カロリー:255kcal



- ① 光政寺

現在の高屋町・河内町西部を治めていた在地領主・平賀弘保が1505年(永正2年)に建立したといわれる古刹。

☎東広島市高屋町白市176
- ② 旧木原家住宅

1665年(寛文5年)建造の町家で、西日本有数の古さを誇る。国の重要文化財に指定されている。

☎082-439-2525 (旧木原家住宅管理棟)

☎東広島市高屋町白市1046-1
- ③ 養国寺

元暦年間(1184年頃)創建とされる古刹。天正年間(1500年代後半)に浄土真宗白龍山養国寺と称し、今に至る。

☎082-434-0300

(白市景観形成委員会「白市郵便局」内)

☎東広島市高屋町白市1037
- ④ 伊原惣十郎家住宅

明治期に建てられた町家の特徴をもつ豪壮な造りで、町家の大型化をよく示した貴重な事例。

☎0823-77-1101 (呉緑化センター)

☎東広島市高屋町白市1080
- ⑤ 大藤家住宅

昭和初期の建物で、焼酎の製造販売を行っていた。酒造施設の釜場、麹室、検査室などが残る。主屋は国の登録有形文化財。

☎082-420-0977 (東広島市教育委員会文化課)

☎東広島市高屋町白市1055

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用制限措置等をとっている場合があります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

※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



“塩分控えめ”のやさしいとろみに足す ピリッと辛い山椒が味の引き締め役 鶏胸肉と小松菜の山椒とろみ煮

生活習慣病 改善サポート レシピ

料理制作・監修 新谷友里江(料理家・管理栄養士)
撮影 武井メグミ スタイル 宮沢ゆか

むくみ・だるさの解消に

1人分 エネルギー 242kcal 塩分 相当量 2.5g

材料(2人分)

鶏胸肉.....1枚(250g)
片栗粉.....適量
小松菜.....½袋(100g)
しいたけ.....3個(40g)
だし汁.....1と½カップ
しょうゆ.....大さじ1と½
みりん.....大さじ1と½
塩.....小さじ½
粉山椒.....少々

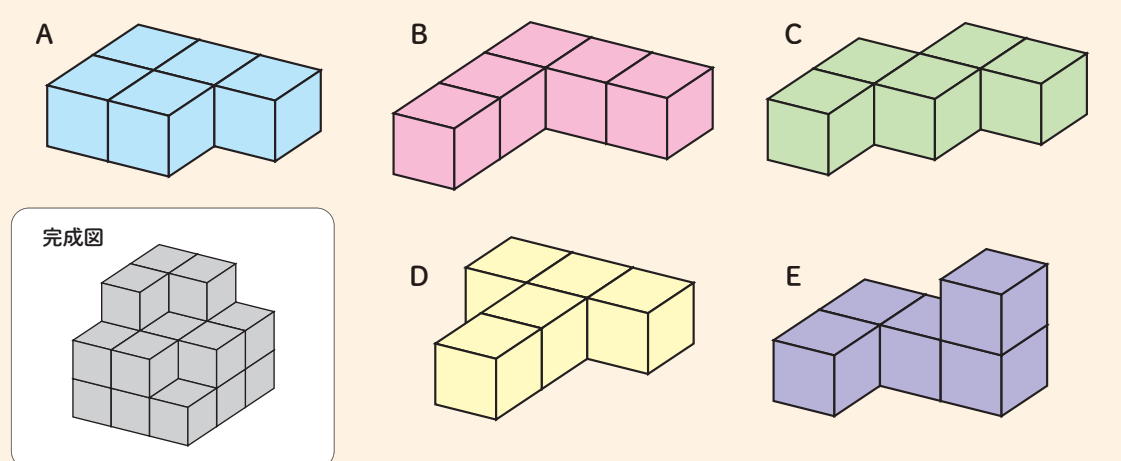
作り方

① 鶏肉は一口大のそぎ切りにして片栗粉を薄くまぶす。小松菜は5cm長さに切る。しいたけは石づきを取って5mm幅に切る。

② 鍋にAを煮立てて、鶏肉を入れる。2分ほど煮たら、小松菜、しいたけを入れてサッと煮る。器に盛り粉山椒をふる。

クイズに答えて プレゼントに応募しよう！

不要なブロックを答えよう！
A～Eの5つのブロックのうち4つを組み合わせて、完成図のような立体を作りたいと思います。不要なブロックはどれでしょうか？



応募方法

— ハガキ —

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、参加してみたい事業などについて)

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 2023年2月27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！

1月号の答え「ネコ(猫)」
12月号応募総数108通(正解106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)