

2023  
3  
No.571

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2023年3月1日発行 第571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

★心の習慣レッスンを始めませんか?  
期待を示す習慣

今月号の  
topics

★社会保障Topic  
2022年度版  
「高齢社会白書」

★あの街“おいしい”ウォーキング  
陸・海・空の交通網が発展した町  
三原市

## あの街“おいしい”ウォーキング

三原市

広島空港そばに広がる食のテーマパーク  
「八天堂ビレッジ」



三景園(さんけいえん)の梅園



空(そら)の駅(えき) オーチャード

ライフステージと共済組合

### 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、速やかに、被扶養者の取消の届出をしてください。



また、子どもが結婚するときは、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



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!

## 心の習慣レッスンを始めませんか?

キーワードは…「期待を示す習慣」

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

### 実現されなかった期待の結果は…… あなたの責任? 相手の責任?

産業医面談では、ときに夫婦間の関係について、相談(愚痴?)を聞くこともあります。その中でよく聞く言葉が、「期待をしても、(相手)期待通りに動いてくれない」という類のもの。

1万人以上との面談から感じるのは、上司と部下でも同様ですが、期待は“する”より、“示す”方がうまくいくということです。

本来、期待を“する”という行為は、自発的な行為です。ですから、その行為から生じた結果に対する責任は自分にあるはずなのに、いつの間にか期待に応えたか否かを相手の責任だと思ってしまうことが多いようです。

しかし、よく考えてみると、自分が期待をしているから相手がしなければならぬ、という道理はどこにもありません。ましてや、自分勝手に期待しておきながら、相手が期待通りに動いてくれないからとイライラし、相手を責めるのは筋違いです。

つまり、期待をするというのは自発的な行為ですが、最終的な判断は相手に委ねている状態だということです。

同様に、期待を“示す”ことも自分から進んで行う自発的な行為ですが、あくまで期待を

示すだけで、期待に反してもやはりその責任は相手にはありません。

ただ、人は好きな相手から期待を示されたら、多くは自発的にその期待に応えたいとなるものです。あなたが期待を示したとき、相手があなたのことを大切に思っていれば期待に応えようとするでしょう。

つまり、示された期待に応えようとするかどうかは、自分と相手の関係性の中で成り立っているのです。

そこで大切なのは、自分が期待を示したとき、相手がその期待に応えたいと思う関係を築けているかどうかです。さらに、相手が期待に応えてくれるか否かは、自分と相手の関係性によるものであり、その関係を築けている、あるいは築けていないのは自分の責任だということです。

人間関係が上手な人は、このことを知っています。日頃から良好な関係を築き、期待をするだけでなく“示す”。すると相手はやらされ感がなく自ら期待に応えようとします。結果、お互いに気持ちのいいポジティブな関係がさらに強まっていくのです。



社会保障 Topic

## 2022年度版 「高齢社会白書」

厚生労働省が公表した2022年度版「高齢社会白書」によると、労働力人口総数に占める65歳以上の方の比率は上昇し続けており、2021年は、10年前の8.9%から4.5ポイント高い13.4%という結果になりました。

現在収入のある仕事をしている60歳以上の方については、約4割が「働けるうちはいつまでも」働きたいと回答しており、「70歳くらいまで、もしくはそれ以上」との回答と合計すれば、約9割が高齢期にも高い就業意欲を持っていることがわかります。実際に、60代後半の男性においては半数以上の方が働いています。

企業側でも、就業者31人以上の企業約16万社のうち80.4%は、希望者全員が65歳以上まで働けると回答がありました。

一方、健康・福祉について見てみると、要介護もしくは要支援認定を受けた方の数も増加しており、介護保険の第1号被保険者(65歳以上の方)のうち18.4%を占めています。

介護は主に家族が担っており、高齢者が高齢者を介護する「老老介護」も相当数いることがわかっています。こうした状況が高齢者の就業にも与える影響は少なくないようです。

医療

知っておきたい 健康保険のこと

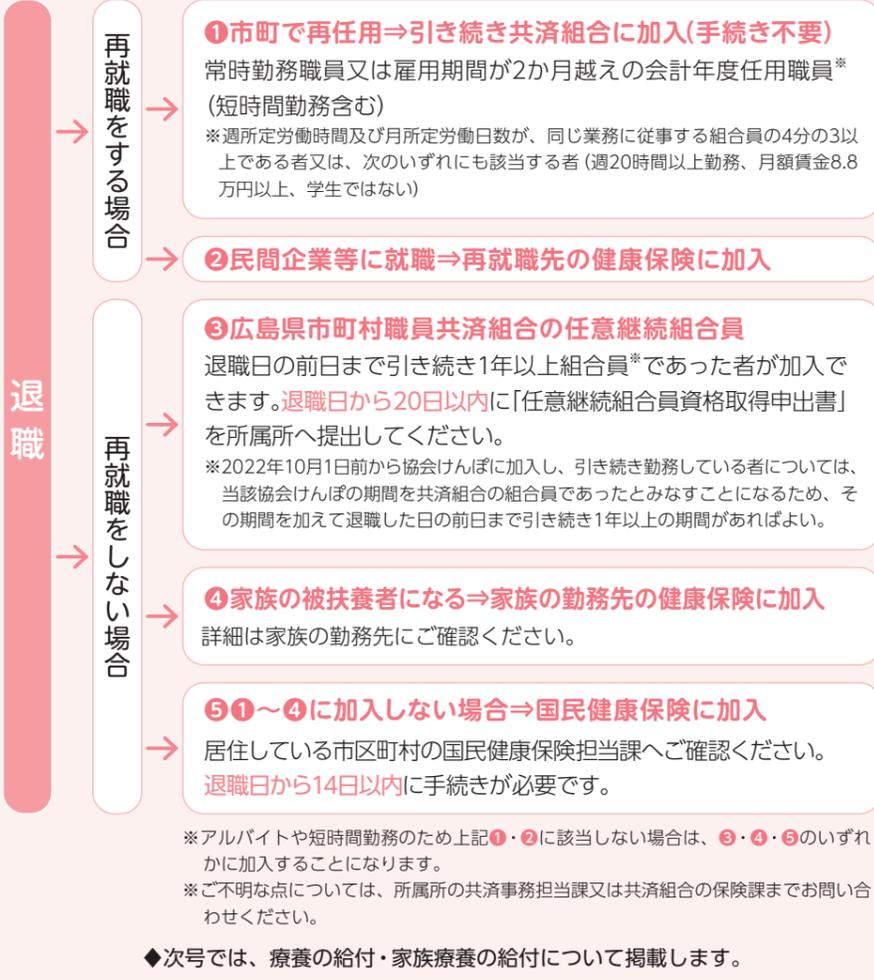
退職後の健康保険



組合員が退職した場合には、退職日の翌日から組合員の資格がなくなるため、組合員証を返納していただくことになります。(被扶養者がいる場合は被扶養者証も返納が必要)

このため、退職後の病気やけがに備えて、いずれかの健康保険制度に加入する必要があります。

どの健康保険制度に加入することになるのか、下図を参考にしてください。



年金

雇用保険の失業給付を受けると年金が止まります!



雇用保険の失業給付と特別支給の老齢厚生年金などの65歳になるまでの老齢年金は同時に受けられません。

雇用保険の失業給付は、公務員が退職後に民間企業に再就職したり、再任用で引き続き勤務して雇用保険に加入し、その後退職した場合に、受給することができる給付です。

老齢厚生年金支給停止の基本的な仕組み

●支給停止(調整)の対象者

65歳未満で支給される老齢厚生年金(繰上げ受給含む)の受給権者で、失業の認定を受けるために、公共職業安定所(ハローワーク)で求職の申し込みを行った方 ※65歳以降に支給される老齢厚生年金の受給権者は、対象外のため、支給停止となりません。

●支給停止となる期間(調整対象期間)

求職の申し込みをした月の翌月から受給が終了するまでの間

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
失業給付	求職申込						受給終了			
年金給付	支給	年金は全額支給停止						支給		

実際に基本手当を受けたかどうかに関係なく、老齢厚生年金は全額が支給停止

失業給付の受給満了後の精算

失業給付(基本手当等)が日単位で支給されるのに対し、年金は月単位で支給されることから、失業給付支給日数が何月分に相当するか計算し、年金の支給停止月数と1月以上の差がある場合、その月数分の年金を遡って支給します。

$$\text{遡って支給する月数} = \text{年金の支給停止月数} - \frac{\text{基本手当等の支給対象となった日数}}{30} \text{ (端数は1月に切り上げ)}$$

高年齢雇用継続給付を受給するときの年金

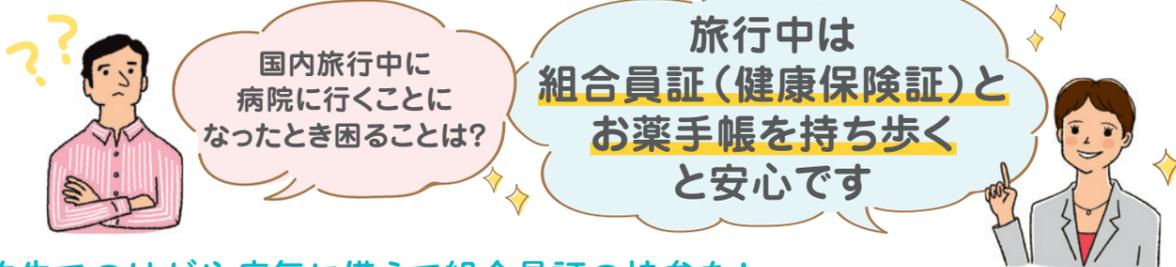
厚生年金の被保険者で、65歳になるまでの年金を受けられる方が、雇用保険法の高年齢雇用継続給付(高年齢雇用継続基本給付金・高年齢再就職給付金)を受給している間は、在職中であることによる年金の一部支給停止(所得停止)に加え、標準報酬月額6%に相当する額を限度として老齢厚生年金が支給停止されます。



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。

知っておきたい 患者の心得



旅先でのけがや病気に備えて組合員証の持参を!

国内の旅行先で、けがや病気になったときは、宿泊先に近い医療機関を紹介してもらって連絡し、症状を伝えて受診します。専門医がない場合、そこから別の医療機関を紹介してもらいましょう。

その際、医療機関の窓口で「組合員証」を提示すれば、一部負担金3割(小学校就学前は2割、70歳以上の高齢者は1~3割)で治療を受けることができますが、「組合員証」がないと、かかった医療費の全額を一旦立て替えなくてはなりません。後で受診した医療機関へ行って手続きしたり、必要書類とともに医療保険者に請

求したりすれば、一部負担金を差し引いた額の払い戻しを受けることができますが、安心して医療を受けるためにも、「組合員証」は持ち歩くようにしましょう。持病のある人は、出発前に主治医に旅行することを相談し、旅行先での注意事項を確認しておく安心です。

また、旅先に「お薬手帳」を持参すると安心です。持病のある人はもちろん、そうでない人も日頃から「お薬手帳」に市販薬やサプリメントなど、服用している薬名や成分を自分で記入しておけば、旅先での医師や薬剤師の判断材料になり、正しい診断につながります。

旅行先に持っていくもの

旅行の持ち物に「組合員証」とお薬手帳を加えましょう。

組合員証

コピー不可の医療機関が多いので、必ず原本を持参すること。医療機関で「組合員証」を提示できないと、一旦、全額自己負担となる。

お薬手帳

処方薬は薬剤師が記録するが、自分で購入した市販薬やサプリメントの情報、アレルギーの有無も記入しておくこと、薬の飲み合わせや副作用などをチェックできる。



監修 | 山口育子(やまぐち いくこ) ●認定NPO法人ささえあい医療人権センター COML(コムル) 理事長 認定NPO法人ささえあい医療人権センター COML:「賢い患者になりましょう」を合言葉に、患者が自立・成熟し、主体的に医療に取り組むことを目指して1990年に設立。患者と医療者が協働する医療の実現を目的に、電話相談やセミナーなど、さまざまな活動を展開。

ほっこり健康に

温泉紹介

## 江戸時代から愛される美肌温泉 美又温泉

島根県浜田市 みまたおんせん

1864年(元治元年)に開湯した、約160年の歴史を誇る美又温泉。山あいの静かな環境にあり、古来多くの人々が湯治や休養に訪れていた。高いpH数を誇るアルカリ性の泉質は、とろりとした湯触りで肌の新陳代謝を促す効果がある。のどかな景色と美容効果の高い温泉で、究極のリラックスタイムを過ごそう。

☎0855-42-1233 (浜田市金城支所産業建設課)  
📍島根県浜田市金城町追原



泉質 アルカリ性単純温泉

適応症 筋肉若しくは関節の慢性的な痛み又はこわばり、運動麻痺における筋肉のこわばり、冷え性、末梢循環障害、胃腸機能の低下、軽症高血圧、耐糖能異常(糖尿病)、痔の痛み、軽い高コレステロール血症、軽い喘息又は肺気腫、自律神経不安症、病後回復期、疲労回復、健康増進、ストレスによる諸症状 など

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、共済事務担当課に早めにお申し出ください。



## 退職される組合員のみなさんへ

### 任意継続組合員制度があります

『任意継続組合員』になると、退職後も引き続き共済組合の医療保険が適用となります。



# 知って得する生活設計セミナーを開催しました!

将来の生活設計について考えていただくセミナーを開催しました。

野村證券株式会社のセミナーでは、個人型確定拠出年金(iDeCo)や、つみたてNISAについて専門家ならではの視点から分かりやすく説明いただき、参加者からは「企業の専門家の方によるセミナーはとてもためになった。」などの好評をいただきました。

暮らしセミナーでは、広島会場でスワッグづくり、福山会場でテーブルランプづくりを行い、みなさんとても生き生きと作品づくりに励んでおられ、リフレッシュした時間を過ごせたようでした。

来年度もご満足いただけるような内容を考えておりますので、是非ご参加ください。






## 指定宿泊施設情報

**追加** KOKO HOTEL広島駅前  
契約開始日：2023年2月1日

## 遺族支援保険等にご加入のみなさんへ

# 2022年 配当金のお知らせ

● 配当率<sup>\*</sup>は、共済事務担当課又はホームページでご確認ください。  
※2022年1月～12月の保険料に対する配当金の配当率。  
 ※健康キャッシュバック対象者はあわせて送金します。

● 「みんなのMYポータル」に登録した方は、配当額がサイトで確認できます。

送金予定日  
2023年  
3月10日(金)

## 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	3月11日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	4月 8日(土)	
福山市	3月25日(土)	13:30～14:30 面談
	4月22日(土)	
福山市	3月14日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談
	3月28日(火)	
庄原市	※4月は未定	
	3月 7日(火)	
	4月11日(火)	
	3月28日(火)	
	4月25日(火)	

※福山市の相談日は決まり次第、ホームページでお知らせします。

● 法律相談・税務相談

● ファミリー健康相談

● 任意継続組合員制度

● 退職積立貯金の積立額変更

● 指定宿泊施設情報

● 2022年 配当金のお知らせ

● 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

食べて歩いて、健康になろう!

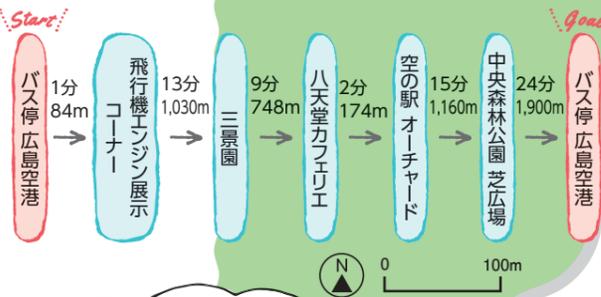
# あの街“おいしい”ウォーキング

## 陸・海・空の交通網が発展した町 『三原市』

### 心地よい春の日差しを浴びながら 空港周辺を散策する春ウォーキング

バス停 広島空港に着いたら、まずはターミナルビル内の飛行機エンジン展示コーナーで、飛行機について学ぼう。近くにはパイロット気分が味わえるフライトシミュレータがあり、子どもも楽しめること間違いなし。空港の外に出たら、三景園へ。3月上旬から見頃になる梅と、広島の景観がモチーフの庭園を鑑賞しよう。お次は八天堂ビレッジ内にある2つの施設へ。工場見学・パン作りなどの体験ができる八天堂カフェリエと、地元ならではの土産がそろった空の駅オーチャードに立ち寄る。最後は芝広場で思いっきり体を動かして、心も体もリフレッシュ! バス停までは県道沿いを歩いて帰ろう。

歩く時間: 1時間4分 歩く距離: 5,096m 消費カロリー: 302kcal



### くりむパン

三原市のおいしいもの

くりむパン 1個(約80g)あたり **231kcal**

1933年(昭和8年)創業の八天堂が誇る「くりむパン」は、とろけるくちどけと自然本来の優しい味わいにこだわっている。程よい甘さが好評のクリームが入った、きめの細かいしっとりとしたパン生地。1番人気のカスタードをはじめ、生クリーム&カスタード・抹茶・小倉・チョココレートの5種類の定番商品のほか、季節に合わせた限定商品も販売される。

今回のウォーキングで **302kcal消費** = **くりむパン 約1.3個分**

今回はわたしが案内します!

### 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。

空港周辺はサイクリングロードが充実しており、サイクリングも盛んです。おすすめは大人も子どもも楽しめるファミリーコース♪自転車はサイクルセンターで借りられます。

広島空港は空の玄関口としてだけでなく、カフェやレジャー施設なども充実しています。約3,800台が止められる駐車場も完備しているため、市外観光客にも人気のスポットなんです。

※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

### 生活習慣病改善サポートレシピ

## 豚肉と切り干し大根のオイスター炒め

切り干し大根に桜えびもプラスして “丈夫な骨”をつくるカルシウムたっぷり

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 スタイルリング 宮沢ゆか

骨粗しょう症の予防に

材料(2人分)  
豚肩ロース薄切り肉 200g  
塩・こしょう 少々  
切り干し大根 30g  
にら 1/2束(50g)  
桜えび(乾燥) 大さじ2  
しょうが 1かけ  
ごま油 大さじ1/2  
酒 大さじ1  
オイスターソース 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2  
こしょう 少々

作り方  
①豚肉は一口大に切って塩、こしょうをふる。切り干し大根は水で戻してざく切りにする。にらは5cm長さに切る。しょうがは千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。  
②フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉としょうがを炒める。豚肉の色が変わったら切り干し大根を加えて炒める。  
③にら、桜えびを加えてさらに炒め、しんなりしたらAを加えてサツとからめる。

骨粗しょう症予防につながるけんこうPOINT  
切り干し大根と桜えびは、骨をつくるカルシウムが豊富。カルシウムの吸収を助けるビタミンD、Kや骨を丈夫にするたんぱく質なども同時にとるとGood。バランスよくいろいろな食材を取り入れれば、骨粗しょう症の予防にさらに効果的です。

1人分 エネルギー 357kcal 食塩相当量 1.7g

## ナンバープレイス

クイズに答えてプレゼントに応募しよう!

次のルールに従って、空欄に数字を入れてください。

ルール  
①たての各列、よこの各列に1~9の数字を1つずつ入れる。  
②太い線で囲まれた3×3の枠それぞれにも、1~9の数字を1つずつ入れる。  
空欄がすべて埋まったら、A~Dに入る数字の合計を答えてください。

応募方法  
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。

—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」, 参加してみたい事業などについて)

			8	1	4			A
	5	1		2		4	8	
6	4			3			1	7
8	B	6	3	4	7	1		2
1	7			5			4	8
				6				C
				7				
		4		8				
D			2					

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3月27日 必着  
●当選は景品の発送をもって発表いたします  
●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 「Dが不要」  
1月号応募総数 117通(正解114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)