

2023
5
No.573

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2023年5月1日発行 第573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/株式会社保険出版社

★心の習慣レッスン始めませんか?
★ほめどころを見つける

今月号の
topics

★社会保障Topic
★特定健診・特定保健指導の
質問項目・回答の見直し

★あの街“おいしい”ウォーキング
★清らかな風薫る高原の町
神石高原町

あの街“おいしい”ウォーキング

神石高原町



上八幡神社 (かみはちまんじんじや)
(正宮山八幡神社)



光末清瀧神社
(みつすえせいらいゆうじんじや) 本殿上部

ライフシーンと 共済組合

結婚したとき

組合員や被扶養者等が結婚するときは、結婚貸付が利用できます。

また、結婚して名前や住所が変わったときの届出や被扶養者の届出、退職積立貯金の届出印の変更など、必要な手続きを忘れずにしましょう。



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… 「ほめどころを見つける」

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

いい関係づくりの始まりは 相手のいいところを見つけることから

しなやかなコミュニケーションには、その背景にある関係性を築くことが大切です。いい関係を築く方法の一つに「褒める」があります。その時に心掛けたいのは、すぐに、そのときに褒めること、そして具体的に褒めることです。

「～をしていたのが良かったよ」「～をしてくれて嬉しかった」と、すぐに、具体的に伝えましょう。褒めることで自分の好意も伝わりますので、相手との間にいい関係性が築かれます。ここで気をつけたいのは「褒める」は「おだてる」「お世辞」とは違うということ。あくまでも好意を持って伝えるのが「褒める」です。時に下心を持って、いいと思ったことを褒めている人もいますが、それはすぐに分かかってしまいます。

褒めることによって相手の自己肯定感が上がり、やる気が上がります。そうすれば、例えばあなたが期待を示したとき、相手はその期待に応えようと自発的に行動を起こしてくれるかもしれません。誰でも、自分が尊敬する人や好意を持っている相手に褒められれば嬉しくなって、もうちょっとやってみようと思うものです。

時に「あの人には褒めるところが見つからな

いのですが、どうやって褒めたらいいでしょう」と聞かれることがあります。そんなときに使ってもらいたいのが上にある「ほめどころピラミッド」です。大丈夫、ほめどころは誰にでもあります。

あなたもぜひ、気になる相手、行動の変化を求めたい人に、どのレベルでもいいので褒めてみてください。実際に伝えてみて、うまくいったと思ったら、次はピラミッドの一段上のほめどころを探してみましょう。すぐに、具体的に、を意識して伝えてください。

ここまでのことが頭では理解できたとしても、やっぱりまだ相手の褒めるところが見つからない……という場合は、「ありがとう」という言葉を伝えましょう。

それは相手とのいい関係性を構築するための最初の一步となるはず。きっとそれまでに見えていなかった相手のいい面が少し見えるようになって、ほめどころの発見につながるかもしれません。



社会保障 Topic

特定健診・特定保健指導の質問項目・回答の見直し

厚生労働省は第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会のとりまとめを公表しました。2024年度からの第4期計画における喫煙や飲酒、保健指導の質問項目・回答を見直す方針です。

質問項目の見直しに関して「自らの問題点を気づいてもらうために重要であること」「受診者にとって質問の意図を理解しやすく、誤解のない表現とするべきであること」などが、今回の見直しにおいて基本的な観点となっています。

具体的には、喫煙について「現在、たばこを習慣的に吸っている」の質問に対し、現行では「はい」「いいえ」の選択肢ですが、「以前は吸っていたが、最近1か月は吸っていない」の回答を追加。喫煙者の定義をより明確にし、現行の定義を可能な限り維持することを考慮しています。

飲酒の頻度についての質問に対しては「毎日」「時々」「ほとんど飲まない(飲まない)」と現行では回答は3項目ですが、飲酒頻度を適切に把握するため「週5～6日」「週3～4日」など8項目に増やして細分化を図ります。

また、保健指導の質問項目についても現行のものに追加もしくは修正することを検討しています。

記事提供：社会保険出版社

Profile たけがみ けんじ ●2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に「不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣」(産学社)など。

医療 知っておきたい 健康保険のこと 病気やケガで病院等にかかったときの自己負担額に対する給付 高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金

組合員又はその被扶養者が、同一の月に同一の病院等の窓口で支払った自己負担額（以下「同一月の診療の自己負担額」という。）が、組合員の標準報酬の月額に応じて決まる自己負担限度額を超えた場合に、その超えた額を「高額療養費」として組合員に支給します。

また、共済組合独自の給付として、同一月の診療の自己負担額が25,000円（上位所得者*の場合は、50,000円）を超える場合は、その超える部分を「一部負担金払戻金（組合員の場合）」、「家族療養費附加金（被扶養者の場合）」として組合員に支給します。

*上位所得者とは、標準報酬の月額が530,000円以上の組合員です。

【給付例】

70歳未満の組合員（標準報酬の月額34万円（区分「ウ」）、医療費総額100万円の場合



★87,430円（自己負担限度額）

★標準報酬の月額に応じて決まる 自己負担限度額（区分「ウ」）

80,100円 + (1,000,000円（医療費総額） - 267,000円） × 1% = 87,430円

A 高額療養費

300,000円（自己負担額） - 87,430円 = 212,570円

B 一部負担金払戻金

87,430円（自己負担限度額） - 25,000円 = 62,400円（100円未満切捨て）

C 最終的な自己負担額

87,430円 - 62,400円 = 25,030円

次のいずれかの方法より、病院等で自己負担限度額の区分が確認できた場合、共済組合が高額療養費を病院等に直接支払うため、窓口では自己負担限度額までを支払うことになります。

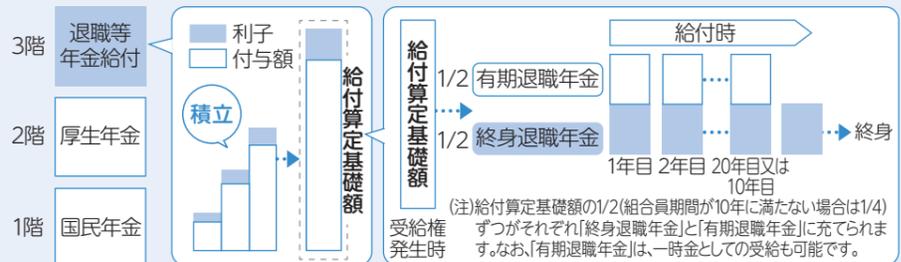
- 1 病院等がオンラインによる資格確認を行う。
- 2 共済組合が交付する「限度額適用認定証」を病院等の窓口に表示する。（事前申請要）病院等の窓口で自己負担限度額を支払った場合は、約3か月後、共済組合が一部負担金払戻金等を組合員に支給します。

◆次号では、組合員証が使用できなかったときについて掲載します。

年金 「退職等年金給付」に係る「給付算定基礎額残高通知書」をお送りします

退職等年金給付とは

「退職等年金給付」は、被用者年金一元化に伴い2015年10月に創設された共済組合独自の年金制度です。将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ保険料（掛金）として積み立てておく「積み立て方式」により運営を行っており、積み立てた額を「給付算定基礎額」といいます。



給付算定基礎額残高通知書

積み立てた給付算定基礎額等の情報を「給付算定基礎額残高通知書」にてお知らせしています。組合員の方には毎年、退職された方には退職時と節目年齢（35歳・45歳・59歳・63歳）の5月頃にお送りします。

通知書に表示されている項目の見方

項目	説明
1	付与額（保険料）…標準報酬月額に付与率（4）を乗じた額です。
2	利息…前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率（5）を1か月単位に換算した率を乗じた額です。
3	給付算定基礎額残高（年金原資）…付与額及び利息の合計額です。
4	付与率（保険料率）…付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率（掛金・負担金率0.75%、合計1.5%）です。将来の安定した生活の維持を図るために必要な給付水準等を勘案して定められます。
5	基準利率（運用利率）…国債の利回りを基礎として定められます。2020年10月～2022年9月 0%、2022年10月～0.02%

※短期組合員の方は退職等年金給付の適用対象外のため、保険料（掛金）の積み立てとそれに伴う給付算定基礎額残高通知書の送付はありません。

ジェネリック医薬品の利用をお願いします

ジェネリック医薬品の利用は、組合員のみなさんの家計への負担軽減や共済組合の短期（医療保険）財政の安定につながります。医療機関や調剤薬局で薬を処方される際は、医師・薬剤師にご相談いただき、ジェネリック医薬品の利用をお願いします。

年金払い退職給付（退職等年金給付）制度に係る年金財政状況(2021年度末)を掲載しています

地方公務員共済組合連合会トップページの「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。



暮らしの健康手帖

上手に乗り切る 五月病

「変化疲れ」が心身の不調を招く

春は始まりの季節。異動や転職など、何かと環境の変化も多い時期です。4月から新たな気持ちで頑張って、ホッと一息つける5月の連休明けは何かとやる気が出ないもの。この時期の気分の落ち込みや、食欲がないなどの心身の不調は「五月病」と呼ばれています。五月病は正式な病名ではなく、明確な診断基準もありません。しかし、不調が続くと適応障がいやうつ病につながることもあり、放っておけない症状です。

五月病を防ぐには、疲れたときに出る心と体のサインの把握が欠かせません。疲れを感じたら、まずは頑張っている自分をいたわって。また、家族や職場の同僚といった身近な人の様子が普段と違うと感じたら、声を掛けることも大切です。

こじらせたくない五月病は、ライフスタイルを見直す機会ともいえます。右の「心と体のサイン」を参考に、心身の変化に早めに対処し、休み明けを乗り切りましょう。

あなたは大丈夫？ 五月病を招く心と体のサイン

- 会社に行くのに抵抗がある
- これまで楽しめていたことが楽しめない
- 食欲不振、又は過食気味
- 身だしなみや部屋の雑然さが気にならなくなる
- マイナス思考から抜け出せない
- だるさや微熱が長引く、頭痛や腹痛がある
- 集中力がなく、ミスが増える
- 人と会いたくない、しゃべりたくない
- イライラしたり、焦ったりしやすくなった
- 眠れない、早朝に目が覚めるなど、睡眠不調がある

心と体に不調がある人は、まずは右記を参考にストレスをためない生活を始めましょう！症状が長引き生活に支障を来す場合は、医療機関へ相談してもよいかもしれません。

モヤモヤを解消！

五月病を吹きとばす4つのポイント

1 自分なりの気分転換を

読書や料理などの趣味や、自分の好きな過ごし方でオンとオフの切り替えを。散歩など軽い運動をすると、体の緊張がほぐれてリラクゼーション効果が期待できます。

3 3度の食事を大切に

忙しいとつい食事量が適量になりがちです。毎日1食でも栄養バランスのとれた食事を意識して。食事の時間が規則正しいと、日中の活動や睡眠時間も自然と整います。

2 質のよい睡眠をとる

睡眠不足は心身に悪影響を及ぼします。とはいえ、寝だめは疲労回復には逆効果。休日でも朝はできるだけ普段と同じ時間に起きて、夜更かしは避けましょう。

4 誰かに話を、気持ちを

悩みや不安、愚痴などを家族や友人に話す、又は文章に書き出してみます。心が軽くなり、自分では気が付かなかった問題解決の糸口が見つかることも。

ほっこり健康に

温泉紹介

飲める名水に浸かれる癒しの温泉 潮原温泉 松かわ

広島県廿日市市 うしおばらおんせん まつかわ

西中国山地国定公園・冠山の近くにある、美しい自然に囲まれた温泉。透明度の高い温泉水は、なんと飲用水として使用できるほどの水質の高さを誇る。5階展望大浴場では7種の湯が楽しめ、なかでもおすすめは、雄大な自然を望める展望露天風呂とリピーターが多い蒸し風呂。特別な開放感を感じながら温泉に浸かり、心身の疲れをじんわりほぐそう。*外来入浴は土日祝のみ、くわしくはHPを要確認。

☎0829-77-2224 📍広島県廿日市市吉和391-3

泉質 強ラドン泉

適応症 リウマチ性疾患、痛風、動脈硬化症、高血圧症、慢性肝炎、胆道疾患、外傷性後遺症、糖尿病、慢性消化器疾患、慢性気管支炎 など



くわしくは
コチラ

退職積立貯金

新規加入受付中!

年利率
0.8%
※2023年
5月1日現在

組合員の方ならいつでも始めることができます。毎月の給料からの定額控除により積み立てますので、所属所の共済事務担当課にお申し出ください。



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





年利率
1.26%

こんなときには貸付事業をご利用ください!

※退職等年金給付の基準利率に応じて変動します。

共済組合では組合員が臨時に資金を必要とするときは、その資金について貸付が利用できます。
組合員の資格を取得した日から貸付申込みができます。(ただし、住宅貸付を除きます。)

普通貸付

自動車、バイク、冷蔵庫やテレビなどの電化製品の購入など

◆貸付限度額 給料月額×6か月分(上限200万円)



結婚貸付

挙式・披露宴の費用など

◆貸付限度額 給料月額×6か月分(上限200万円)



入学・修学貸付

高校、大学、専門学校などの入学に必要な入学金や授業料、寮費、アパートの賃貸料など

◆貸付限度額
入学貸付 給料月額×6か月分(上限200万円)
修学貸付 年間180万円*
*年度ごとの申込みが必要



住宅貸付

- 住宅の新築、増築、改築、修理又は住宅・敷地の購入
- 住宅敷地内の倉庫、車庫、門塀、整地及び造園等工事
- 家電製品(エアコン、ソーラーパネル、エコキュートなど)の購入で工事を伴うもの

◆貸付限度額 組合員期間・給料月額に応じた額(上限1,800万円)



2023年3月31日で割引の契約を終了する施設

- ◆こんぴら温泉 華の湯 紅梅亭
- ◆こんぴら温泉郷 桜の抄
- ◆日本レンタカー

2023年4月1日に
保養所利用助成の契約を終了する施設

- ◆吉和魅惑の里(閉館)
- ◆恐羅漢民宿組合(閉館)
- ◆紫雲荘(閉館)
- ◆アークホテル京都(閉館)
- ◆アークホテル広島駅南(休館中)
- ◆広島県立県民の浜「輝きの館」(管理運営会社の廃業)

共済互助会

おトクな家庭用常備薬品等のご案内

くわしくは挟み込みのチラシをご覧ください。

2023年度は
送料無料!

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	5月13日(土)	6月10日(土)	13:30~16:30
	5月27日(土)	6月24日(土)	面談・電話相談
福山市	5月9日(火)	6月13日(火)	13:30~14:30
	5月23日(火)	6月27日(火)	面談
庄原市	5月9日(火)	6月13日(火)	12:30~14:30
	5月23日(火)	6月27日(火)	面談・電話相談

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
庄原市	5月17日(水)	13:00~
	6月21日(水)	面談

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	5月18日(木)	13:00~
	6月15日(木)	面談

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	5月2日(火) → 5月15日(月)
一部払戻・解約	5月23日(火) → 5月31日(水)
一部払戻	6月7日(水) → 6月15日(木)
一部払戻・解約	6月22日(木) → 6月30日(金)

年利率0.8%
(2023年5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

清らかな風薫る『神石高原町』

爽やかな緑を感じながら
パワースポットで心やすらぐウォーキング

2019年10月以来、約3年ぶりの紹介となる神石高原町。今回は三和地区を中心にパワースポットを散策する。バス停小島岩屋に着いたらまずは北東へと進み、岩屋寺 山門へ。立派な造りの門を存分に眺めたら、来た道を折り返して県道沿いをしばらく歩き、小島代官所址をめざそう。次のスポット、亀山八幡神社もすぐ近く。大きなしめ縄が迫力満点の随神門をくぐり、境内を散策しよう。歴史ある神社でパワーをチャージしたら、再び県道沿いを進む。光末清瀧神社を参拝し、最後は神仏習合の名残をとどめる上八幡神社(正宮山八幡神社)で社寺めぐりを締めくくろう。壮大な自然とパワースポットで、心も体もリフレッシュ!

歩く時間: 1時間38分 歩く距離: 7,815m
消費カロリー: 463kcal

1 岩屋寺 山門

かつての小島代官所の表門で、1873年(明治6)に現在の場所に移築された。
☎0847-85-3139
📍神石郡神石高原町小島386

2 小島代官所址

関ヶ原の合戦以降、中津藩奥平一族の飛び領となった旧三和町の代官所があった場所。碑文は井伏鱒二筆。
☎0847-89-3341(神石高原町教育委員会教育課) 📍神石郡神石高原町小島2025

3 亀山八幡神社

山城国(現京都府八幡市)の石清水八幡宮より御分霊を勧請し開創。本殿の規模は郡内の神社で一番を誇る。
📍神石郡神石高原町小島2251

4 光末清瀧神社

729~749年(天平年間)勧請と伝わる神社。本殿の上部軒部分に施された多数の龍や精巧な彫刻は見物。
📍神石郡神石高原町光末326

5 上八幡神社(正宮山八幡神社)

境内にある1701年(元禄14)建立の阿弥陀堂は、神仏習合時代の名残をとどめる貴重な建物として町重要文化財に指定。
📍神石郡神石高原町上1027-2

今回はぼくが案内するよ!



広島グルメ「SUNジュ〜SEA」

太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュー! 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。

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。



こんにやく

こんにやく 1枚(300g)あたり

21kcal

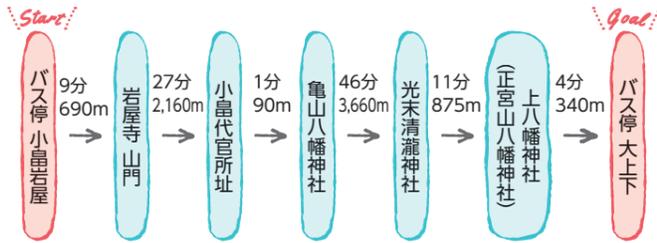


神石高原町の おいしいもの

冷涼な高原地帯に位置する神石高原町は、全国でも珍しいこんにやく栽培の適地。今では貴重となった「和玉」と呼ばれる在来種をつくり続けており、生産量は日本一を誇る。和玉は他の品種に比べて、こんにやく成分のマンナンとデンプンが豊富なのが特長。玉こんにやくや刺身こんにやく、こんにやくラーメンなどさまざまな商品に加工・販売されている。

今回のウォーキングで こんにやく 463kcal消費 = 約22枚分

※一般的なこんにやく(1枚あたり300g)で算出



※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

ふわっと広がる磯の香りと“鉄分豊富”なあさりのうま味が引き立つ あさりとブロッコリーのサッと蒸し

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

材料(2人分)

- あさり 200g
- ベーコン(ブロック) 50g
- ブロッコリー 100g
- 玉ねぎ ½個
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 大さじ½
- 水 ¼カップ
- A 白ワイン ¼カップ
- 塩・こしょう 少々

貧血改善につながるけんこうPOINT

鉄分は、たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収率が高まるため、これらを含むあさりとブロッコリーの組み合わせは、鉄欠乏性貧血の改善にぴったり。血液をつくるために必要なビタミンB12や葉酸もとれて◎です。

貧血の改善に



1人分 エネルギー 200kcal 食塩相当量 1.6g

作り方

- あさはりは砂出しし、殻と殻をこすり合わせてしっかり洗う。ベーコンは拍子木切りにする。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎはくし形切り、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかける。香りが出たらベーコンを加えて炒め、あさり、玉ねぎ、ブロッコリーを加えてサッと炒める。
- Aを回し入れて蓋をし、あさりの口が開くまで弱火で4~5分蒸し煮にする。

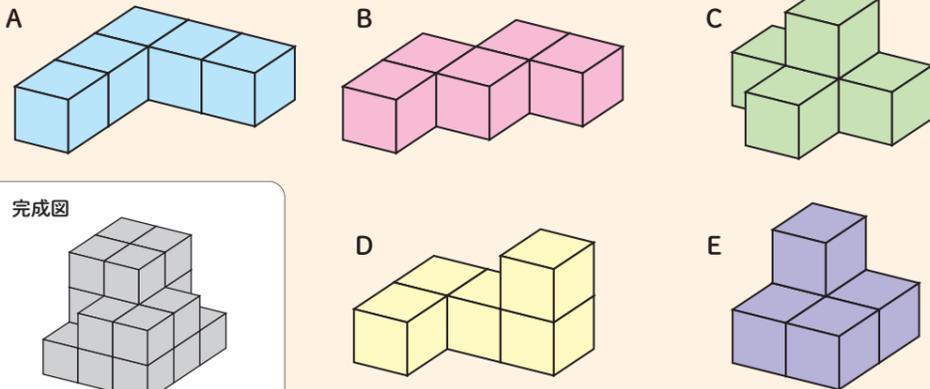
クイズに答えて

プレゼントに応募しよう!

ブロック積みパズル

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 —
- クイズの答え
 - 所属所名
 - 部署名
 - 勤務先の所在地・電話番号
 - 名前
 - 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)

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5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!

4月号の答え「リス」

3月号応募総数125通(正解123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)