

医療

知っておきたい 健康保険のこと
介護休業手当金について



組合員(任意継続組合員を除く)が、家族の介護のため介護休業を取得し、報酬の全部又は一部が支給されなくなったときは、介護休業手当金を受けられます。(勤務を要しない日(土日など)を除く。)ただし、その給付期間内において、報酬の全部又は一部を受ける場合には、介護休業手当金の額が上回る場合にその差額分を支給します。

なお、同一の休業について雇用保険法の規定による介護休業給付の支給を受けることができるときは、支給しません。

家族とは、配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、孫、兄弟姉妹、父母の配偶者(※)、配偶者の父母の配偶者(※)、子の配偶者(※)、配偶者の子(※)をいいます。

(※)については、組合員と同居していることが必要です。

*時間単位の介護休業は支給対象とはなりません。

支給期間・支給額について

支給期間	要介護者が、介護を必要とする状態(負傷、疾病又は老齢により日常生活を営むのに支障があること)が生じて消滅するまでの期間ごとに介護休業の日数を通算して66日を超えない期間
支給額	1日につき、標準報酬の日額(標準報酬の月額×67/100)となります。 ただし、雇用保険法の規定による介護休業給付に準じた上限額があります。 上限額…2024年8月休業分より15,778円(標準報酬月額53万円以上の方が該当)

提出書類 ・介護休業手当金請求書

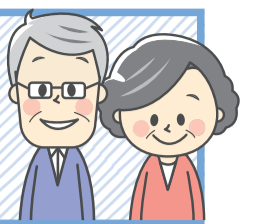
請求は、月単位又は介護休業終了後に一括で請求してください。

毎月10日が提出の締切日(土日、祝日の場合はこれらの前日)です。書類に不備がなければ、その月の末日に届出口座へ送金します。

◆次号では、「被扶養者の取消し」について掲載します。

年金

遺族厚生年金の支給要件



遺族厚生年金は、次のいずれかに該当したときに、厚生年金の被保険者又は被保険者であった方によって生計を維持されていた遺族に支給されます。

- 1 被保険者が在職中に死亡したとき
- 2 退職後に被保険者であった間に初診日がある傷病が原因で、初診日から5年以内に死亡したとき
- 3 障がい等級1級又は2級の障害厚生年金等の受給権者が死亡したとき
- 4 老齢厚生年金等(被保険者期間等が25年以上ある方に限る。)の受給権者又は被保険者期間等が25年以上ある方が死亡したとき

(注) ①②の場合、死亡した月の前々月までの被保険者期間のうち、国民年金の保険料納付済期間(厚生年金保険の被保険者期間を含む)と保険料免除期間を合わせた期間が3分の2以上必要です。

遺族とは?

遺族厚生年金を受給できる遺族の要件は次のとおりで、支給される順位も決められています。

遺族の要件 被保険者又は被保険者であった方の死亡当時、その方によって生計を維持されていた年間の収入が850万円(所得で655万5千円)未満の方

〈支給される順位〉

- 1 配偶者及び子
- 2 父母
- 3 孫
- 4 祖父母

配偶者(夫の場合) 父母・祖父母

55歳以上に限る。
(※配偶者が妻の場合は年齢制限はありません)

子・孫

18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある未婚の方、又は20歳未満で障がい等級1級又は2級の障がいの状態にある未婚の方に限る。

(注1) 子については、被保険者又は被保険者であった方の死亡当時、胎児であった子も含まれます。
(注2) 配偶者以外の方に遺族厚生年金を支給する場合において、受給権者(同順位者)が2人以上いる場合には、その人数によって等分して支給することとされています。また、遺族が2人以上いる場合には、①から④の順序で遺族厚生年金を支給することとされており、先順位者がいる場合の次順位に該当する方は受給権を得られません。
(注3) 子に対する遺族厚生(基礎)年金は、配偶者が遺族厚生(基礎)年金を受給している間は支給が停止されます。
(注4) 遺族厚生年金の受給権者である夫(遺族基礎年金の受給権を有する間を除く)、父母又は祖父母については、60歳に達するまで、遺族厚生年金の支給が停止されます。

無理なく見直し

健診結果を活かす



「骨粗しょう症」と言われたら

健診は自覚症状なく進む病気の芽を見つけるチャンス!
健診結果から見えてくる、生活習慣見直しの方法を紹介します。

大切なのは骨質と骨密度

骨粗しょう症は、骨の強度が低下して骨折しやすい状態になる病気。予防するには、骨の強度を決める骨質と骨密度を低下させないことが大切です。偏った食生活や運動不足、喫煙などの生活習慣、さらに、糖尿病などの疾患が骨質低下の原因になります。

一方、骨密度の低下には、加齢やカルシウム不足などが関わっています。女性の場合、閉経後はエストロゲンの減少により骨密度が急激に低下するため、骨粗しょう症は圧倒的に中年期以降の女性に多く見られます。

気付かぬうちに進行し、全身の状態に関わることも

骨粗しょう症は自覚症状に乏しく、転んだだけで骨折し、そのまま寝たきりになってしまうことがあります。また、腰が曲がるなどの姿勢の変化により、胃が圧迫されて逆流性食道炎を引き起こしたり、心臓や肺が十分に広がらず心肺機能の低下につながったりすること。

骨粗しょう症は知らず知らずのうちに全身の状態を悪化させます。自覚症状がほとんどないからこそ、定期的に骨密度検査を受けるなどして、骨の状態を知っておくことが大切です。

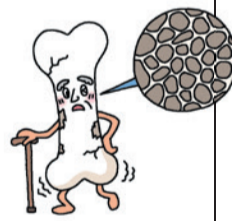
「骨粗しょう症」ってどんな状態?

骨がスカスカで、もろくなった状態です。

骨は、日々古い部分が溶かされ(骨吸収)、新しい骨が形成されています。このバランスが崩れて、吸収に形成が追い付かなくなるのが骨粗しょう症です。

こんな生活習慣が重症化を招きます

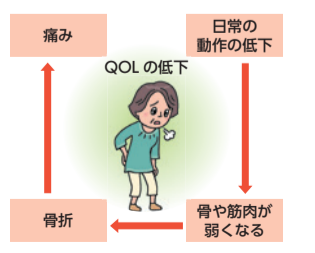
- 好き嫌いが多く、偏食をしがち
- 過度なダイエットをしている
- 喫煙や過度の飲酒
- 運動習慣がない



健康寿命にも関わる! 骨粗しょう症が招く悪循環

骨粗しょう症が進むと現れることがあるのが、腰や背中の痛み。痛みがあると日常の動作が低下し、骨や筋肉が弱くなります。骨や筋肉が弱くなると少しの衝撃で骨折し、そこがまた痛むように。この悪循環は寝たきりや要介護状態を招き、健康寿命を縮めることになりかねません。

自立した生活を送れる期間である「健康寿命」が短縮すると、QOL(生活の質)を低下させる原因になることも。骨を丈夫に保つことは、私たちがいつまでもイキイキとした生活を送るために大切です。



無理なく実践!

骨粗しょう症予防・改善のコツ

全てを一気に見直そうとすると、無理をすることになり、長続きしない要因に。できることから一つずつ始めて、自分に合った方法を見つけるのが「骨粗しょう症」を防ぐコツです。

食生活改善のコツ

強い骨をつくるために必須のカルシウムですが、食事からとった場合1/3~1/4程度しか吸収されません。腸でのカルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨をつくる働きを助けるビタミンKと併せて小まめにとりましょう。また、過度の飲酒はカルシウムの吸収を妨げたり、排せつを促したりするため要注意です。

- 〈カルシウムを多く含む食品〉
牛乳、小松菜、木綿豆腐
- 〈ビタミンDを多く含む食品〉
サンマ、ウナギのかば焼き、サケ
- 〈ビタミンKを多く含む食品〉
納豆、わかめ、ブロッコリー

運動量を増やすコツ

骨は負荷をかけることで丈夫になります。激しい運動でなくても、速足で歩くなどの簡単な運動を継続することが大切。また、日光浴は体内でのビタミンDの生成を促すため、外で体を動かすのがおすすめです。

- 普段より歩くスピードを上げる
- 少し遠回りして買い物に行く
- 小まめに家事を行うなど



禁煙のコツ

喫煙は、胃腸からのカルシウムの吸収や、エストロゲンの分泌を低下させ、骨を弱くします。丈夫な骨のためにも禁煙にチャレンジ。

- 禁煙開始日を決める
- 散歩などでイライラを解消する
- 禁煙するメリットを書き出してみるなど



少しずつ見直しを 定期的に骨の状態のチェックを!

右のリストのような症状に心当たりはありませんか?心当たりのある方は、骨粗しょう症の可能性があるので、病院で検査することをおすすめします。女性の場合は症状がなくても40歳以上になったら定期的に骨密度の検査を受けましょう。また、加齢に伴って骨密度は低下するため、男性も検査を受けて自分の骨の状態を知っておくことが大切です。

チェックリスト

- 身長が低くなった
- 背中や腰が曲がってきた
- 背中や腰に痛みを感じる
- 転びやすくなった
- 食べる量は少ないのに、すぐにお腹がいっぱいになる
- すぐに息切れがする など



遊んで、泊まって、体験して
自然の恵みを体感しよう

道の駅 豊平どんぐり村

広島県北広島町

みちのえき とよひらどんぐりむら

子どもたちが遊ぶ公園やテニスなどの各種スポーツができるコート・運動場、産直市場、レストランなど、全世代が楽しめる施設が盛りだくさんの道の駅。産直市場「さんさん市」には採れたての新鮮な野菜はもちろん、県下一の花苗産地ならではの色とりどりの花苗が豊富に並び、「どんぐり荘」ではそば打ち体験や日帰り温泉も楽しめるうえ、ゆっくり堪能したい場合には宿泊も可能なのが嬉しい。

☎0826-84-1316 (さんさん市)、
0826-84-1313 (どんぐり荘) ほか施設により異なる
📍山県郡北広島町都志見12609
🕒9時～16時 (さんさん市)、ほか施設により異なる 🗓年末年始 (さんさん市)、ほか施設により異なる 🚗広島自動車道北広島ICから車で約20分



上/古民家風の建物の中に農産物が並び「さんさん市」
下/龍頭山の麓にいろいろな施設が集う

2024年度ライフプラン講座を開催しました

開催日 広島10月24日、福山10月25日



この講座では、退職を予定されている組合員と配偶者の方を対象に、退職後の生活や資産管理、年金制度等について説明をさせていただきました。

基調講演では、「Well-being～よりよく生きる人生100年時代」をテーマに老後の充実した生活についてライフデザインアドバイザーの河内理恵さんにご講演いただきました。

また、オンライン形式で行ったセミナーでは、昨年に引き続き、野村證券株式会社から資産管理の基礎知識についてご講演いただき、退職後の生活について深く考えるいい機会になったのではないかと思います。

たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。



おとなのための自然で楽しむセミナーを開催しました!



共済互助会 北広島町ろうきん森の学校

2024年11月17日(日)「おとなのための自然で楽しむセミナー」を開催しました。今回は、カヌー体験や森の生き物散策、ランプシェード・バターナイフづくりを新たにプログラムに加え、たくさんの方々に体験いただけました。

当日は、あいにくの曇り空で、少し肌寒いなか、参加されたみなさんはモノづくりでは黙々と、カヌーなどの野外活動では童心のような弾ける笑顔があふれていました。



お知らせ

2024年10月19日(土)に予定しておりました、「体験型環境学習教室」は悪天候により中止させていただきました。参加予定でした会員の皆様方には、大変ご迷惑をおかけしました。来年度もまた開催を予定していますので、是非とも参加のご応募をお待ちしています。

共済組合の貯金は、マル優(非課税貯蓄)の対象です

身体障害者手帳の交付を受けている人等、一定の要件に該当する場合、貯金の元本350万円までの利息が非課税となります。所定の手続きが必要となりますので、共済組合出納室にお申し出ください。



詳しくは
コチラ▲

宿泊利用助成券の適正利用について(お願い)

宿泊利用助成券は、保養のために宿泊する場合に利用することができる金券です。金額や利用者名等、訂正した宿泊利用助成券は使用することができません。助成券の適正利用にご協力をお願いします。



★契約施設では、組合員であることが確認できるものを必ず提示してください。(組合員証・マイナポータルの資格情報画面、資格情報のお知らせ等)

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	1月18日(土)	2月 8日(土) 13:30~16:30
	1月25日(土)	2月15日(土) 面談・電話相談
福山市	1月 7日(火)	2月 4日(火) 13:30~14:30
	1月28日(火)	2月18日(火) 面談
庄原市	1月14日(火)	2月 4日(火) 12:30~14:30
	1月28日(火)	2月18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
府中市	1月15日(水)	13:00~ 面談
	2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	1月16日(木)	13:00~ 面談
	2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	1月 6日(月) → 1月15日(水)
一部払戻・解約	1月23日(木) → 1月31日(金)
一部払戻	2月 5日(水) → 2月14日(金)
一部払戻・解約	2月19日(水) → 2月28日(金)

年利率0.8%
(2025年1月1日現在)



食べて歩いて、健康になろう！

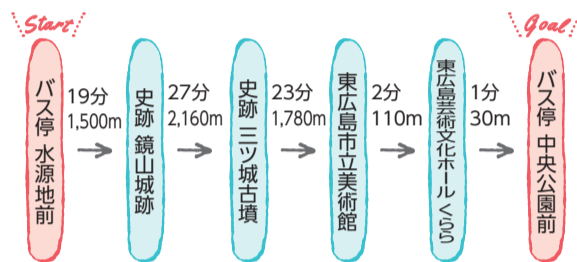
あの街“おいしい”ウォーキング

緑に囲まれた学園都市 『東広島市』

歴史と文化を愛でる 冬のカルチャーウォーキング

バス停 水源地前に着いたらさっそくウォーキングスタート！まずは戦国時代初期を代表する大規模山城跡である鏡山城跡へ。城跡内にある鏡山公園は春の桜、秋の紅葉の名所としても知られている。次に向かう三ツ城古墳は県最大級の前方後円墳。なんと、古墳全体で約1800体の埴輪があるという。古の時代に思いを馳せつつ北東へと進むと東広島市立美術館が見えてくる。アート鑑賞の後は東広島芸術文化ホール くららにも立ち寄りついで。ゴールのバス停 中央公園前はずい目の前だ。

歩く時間:1時間12分 歩く距離:5,580m 消費カロリー:265kcal



① 史跡 鏡山城跡

南北朝時代頃に築城されたとされている鏡山城の跡。大内氏の安芸国支配の拠点となった。現在の鏡山公園内にある。



☎082-420-0977 (東広島市文化課)
♣東広島市鏡山二丁目

② 史跡 三ツ城古墳

県内で最大級の前方後円墳。保全のために整備され、周囲は古墳を身近に感じられる公園となっている。



☎082-420-0977 (東広島市文化課)
♣東広島市西条中央七丁目24-2

③ 東広島市立美術館

文化と芸術を育む交流拠点として、近年リニューアルオープン。近現代版画、現代陶芸、郷土ゆかりの作品をコレクション。



☎082-430-7117 ♣東広島市西条栄町9-1

④ 東広島芸術文化ホール くらら

大小のホールや市民ギャラリーなどがあり、映画鑑賞やコンサート、ワークショップなど多彩なジャンルの催しが行われている。



☎082-426-5900 ♣東広島市西条栄町7-19

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よく愛するウォーキングナビゲーター。

memo
窓口営業時間:9時~19時
休み:12/28~1/4,臨時休館あり

memo
営業時間:9時~17時(入館は閉館の30分前まで)
休み:月曜(祝日の場合は翌日)、12/28~1/4※臨時開館・休館あり

memo
公園は国内出入り自由。「三ツ城古墳パネル展示室」は土・日曜、祝日の10時~16時に開室。12/23~1/10は休み。

memo
周囲には過去の土砂災害の影響により、立ち入り禁止区域あり。山道はアップダウンもあり、滑りやすいので注意。

原産 西条柿

賀茂台地原産の「西条柿」は、この地に伝わる「長福寺縁起」によると、発祥は約800年前。その品種を復活させ、現在は市内で約40戸の農家が原産西条柿を生産している。最新の技術で渋抜きされた、きめ細やかで上品な甘みが特徴で、人気を集めている。

1個(約180g)あたり
115kcal

今回のウォーキングで
265kcal消費 = 柿
約2.3個分

※一般的な柿1個あたり(約180g)で算出

東広島市の西条駅の周辺は、文化・芸術の拠点が集まる文化ゾーン！少し足を延ばせば古墳や城跡など、古から続く歴史を感じられる史跡が点在しているよ。

鏡山城跡の看板がある所から、山道に進む

突き当り別れ道を左に行けば鏡山城跡(頂上)、右に行けば公園側に出来る

※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

バランスUP! 食塩量DOWN! 手早い・簡単・おいしい ワンプレートごはん

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉

さけの青のり唐揚げプレート



- 🍴 材料(2人分)
- 生ざけ 2切れ(200g)
 - かぼちゃ 100g
 - ししとうがらし 6本(24g)
 - 紫キャベツ 50g
 - しょうが(すりおろし) ½片分
 - 青のり 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - 塩 小さじ½
 - 片栗粉 大さじ2
 - サラダ油 適量
 - ごはん 300g
 - いりごま(黒) 小さじ½

🍴 1人分 エネルギー 528kcal 食塩相当量 1.2g

動画でcheck! 作り方のポイントが分かりやすい動画付きレシピです。二次元コードを読みこむと、料理の作り方を動画で見られます。
https://shaho-net.jp/movie/one_plate/10.mp4

- 🍴 作り方
- ① さけは3~4等分に切る。ポリ袋などにさけ、Aを入れて揉み込み、冷蔵庫で10分置く。
 - ② かぼちゃは7mm幅に切り、ししとうはヘタを少し切り落とし、ようじで数カ所穴をあける。紫キャベツはせん切りにする。
 - ③ パットに片栗粉を広げ、①を入れて全体にまぶす。
 - ④ フライパンに深さ約1.5cmまで油を入れ170℃に熱し、かぼちゃは約3分、ししとうは約30秒揚げ焼きにし、火が通ったら取り出す。
 - ⑤ フライパンに③のさけを入れ、時々返ししながら約4~5分揚げ焼きにする。
 - ⑥ ごはんは4等分に分けて丸く握り、いりごまを散らす。
 - ⑦ 器に⑥、④、紫キャベツ、⑤を盛り付ける。

Point! さけは青のりの香りを効かせて減塩に。野菜は素材の味を楽しむよう、何もかけずにそのままいただきます。

お絵かきロジック

クイズに答えてプレゼントに応募しよう!

マスを塗りつぶして浮かび上がる動物は何?

ルール

- タテ・ヨコの数字は連続して塗りつぶすマスの数を示しています。
- 1列に複数の数字がある場合は、それぞれの数字の数だけ連続してマスを塗り、その間を1マス以上空けます。何マス空くかはその列ごとにそれぞれ異なります。
- 数字の並び順は、連続して塗るまとまりの並び順です。前後してはいけません。

応募方法

ハガキに①クイズの答え②所属所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)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の記入は不要ですが、電話番号は景品発送の際に必要となりますのでご記入ください。

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 2025年1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

12月号の答え 「26」

11月号応募総数 37通(正解37通)

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!

【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。)