

2019  
7  
No.527

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2019年7月1日発行 第527号 編集/河崎博社 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



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

★ コミュニケーションの小箱  
怒らない、怒らない。

★ 社会保障Topic  
オンライン資格確認の導入に期待されること

★ あの街「おいしい」ウォーキング  
かつて「たたら」で栄えた城下町  
庄原市東城町

今月号の  
topics

今月の1枚

福山市立湯田小学校

吉村 凌 さん

「広島県国民健康保険団体  
連合会主催 健康づくりポ  
スター」2018年度入賞作品



## ポスター募集中!

お子さんの描いたポスターが「共済だより」  
に掲載されるチャンスです!

※詳しくは、共済組合総務課へお問い合わせください。

採用された方には、  
図書カードを  
プレゼント!



コミュニケーションの小箱

相手も自分も気持ちよく毎日過ごすために

## 怒らない、怒らない。

「今はピリピリしているから、相談は後にしよう」「不機嫌オーラが出ているし、そっとしておこう」「また声を荒らげているよ」などなど。

これらはすべて、職場の上司に対する部下の心の声です。忙しい毎日が続くと、イライラすることもあります。ネガティブな感情をあらわにし、周囲にそれをぶつけるのは望ましいことではありません。

感情をあらわにする人は、心のどこかに甘えがあるのではないのでしょうか。例えば、大事な取引先との打ち合わせで不機嫌な態度をとる人はまずいません。

なのに、部下に対して感情を示すのは、部下なら「許される」と思っているからです。一方、そのような態度を気かけなくてはならない立場の部下たちは、仕事とは直接関係ないことにエネルギーを使うこととなります。

人はなぜ怒るのか。どうして不機嫌になるのか。その理由について、平木典子さんの本にこんなことが書いてありました。

「人は自分に対処できることであれば対処すればよいだけなので感情が動くことはないが、自分に対処できないことが起こったとき、怒りを表現してしまう」。

トレノケート株式会社  
人材教育コンサルタント/産業カウンセラー/  
国家資格キャリアコンサルタント  
田中 淳子



「攻撃的な怒りの表現とは〈略〉自分の無力を認めず、相手に脅威を与え返すことで、その場をしのごう、優位を保とうとする行為」。

怒りは、「自分の無力のアピールになる」という意味です。これを読んで以来、そんなおとなげないことをするのはやめよう、と肝に銘じたものです。怒りは自分の無力の表現と思ったら、カッコ悪くて怒っている場合ではなくなるのではないのでしょうか。

自分の感情をコントロールするのは、おとなの嗜みです。上機嫌を保つには、自らを客観視し、自制心を働かせる必要があります。あるテレビアニメで、定番のセリフがありました。「あわてない、あわてない。一休み、一休み」。この言葉を借りれば、「怒らない、怒らない。一呼吸、一呼吸」ですね。

参考/平木典子「図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術-人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ」PHP研究所、2007

Profile たなか じゅんこ ●1986年日本DEC入社、IT技術教育に従事した後、コミュニケーションなどビジネススキル教育を手掛けるようになる。1996年から現職。著書に「現場で実践! 若手を育てる47のテクニック」(日経BP社)、「ITエンジニアとして生き残るための「対人力」の高め方」(共著、日経BP社)など。

## 社会保障 Topic

### オンライン資格確認の導入に期待されること

「マイナンバーカード(個人番号カード)が健康保険証として使えるようになる」と多くのメディアが報じた改正健康保険法などが、5月15日に参院本会議で可決、成立しました。「オンライン資格確認の導入」は改正案の柱のひとつで、これによりマイナンバーカードのICチップを用いて保険の有効性が確認できるようになります。ただし、確認するためには受診する医療機関にICチップを読み取る設備が必要であり、マイナンバーカードと設備の普及が実施にあたり課題となります。

この「オンライン資格確認の導入」によって得られる大きなメリットの一つとして、受診時に本人確認ができることから、「失効した保険証による過誤請求を削減できること」が挙げられます。過誤請求による保険者の事務負担は年間30億円程度と試算されており、大幅な削減が見込めます。

他にも大きなメリットとして、本人の同意が得られれば特定健診結果や薬剤情報を照会できるようになるなど、システムの効率化が期待されています。

ただし、既存のインフラ活用など運用の負担削減は考慮されていますが、環境整備に保険者や医療関係の協力は欠かせません。

医療

## 健康保険のQ & A 介護休業手当金の請求 について



**Q** 母が要介護状態となったため、介護休業を取得しようと思います。介護休業手当金の支給要件と請求手続きを教えてください。

**A** 介護休業手当金は、組合員が家族の介護のため介護休業を取得し、給与条項に基づいて報酬が減額されたり支給されなくなった場合に支給します。

**支給期間** 要介護者が介護を必要とする一つの継続する状態ごとに介護休業の日数を通算して66日を越えない期間

**給付額** 1日につき標準報酬の日額（標準報酬の月額1/22）の67/100を給付します。

※ただし、標準報酬の日額には、雇用保険法の規定による上限額があります。

※支給期間に報酬が一部でも支給される場合は手当金との調整を行います。

また、報酬が手当金を上回る場合は支給しません。

### 請求手続

- 請求様式：介護休業手当金請求書（様式第10号の3）
- 確認書類：介護休業の内容がわかる書類（介護休暇の承認書の写し等）  
出勤簿の写し  
報酬支給額証明書

請求は、①の請求書を所属所の共済事務担当課へ提出してください。月単位でも、介護休業終了後の一括請求でも構いません。

所属所の共済事務担当課で②の確認書類を整え、①の請求書と併せて共済組合へ提出されます。

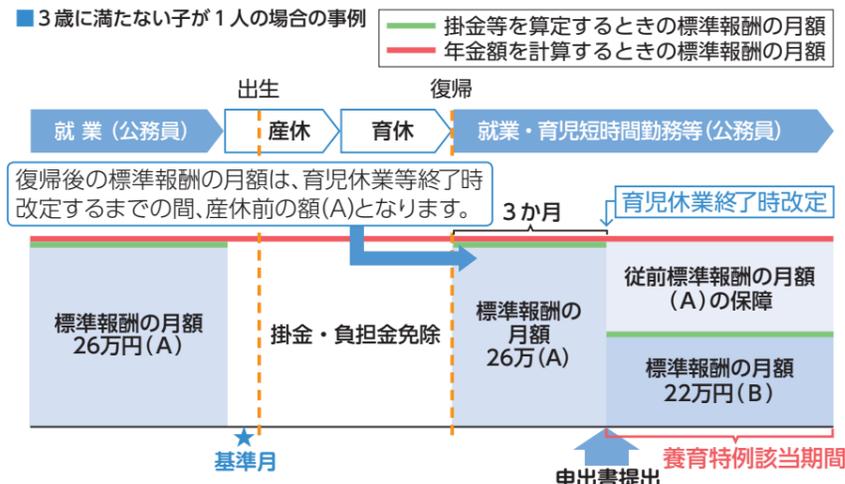
年金

## 3歳未満の子の養育特例制度

ご存知ですか？

3歳未満の子を養育している間に、勤務時間の短縮などにより、養育期間前の標準報酬の月額（従前標準報酬の月額）を下回った場合には、申し出ることにより、養育期間前の高い標準報酬の月額で年金額が計算される「養育特例制度」の適用を受けることができます。これにより、組合員が3歳未満の子を養育している期間中の報酬の低下による年金額の減少を避けることができます。

### ■3歳に満たない子が1人の場合の事例



基準月＝3歳に満たない子を養育することとなった日（子を出産したとき等）の属する月の前月となります。

育児短時間勤務等により、標準報酬の月額(B)が子を養育することとなった日の属する月の前月(基準月)の従前標準報酬の月額(A)を下回っているため、(A)の標準報酬の月額にて年金額を算定することになります。

### 養育特例に該当する人

3歳未満の子と同居し、養育していれば男女を問わず適用対象となります。

※育児休業等を取得した方に限られません。

### 申出方法

「養育期間標準報酬月額特例申出書」に次の書類を添付して、所属所の共済事務担当課経由で、共済組合に提出してください。（申し出が遅れた場合は、2年間しか遡って適用を受けることができませんので、申し出はお早め！）

※申出書は当組合ホームページから入手可能です。

- 戸籍謄本または戸籍抄本（申出者と子の続柄および子の生年月日を証明できるもの。）
- 住民票（申出者と子が同居していることが確認できるもの。）

### 養育特例に該当しなくなったとき

養育している子が3歳に達したときの届出書の提出は不要です。

ただし、次のいずれかの事由に該当することになった場合は、「養育期間標準報酬月額特例終了届出書」（申出書と同一様式）を所属所の共済事務担当課経由で共済組合に提出してください。

- ① 他の3歳に満たない子（養育特例を受けることとなる子）を養育することとなったとき
- ② 子が死亡したときまたは子を養育しないこととなったとき
- ③ 育児休業等（掛金免除）、または産前産後休業（掛金免除）を開始したとき

## ◆ジェネリック医薬品希望シール◆

組合員のみなさんにお配りしております「私たちの共済組合」、「総合ガイド」の巻末にジェネリック医薬品希望シールを挟み込んでいます。

組合員証等に貼って使用してください。ジェネリック医薬品の利用促進にご協力願います。



使って  
オクスリ代を  
節約！

ジェネリック医薬品希望シールは、文字やのりがない白い紙に貼って

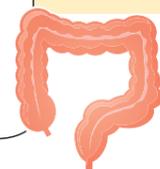
がんを  
知ろう！

## 大腸がん

監修 がん研有明病院  
メディカルディレクター・名誉院長  
武藤 徹一郎



大腸がんは、毎年約12万人が新たに罹患しているがんです。胃がんの次に罹患数の多いがんですが、発生要因が多く判明しているため、予防につなげやすいがんです。



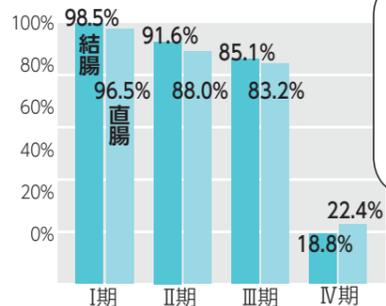
### 早期治療が何より重要

大腸は1.5～2mほどの長さを持つ臓器で、主に水分吸収や、便をつくるなどの働きがあります。

盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸に分かれます。日本人はS状結腸と直腸に特にがんがでやすいですが、比較的治りやすいがんです。

### 全国がんセンター協議会加盟施設における5年相対生存率(2007～2009年診断例)

※大腸がんは治療を受けて5年後に生存していれば、完治したと見なされます。



早期発見できれば治りやすいがんですが、IV期では、5年相対生存率が、20%前後になってしまいます。



### こんな症状には要注意

症状のないうちにがん検診で発見するのが一番ですが、もしも下記のような症状が現れたら、次のがん検診を待たず、受診しましょう。

- 便に血が混ざる
- 下痢と便秘を繰り返す
- 便が残る感じがする
- 貧血
- 肛門から血が出る
- 便が細くなった
- 腹部の張り・腹痛
- 体重減少 など

### 大腸がん検診の内容

- 問診：既往歴や家族歴、自覚症状の有無などを記入し、医師からの質問に答えます。
- 便潜血検査：便の表面を専用の検査キットでこすり取って採取し、保管用容器に入れて提出します。大腸内にがんやポリープなどがあると、肉眼では見えない少量の血液が検出されます。このほか、大腸の内視鏡検査が行われることもあります。

### 大腸がんを防ぐには

大腸がんの確実なリスクに、肥満があります。まずは太らないことが大切です。食生活では、赤肉(牛・豚・羊)や加工肉を控えめにし、食物繊維をとりましょう。適正飲酒や禁煙も大切です。適度な運動は、特に結腸がん予防に効果的です。

### これを守ろう☑

- 適度な運動
- 赤肉・加工肉を控えめに
- 野菜・海藻・きのこ類（食物繊維）を積極的に
- 適正飲酒
- 禁煙





宮島を望む風光明媚な奥座敷

## 宮浜温泉

みやまおんせん

1964年に開湯した、日本三景・宮島に最も近い温泉郷。美人の湯ともいわれる温泉は、美肌効果があるとされる弱アルカリ性のラドン泉で、9種類の温泉を楽しむことができる。雄大な大野の海を一望できる景観が自慢で、対岸にある宮島には世界遺産の厳島神社や、スナメリやカワウソが人気のみやじマリン、山岳信仰のご神体として崇められる弥山など、人気の観光スポットが盛りだくさん。宮島観光と併せてゆくりと憩いの湯を満喫したい。

★廿日市市宮浜温泉



### 泉質

単純弱放射能低温泉

### 適応症

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、慢性消化器病、疲労回復、慢性婦人病

## 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、本人確認を求められますので、必ず組合員証を持参してください。

## 共済組合の貸付をご利用ください

### 共済組合の貸付の特徴

- 返済は給与控除 ●抵当権の設定が不要(住宅貸付)
- 繰上返済の手数料が不要

- 普通貸付 自動車や家電製品の購入など
- 住宅貸付 住宅の購入、住宅の修理、改築など
- 結婚貸付 挙式、披露宴の費用など



年利率  
**1.26%**  
※2019年  
7月1日現在

元気なうちに考えておこう

## 親の介護

高齢の親が気がかりでも、元気なうちは介護について具体的な相談はしにくいもの。しかし、そのままではよいのでしょうか?

行政書士 雪瀧雄一 ゆきぶち ゆういち  
雪瀧行政書士事務所 代表行政書士。40代で両親の同時介護を体験。自らの経験から「親のもしもの時に備える」ことの重要性に着目し、ブログ等で情報を発信している。

## 友人の母は、入院をきっかけに突然介護が始まったと聞きました...

友人の母が脳卒中で入院。退院後に介護が必要となり、友人自身の生活も一変したそうです。今のところ元気な両親のことも心配になってきました。

## それまで元気に暮らしていても、脳卒中などをきっかけに介護はいつも突然始まります。

それまで元気だった人も、入院をきっかけに、坂道を転げ落ちるように要介護状態になることがあります。

病院の入・退院手続き、介護保険の申請、介護の体制作りなど、やるべきことが次々に出てきて、ゆっくり考える時間はありません。親が元気なうちに、話し合っておくことが大切です。

もしも自宅で倒れたら発見してくれる人はいるか、介護が必要になった場合に誰とどのように暮らしたいか、介護費用や財産管理についてなど、親自身の希望を聞き、家族で役割を考えておき

ましよう。

介護が始まるとなれば、まずは介護保険制度を利用する申請が必要になるため、市区町村の高齢者福祉課などへ相談しましょう。その後は、生活で困ること・認知症への対応・悪質商法の被害など、状況に応じてさまざまな悩みごとが出てきます。地域包括支援センターは介護に関する情報提供を行っているため、印刷物やホームページを見たり、相談するなどして、必要な対応を把握しておきましょう。

## 突然の介護に備えて 家族の役割チェック

- 自宅に倒れたら発見してくれる人は  
いる いない(見守りサービスで対応)
- 介護する人はいるか  
配偶者 子ども きょうだい  
他の親族 いない
- その人はどこにいるか  
同居 近くで別居 遠くで別居
- その人が遠くで別居していたら  
同居する 遠距離介護  
介護者の家に引っ越す
- 誰に介護してほしいか(親の希望)  
配偶者 子ども きょうだい  
子どもの配偶者 他の親族 プロ
- どこで介護してほしいか(親の希望)  
自宅 介護施設(施設を決めてある)
- 介護費用は  
親自身の財産から 保険金から  
子どもに任せる
- 財産管理は誰に任せるか  
配偶者 子ども きょうだい  
後見人

## 介護費用はこうかかる

介護保険制度では1~3割の自己負担でサービスを利用できますが、対象となるサービス以外は「別途自己負担」となっています。つまり介護費用とは、介護保険のサービス利用料(自己負担分)+食事代・滞在費等の費用の総額です。

要介護度やサービスを受ける場所などによって費用は異なりますが、一月当たりの平均介護費用額は7.8万円で、平均介護期間は4年7ヵ月となっています\*。

\*生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」/2018年度

## 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	7月13日(土)	8月10日(土)	13:30~16:30
	7月27日(土)	8月24日(土)	面談・電話相談
福山市	7月9日(火)	8月6日(火)	13:30~14:30
	7月23日(火)	8月20日(火)	面談
庄原市	7月9日(火)	8月20日(火)	12:30~14:30
	7月23日(火)	8月27日(火)	面談・電話相談

### ●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
三原市	7月12日(金)	13:00~
大竹市	8月9日(金)	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	7月18日(木)	13:00~
	8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 ☎0120-923017 ※通話料は無料です。

WEB <https://familycare.sociohealth.co.jp>

※インターネットへの接続料は発信者負担です。アクセス後、ログイン画面で923017を入力してください。

### ●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	7月4日(木) → 7月12日(金)
一部払戻・解約	7月23日(火) → 7月31日(水)
一部払戻	8月6日(火) → 8月15日(木)
一部払戻・解約	8月22日(木) → 8月30日(金)

年利率0.8%  
(2019年7月1日現在)



