

2019
10
No.530

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2019年10月1日発行 第530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/株式会社社会保険出版社

★ コミュニケーションの小箱

自分にだけ 甘くない？

★ 社会保障Topic

制度改革は2025から 2040へ

★ あの街“おいしい”ウォーキング

豊かな緑に囲まれた町 神石高原町

今月号の
topics

今月の1枚

三原市立南小学校
河村 芽依 さん

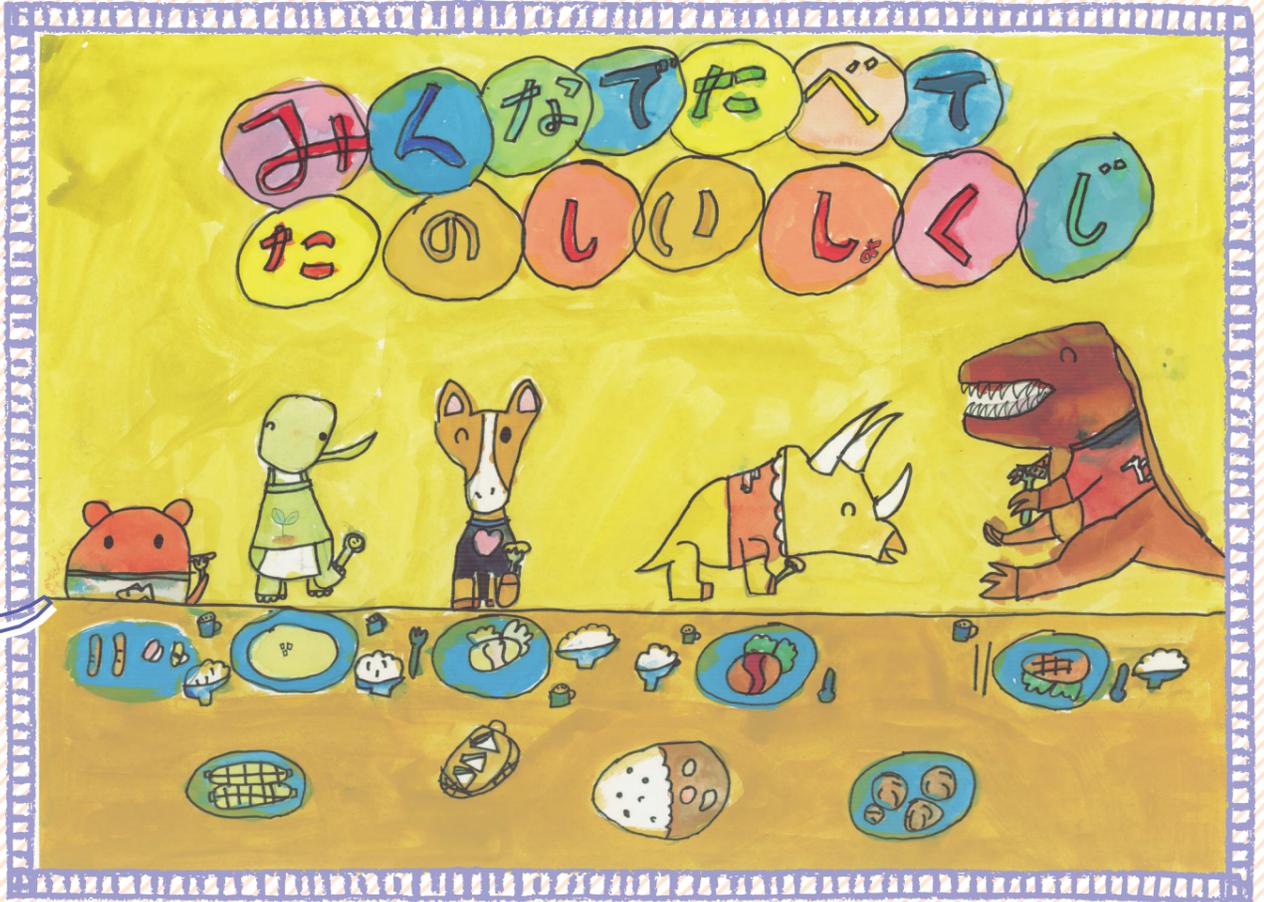
「広島県国民健康保険団体
連合会主催 健康づくりポ
スター」2018年度入賞作品

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!



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

「相手も自分も気持ちよく毎日過ごすために」

監修 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

自分にだけ甘くない？

ある心理学の本に以下のような一節がありました。

「人は他者の言動については、“そういう人だから”と、その人自身を原因にしてしまうが、自分の言動については、“そういう状況だったから”と状況に影響を受けていると解釈しやすい」。

これを読んだとき、思い当たることが多々あったため、目からウロコが落ちました。

例えば、友人が約束の時間に遅れてきたとしましょう。以前にも何度か遅れてきたことがあると、それらの経験から「彼(彼女)は、遅刻をする人だから」と思い込みやすいのです。もちろん、自分も約束の時間に遅れることもあるでしょう。しかし、自分が遅刻したときは、「今日はたまたま電車が遅れたからだ」と、状況を原因にしてしまうのだそうです。

職場やプライベートなどで人間関係を冷静に観察していると、この考え方が当てはまるケースは多いように思います。

後輩から提出された書類などの成果物に誤字が多かったとき、「前回は誤字が多かったような……」などと思っているうちに、「この後輩は、誤字を気にしないタイプだ」



とレッテルを貼ってしまいがちになります。実際は、たまにある誤字を目にしたただけだったとしても、「彼(彼女)は、いつもチェックが甘いんだよな」などと、その「人となり」に原因があるように決めてかかるのです。

しかしながら、自分が作成した資料の誤字を部下や同僚から指摘されると、「ああ、納期まで短くて急いで作ったから。誤字あった？ごめんなさあ〜い」と済ませてしまいます。自身の場合は、「私はチェックが甘いわけではなく、今回は急いで作らなければならぬ状況だったから、誤字があっても仕方ない」と考えてしまいがちです。

誰かをネガティブに評価しそうになったら、そういう「状況」だったのかも、と考えることが他者にやさしくなるコツです。

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

制度改革は 2025から2040へ

2025年を念頭に進められてきた社会保障・税一体改革は今秋をもって一区切りをしますが、今後は団塊ジュニア世代が高齢者となる2040年を見据えた対応が新たな課題となってきています。人口構造の推移を見ると、2025年以降これまでの「高齢者人口の急増」から「現役世代人口の急減」に局面が変化していくことがうかがえます。

現在でも人材不足が深刻化している、介護や保育分野への対応は大きな課題ですが、現役世代人口の急減など人口減少が進む一方、高齢者の「若返り」が見られ、就業も増加し、国民全体がより長く元気に活躍できるような取り組みが必要となってきます。

厚生労働省では「2040年を展望した社会保障・働き方改革本部」を設置し、「多様な就労・社会参加の環境整備」「健康寿命の延伸」「医療・福祉サービスの改革による生産性の向上」「給付と負担の見直し等による社会保障の持続可能性の確保」の4つの取り組みを打ち出しました。

現役世代の人口が急減する中での社会の活力維持向上、また、高齢者をはじめとして多様な就労・社会参加を促進する必要性がますます求められていきます。

医療

健康保険のQ & A
被扶養者の
認定取り消しについて



Q 会社を退職し、私の扶養になっている妻が、この度、雇用保険を受給することになりました。被扶養者の認定を取り消す必要がありますか？

A 雇用保険の給付日額が3,612円以上ある場合は、雇用保険（基本手当等*）の受給開始日を以て被扶養者の認定を取り消すことになりますので、お勤め先の共済事務担当課経由で共済組合へ被扶養者の認定取り消しの手続きを行ってください。

なお、雇用保険の受給終了後、被扶養者としての認定要件を満たしている場合は、再度被扶養者として認定できますので、手続きを行ってください。

*…基本手当、職業訓練に係る受講手当及び通所手当

イメージ図



◆手続きに必要な書類…被扶養者申告書・雇用保険受給資格者証の写し
国民年金第3号関係届（任意継続組合員の配偶者は除く）

年金

障がいによる年金を受給できる
障がいの状態とは？

被保険者である間に初診日がある病気やケガで障がい等級が3級以上になった場合、障害厚生年金が支給されます。また、障がい等級が1級または2級に該当する程度の状態になった場合は、障害基礎年金も支給されます。

※組合員期間中に初診日がある場合は、共済組合が手続きの窓口となります。



※加給年金額は、配偶者や子がいて、一定の要件を満たす場合に支給されます。

障がいの程度めやす

国民年金・厚生年金の障がい等級は、障がい者手帳の等級とは異なり、障がい程度の認定審査により決定されます。

障がい等級1級から3級に該当する程度の障がいの状態とは、次のような状態をいいます。

- 1級** 他人の介助を受けなければ、ほとんど自分の用をなさない程度の状態。
例えば、病院内の生活でいえば、活動の範囲がおおむねベッド周辺に限られる状態。家庭内の生活でいえば、活動の範囲がおおむね就床室内に限られる状態をいいます。
- 2級** 必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活は極めて困難で、労働による収入を得ることができない程度の状態。
例えば、病院内の生活でいえば、活動の範囲がおおむね病棟内に限られる状態。家庭内の生活でいえば、活動の範囲がおおむね家屋内に限られる状態をいいます。
- 3級** 労働が著しい制限を受けるか、または労働に著しい制限を加えることを必要とする程度の状態をいいます。

資料：日本年金機構「国民年金・厚生年金保険 障害認定基準」

10月から年金払い退職給付に係る
終身年金現価率の値が変わります



胃がん

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



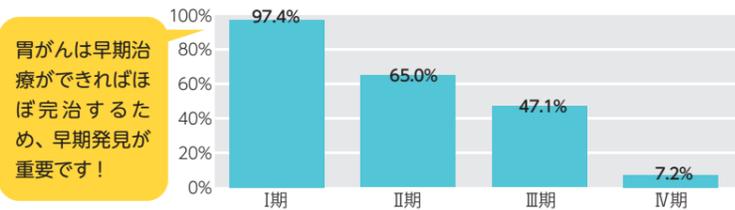
胃がんは日本人に最も多いがんですが、早期発見・早期治療で高い確率で治せるがんでもあります。早期発見・早期治療につなげるためにも、胃がんについて学びましょう。

早期治療でほぼ完治できる

胃がんの男性の罹患率は第1位、女性は第3位で、日本人が最も多くかかるがんです。しかし、近年罹患率は低下の傾向にあります。毎年約13万人が新たに胃がんと診断されていますが、医療技術の発達などにより、早期治療ができればほぼ完治します。

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)

※ 胃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。



胃がんは早期治療ができればほぼ完治するため、早期発見が重要です！

資料：(公財)がん研究振興財団「がんの統計'17」

必ず検診を受けよう

胃がんの主な症状には、胃痛、胸焼け、不快感、吐き気、食欲不振などがありますが、初期段階では自覚症状がほとんどありません。症状がなくても定期的に胃がん検診を受けましょう。

共済組合では、組合員（任意継続組合員を含む）及び被扶養者がガン検診を受けた場合、その費用のうち、自己負担額に相当する額に対し2,000円を上限に助成します。

また、組合員（任意継続組合員を含む）は30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳に到達する年度は検診費用の全額*を助成します。

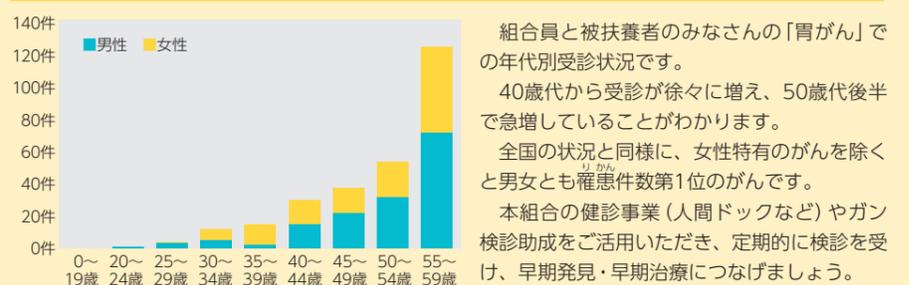
*胃部X線検査に相当する額



胃がん検診の内容

- 問診：既往歴や家族歴、これまでの受検状況などを事前に記入し、医師の質問に答えます。
- 胃内視鏡検査または胃部X線検査：
胃内視鏡検査は粘膜の変化などを調べ、微小ながんを発見します。胃部X線検査はバリウムを飲んで胃を膨らませてから行います。検査前日から食事制限があります。
このほか、ペプシノゲン検査などが行われることもあります。

本組合の胃がん年代別受診状況(2018年診療分データ)



組合員と被扶養者のみなさんの「胃がん」での年代別受診状況です。40歳代から受診が徐々に増え、50歳代後半で急増していることがわかります。全国の状況と同様に、女性特有のがんを除外すると男女とも罹患件数第1位のがんです。本組合の健診事業（人間ドックなど）やガン検診助成をご活用いただき、定期的に検診を受け、早期発見・早期治療につなげましょう。

胃がんのリスクを下げよう

胃がんの原因は加齢、食生活や喫煙などの生活習慣、ピロリ菌への感染などと考えられています。罹患率には地域性があり、東北地方の日本海側や北陸地方などで高い傾向があります。この理由の1つは、胃の粘膜を傷つける、漬物や干物などの塩分濃度の高い食べ物の摂取が多いためといわれています。胃がんのリスクを下げるために、右枠内の生活習慣を心掛けましょう。

これを守ろう☑

- 減塩を心掛ける
- 飲酒を控える
- 野菜・果物をよくとる
- 禁煙



四季折々の自然を感じられる

おおあさ鳴滝露天温泉

おおあさなるたきろてんおんせん

山奥の静かな場所に位置する露天温泉。冷え性や疲労回復に効果があるといわれている温泉に浸かりながら自然豊かな風景を楽しめるとあって、癒しを求める人が数多く訪れる。そして入浴のほかにも見所は満載。食事は、予約をすれば旬の食材を使った本格懐石料理が堪能できる。入浴後には、すぐ近くにある名勝「鳴滝」に立ち寄りてみよう。涼やかな秋風を感じながら清流を眺めてリフレッシュ。心身ともに元気をもらえるスポットだ。



木々を眺めながらの入浴は露天温泉ならではの

☎0826-82-3773 広島県山県郡北広島町大朝5111
※ご予約必要です。

泉質 放射能泉

適応症

痛風、関節リウマチ、強直性脊椎炎、関節もしくは筋肉の慢性的な痛みまたはこわばり、軽症高血圧、糖尿病、軽い高コレステロール血症、軽い喘息または肺気腫、痔、疲労回復など

住宅借入金の年末残高証明書を送付します。

住宅借入金等特別控除(税額控除)を受けるために必要な証明書です。

送付時期

2018年12月以前に借受けた方	2019年1月から12月に借受けた方
2019年10月下旬(年末調整用)	2020年1月下旬(確定申告用)

※住宅借入金等特別控除を受けるには、一定の要件が必要となり、残高証明書が発行されていても特別控除に該当しない場合があります。

積立貯金現在残高通知書を配付します! 年利率0.8%

2019年度上半期(9月末)の決算を行いましたので、加入者のみなさんに「積立貯金現在残高通知書」を10月中旬に所属所経由で配付します。

※任意継続組合員の方には、共済組合から直接郵送します。



知って安心

すぐできる! インフルエンザ予防対策

わが国では毎年約1千万人、10人に1人が感染するインフルエンザ。感染力が非常に強く、症状も激しいため、感染した本人はもちろん周囲への影響も大きくなります。特に高齢者や乳幼児、妊娠中の方はインフルエンザにかかると重症化する危険が高くなるので注意が必要です。インフルエンザを予防する知識を身につけ、かからないためのポイントを知っておきましょう。

インフルエンザはどうやってうつるの?

インフルエンザウイルスは、罹患者のくしゃみやせきの飛沫を直接吸いこんで感染する場合と、床などに落ちた飛沫の中のウイルスが、ほこりとともに舞い上がって空気中にたどよい、それを吸いこむことによって感染する場合があります。例年、1月から2月に患者数がピークに達します。

普通のかぜとインフルエンザの違いは?

かぜの主な症状

- 発熱しても38℃まで
- 鼻水・鼻づまり
- のどの痛み
- くしゃみ・せき

インフルエンザの主な症状

- 急な38℃以上の発熱
- 頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の痛み
- 悪寒

インフルエンザは気管支炎、肺炎などを併発し、重症化する危険があるので早めに受診しましょう。

かからないための4大ポイント

1 基本は流行前の予防接種

- 接種は病院や診療所で
- ワクチンの効果があらわれるまで2週間ほどかかるので、早めの接種が重要
- 周囲の人にうつさないためにも予防接種を

3 ウイルスは近づけない&近づかない

- 人混みの中はできるだけ避ける
- 外から帰ったら、手洗いとうがいを習慣に
- 鼻やのどの弱い人はマスクで防御
- 部屋は加湿器などで適度な湿度を

2 ふだんから体調を整える

- 食事はたんぱく質とビタミンA、C、Eを多めにバランスよく
- ストレスはためこまず早めに解消を
- 休養・睡眠を十分にとる

4 からだや皮膚を鍛えておく

- 運動を心がけ、体力をつける
- 暖房に頼りすぎず、換気を十分に(室温は外気温との差を大きくしすぎない)
- 乾布まさえで皮膚を鍛えるのも効果的
- 厚着をしすぎず適度な薄着に

今季、インフルエンザワクチンの型は?

世界保健機関(WHO)が推奨する株の中から、流行するインフルエンザ株を予測してワクチンが作られます。令和元年度(2019/2020冬シーズン)はA型プリズベン・A型カンザス・B型ブーケット・B型メリーランドが選定されています。

予防接種には、助成の制度があります!

予防接種を受けた場合 **1人1,000円**まで助成します。(1事業年度1回限り)

助成を受けるには下記項目が明記された領収書が必要です。

- ・予防接種を受けた方の名前
- ・自己負担額
- ・予防接種名
- ・予防接種額
- ・接種日



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	10月12日(土)	11月9日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
	10月26日(土)	11月30日(土)	
福山市	10月8日(火)	11月12日(火)	13:30~14:30 面談
	10月29日(火)	11月26日(火)	
庄原市	10月8日(火)	11月12日(火)	12:30~14:30 面談・電話相談
	10月29日(火)	11月26日(火)	

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
尾道市	10月10日(木)	13:00~ 面談
竹原市	11月7日(木)	

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	10月17日(木)	13:00~ 面談
	11月21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	10月4日(金) → 10月15日(火)
一部払戻・解約	10月23日(水) → 10月31日(木)
一部払戻	11月7日(木) → 11月15日(金)
一部払戻・解約	11月21日(木) → 11月29日(金)

年利率0.8%
(2019年10月1日現在)



