

2020
5
No.537

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2020年5月1日発行 第537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

★ フレーフレー!わたし
ニコニコさん

★ 社会保障Topic
後期高齢者医療費の
2割負担

★ あの街“おいしい”ウォーキング
豊かな緑と水を育む町
安芸太田町

今月号の
topics

今月の1枚

安芸太田町立筒賀小学校
栗栖 憧 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」2019年度入賞作品



ライフサイクルと共済組合

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

ワレロワレロ!
わたし

ニコニコさん

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

ある新入社員が「教育係の先輩が朝は機嫌が悪そうで相談しづらくて。だから、話しかけやすい雰囲気別の先輩について相談してしまう」と愚痴をこぼしていました。もう一人は「そうそう、今はヤバイよ、とまずは確認しようよね」と苦笑いです。

いつも不機嫌そうに見える人は、このように周囲が話しかけるのを躊躇するなど気がつかってしまうので、人間関係において損をしています。周囲は、その人の機嫌を取るために存在しているわけではなく、無駄な労力を使うのも面倒です。結果的に、人が近寄りなくなり、孤立してしまうこともあるでしょう。

クライアントの担当者とランチをしたときのこと。「彼女と話していると心地よいのはなぜだろう?」としばらく考え、「そうか、いつも笑顔なのだ」と気づきました。「〇〇さん、いつも笑顔ですよ」と伝えると、「そうなんです。うちの子たちもよく笑っていて、保育園の先生に、ママにそっくりね、と言われるんです」と、これまた笑顔のお子さんの写真を見せてくれました。

いつも笑顔の人のことを、私は「ニコニコさん」と呼んでいます。「ニコニコさん」がいると周囲にも「ニコニコ」がうつり、自然とよい空気に包まれます。「ニコニコ」しているから

話しかけられやすく、その人の周りにはいつもにぎやかです。

無表情になりやすい私も、「ニコニコさん」を見習おうと笑顔を意識するようになりました。表情にも長年のくせがあるので、真顔が習慣化しているとそう簡単には笑顔を維持することができません。それでも、「笑顔!笑顔!」と自分に言い聞かせているうちに、だいぶ笑顔でいられるようになりました。

また、年齢を重ねると口角が下がり気味になるので、黙っているときもできるだけ口角だけは上げるようにしています。そうやって意識して表情を整えていると、気持ちまで明るくなるから不思議です。

ちょっと嫌なことや大変なことがあったときでも、とりあえず「にっ」と口角を上げてみると、周囲だけでなく自分自身がポジティブな気持ちになれます。不機嫌でいるよりも、「ニコニコ」しているほうが断然お得ですよ。



Profile 田なか 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。ブログ「田中淳子の“大人の学び”支援隊!」も好評更新中。

社会保障 Topic

後期高齢者医療費の2割負担

政府は75歳以上の医療費窓口負担を見直し、一定以上の所得がある人は現在の1割を2割に上げる方針を示しました。

現行の負担割合は、かかった医療費の原則1割で、現役並みの所得がある世帯だけが3割となっていますが、改革後は現役並みの所得がなくても、年金収入などが一定以上あれば2割となります。

この2割負担の導入を目指す2022年度は、団塊の世代が75歳になり始める年です。2025年には75歳以上の高齢者は人口の6人に1人になるといわれており、年金と医療、介護など社会保障給付費は2025年度には約140兆円に膨らむ見通しです。

日本の医療保険制度を支えている財源は、公費と保険料と自己負担ですが、公費については国債発行に大きく依存し、保険料は年々上昇しています。また、自己負担の実効負担率は年々低下傾向にあります。こうしたことから財務省では、医療保険制度の持続可能性を確保していくための制度改革の観点から対応をすべきだと示しています。

今後、制度を見直す上で、どのように改革し持続可能なものとしていくかが重要な課題です。

医療

知っておきたい健康保険のこと Vol.2
病気やケガで病院にかかったときの
給付シリーズ

①療養の給付・家族療養の給付



組合員又はその被扶養者が、病気やケガで組合員証等を使って病院や薬局で診療を受けたとき、窓口で一定の自己負担額を支払いますが、その残りの額は共済組合が病院や薬局に支払っています。これを療養の給付・家族療養の給付といいます。組合員証等を使って診療を受けたときの負担割合は次のとおりです。

	共済組合の負担 (療養の給付・家族療養の給付)	組合員又は 被扶養者の負担
組合員 (70歳未満)	医療費の7割	医療費の3割
被扶養者 (70歳未満)	医療費の7割 (義務教育就学前8割)	医療費の3割 (義務教育就学前2割)
70歳から74歳の組合員 及び被扶養者	医療費の8割 (標準報酬の月額が28万円 以上の方については7割)	医療費の2割 (標準報酬の月額が28万円 以上の方については3割)

※次の措置等は、療養の給付等が受けられません。

- 単なる予防措置・疲労回復措置。 ●美容・整形のための処置、手術等。
- 人工妊娠中絶・正常分娩。
- 傷病の原因が公務上(公務・通勤災害)であることが明らかである場合。

◆次号では、病気やケガで病院にかかったときの給付シリーズ

②一部負担金払戻金・家族療養費附加金・高額療養費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

2015年10月以降の共済組合加入期間については「退職等年金給付」が支給されます。

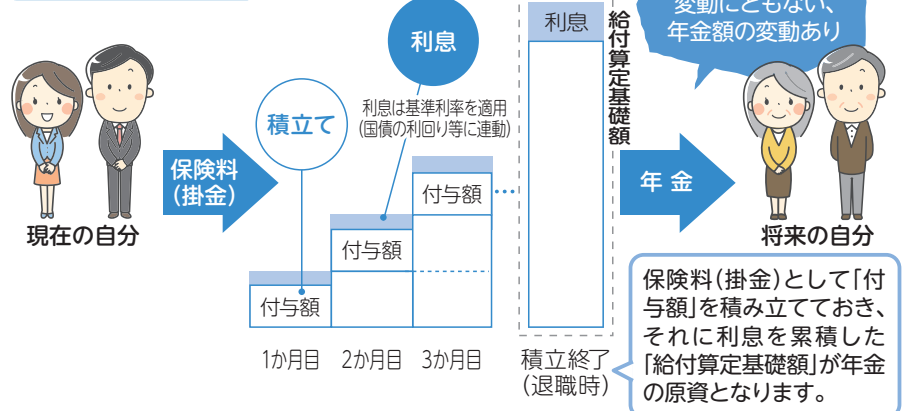
この「退職等年金給付」に係る積立残高等の情報を、毎年5月頃に「給付算定基礎額残高通知書」でお知らせしています。

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)にお送りします。

退職等年金給付は積立方式

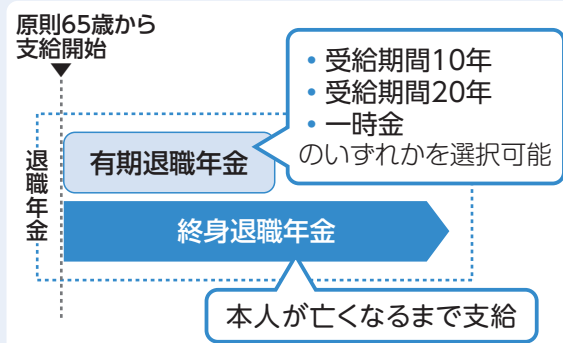
退職等年金給付の制度運営は、将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ保険料(掛金)として積み立てておくという「積立方式」をとっています。

積立方式のイメージ



退職等年金給付の退職年金の受け取り方

65歳以上で退職している方には、給付算定基礎額の2分の1が「終身退職年金」として、残りの2分の1が「有期退職年金」として支給されます。



被扶養者の資格確認調査を実施します!

共済組合では、組合員だけではなく、被扶養者のみなさんに対しても医療費などの保健給付を行っており、この給付を適正に行うために、毎年被扶養者の資格要件を確認するための資格確認調査を実施しています。

調査の書類が届いたら、すみやかに提出いただきますようお願いいたします。

今日から始める! 健康管理のコツ

うつ病対策編

うつ病の原因となるストレスにご用心

うつ病が発症する原因の中でも、一番大きな要因となるのがストレス。大切な人との死別や離別、病気やケガによる不安などに加えて、結婚や妊娠・出産など、一般的にはうれしいこともストレスとなる場合があります。

特に右記のような、ストレスを感じやすいため込みやすい性格の「真面目でいい人」は要注意。頑張り過ぎてしまう上に、精神的なもろさをもっていることが多く、ストレスをため込みやすい傾向があります。ときには、できないことを申し訳なく思ったり恥じたりせずに「できません」と言うなど、自分の本音を周りに伝えることが大切です。



あなたは大丈夫? うつ病危険度チェック

- 夜更かしや暴飲暴食など不規則な生活を送っている
- 布団に入ってもなかなか寝付けなかったり、夜中に目が覚めてしまったりする
- 食欲がない、または異常な食欲がある
- 肩凝りや頭痛が続いている
- 最近身だしなみに気を使わなくなった
- 何をしても面白く感じなくなった
- 消えてしまいたいと思うことがある
- 早朝に目が覚めてしまう
- 疲れがなかなかとれない
- 仕事に集中できず、ミスが増えた
- 憂鬱な気持ちが続いている

チェックした項目が多ければ多いほどうつ病の危険があります。今すぐストレス解消をしましょう!

心の健康づくりを始めよう

うつ病予防にはまず、上手なストレス解消法を身に付けて、原因となるストレスをため込まないことが重要です。

実践! ストレス対処法

- ①まず、ストレスの原因を突き止める
- ②原因が分かったら、その問題を解決する方法をいくつか考える
- ③実行しやすい解決方法を選び、実行してみる
- ④その結果、うまくいったらその方法を続ける
そうでなければ、もう一度考え直して別の方法で行う

- 自分なりのリラックス法を身に付けよう
- 腹式呼吸を行おう
- 趣味や旅行などで気分転換しよう
- 適度な運動とバランスのよい食生活を
- 十分な睡眠を心掛けよう

もし、周りにうつ病やうつ病の兆しのある人がいたら...

- 相手の気持ちを受け入れよう
- 励ますことは逆効果です
- 話を聞くとときは、時間に余裕をもって、ゆったりした場所で話そう
- 相手がいろいろな話をできるような質問をしながら話そう
- 相手の話を否定したり、あなたの意見を挟んだりせず聞き役に徹しよう
- それとなく医療機関への受診を勧めよう

ほっこり健康に

温泉紹介

高知県 土佐清水市

弘法大師のお墨付き
あしずり温泉郷

あしずりおんせんきょう

およそ1200年前に開湯し、弘法大師が金剛福寺を建立した際に疲れを癒したのがはじまりとされる。足摺岬周辺にある8カ所のホテルや旅館からなる温泉郷で、「万次郎足湯」では良質な天然温泉を無料で楽しめる。高知県の天然記念物に指定されている白山洞門を眺めながら、やすらぎのひとつときを。

☎0880-82-1212 (土佐清水市観光商工課観光係) 高知県土佐清水市足摺岬482-1
🕒08:00～19:00 📅水曜日



泉質
単純弱放射能冷鉱泉
(ラドン・フッ素含有)

適応症
神経痛、冷え性、関節痛、慢性消化器症、筋肉痛 など


こんなときには貸付事業が便利です!

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。

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)



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 ※年度ごとの申込が必要



住宅貸付

組合員が居住する住宅の新築、増築、改築、修理又は住宅・敷地の購入など


◆貸付限度額
組合員期間・給料月額に応じた額
(上限1800万円)



結婚貸付


挙式・披露宴費用など

◆貸付限度額
給料月額×6か月分
(上限200万円)



このほかにもこんな貸付があります。

●医療貸付 ●葬祭貸付 ●災害貸付 など

くわしくはコチラ → 

年利率 1.26%


共済組合の貸付はここが便利!

- 返済は給料・期末勤労手当等から控除
- 連帯保証人や抵当権の設定が不要(住宅貸付)
- 繰上返済の手数料が不要

退職積立貯金 新規加入受付中!

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られます。

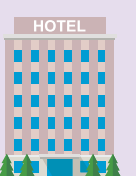
年利率 **0.8%**
※2020年5月1日現在



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。



掛金及び組合員保険料は、『標準報酬の月額』により算定されます!

詳しくはQRコードをご確認ください。



「医療費及び送金のお知らせ」が届いたら確認をお願いします。

共済組合では、組合員や被扶養者のみなさんが病院などを受診したとき「医療費及び送金のお知らせ」を送付し、医療機関から請求のあった医療費の内訳をお知らせしています。内容をご確認いただき不明な点があれば共済組合までご連絡ください。

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	5月9日(土)	13:30～16:30
	5月23日(土)	面談・電話相談
福山市	5月12日(火)	13:30～14:30
	5月26日(火)	面談
庄原市	5月12日(火)	12:30～14:30
	5月26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
庄原市	5月13日(水)	13:00～
	6月18日(木)	面談
広島市	6月18日(木)	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21日(木)	13:00～
	6月18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8日(金) → 5月15日(金)
一部払戻・解約	5月21日(木) → 5月29日(金)
一部払戻	6月5日(金) → 6月15日(月)
一部払戻・解約	6月22日(月) → 6月30日(火)

年利率0.8%
(2020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

豊かな緑と水を育む町 『安芸太田町』

大迫力のアーチ式ダムに魅了される 初夏の湖畔ウォーキング

まずは龍姫神社で参拝したら、さっそくダムを目指そう。龍姫湖に沿って進んでいくと、アーチ式ダムとしては国内第2位の高さを誇る温井ダムが姿を現す。ダムをゆっくりと眺めることができる、ダム記念広場がおすすめ。お次はいよいよ温井ダムに最接近! 大迫力の放流に圧倒されたら、温井ダム管理所内にあるダム資料館で、ダムの勉強もしておこう。思う存分ダムを堪能したら来た道を引き返し、温井スプリングスの日帰り入浴でウォーキングの疲れを癒す。

歩く時間: 41分
歩く距離: 3,221m
消費カロリー: 150kcal

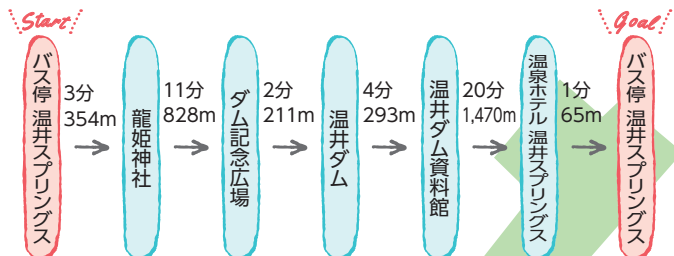


広島グルメ「SUNジュ〜SEA」
太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュ〜!
海の幸・SEA! おいしいものをこよなく愛するウォーキングナビゲーター。

ちょうどこの時期は、梅雨に備えた水位低下放流が行われるので、迫力満点の放流が見られるチャンス! 「温井ダム管理所」のホームページを確認してから出かけよう!

※2020年の水位低下放流は中止になりました。

memo
総企バスは本数が少ないので注意が必要。温井スプリングスに宿泊すれば無料送迎バスが利用可能。(5名以上、要予約)



凡例
 ①おすすめ立ち寄りスポット
 ②バス停
 ③国道
 ④トイレ
 ⑤主要道
 ⑥細道
 ⑦登り坂
 ⑧下り坂

※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

① 龍姫神社
龍姫湖のさと温井の敷地内にあり、安産のお守りとして貫通石が珍重されている。
 山県郡安芸太田町大字加計11669-1

④ 温井ダム資料館
ダム周辺を見渡せる展望デッキを備えた資料館。ダムに関する資料がわかりやすく展示されている。
 0826-22-1501 (温井ダム管理所)
 山県郡安芸太田町大字加計1956-2

② ダム記念広場
温井ダムを西側から望めるスポット。ベンチやトイレもあるので、ちょっとした休憩にも利用できる。
 0826-22-1501 (温井ダム管理所)
 山県郡安芸太田町大字加計

⑤ 温泉ホテル 温井スプリングス
大自然の中に立地し、美しい景色を望める露天風呂が人気。アメニティが充実しているので手ぶら入浴もOK。
 0826-22-1200
 山県郡安芸太田町大字加計4692-7

③ 温井ダム
黒部ダムに次ぐ堤高で、その高さは156mを誇る。無料エレベーターを利用すれば、最下部へ行くことが可能。*見学トンネルなどの利用はホームページを要確認
 0826-22-1501 (温井ダム管理所)
 山県郡安芸太田町大字加計1956-2

ダムカレー 安芸太田町のおいしいもの
 地元産の旬野菜を使った彩り豊かなカレー。町のシンボル「温井ダム」をイメージし、野菜は周辺の山々、卵はダム堰堤、ご飯は龍姫湖、さらに春雨で放流の様子を表現。不足しがちな野菜をおいしくたのしくたっぷり摂取できる。

野菜カレー1皿 (約600g)あたり 697kcal
 今回のウォーキングで 野菜カレー 150kcal消費 = 約0.2皿分

太りにくい 夜遅ごはん 豆腐のステーキ バジルソース



- 料理制作 監修 管理栄養士・スポーツ健康科学博士 新生暁子
 撮影=泉 健太
 スタイルリング=宮澤由香
- 🍴 作り方
- 豆腐をペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱する。半分に切ってペーパータオルで水気を拭き、全体に小麦粉をまぶす。
 - バジルを粗みじん切りにして、松の実を加え、さらに一緒に刻んでおく。
 - フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら①を入れて、全体をこんがり焼いて取り出す。
 - 玉ねぎ、トマトは半分に、ピーマン、なすは縦半分に切り、③のフライパンで焼いて取り出す。
 - ④のフライパンをさっと洗い、オリーブ油、②を入れて弱火にかけ、温まったらBを加える。
 - 器に③、④を盛り付けて⑤、粉チーズを振る。

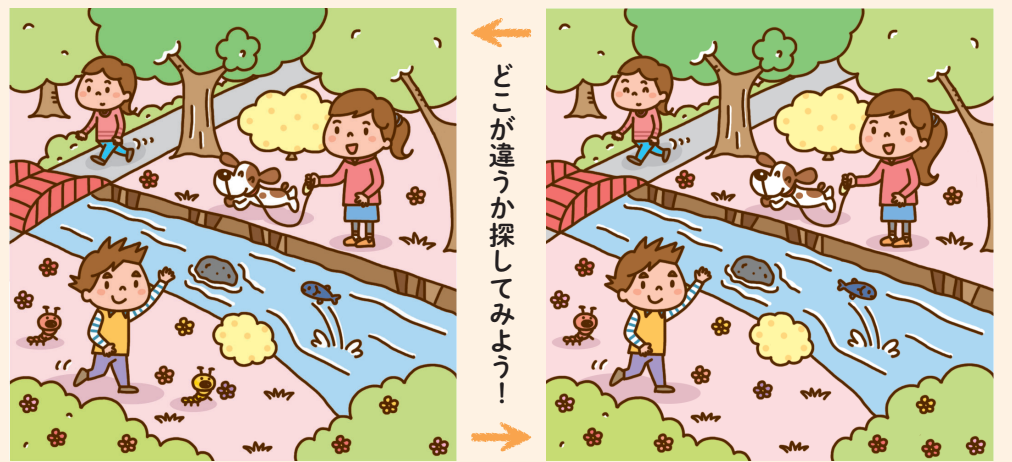
- 🍴 材料(2人分)
- 木綿豆腐..... 1丁
 - 小麦粉..... 適量
 - オリーブ油..... 大さじ1
 - A [にんにく(みじん切り)..... 小さじ½
しょうが(みじん切り)..... 小さじ½
玉ねぎ(輪切り)..... 1cm幅
トマト(輪切り)..... 1cm幅
ピーマン..... ½個
なす..... ½本
(バジルソース)
バジル(生)..... 1パック(20~30枚)
松の実..... 大さじ1
オリーブ油..... 大さじ2
塩..... 小さじ¼
B 黒こしょう..... 適量
粉チーズ..... 大さじ1

🍴 太りにくいワケ

肉の代わりに豆腐を使ったステーキでエネルギーを大幅にダウン。豆腐は低糖質なので血糖値が上がりにくく、脂肪として蓄積されにくい「夜遅」にはピッタリの食材です。

クイズに答えて プレゼントに応募しよう! まちがいさがし

間違いのあるエリアを5つ答えよう!
 下の2枚のイラストは同じように見えますが、違うところが5つあります。間違いのあるエリアはA~Jのどこでしょう? すべて教えてください。ただし、色ムラは間違いに含めません。



応募方法
 一ハガキ
 ①クイズの答え
 ②所属名
 ③部署名
 ④勤務先の所在地・電話番号
 ⑤組合員証記号番号
 ⑥名前
 ⑦ご意見・感想 (「共済だより」に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 2020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「ネズミ」
 3月号応募総数102通 (正解101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、景品の抽選および発送以外の目的に使用することはありません。また、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)