

2021
5
No.549

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2021年5月1日発行 第549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／株式会社社会保険出版社

★ こころのナビゲーション
人生、このまま
平凡に終わるの!?★ 社会保障Topic
データヘルスとマイナンバーの活用★ あの街“おいしい”ウォーキング
高原の豊かな自然を抱く町
世羅町今月号の
topics

あの街

“おいしい”ウォーキング

世羅町

初夏の花があたり一面を彩る
「花の駅せら」

せらワイナリー



せら夢公園

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

こころのナビゲーション

人生、このまま平凡に終わるの!?

■ NPO法人メンタルレスキュー協会 理事長 下園壮太

子どもの頃には、「ああんりたい」「こうなりたい」という夢があったのに、社会人になったら、目の前の仕事をただこなすだけで精一杯の日々。大きな不満があるわけではないけれど、「この先、このまま平凡に過ごしていくのだろうか」と、今の自分の生き方に疑問を抱く——。そんな経験、ありませんか。

人は誰でも、社会に出れば、世の中のさまざまな現実と向き合います。地に足を着けて生活を送ることは、それだけで大きなエネルギーを使うもの。ふと気が付けば、「子ども時代の夢をいつの間にか見失っていた」ということは、よくある話です。いわば、おとなの宿命とも言えるかもしれません。

世の中には、幼い頃の夢を一途に追い続けて叶える人もいて、世間では、それを美談とする傾向があります。しかし、諦めずに努力していれば、必ず夢を叶えられるとも限りません。

世の中の移り変わりが激しく、5年先すら見えづらい昨今、たとえ子ども時代になりたい職業があったとしても、将来、その職業が存在しているかどうか誰にも分かりません。反対に、ユーチューバーやeスポーツプレイヤーのように、数年前には存在していなかった職業が、近い未来に生まれることだって有り得ます。そもそも子どもの頃の興味や関心



が、歳を重ね、さまざまな経験をするうちに変わっていくのは自然なこと。周囲や自分が常に変化し続けている中、夢に限らず一つのことにこだわることは現実的にも難しく、夢を見続けられないことを負い目に感じる必要などないのです。

日々の生活に向き合うことは、平凡に生きることとは違います。それは、これまでの地道な経験や努力の積み重ねの上に成り立つ、かけがえのない人生に他なりません。ただ、こんなふうに疑問を抱いたときは、「この先、どう生きていきたいのか」と自分自身に問いかける機会にしてみてください。顔を上げて、世の中の動きを観察してみるのもよいでしょう。新しいニーズを見つけたり、自分の強みを生かして挑戦してみたいことが見えてきたりするかもしれませんよ。

Message



流されるような毎日でも、
時には顔を上げてみる。
ふと、新しい夢の扉が
見えてくるかもしれません

Profile

しもぞの そうた ● 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊に入隊。初の心理幹部として、多数のカウンセリングを経験。退職後はNPO法人メンタルレスキュー協会でクライシスカウンセリングを広めつつ、産業カウンセラー協会、自治体、企業などに向けてストレスコントロールなどの講演・トレーニングなどを提供。『令和時代の子育て戦略』（講談社）、『「一見、いい人」が一番バイ』（PHP研究所）など著書多数。

社会保障 Topic

データヘルスと
マイナンバーの活用

政府はデジタル化の必要性を強調し、デジタル庁を新設することや、マイナンバーカードの普及を図っていく考えを示しています。厚生労働省はデータヘルスにおける今後のプランとして、「全国で医療情報を確認できる仕組みの拡大」「電子処方箋の仕組みの構築」「自身の保健医療情報を活用できる仕組みの拡大」を打ち出しました。

医療情報を確認できる仕組みとして、個人ではマイナポータルにより特定健診やレセプト記載の薬剤情報を確認できるようになり、全国の医療機関等では過去の受診医療機関へ診療歴の照会も可能になるよう進められています。また、緊急時や災害時に活用し、より適切で迅速な診断や検査、治療等ができるよう検討されています。

電子処方箋システム導入のメリットとしては、重複投薬の回避や医師・薬剤師間の情報共有が進むことが挙げられます。

医療情報の閲覧には、マイナンバーカードを取得してマイナポータルにログインすることが不可欠であり、また、医療機関側にもカードリーダーなどの体制構築も必要です。それらの普及率をいかに高められるかが、医療情報の利活用を促すうえで大きな課題となっています。

記事提供：社会保険出版社

医療

オンライン資格確認について



オンライン資格確認とは、組合員証等又はマイナンバーカード(※1)のいずれかを医療機関窓口にて提示することにより、医療機関においてリアルタイムで医療保険資格、窓口での自己負担限度額の区分等が確認できるシステムです。

これにより、自己負担限度額の適用を受けるときに窓口提示が必要だった限度額適用認定証が不要となったため、従来の事前申請は不要となります。(組合員本人の市町村民税が非課税の場合を除く)

なお、オンライン資格確認は、一部の医療機関等(※2)において、本年3月からプレ運用が実施され、10月から本格運用が開始される予定です。

- ※1 マイナンバーカードを健康保険証として使用するためには、マイナポータルからの事前登録が必要です。(マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178)
- ※2 オンライン資格確認システムは、全ての医療機関において導入されているわけではありません。また、整骨院、接骨院、鍼灸、あんま等の施術所は対象ではありません。



組合員の皆さまへのお願い

オンライン資格確認の運用に伴い、常に最新の資格情報が求められることとなりますので、被扶養者資格の取得、喪失がある場合には、速やかに申請手続きを行っていただくようお願いいたします。

被扶養者の資格確認調査を実施します。

共済組合では、組合員だけでなく、被扶養者の皆さまに対しても医療費等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。

調査対象の方には、所属所を経由して調査書が届きますので、内容をご確認いただき、速やかに提出いただきますようご協力をお願いします。



年金

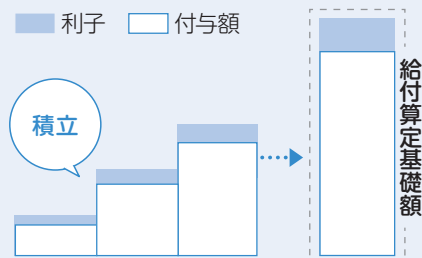
「退職等年金給付」に係る「給付算定基礎額残高通知書」をお送りします

2015年10月以降、1年以上引き続き共済組合加入期間のある方は65歳に達した翌月から「退職等年金給付の退職年金」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。

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。



給付算定基礎額残高通知書

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月にお送りします。

給付算定基礎額残高通知書					
				(2年 4月～3年 3月)	
様 ① ②				(86971000000018)	単位円
(入金)期月	標準報酬月額	付与額	利 息	給付算定基礎額残高	
前年度末				317142	
4月	3000000	4500	16	321658	
5月	3000000	4500	16	326174	
6月	9780000	14670	17	340861	
7月	3200000	4800	17	345678	
8月	3200000	4800	17	350495	
9月	3200000	4800	17	355312	
10月	3200000	4800	0	360112	
11月	3200000	4800	0	364912	
12月	9870000	14805	0	379717	
1月	3200000	4800	0	384517	
2月	3200000	4800	0	389317	
3月	3200000	4800	0	394117	
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。					
区 分	給付算定基礎額残高		有期退職年金算定基礎額		終身退職年金算定基礎額
前 回 通 知	317142				
付与額累計	76875				
利 息 額	100				
今 回 通 知	394117				
給付算定基礎額等合計		394117			
年金払い		退職給付加入期間		5年6月	
④ 付与率	令和2年4月～令和3年3月		3年3月		1.500 %
	年 月～ 年 月				%
⑤ 基準利率(年率)	令和2年4月～令和2年9月		2年9月		0.060 %
	令和2年10月～令和3年3月		3月		0.000 %
基礎年金番号 3000000018 作成日 令和3 年 5 月 1 日					

通知書に表示されている項目の見方

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(⑥)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)…付与額およ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。
2019年10月～2020年9月 0.06 %
2020年10月～2021年9月 0 %

知って
おきたい

患者の心得



毎年“健診”を受ける必要ってあるの?

毎年過去数年の結果と比較を
小さな体内の
変化が
わかります



健診結果に対し、行動することが大事!

「忙しいから」と、つい健診を後回しにしたり、せっかく受けても結果をほったらかしにしたりしていませんか。健診を受けるメリットは、病気や病気の兆候を早期に発見できること。毎年継続して受けることで、体の現状を把握できる上に、一年前と結果を比較して、小さな変化も見つけやすくなります。

大切なのは、結果を真摯に受け止め、異常があったら改善に向けて行動を起こすこと。「再検査」の項目がある場合には、速やかに医療機関で受診してください。「経過観察」の場合でも、放置してよいという意味ではありません。生活習慣を振り返り、食生活を改める、運動を始めるなど、改善すべき

ところを改善しましょう。特に糖尿病や高血圧などの「生活習慣病」の多くは、初期段階では自覚症状が現れにくいもの。健診の結果から、いかに早く異変に気づき、生活習慣を改めるかが重症化を防ぐポイントになります。ただし、毎年健診を受けているからといって全ての病気を発見できるわけではありません。気になる症状があれば、早めに医療機関で受診しましょう。

また、健診の他にも定期的に受けたいのが「ガン検診」です。多くのがんは、早期に発見・治療ができれば治癒率が高い病気。共済組合の健診事業や職場、市区町村の「ガン検診」の機会を積極的に利用してください。

健診(検診)、受けておいでよ!

身近な人に声を掛けて

ご家族や親せきなど、周囲の大切な人に、健診やガン検診の機会を積極的に利用するようすすめましょう。

「特定健診」の活用を!

実施主体は医療保険者。40歳～74歳の医療保険加入者全てを対象とした健康診断です。

「ガン検診」も積極的に

ご加入の健康保険や職場、市区町村などで実施しています。特に、女性特有の乳がん、子宮頸がんなどは、20歳代～40歳代でもかかりやすいがん。定期的に受診することをおすすめします。



ほっこり健康に

海水浴も楽しめる
海辺の温泉
皆生温泉
(鳥取県米子市) かいけおんせん

「日本の渚100選」や「日本の夕陽・朝日百選」、「日本の水浴場88選」など数々の名誉に輝く景勝地にある温泉。日本海に面し、温泉と海水浴が同時に満喫できるというのは国内でも珍しく、特に夏場は人気が高い。源泉温度は63～83℃と高温で、海水とのコントラストが楽しめそう。最近の調査から美肌効果が期待できることも明らかになり、ますます注目度が高まる。

☎0859-34-2888 (皆生温泉旅館組合)
📍鳥取県米子市皆生温泉



泉質 ナトリウム・カルシウム塩化物泉
.....
適応症 神経痛、リウマチ、慢性皮膚病、慢性婦人病 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

クルマ、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、オンライン授業で使うパソコンなど



◆ 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



その他、車庫、倉庫、駐輪場、垣、門塀、整地及び造園等、自宅敷地内で工事を伴うもの、家電製品等(ソーラーパネル、電気給湯器、エアコンなど)の購入で設置工事を伴うもの

◆ 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)

年利率
1.26%

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 →



共済組合の貸付はここが便利！

- 返済は給料・期末勤勉手当等から控除
- 住宅貸付の連帯保証人や抵当権の設定が不要
- 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%
※2021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！

新たに組合員になられた皆さまへ

詳しくはQRコード
をご確認ください。



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(2019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。



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 8日(土)	6月12日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	5月22日(土)	6月26日(土)	
福山市	5月11日(火)	6月 8日(火)	13:30～14:30 面談
	5月25日(火)	6月22日(火)	
庄原市	5月11日(火)	6月 8日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談
	5月25日(火)	6月22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
共済組合事務局	5月19日(水)	13:00～ 面談
	6月16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	5月20日(木)	13:00～ 面談
	6月17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	5月 6日(木)	→ 5月14日(金)
一部払戻・解約	5月21日(金)	→ 5月31日(月)
一部払戻	6月 7日(月)	→ 6月15日(火)
一部払戻・解約	6月22日(火)	→ 6月30日(水)

年利率0.8%
(2021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

高原の豊かな
自然を抱く町 「世羅町」

初夏の花々を愛でる
家族でピクニックウォーキング

世羅町へは車でアクセスがおすすめ。今回はせら夢公園 駐車場からウォーキングをはじめよう。せら夢公園は、自然の地形をいかして造営された公園で、家族連れでにぎわう人気スポット。種類豊富な楽しい遊具で遊んだり、開放的な広場でのんびり過ごしたり、さらに園内にはワイナリーがありおとも楽しめるのがうれしい。そばにある花の駅せらでは、この時期、ポピーやネモフィラ、ユリといった初夏を彩る花々が出迎えてくれる。世羅高原の自然を存分に堪能しリフレッシュ！

歩く時間:1時間8分 歩く距離:5,250m

消費カロリー:249kcal



营养学×减盐

家族の
健康
ごはん

肉と野菜、だしの旨みがたっぷり
肉団子と春野菜のあっさり煮

料理制作・監修 管理栄養士 **岩崎啓子** | 撮影=原ヒデトシ
スタイリング=宮澤由香



 1人分 エネルギー 276kcal 食塩相当量 1.5g

 作り方

- ① ボウルに豚ひき肉とAを入れて粘りが出るまで混ぜ、玉ねぎを加えてさらに混ぜる。
- ② 鍋にBを入れて煮立てる。
- ③ ②に①をスプーンで一口大に丸めた団子、大きめに切ったキャベツ、グリーンピースを入れ、ふたをして沸騰させた後、弱火で10分ほど煮る。
- ④ 器に盛り、しょうがを散らす。

 材料(2人分)

豚ひき肉	160g
A	[塩・こしょう・ナツメグ.....各少々
	[卵.....½個
玉ねぎ(みじん切り)	½個分
B	[だし汁.....1カップ
	[みりん.....小さじ1
	[塩.....小さじ½
	[しょうゆ.....小さじ1
キャベツ	4枚
グリーンピース	50g
しょうが(千切り)	薄切り2枚分

栄養学メモ キャベツ

傷ついた胃腸粘膜を修復する働きがあるビタミンU（別名キャベジン）が含まれていますが、水に溶けやすく熱に弱いので、効率的にとるには汁ごと食べられる料理が◎。

減塩ワザ **だし**（かつお削り節・昆布）

かつお節や昆布には、イノシン酸やグルタミン酸などの旨み成分が含まれています。そのため、だしがしっかり効いた料理は、食塩が少なめで濃厚な味わいになります。

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。



どこが違うか探してみよう！



応募方法

— ハガキ —

- ①クイズの答え
- ②所属所名
- 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)

ハガキに必要事項を記入し、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。

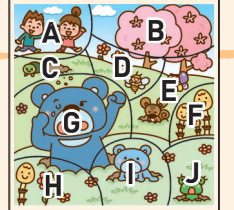
宛 先 〒730-0036 広島市中区袋町3-17-7F
広島県市町村職員共済組合
総務課「共済だより」編集係 宛

応募締切 2021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

【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）

_____エリア表_____



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「クジラ」
3月号応募総数86通(正解84通)