

2021
11
No.555

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2021年11月1日発行 第555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

★ ころの雨宿り
「あきらめる」って悪いこと?

今月号の
topics

★ 社会保障Topic
少子化社会とその背景にある意識

★ あの街“おいしい”ウォーキング
自然・歴史・文化が溶け合う町
海田町

あの街
“おいしい”ウォーキング

海田町



薬師禅寺(やくしぜんじ) ひまわり観音



海田観音免(かんのんめん)のクスノキ

ライフシーンと 共済組合

交通事故などにあつたとき

交通事故など、他人(第三者)の行為によってケガをし治療を受けた場合、その治療費用などは加害者が負担することになりますが、公務外であるときは治療費を一時的に立て替える方法として、組合員証を使って受診することができます。

この場合はすぐに共済組合に連絡し、損害賠償申告書を提出してください。



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

ころの雨宿り

「あきらめる」って悪いこと?

■ 臨床心理士、心理学博士 関屋 裕希

何かを「あきらめる」と言うと、どんなイメージがありますか?私とはいうと、どこか後ろめたい気持ちになることがあります。「自分の頑張りが足りないんじゃないか」「もうちょっと踏ん張るべきじゃないか」こんな考えが頭をよぎるのです。粘り強く努力を続けることが美德とされる場合も多く、何だか逃げているようで、あきらめることへのハードルは高くなります。

心理学の研究でも、「あきらめる」ことは、自責感を抱えることにつながり、落ち込みを強めるため心身の健康に良くない、などのネガティブな効果が指摘されています。こうなるとますます「ほらもっと頑張って!もっと耐えて」と追い詰められるような気分になりますが、ネガティブな面がある一方で、実はポジティブな効果があるとする研究結果もあります。

ポジティブな効果に注目した研究では、「あきらめる」ことを「割り切る」と呼んでいます。どうでしょう、「割り切る」と捉えなおすと、少し見え方が変わってきませんか。「あきらめちゃダメだ」と頑張っているような成果が出せず、心身ばかりが疲弊していくようなとき、その現実を受け入れて前に進む決断をした方がいいこともあります。割り切ることで、

エネルギーが湧いてきたり、問題への見え方が変わって思わぬ解決策が浮かんだりすることだってあるのです。

そう簡単に割り切るなんてできないという方がいるかもしれませんが、研究の結果、上手に「あきらめる(割り切る)」コツは、新たな目標をたてることだということが明らかになっています。もともと目指していたゴールを手放す代わりに、別の新しい目標を決めるのです。そうすることで、そこに至るまでに必要とされるものは何なのか、自分の能力や労力としっかり向き合い、次の目標に向かって前向きに歩むことができます。

もんもんと考えて動けなくなったときには、「よし、割り切ってみよう!」と一歩踏み出してみてはいかがでしょうか。あきらめたからこそ、開ける道もありますよ。



社会保障 Topic

少子化社会とその背景にある意識

厚生労働省が発表した人口動態統計によると、2020年の出生数は約84万人で、1人の女性が生涯に産む子どもの数を示す合計特殊出生率は1.34でした。コロナ禍の影響も重なり、2021年にはさらに低下することが見込まれています。

少子化は先進諸国において共通する問題ですが、子育て支援策の充実や仕事と育児の両立支援策など、長期間にわたり継続的かつ総合的な取組を進めてきたことにより、フランス、ドイツ、スウェーデンなどでは近年出生率の回復がみられ始めています。

内閣府による、日本、フランス、ドイツ、スウェーデンの4か国の20~49歳の男女を対象に行った結婚・子育て等の意識に関する調査において、子どもを生き育てやすい国だと思うかを聞いたところ、「そう思う」と答えた人は、日本以外の3か国は77.0~97.1%だったのに対し、日本は38.3%と最も低い結果となりました。その他の質問においても、結婚・出産・子育ての当事者よりも当事者以外の人から否定的回答の割合が高い傾向が見られ、その背景には若い世代は将来の見通しが立たず、その不安が前向きなイメージを持つことができない要因になっているのではないかと内閣府は分析しています。

Profile せきや ゆき ● 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健(職場のメンタルヘルス)。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

医療

知っておきたい 健康保険のこと
出産したときの給付
 出産費・家族出産費



組合員又は被扶養者が出産したとき、出産費・家族出産費として1児につき420,000円の給付が受けられます。(産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合等は404,000円 ※2022年1月1日の出産からは408,000円)

出産費・家族出産費は、共済組合から直接医療機関等へ審査支払機関を経由して支払う「直接支払制度」を利用する方法と、組合員が医療機関等へ支払った後、共済組合へ給付申請する方法があります。

「直接支払制度」を利用するかどうかについては出産予定日の5か月前頃になると医療機関から説明があり、事前に医療機関等と組合員の間で「合意文書」を取り交わして、出産費用の精算方法を確認します。「合意文書」は共済組合への請求手続きが必要な際に必要となるので、大切に保管してください。

共済組合への請求手続きが必要な場合

直接支払制度を利用し、出産費用が420,000円未満の場合

420,000円との差額分を共済組合から組合員へ給付します。

- 提出書類**
- ・「出産費等内払金支払依頼書兼差額請求書」
 - ・医療機関等と取り交わした合意文書の控え
 - ・医療機関等から交付される出産費用の明細書の写し

直接支払制度を利用しない場合

420,000円を共済組合から組合員へ給付します。

- 提出書類**
- ・「出産費・家族出産費請求書」※医師又は助産師の証明が必要です。
 - ・医療機関等と取り交わした合意文書の控え
 - ・医療機関等から交付される出産費用の明細書の写し

毎月15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、仕事を休んだときの給付シリーズ
 育児休業手当金について掲載します。

「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。

年金

**遺族厚生年金をもらえるのは
 どんな人?**



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、被保険者また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級または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。)の受給権者また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、共済組合の組合員期間を含む)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することができる遺族となれるのは、被保険者また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850万円未満の方で、次のとおり、支給される順位も決められています。

支給される順位

※数字の小さい順
 先順位者がいる場合、次順位に該当する方は受給権を得られません。



配偶者(夫の場合)
 父・母 祖父・祖母 55歳以上に限る。

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、または20歳未満で障がい等級1級または2級の障がいの状態にある未婚の方に限る。

知っておきたい

患者の心得



ジェネリック医薬品を使ってみたくて、不安もある…

不安や疑問があるのなら
**薬剤師に
 相談しましょう**



よく相談し、納得した上で賢く選ぶ!

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許期間終了後、製造・販売される薬です。新薬と主成分や効果は同じですが、開発費が低く抑えられる分、種類によっては3~7割程度の価格で販売されています。最近では、新薬と原料や添加物、製造方法が全く同じである「オーソライズド・ジェネリック」も登場しています。

ジェネリック医薬品を使ってみたくてと思ったら、医師に「ジェネリックはありますか?」と尋ねてみてください。

ただし、全ての薬にジェネリック医薬品があるわけではありませんし、薬局により品ぞろえも異なります。新薬と主成分が同じでも、薬の色や形状、添加物などが

異なるものもあります。薬の効果、アレルギーや副作用など、不安な点はしっかりと確認することが大切です。それぞれの薬の特徴を聞き、薬剤師と相談して選ぶようにしましょう。

また、「お試し調剤」といって、短い期間だけジェネリック医薬品を調剤してもらい、そのまま使用し続けるかどうかを判断する方法もあります。試した結果、問題がある場合は、新薬への変更も可能です。

いずれにせよ、どちらの薬を使用するかは患者が決めるもの。納得した上で選べば、安心して薬を使うことにつながります。

“お試し調剤”を試してみよう!

「お試し調剤」(分割調剤)とは、短期間だけ、ジェネリック医薬品を試せる制度のことです。処方箋を提出する際に、薬剤師に「お試し調剤」を希望する旨を伝えます。

1回目の調剤
 短期間ジェネリック医薬品を調剤

処方箋が返却されます。2回目にも必要となります。大切に保管を

指定日までに薬局へ。保管していた処方箋の提出を

2回目の調剤
 問題がなければ
 引き続きジェネリック医薬品を調剤

2回目の調剤
 問題があれば
 (体調の変化、副作用、アレルギー反応など)
 変更前の新薬を調剤



記事提供: 社会保険出版社

監修 | 山口育子(やまぐち いくこ) ●認定NPO法人ささえあい医療人権センター COML(コムル) 理事長 認定NPO法人ささえあい医療人権センター COML:「賢い患者になりましょう」を合言葉に、患者が自立・成熟し、主体的に医療に取り組むことを目指して1990年に設立。患者と医療者が協働する医療の実現を目的に、電話相談やセミナーなど、さまざまな活動を展開。



肌がすべすべになる 白狐の湯

湯田温泉 ゆだおんせん

山口県山口市

約800年前に白狐が見つけたという伝説が残る温泉。豊富な湯量と県内一の高温、そして無色透明でなめらかなアルカリ性の泉質が特徴で、美肌効果が期待できることで人気が高い。

☎083-920-3000 (湯田温泉旅館協同組合) ※平日9:00～17:00 山口市山口市湯田温泉5-2-20

泉質 アルカリ性単純泉

適応症

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、ぢ疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進 など

山口県市町村職員共済組合の宿泊施設「防長苑」

宿泊プランには共済組合が発行する宿泊利用助成券がご利用いただけます

●防長苑で旬のぜいたくふくを味わう

電話予約専用組合員様限定プラン TEL 083-922-3555



和 ふくフルコースプラン
1泊2食
18,000円(税込)



洋 ふくフレンチプラン
1泊2食
12,500円(税込)

などご用意

●ご家庭で防長苑のふくを味わう

【ご注文方法】ネットでらくらくご注文

BOCHOEN ONLINE SHOP <https://bochoen.stores.jp>

ご注文はこちら



湯田温泉街にある防長苑

申込締切日：毎月10日 貸付金送金日：月末

車、家電の購入は共済組合の普通貸付をご利用ください!

貸付の限度額 給料月額×6か月分(上限200万円)

貸付金利率 年 1.26%

共済組合の貸付は低金利なので断然お得です!

返済例	借入額	毎月償還額(償還回数)	期末手当等償還額(償還回数)
	50万円	9,138円(42回)	18,276円(7回)
	100万円	12,913円(60回)	25,826円(10回)
	150万円	13,116円(90回)	26,232円(15回)
	200万円	13,320円(120回)	26,640円(20回)

※借入月によって、最終返済額や返済回数が変わる場合があります。

共済組合貸付のメリット

返済は、給与からの控除

繰上返済の手数料が不要

抵当権の設定が不要(住宅貸付)

※普通貸付のほか、住宅貸付、修学貸付等ライフステージにあわせ、いろいろな種類の貸付があります。詳しくは所属所の共済事務担当課または共済組合福祉課へお問い合わせください。
※貸付金利率は、地方公務員等共済組合法第77条第4項に規定する退職等年金給付の基準利率の区分に応じた変動利率となりますので、年利率は変更になる場合があります。

お問い合わせ先 福祉課 ☎082-545-8886

指定宿泊施設情報

「ロイトン札幌」は、10月1日から契約する予定としていましたが、契約を取り止めたので、お知らせします。



危険から身を守るには? 災害時に備えて家具の固定を

自宅で災害にあったときに家具が避難を妨げることのないよう、あらかじめ固定しておく必要があります。事前の対策で自宅を安全な場所におきましょう。

安心・快適な暮らし シリーズ

知恵袋

在宅避難ができるよう自宅を安全な場所にする

災害が起きたとき、自宅の被害が少なければ、避難所ではなく慣れ親しんだ自宅で過ごす在宅避難ができます。在宅避難をするには、災害時のための生活必需品を備えておくことだけでなく、家の中の安全性を高めておくことも重要です。

実際に発生したケースには、地震で転倒した家具の下敷きになる、避難しようとして割れたガラスで足にケガを負う、水害により家具が浮かんでしまっただけで避難ができないなどがあり、事前に対策をしておかなかったばかりに事故につながっています。

知恵袋

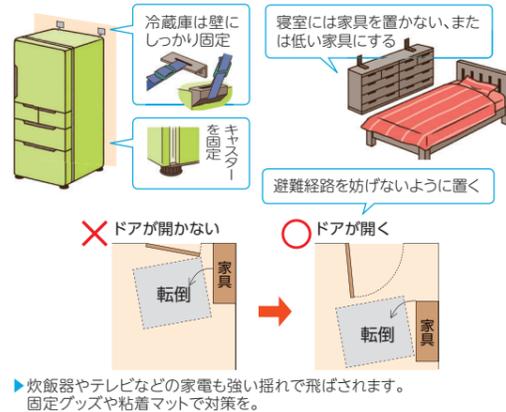
家具の固定で事故防止と避難経路の確保を

普段は持てないような重い家電や家具も地震や水害で簡単に移動・落下・転倒します。冷蔵庫をしっかりと固定し倒れないようにすることができれば、いざというとき扉を開けて中の食材を取り出せます。寝室では下敷きにならないよう配置を考えておけば、寝ているときに地震が来ても安心です。

自宅の安全を考えると、物を減らすことと転倒の可能性がある家具が本当に必要か検討します。例えば高層マンションでは揺れが大きくなるため、家具自体を置かない工夫が必要です。そして家具を置くなら転倒防止器具で固定をし、もし転倒してしまっても避難経路を妨げない配置にします。器具の取り付けは、賃貸物件なら貸主に確認をしてから行いましょう。公営の賃貸物件の場合、転

倒防止器具の取り付けのためのネジ止めに対する原状回復義務を免除している自治体もあります。物が落ちないように収納・整理をしておく、窓などガラスに飛散防止フィルムを貼っておくなどの対策も◎。事前の備えが自分や家族の身を守ります。

転倒・移動防止策



リスのひとこと

緊急地震速報は守ってくれるよい音

緊急地震速報*にピロリンなどの名前を子どもにつけてもらい、ぬいぐるみやイラストを使い「ピロリンはみんなの命を守ってくれる音だよ」と繰り返し伝えます。すると、速報音が鳴っても怖がらずに安全行動ができます。

*緊急地震速報行動訓練用の動画が気象庁のホームページにあります。

監修 | あんどう りす ●アウトドア防災ガイド 自身の被災体験とアウトドアの知識・経験を生かし、全国で年100回以上の講演活動を展開。おとなから子どもまで、毎日の生活から楽しく取り入れられる防災・非常時の実践的な知恵や提案などが口コミで人気に。webマガジン「リスク対策.com」にて好評連載中。著書に「リスの四季だより」(新建新聞社)。

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	11月13日(土)	12月11日(土)	13:30～16:30
	11月27日(土)	12月25日(土)	面談・電話相談
福山市	11月9日(火)	12月14日(火)	13:30～14:30
	11月30日(火)	12月21日(火)	面談
庄原市	11月16日(火)	12月7日(火)	12:30～14:30
	11月30日(火)	12月21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
竹原市	11月17日(水)	13:00～
広島市	12月15日(水)	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	11月18日(木)	13:00～
	12月16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	11月5日(金) → 11月15日(月)
一部払戻・解約	11月19日(金) → 11月30日(火)
一部払戻	12月7日(火) → 12月15日(水)
一部払戻・解約	12月16日(木) → 12月24日(金)

年利率0.8% (2021年11月1日現在)



