

2022
9
No.565

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2022年9月1日発行 第565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／株式会社保険出版社

☆ 心の習慣レッスン始めませんか？
区切る

☆ 社会保障Topic

☆ こども家庭センター新設

☆ あの街“おいしい”ウォーキング
自然が織りなす映える町
竹原市今月号の
topics

ライフステージと 共済組合

育児のとき

組合員が子育てのために、育児休業をとり、報酬が支給されない場合は、原則として、子が1歳に達する日までの期間、育児休業手当金が受けられます。また、育児休業期間中は、申し出により、共済組合及び共済互助会の掛金免除、退職積立貯金の預入の中断、貸付金の償還猶予などの制度が利用できます。



詳しくはHPをご覧ください →

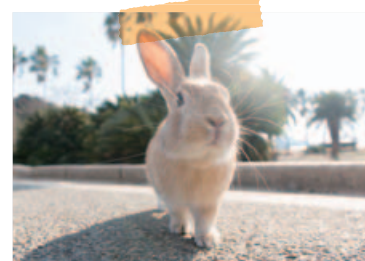


あの街“おいしい”ウォーキング

竹原市

瀬戸内海の大パノラマに
癒される黒滝山

床浦(とこうら)神社



大久野島(おおくのしま)のうさぎ



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください



ホームページへ最新号及びバックナンバーを掲載しています

あなたの心は習慣でしなやかになる！

心の習慣レッスン始めませんか？

キーワードは… 「区切る」

一般社団法人日本ストレスチェック協会
代表理事 武神 健之

3つの「区切る」で心しなやかに！

ストレスに悩まされない人の中には、「区切る」という習慣で、緊張という感情をうまく断ち切っている人々がいます。この「区切る」には、**時間を区切る**、**空間を区切る**、**五感を区切る**の3つの方法があります。

時間を区切るとは、**休憩時間や休暇を積極的に取り入れること**です。この際、疲れてから時間を区切るのではなく、疲れる前にあらかじめ休憩や休暇を予定しておくことが大切です。長期休暇を予定していると、1～2か月前くらいから少し気分がウキウキする経験をお持ちの人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

次に**空間を区切る**とは、**ストレスや緊張感のある場所(職場)から空間的な距離を取る**ことです。社員食堂でお昼を食べるよりも外へ出た方が気分転換になり、週末はドライブなどで日常生活から距離を置いた方が、自分の状況を冷静かつ客観的・俯瞰的に把握できる人も多いと思います。展望台などの高い所に登り、垂直方向に区切る方法もあります。遠くに行くのは時間がかかりますが、これなら会社帰りでもできることです。

最後に**五感を区切る**とは、**視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚などの五感に変化を与え、緊張した気分を区切る**ことです。人間の感情は、気付かない



うちに五感の影響を受けています。そこで、五感への刺激を利用すると、「緊張感」をうまく区切ることができます。これが大切な気分転換の方法です。例えば、絵画や観葉植物を眺める(視覚)、音楽を聴く(聴覚)、アロマセラピー(嗅覚)、甘いものやスパイシーな料理を食べる(味覚)、温泉につかる(触覚)などで緊張を和らげて気分を変える行為は、多くの人が無意識にやっていることです。

マラソン選手がベストコンディションで走り切るために、のどが渇く前に水を飲むように、「**区切る**」習慣はストレスをためる前の習慣にしてください。疲れてから休むのではなく、疲れる前に“区切る”ことを忘れずに。また、今までは無意識にやっていたことも、これからは意識してやってみてください。より効果を実感できるはずです。

社会保障 Topic

こども家庭センター
新設

子育て世帯を包括的に支援する「こども家庭センター」を全国の市区町村に設置するため、2024年4月以降に関連法の改正が施行される予定です。

市区町村には現在、妊産婦や乳幼児の保護者の相談を受ける「子育て世代包括支援センター」と、虐待や貧困などの問題を抱えた家庭に対応する「子ども家庭総合支援拠点」が併存していて、支援センターはおよそ9割の市区町村に設置されていますが、支援拠点は4割にとどいていない状況です。

これまで、それぞれの相談機関が把握していた情報が十分に共有されず、支援が行き届いていないとの指摘があり、双方が一体となって対応していくことが求められていました。そこで政府は、各機関の設立の意義やこれまで果たしてきた機能・役割を維持しながら組織を統合し、体制を強化することで、支援が必要な家庭の見落としを防ぐ必要があると判断しました。

こども家庭センターでは、支援を要する子どもや妊産婦等への支援計画(サポートプラン)の作成を担い、訪問による家事支援、児童の居場所づくりの支援、親子関係の形成の支援等を行う事業をそれぞれ新設し、家事や育児の援助を行うことも想定しています。

記事提供：社会保険出版社

Profile | たけがみ けんじ ●2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』(産学社)など。

医療

知っておきたい 健康保険のこと 災害にあったときの給付 災害見舞金

組合員が地震、火災、台風や豪雨などの自然災害や非常災害により、住居または家財に3分の1以上の損害を受けたときは、災害見舞金が受けられます。

請求の際には、損害の状況が確認できる写真が必要となりますので、まずは損害箇所の写真を撮っておいてください。

住居…自宅、借家、借間、公営住宅など組合員が現に住んでいる建物です。

※組合員とその被扶養者が別居している場合は、被扶養者の住居又は家財も組合員の住居又は家財の一部として取り扱います。

家財…住居以外で、家具、調度品、寝具、衣服など毎日の生活に必要な財産です。

●支給額

損害の程度に応じて標準報酬の月額0.5か月分～3か月分を支給します。

●損害の程度

原則として住居又は家財の値段を見積もって判定します。

住居…同程度の住居を新築した場合の見積額と修理見積額

家財…り災前に所有していた全ての家財の額と損害を受けた家財の額

●必要書類

- ①「災害見舞金請求書」
- ②「災害見舞金支給調査書」
- ③「家財被害状況申告書」(家財に被害を受けた場合)
- ④「り災証明書」(市町の担当部署で取得)
- ⑤住居の修理見積書、当該住居を建て替えたとした場合の見積書(住居に損害を受けた場合)
- ⑥損害箇所の写真(損害の状況を写真で確認するため必ず必要)

※①～③の様式は所属所の共済事務担当課又は、本組合のホームページからダウンロードできます。

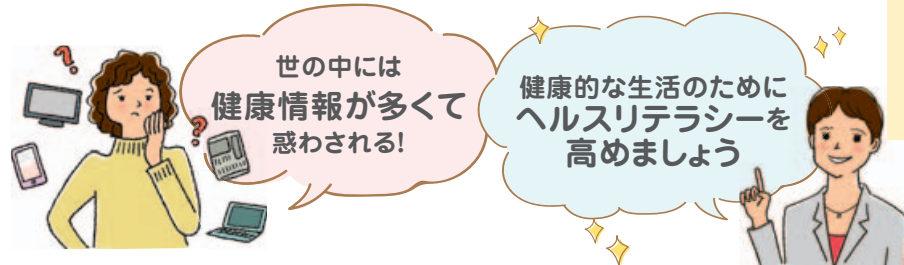
◆次号では、「被扶養者を取消するとき」について掲載します。

ジェネリック医薬品の利用をお願いします

ジェネリック医薬品の利用は、組合員のみなさんの家計への負担軽減や共済組合の短期(医療保険)財政の安定につながります。医療機関や調剤薬局で薬を処方される際は、医師・薬剤師にご相談いただき、ジェネリック医薬品の利用をお願いします。

知って
おきたい

患者の心得



信じられる情報を見極める力をつけよう

現在、私たちは健康や医療に関する情報をテレビ、新聞、インターネットなど、さまざまな媒体から得ています。しかし、その中には誤った情報や過剰な表現が含まれていることを忘れてはいけません。目に付きやすい記事は営利目的のものも多くあり、どんな情報も「うのみ」にするのは危険です。

そこで必要とされるのが「ヘルスリテラシー」。健康や医療の情報を入手して理解するとともに、その情報が信頼できるものかを評価し、正しく活用する能力のことをいいます。耳慣れない言葉で難しく思える

かもしれませんが、「病気についての正しい知識を持つ」「よい生活習慣を身に付ける」「健診や検診を活用する」「信頼できるかかりつけ医を持つ」など、自分の健康と向き合い行動していくことが、結果的にヘルスリテラシーを高めることにつながります。

ヘルスリテラシーが高まると、病気の際により適切な選択ができるだけでなく、生活習慣病などの予防にもつながります。治療に費やすコストや時間が減れば、QOL(生活の質)が向上することになります。ヘルスリテラシーは、健康的な生活の土台でもあるのです。

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:「賢い患者になろう」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。

年金

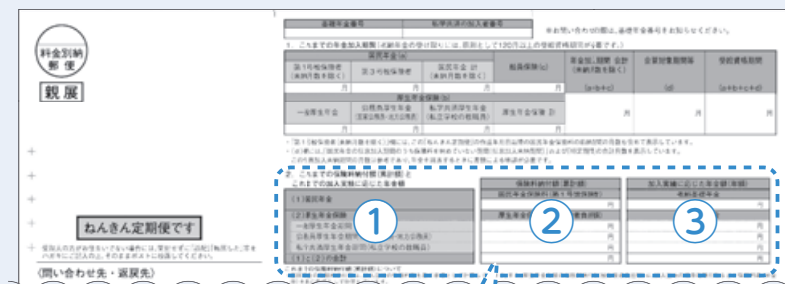
「ねんきん定期便」で年金見込額等をお知らせします



共済組合では、組合員のみなさんへ誕生月に「ねんきん定期便」をご自宅に送付しています。

「ねんきん定期便」では、ご自身の年金加入期間や年金見込額などを確認できます。次のとおり、年金加入期間等を記載した圧着ハガキを送付しますので、通知内容をご確認ください。(35歳、45歳、59歳の方にはパンフレット入りの封書を送付します。)

※このハガキは50歳未満の方のイメージ図です。



①	②	③
2. これまでの保険料納付額(累計額)とこれまでの加入実績に応じた年金額	保険料納付額(累計額)	加入実績に応じた年金額(年額)
(1) 国民年金	国民年金保険料(第1号被保険者)	老齢基礎年金
	円	円
(2) 厚生年金保険	厚生年金保険料(被保険者負担額)	老齢厚生年金
一般厚生年金期間	円	円
公務員厚生年金期間(国家公務員・地方公務員)	円	円
私学共済厚生年金期間(私立学校の教職員)	円	円
(1)と(2)の合計	円	円

① 組合員が加入している年金制度は「(1) 国民年金」と「(2) 厚生年金保険(公務員厚生年金期間)」です。

※民間の会社等で働いた期間がある場合は、「一般厚生年金期間」の欄にも記載があります。

② ご自身が納めた国民年金と厚生年金の保険料の累計額が記載されています。

③ 50歳未満の方については、ねんきん定期便を作成する時点での加入実績を基にした年金額が記載されています。また、50歳以上の方については、現在の年金加入の状態を60歳まで継続した場合の年金見込額が記載されています。

あなたの老齢年金の見込額が確認できます。

確認方法は次のとおりです。

①WEBで試算

地共済年金情報WEBサイトの試算を利用する。

地共済
年金情報
WEBサイト



年金額試算
依頼書



②ねんきん定期便

毎年、誕生月に送付するねんきん定期便で確認する。

この他に、共済組合へ試算を依頼することもできます。依頼書を印刷し、必要事項を記入のうえ共済組合へ提出してください。

ヘルスリテラシーを高める“3ステップ”

STEP 1 情報を入手し、理解する

インターネットを賢く使う

キーワードを複数入れて検索。ブログやSNSでは体験談が見つかることも。

かかりつけ医に質問する

分からないことはメモにまとめておき、かかりつけ医に質問しよう。

STEP 2 信頼できる情報が評価する

下記のチェックポイントを参考に、信頼度を評価しよう。

- | | |
|--|---|
| ☐ 情報(記事作成日など)が新しい | ☐ 発信元が信頼できる研究機関である |
| ☐ 科学的根拠に基づいている | ☐ 営利目的の記事ではない |

STEP 3 健康のために情報を活用する

- 医療には不確実性や限界があることを理解して、納得できる選択をしよう。
- 生活スタイルや費用、体力、時間などを考慮のうえ、優先順位を決め、意思決定を行う。



ほっこり健康に

温泉紹介

奥出雲が誇る美肌温泉郷
亀嵩温泉
かめだけおんせん

島根県仁多郡 奥出雲町

古くから薬湯として知られる亀嵩温泉は、肌がつつるになる美肌の湯としても有名だ。奥出雲の四季を愛でながら温浴できる露天風呂のほか、源泉かけ流しの家族風呂もあり、家族水入らずの時間をのんびり過ごせる。また、セラミックでできた「天降石」という石に入るセラミックサンドバスは、美容や健康増進に効果的と話題。

☎0854-57-0800 (玉峰山荘)
🏠島根県仁多郡奥出雲町亀嵩3609-1

泉質 アルカリ性単純泉
適応症 自律神経不安定症、不眠症、うつ状態 など

共済互助会

**広島交響楽団鑑賞
サッカー教室**

募集しています

共済だより折り込みのご案内をご覧ください。

育児休業期間中の「掛金等の徴収免除の取扱い」が変更になります

2022年10月1日から育児休業期間中の掛金等の徴収免除要件の見直しが行われ、同月内に短期間の育児休業等を取得した場合や期末手当等支払月に育児休業等を取得した場合等の取扱いを変更することとなりました。

詳細については、QRからご確認ください。



10月は、貯金の積立額が変更できます

退職積立貯金の毎月の積立額は、年2回、4月分と10月分から変更できます。変更する方は、所属所の共済事務担当課に早めに申し出てください。



暮らしの防災
すぐに役立つ
防災の知恵袋

質の向上を目指して 当たり前の生活水準を避難所にも！

水害や地震、津波など災害の多い日本。いつ自分が被災者となるか分からないからこそ、避難先は快適であったほうがいいですよね？

**女性の視点も取り入れて
さまざまな人に配慮が必要**

避難所ではこれまで、被災者に対して男性と女性のニーズの違いや子ども・高齢者などさまざまな人への配慮が十分でないという問題がありました。そこで、男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン^{*1}が2020年5月に内閣府男女共同参画局から明示されました。地域の防災力向上のため、男女の人権を尊重するために女性も参画すること、要配慮者への対応について女性の視点を取り入れることなどが必要とされています。

ガイドラインの中には「避難所チェックシート」や「授乳アセスメントシート」などがあり、具体的な項目が記載されていて活用しやすく、地域の防災対策を考えたときの目指すべき避難所運営の参考にもなります。

**あなたにとって快適な
避難所をイメージして**

「質の向上」というと、「災害時は楽しんではいけない」「我慢すべき」という意識から、快適さを求めることを「わがまま」や「ぜいたく」と批判されることも。避難所で当たり前の生活を送ることは、わがままでもぜいたくでもありません。例えば、生理用品を大勢の前で女性全員に配布する、という対応は思春期の女性には恥ずかしいこと。物資を平等に配布すればよいわけではなく、人格や尊厳にも配慮すべきなのです。また、在宅避難や車中泊をする場合にも、物資や情報が限られて孤立しないよう必要な支援を受けられることが、快適な避難生活を送るためには重要です。避難所の質が上げれば、劣悪な環境のせいで命を落とす被災者の数が減り、避難所の生活の質が保証されていれば、より早い避難行動にもつながるはずです。

7つの基本方針：(1)平常時からの男女共同参画の推進が防災・復興の基盤となる (2)女性は防災・復興の「主体的な担い手」である (3)災害から受ける影響やニーズの男女の違いに配慮する (4)男女の人権を尊重して安全・安心を確保する (5)女性の視点を入れて必要な民間との連携・協働体制を構築する (6)男女共同参画担当部局・男女共同参画センターの役割を位置付ける (7)要配慮者への対応においても女性のニーズに配慮する

内閣府 男女 ガイドライン **検索**

りすのひとこと

「遊び」は子どもの心を守る

子どもの不安な気持ちを和らげ、安全に遊べる「場」は平時でも大切。体を使った遊び、お絵かきなど気持ちを表現できる遊びはストレスを発散させます。思いっきり遊べる環境をおとなが用意してあげましょう。



監修 アウトドア防災ガイド **あんどう りす** 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「りすの四季だより」(新建新聞社)。

記事提供：社会保険出版社

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

申込方法
相談日の前日(福山市は前週の金曜日)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
広島市	9月14日(水)	13:00～ 面談
尾道市	10月19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	9月15日(木)	13:00～ 面談
	10月20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	9月 7日(水) → 9月15日(木)
一部払戻・解約	9月21日(水) → 9月30日(金)
一部払戻	10月 5日(水) → 10月14日(金)
一部払戻・解約	10月21日(金) → 10月31日(月)

年利率0.8%
(2022年9月1日現在)

共済組合のホームページ 本紙内のQRを読み取ると共済組合HP上の関連ページへアクセスできます。

<http://www.hiroshimakysai.jp>



