

2022  
10  
No.566

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2022年10月1日発行 第566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?  
好きなことをする

★社会保障Topic  
非常勤職員への  
短期給付等の適用

★あの街“おいしい”ウォーキング  
文化人に愛された風光明媚な坂の町  
尾道市

今月号の  
topics

ライフシーンと 共済組合

## 病気やケガで休業したとき

組合員が、病気やケガ(公務・通勤災害を除く)で勤務を休んだために、報酬が支給されない場合は、傷病手当金が受けられます。被扶養者又は家族の病気やケガで勤務を休んだときは、休業手当金が受けられます。



また、休業の期間は、申し出によって、退職積立貯金の預入の中断、共済互助会の掛金免除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

尾道市



尾道本通り商店街



尾道商業会議所記念館の内観

ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

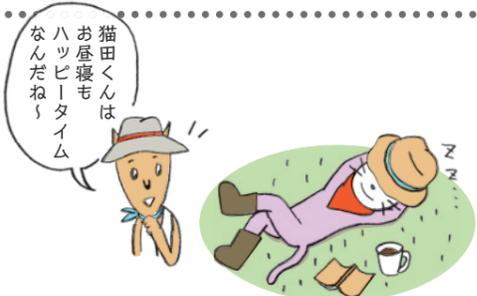
ホームページへ最新号及びバックナンバーを掲載しています

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… 「好きなことをする」

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



### “ハッピータイム”がくれる3つの効果

これまでの産業医の経験から分かったことがあります。同じストレスを受けても、対処の仕方がうまい人は、好きなことをしている、もしくは、好きな趣味で気分転換できる“幸せな時間(ハッピータイム)”があることです。

好きなことをする効果は3つ。その1つめは、**夢中になれて、気分がよくなること**です。好きなことをしている間は、嫌なことも心の重荷も忘れられます。そして適度に疲れ、寝つきもよくなるのではないのでしょうか。また、好きなことをしていると自己肯定感が育ち、ストレス耐性が高まります。

2つめは、好きなことをしていると、**何事も他人のせいにも、自分のせいにもし過ぎない、思考のバランスが整うこと**です。テニスが好きな人は、試合に負けても原因をコートのせいにしたたり、自分を責め過ぎたりもしません。もっと上手になり

たいという気持ちは、物事の原因を謙虚に客観的に分析する思考を育てます。このようなバランス思考が日常生活の中のストレス対処にも生きてくるのです。

3つめの効果は、「**仲間**」と「**居場所**」が持てること。たとえ会社や家庭で居場所がなくなるようなことがあっても、「あそこに行けば仲間が支えてくれる」という居場所、心のよりどころとなる場所があれば、安心です。セルフケアの1つ、相談相手を持つことにもつながります。ぜひ、好きなことをたくさんつくっておきましょう。そのためのワークをご紹介します。

	外で(晴れの日)にできること	室内で(雨の日)にできること
一人	(例)ウォーキング、ドライブ	(例)読書、映画・音楽鑑賞
数人	(例)テニス、スポーツ観戦、旅行	(例)料理、ショッピング、ボードゲーム

それぞれの枠の中で、**運動系活動**と**文化系活動**の両方を書き込んでみましょう。全部の枠が埋まらなくても、埋まった所から実行してみてください。頭で考えるだけでなく行動に移すことが大切です。



社会保障 Topic

## 非常勤職員への短期給付等の適用

これまで地方公務員共済組合員は常勤職員、もしくは常勤職員並みに働く非常勤職員とされてきましたが、法令の改正により、2022年10月1日から被用者保険(厚生年金・健康保険)の適用対象である非常勤職員等の方も「短期組合員」として地方公務員共済組合員となります。

この改正は非常勤職員について、常勤職員との均衡等を考慮し、処遇改善を行う観点から実施されるものです。

短期組合員は短時間労働者の中で、週20時間以上勤務、月額賃金88,000円以上、2か月超勤務見込み、学生ではないなどの勤務形態に該当する方です。

短期組合員は共済組合の実施する短期給付及び福祉事業、また、共済互助会事業の対象となります。短期給付については法定給付と附加給付が受給でき、福祉事業については保健事業、貯金事業などが受けられます。ただし、育児休業手当金・介護休業手当金については、雇用保険法による同一の給付を受けられる場合は支給されません。

なお、今回の改正では長期給付事業については適用されないため、加入する厚生年金は引き続き日本年金機構の適用になります。

医療

知っておきたい 健康保険のこと  
被扶養者の資格を取消するとき



被扶養者として認定されている人は、主として組合員の収入により生計を維持されていますが、次の①～②に該当したときは、被扶養者に該当しなくなりますので、その場合は速やかに「被扶養者申告書(取消)」に取消日が確認できる書類等を添付して所属所の共済事務担当課へ提出し取消し手続きを行ってください。

なお、その際には、組合員被扶養者証もあわせてお返しください。

①勤務先の健康保険に加入したとき

勤務先の健康保険の加入日が資格取消日となります。

②被扶養者の収入が次の「収入基準額」以上となったとき

収入基準額

収入の区分	右記以外の人	障がい年金又は60歳以上で公的年金を受けている人
年額	1,300,000円	1,800,000円
月額	108,334円	150,000円
日額	3,612円	5,000円

(1) パートやアルバイトの場合

被扶養者の状況	被扶養者の資格取消日
雇用契約書等により、上記月額を超えることがわかったとき	働き始めた日
毎月の収入が変動する場合は、3か月の平均額が上記月額を超えたとき	3か月目の給料支給日

(2) 雇用保険法に基づく失業給付を受給した場合

被扶養者の状況	被扶養者の資格取消日
上記日額以上の基本手当等を受け始めたとき	基本手当等の支給が開始された日

(3) 年金受給の場合

被扶養者の状況	被扶養者の資格取消日
年金の受給開始又は、年金額の改定により、上記年額を超えたとき	誕生月の翌月1日もしくは年金証書等を受け取った日(知り得た日)

\*老齢基礎年金の受給時(65歳)は、特にご注意ください。

(4) 農業や不動産などの事業収入の場合

被扶養者の状況	被扶養者の資格取消日
確定申告により、上記年額を超えたとき	確定申告を行った日

\*収入基準額を判定するときの必要経費は、税法上の経費とは異なります。

※上記のうち複数の事由による収入がある場合は、状況に変更があった事由の取消日となります。

※父母の認定については、父母双方の収入を合計して判定しますので、父母のいずれかを取消するときでも、双方の収入を確認することになります。双方の収入合計によっては、父母双方を取消する場合があります。

詳細については、所属所の共済事務担当課又は共済組合保険課へお問い合わせください。

◆次号は、高額療養費・附加金について掲載します。

年金

2022年4月から、  
在職定時改定制度が  
導入されました



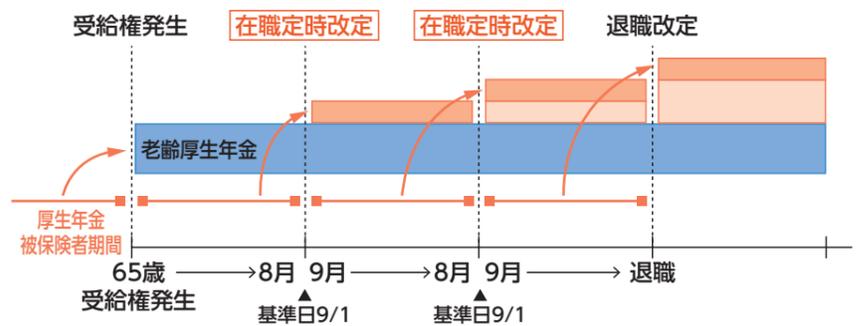
2022年3月まで、老齢厚生年金の受給権者が厚生年金保険の被保険者となった場合、65歳以降の年金額は資格喪失時(退職時または70歳到達時)に改定を行っていました。

2022年4月から、年金を受給しながら働く方の経済基盤の充実を図る観点から、在職中(厚生年金保険の被保険者である間)であっても、年金額を改定する在職定時改定制度が導入されました。

在職定時改定の仕組み

**対象者** 65歳以上70歳未満の老齢厚生年金の受給権者で厚生年金保険の被保険者である方

**基準日** 毎年9月1日



前年9月から当年8月までの被保険者期間を算入し、基準日の属する月の翌月である10月分の年金から改定

※2022年10月分は、65歳到達月から2022年8月までの厚生年金に加入していた期間を含めます。

在職定時改定の注意点

在職老齢年金制度の支給停止額は月ごとに計算されます。

在職定時改定による年金額の増加や給与の変更等により、支給停止の基準額未満だった方も支給停止額が変わる場合があります。

在職定時改定			
年金給与	年金給与	年金給与	年金給与
支給停止の基準額 47万円	年金給与	年金給与	年金給与

整骨院・接骨院(柔道整復師)のかかり方

柔道整復師による施術には組合員証を使える場合と使えない場合があります。

「打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)」や「骨折・脱臼(いずれも応急処置以外は医師の同意が必要)」の場合は組合員証を使えますが、「日常生活からくる疲れ、体調不良や単なる肩こり」「スポーツによる筋肉疲労の改善」「医療機関で受けている治療と同じ部位の施術」などの場合は組合員証を使えないため、その場合の費用は全額自己負担となります。

施術を受けられる際は、柔道整復師に負傷の原因を正しく伝えていただきますようお願いいたします。

本年10月に年金払い退職給付に係る基準利率及び  
終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

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(退職等年金給付)⇒地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。



目指せ! 健康マイスター  
腸トラブルは全身の健康に影響  
「腸」から健康になろう

人体最大の免疫器官でもある腸

秋はだんだん気温が下がり冬に向かう季節。朝晩の気温差などで交感神経が緊張すると、腸の機能が低下し、便秘や下痢などが起こりやすくなります。

腸は、口から入った食べ物を消化・吸収し、便をつくって排泄する消化器の一部というだけでなく、体内に入ってきたウイルスや細菌から守ってくれる免疫器官の役割も担っています。

しかも、腸は全身の約60%の免疫細胞が集中する「免疫の要」ですから、腸の動きは全身の健康にも大きく関係します。

何となく感じている疲れやだるさ、肌トラブル、すぐにかぜをひくなどといった体調不良も、腸の機能低下が関係しているかもしれません。腸のトラブルがない「快腸」を維持するにはどうすればよいのでしょうか。

腸にダメージを与える生活習慣



「快腸」を維持する秋の健康法

まずは食生活やストレスなどの生活習慣を改善し、腸の動きを高める生活習慣を心掛けることが大切です。

加えて、おなかを冷やさないこと。室温や服装に配慮したり、食事や運動で体を温めたりして腸を守りましょう。

また、腸と脳は密接な関係にあり、ストレスや緊張が続くと腸の動きが抑えられてしまうので、自分なりのストレス解消法を見つけて実行を。

なお、慢性的な便秘や長引く下痢は何かしらの病気が隠れていることもあります。2週間程度続くようなら、専門医への受診をおすすめします。

腸機能の低下が招く全身の不調

腸内環境が悪化して腸内に有害物質がたまり、血流に乗って全身を巡る

血行不良、代謝が低下

- 頭痛、肩こり、だるさ
- 肌荒れ(にきび、シミ、黒ずみなど)
- 肥満

腸内の免疫細胞の動きが悪くなる

免疫力が低下、病気にかかりやすくなる

- かぜをひきやすい
- インフルエンザにかかりやすい

「腸力」を高める生活習慣

腸を刺激して動きをよくする

●朝はコップ1杯の水を飲む

水分不足は便が硬くなって、排便がスムーズにできなくなるよ。1日1.5~2Lを目安に水分をとろう

●ウォーキングをする

ハードな筋トレでなくても、運動を継続して行うだけでも効果があるよ

食生活のポイント

●食物繊維をとる

不溶性食物繊維2、水溶性食物繊維1のバランスでとるのがコツ。不溶性食物繊維は水分と一緒にとらないと便が硬くなることもあるので気をつけて。

不溶性	水溶性
プロックリー さつまいも かぼちゃ きのこ類	りんご 海藻 キウイフルーツ

食物繊維は、腸の善玉菌のエサになるもの。スムーズな排便を促すためにも必要だよ

●発酵食品をとる

植物性乳酸菌は、生きたまま腸に届きやすい。みそ汁1杯、漬物2切れ程度で1日に必要な植物性乳酸菌がとれる。ただし、とり過ぎは塩分過多になるので注意。

みそ汁、納豆、漬物など、和食を基本にするとりやすいよ

●オリーブオイルを(エキストラバージンオイル)上手に活用

主成分のオレイン酸は腸に吸収されにくく、食べかすと一緒に腸管内の滑りをよくする。また食事と一緒に1日大さじ2杯ほどとるのが効果的。

オリーブオイルには体を温める作用があり冷える便秘の予防改善が期待できるよ

ヨーグルトの食べ過ぎに注意

腸に良いイメージがありますが、動物性脂肪が多く、とり過ぎると逆に脂質異常症になることがあります。食べるときは、低脂肪のものを1日小カップ1個程度に。

ほっこり健康に  
温泉紹介  
山口県山口市  
白狐が見つけた美肌の温泉  
湯田温泉  
ゆだおんせん

およそ800年前、白狐が見つけたと伝わる天然温泉。1日に2,000トンという豊富な湯量と、県で一番の高温を誇る。肌馴染みのいいやわらかなアルカリ性の泉質は、神経痛や筋肉痛などに効果があるほか、美肌効果も期待できる。



防長苑の大浴場

☎083-920-3000 (湯田温泉旅館協同組合) ※平日9:00～17:00  
🏠山口県山口市湯田温泉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、関節のこわばり、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 洋  
ふくフルコースプラン 1泊2食 18,000円(税込)  
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

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 (所属所経由で配付します。)

2021年12月以前に借受けた方	2022年1月から12月に借受けた方
2022年10月下旬(年末調整用)	2023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。

指定宿泊  
施設情報

契約終了日 (2022年8月31日)	センターホテル三原
閉館日 (2022年9月30日)	ホテルユニゾ大阪淀屋橋 ユニゾイン京都河原町四条

積立貯金現在残高通知書  
を配付します! 年利率 0.8%

2022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。

2022年10月から次のとおり変更となります

(1) 共済互助会の掛金率を上げます

2022年9月まで  
0.52/1000

2022年10月から  
1.64/1000

(2) 共済組合と共済互助会が協同実施で健診事業を行います

健診事業を長期的に継続していくため、2022年10月から共済組合と共済互助会が協同して実施します。

これにより、2022年9月までは、健診費用の一部を共済組合から助成しておりましたが、2022年10月からは、下表のとおり共済互助会からも一部助成を行います。

短期人間ドック健診

～2022年9月

区分	共済組合 (助成限度額)	共済互助会 (助成限度額)	合計
組合員	23,000円	—円	23,000円
被扶養者	14,000円	9,000円	23,000円

2022年10月～

区分	共済組合 (助成限度額)	共済互助会 (助成限度額)	合計
組合員	13,000円	10,000円	23,000円
被扶養者	13,000円	10,000円	23,000円

生活習慣病予防健診

～2022年9月

区分	共済組合 (助成限度額)	共済互助会 (助成限度額)	合計
被扶養者	14,000円	—円	14,000円

2022年10月～

区分	共済組合 (助成限度額)	共済互助会 (助成限度額)	合計
被扶養者	13,000円	1,000円	14,000円

※助成合計額に変更はありません。

※任意継続組合員の方については、2023年4月から共済組合の助成限度額が組合員については23,000円から13,000円、被扶養者は14,000円から13,000円に変更となります。(共済互助会からの助成はありません。)

インフルエンザ流行期に備えて、  
早めに予防接種を受けましょう!

インフルエンザワクチンの効果は、個人差はありますが、接種2週目ごろから5か月間程度持続します。インフルエンザの流行期は、例年12月下旬から3月上旬なので、毎年10月中旬から12月上旬くらいまでにワクチンを打っておくのが理想的です。

持病がある人、鶏卵アレルギーのある人などは接種を受ける前に医師と相談しましょう。



インフルエンザの予防接種には、  
助成制度があります!

組合員、任意継続組合員及び被扶養者が医療機関等で予防接種を受けた場合、自己負担額に対して1人1,000円を限度に共済組合から助成が受けられます。  
(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
- ・予防接種名
- ・自己負担額
- ・予防接種額
- ・接種日

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは症状が似ているので、予防接種を受けるなど、感染予防対策が重要となっています

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	10月8日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	10月22日(土)	
福山市	10月11日(火)	13:30～14:30 面談
	10月25日(火)	
庄原市	10月11日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談
	10月25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
尾道市	10月19日(水)	13:00～ 面談
竹原市	11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	10月20日(木)	13:00～ 面談
	11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	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)
一部払戻	11月7日(月) → 11月15日(火)
一部払戻・解約	11月21日(月) → 11月30日(水)

年利率0.8%  
(2022年10月1日現在)



