

2023
4
No.572

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2023年4月1日発行 第572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?
★分かりやすく伝える

今月号の
topics

★社会保障Topic
★出産費・家族出産費の
引き上げ

★あの街“おいしい”ウォーキング
★今高野山の歴史が根付く町
世羅町

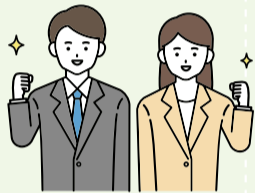
ライフシーンと共済組合

職員になったとき

市・町・一部事務組合等の職員になった方は、その日から共済組合の組合員になります。

組合員になると、組合員証が交付され、掛金(保険料)を納めることになります。

同時に共済組合の各種給付が受けられ、福祉事業を利用することができます。



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

世羅町



2022年に開基1200年を迎えた
今高野山



神之橋(こうのはし)



大田庄歴史館
(おたのしょうれきしかん)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…「分かりやすく伝える」

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

見えていないこと、
知らないことがあるから
相手の状況を想像して伝える

これまで産業医として約1万人と面談してきた経験から、ストレスが多い現代でも、笑顔の人たちが集まる空間があると感じています。その中心にいる人は、相手に分かりやすく伝える習慣があり、その空間では「しなやかなコミュニケーション」が取れているのです。

私たちの頭に入ってくる情報のうち、約75%は目(視覚)から得ていますが、実は「見たいもの」しか見ておらず、「見ているつもり」で見えていない情報がほとんどなのです。これをコミュニケーションに当てはめると、自分は伝えたいと思っていても相手の知りたいことだけが伝わっているかもしれない、ということです。

相手が知らないことがあると知っている人は、「～だろう、～に違いない」などの断定形ではなく、「もしかしたら～かもしれない」という考えを基盤とし、伝え方を考えています。

さらに、分かりやすく伝える習慣のある人は、自分が把握できることについては**主観的判断と客観的事実とを分けて考え、区別して伝えて**います。

「主観的判断」とは個人的な評価や意見です。

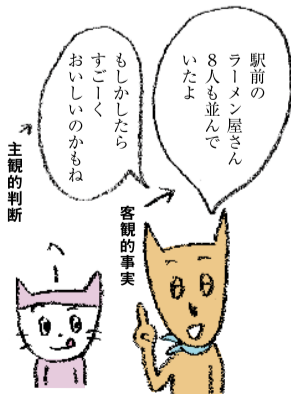
誰もが納得でき、理解可能な知識や考え方(フレーム)で説明できるということが重要です。前提となるこのフレームの中で判断し、説明するからこそ説得力があり、伝わりやすくなります。

「客観的事実」とは、性別、年齢や資格、家族構成や所属など、再現性があり、数字などにして比べやすい事実のことです。誰が伝えても、同じように受け止め、理解してもらえます。

会話の中で、何が主観的判断でどれが客観的事実なのか混在している人の説明は理解しにくく、しっかり分けられた人の説明は説得力があり、理解しやすくなります。

つまり、日頃から、相手は知らないかもしれないという考えのもと、**主観的判断と客観的事実は分けて伝えるようにする**ということです。

伝えているつもりでも伝わらないときは、相手のことやフレームのズレなど、どちらかが「見えて」いない場合が多いのです。



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。

社会保障 Topic

出産費・家族出産費の引き上げ

出産にかかる費用を助成する出産費(被扶養者の方の場合は家族出産費)は、これまで原則42万円が支給されていましたが、今年4月から50万円に引き上げられます。引き上げの背景には、出産費用が年々増え続けていることにあります。

厚生労働省によると2021年度において出産にかかった費用は、民間のクリニックなども含めた全国平均で47万3,000円となっており、2012年度からの10年間で5万5,000円以上増えています。子育て世帯の経済的な負担を軽減するために出産時に支給されている出産費ですが、これまでには出産費用を下回る水準となっていました。

しかし、平均出産費用は都道府県によって大きな差があり、公的病院では最も高額な東京と低額な地方では20万円前後の開きが出ています。そのため、出産費が全国一律なのは公平性に欠けるとの見方もあります。

また、出産費の財源のほとんどは現役世代の負担により賄われていますが、今回の引き上げに伴い、2024年4月からは後期高齢者医療制度からも拠出される方向です。

少子化対策を強化する狙いがある今回の引き上げですが、残された課題は少なくなさそうです。

※この記事の内容は2023年2月時点での情報をもとに作成しております。

記事提供: 社会保険出版社

医療

知っておきたい 健康保険のこと
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又は組合員被扶養者証(保険証)を使って病院や薬局等で治療を受けたとき、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等に支払っています。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年齢別の負担割合は下図のとおりで、**赤い部分**を共済組合が「療養の給付」・「家族療養の給付」として給付しています。

義務教育就学前の者	8割	2割
義務教育就学後 70歳未満の者	7割	3割
70歳以上75歳未満の者	8割	2割
70歳以上75歳未満の者で 現役並み所得者*	7割	3割

*現役並み所得者とは、標準報酬の月額が28万円以上(課税所得で145万円以上)の者をいいます。

療養の給付等が受けられないもの

- 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

(注)「70歳以上75歳未満の者」に該当する方には、共済組合から「高齢受給者証」を交付しますので、病院や薬局等へ受診される際は、組合員証等と併せて「高齢受給者証」の提示をお願いします。

◆次号は、自己負担額に対する給付「高額療養費・附加金」について掲載します。

組合員証等には、
返納義務があります

組合員の退職時や被扶養者の資格を取り消すときは、組合員証(保険証)等を速やかに返納してください。



年金

組合員が加入する
年金制度のしくみ

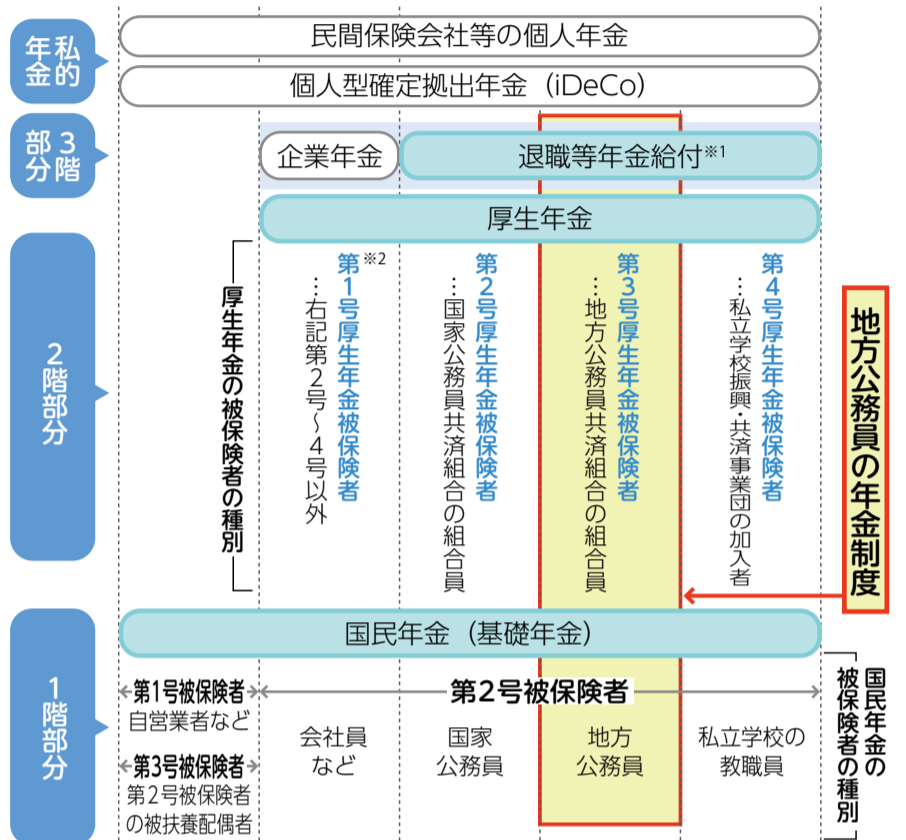


組合員が加入する年金制度は、国民年金(基礎年金)、厚生年金、そして、共済組合の独自の制度である退職等年金給付の3階建てとなっています。

1階部分にあたる国民年金は、20歳以上60歳未満の全ての方が加入する年金で、2階部分の厚生年金は、公務員・会社員などが加入します。そして、3階部分の退職等年金給付は、2015年10月に被用者年金一元化によって創設された制度で2015年10月以降の組合員期間について支給されるしくみになっています。

なお、短期組合員には退職等年金給付の適用はありません。

現在の年金制度の体系



※1 2015年9月30日以前の組合員期間については「経過的職域加算額」が支給されます。

※2 短期組合員は第1号厚生年金被保険者に該当します。

暮らしの
健康手帖

突然やってくる! 腰痛

腰だけが悪いわけではないことも

腰痛は病名ではなく、腰の周りの痛みや張りなど、不快な症状の総称です。春に腰痛が増える理由は主に三つあり、一つ目は「寒暖差」です。春は一日の中でも気温差が大きく、「寒の戻り」といわれるように急に寒くなる日もあり、体が対応できず血行が悪化。筋肉が硬くなり腰痛のリスクを高めてしまいます。二つ目は「運動不足」。寒い冬の間は体を動かす機会が減り筋力が低下していることもあり、春になって活動量が急に増えると腰に負担が掛かります。三つ目は「ストレス」です。新しい環境に慣れようと頑張っているうちに知らず知らずストレスがたまり、腰の痛みとして現れる場合があります。

腰痛の原因は特定できないこともあり、日頃の生活習慣がリスクを高めていることも。ストレッチなどを小まめに行い腰への負担を軽減することが大切です。原因が思い当たらないときや痛みが悪化するときは、早めに整形外科へ。発熱や腹痛などを伴うときは、他の病気が隠れていることもあるので内科などの受診も検討しましょう。

腰に負担が掛かる
こんな姿勢や動作をしていませんか?

- 膝を十分に曲げずに荷物を持ち上げる
- パソコンを使うときに猫背になる
- 足を組んで座る
- 片足に重心をかけて立つ
- 顔を洗うときに大きく前かがみになる
- うつぶせになって本やスマホを見る

腰への負担大!
座りっぱなしにご注意

座っていると楽に感じますが、実は立っているときよりも体に大きな負担が掛かっています。上記で紹介するような腰に負担が掛かりやすい姿勢や動作が多い人ほど、腰痛が生じやすくなります。デスクワークが多い人も、トイレや飲み物をとるタイミングで軽くストレッチをするなど、同じ姿勢をとり続けられないようにすることが大切です。

負担を
かる〜!

腰をいたわる生活

正しい姿勢を
意識する



猫背や反り腰などの悪い姿勢は、腰に負担が掛かります。前かがみや中腰などが長時間続いたときは、腰を伸ばすなどして正しい姿勢に戻しましょう。

軽い運動を
習慣に



通勤時の最寄り駅から自宅までの往復や、休日の買い物など、日常生活の中で短時間でも歩く機会を増やしましょう。

湯船につかる



全身が温まると、血流が改善され筋肉もほぐれます。湯船の中では浮力で筋肉の負担も軽減されるので、痛みがない場合は軽いストレッチなどもおすすめです。

小まめに
ストレスを解消する



過度なストレスや不安があると、腰痛の長期化や再発につながることも。おいしい食事や、好きな映画や音楽など自分なりのストレス解消法を見つけてみて。

ほっこり健康に

温泉紹介

吉岡温泉

鳥取県鳥取市 よしおかおんせん

962年(応和2)に開湯されたと伝わる、1000年以上の歴史をもつ吉岡温泉。源泉の温度が51.3℃と、全国平均の40℃に比べてとても高いことが特徴だ。単純泉の泉質はやわらかく、冷え性や関節痛に効果があるといわれている。熱めのお湯で体をほぐして、日々の疲れを吹き飛ばそう。

☎0857-57-0800 (吉岡温泉旅館組合)
0857-57-0555 (吉岡温泉会館 一ノ湯)
📍鳥取県鳥取市吉岡温泉町



吉岡温泉会館 一ノ湯

泉質 単純温泉(低張性弱アルカリ性高温泉)
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、慢性消化器症、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進 など

指定宿泊施設情報

ホテルメルパルク広島 契約開始日：2023年4月1日

積立貯金現在残高通知書を配付します!

2022年度下半期(3月末)の決算を行いましたので、加入者の皆さまに「積立貯金現在残高通知書」を4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。

年利率 **0.8%**

2023年4月1日から

広島県では、自転車を利用する人の自転車保険が義務化されています!

傷害総合保険 中途加入募集中

補償内容やご加入方法等詳細は、「傷害総合保険の中途加入募集のご案内」をご確認ください。

春、身近な物から「防災力」をアップしよう!

災害は、いつ起こるかかわからないからこそ、日頃の備えが肝心。生活の中で実践できる防災の知恵袋をご紹介します。

暮らしの防災 すぐに役立つ 防災の知恵袋

身につける物の防災力を上げる知恵

春、新しいバッグを購入する人も多いでしょう。非常時の避難を考えるなら、軽いアウトドア用のリュックがおすすめです。リュックには重いものを上のほうに入れて重心を上げると、ずっと楽に運べます。実は、どんな重いバッグも、体に密着させて揺れないようにすると軽く感じるもの。アウトドア用のリュックなら、胸や腰、肩のベルトを引き締めて体にフィット。ショ

荷物の重心を上にする

人の重心は、おへそ裏側辺り。それより上に荷物の重心があると、人間の骨格だけで楽に荷物を支えられます。



人の重心より荷物の重心が上にある → 体への負担が小さい

人の重心より荷物の重心が下にある → 体への負担が大きい

密着させて揺れなくする

バッグをかけてから上着をしっかりと閉めて着る。

ショールやネクタイで縛る、養生テープで服に貼るなどする。

部屋の中の防災を見直そう

春の引っ越しや部屋の模様替えの際は、家具の転倒防止策を行いましょ。特に、冷蔵庫は壁にねじで止めてベルトで連結を。賃貸物件でも公営物件であれば、家具の転倒防止のためのネジ止めは原状回復義務を免除にしている自治体も。

★災害時、冷蔵庫が転倒しなければ、庫内の食料品は当座の非常食になります。

リスのひとこと 命を守る5点セット

災害発生後15分間の命を守るものとして、携帯・活用をおすすめしたいものです。

- スマホ・携帯電話 緊急地震速報をキャッチ
- マルチツール 日常でも使える道具類がセットに
- ホイッスル 中の玉が動くタイプは水に弱いのでNG
- LEDライト 両手が空くヘッドランプがおすすめ
- 頭を使う自分 道具も制度も、原理を理解し臨機応変な対応を

アウトドア防災ガイド **あんどー 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「リスの四季だより」(新建新聞社)。

記事提供：社会保険出版社

2023年度の掛金率・保険料率は次のとおりです


短期掛金率 46.4/1000 (92.8/1000)	厚生年金保険料率 91.5/1000
介護掛金率 8.82/1000 (17.64/1000)	退職等年金給付掛金率 7.5/1000
福祉掛金率 1.2/1000 (2.4/1000)	互助会掛金率 1.64/1000

※任意継続組合員の方は()の率となります。

新たに組合員になられた皆さまへ

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をご確認ください。



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。専門医が電話又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	4月 8日(土)	5月13日(土)	13:30~16:30
	4月22日(土)	5月27日(土)	面談・電話相談
福山市	4月11日(火)	5月 9日(火)	13:30~14:30
	4月25日(火)	5月23日(火)	面談
庄原市	4月11日(火)	5月 9日(火)	12:30~14:30
	4月25日(火)	5月23日(火)	面談・電話相談

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
福山市	4月19日(水)	13:00~
庄原市	5月17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	4月20日(木)	13:00~
	5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	4月 6日(木) → 4月14日(金)
一部払戻・解約	4月20日(木) → 4月28日(金)
一部払戻	5月 2日(火) → 5月15日(月)
一部払戻・解約	5月23日(火) → 5月31日(水)

年利率0.8% (2023年4月1日現在)

