

2023
9
No.577

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2023年9月1日発行 第577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?
悩みと向き合う

今月号の
Topics

★社会保障Topic
出生数80万人割れ

★あの街“おいしい”ウォーキング
筆の都として約170年の歴史を抱く町
熊野町

ライフシーンと 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

熊野町

全国の愛好家のもとで活躍し
役割を終えた筆の供養が行われる「筆塚」



鬼瓦(おにがわら)モニュメント



筆の里工房(ふでのさとこうぼう)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… 「悩みと向き合う」

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

「過去」×「関係性(しがらみ)」から 自分を解き放とう

私は産業医として、日々働く人の心と体の健康相談を受けています。心の相談で最も多いのは、不安やストレスに関する相談ですが、その次に多いのが悩みに関するものです。

そもそも、悩みとは何でしょうか? 私が1万人以上の産業医面談を通じて分かったことは、**悩みには他人との関係性が根底にある場合がほとんどだということです。**多くの場合、自分と関わりが深い人との過去の関係性にとらわれ過ぎて、行動次第では相手との未来の関係性が悪化するのではと、心配になってしまうようです。ひどいときはそれが不安やストレスとなり、負のスパイラルが始まることもあります。

このような、自分にとって悩みをもたらしてしまう関係性は「しがらみ」とも呼ばれています。

悩みの内容はさまざまですが、**多くは「過去」×「関係性(しがらみ)」=「悩み」という定義が共通して成り立つ**といえるのです。

働く人の不安・ストレス・悩みの原因は、人間関係か仕事の質・量といわれています。長時間労働がきついなどの体力的なものを除けば、仕事の質や量は悩みの原因の本質ではありません。

ん。本当の原因は、それによって引き起こされる周囲の人との関係性にあることが往々にしてあります。

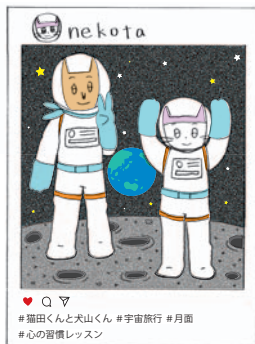
また家族間においても同様に、悩みを抱えることもあるでしょう。ほとんどの場合において、

原因は夫婦や親子といった相手との関係性にあるということは、多くの人が経験していると思います。

では、実際に自分が悩んでいるときはどうしたらいいのでしょうか。

悩みは、未来の関係性に目を向けることで解決できます。過去は変えられませんので、とらわれていても解決には結び付きません。私たちができるのは、そこにどのような意味や意義を与えるか、何を学ぶか、だけです。

過去に縛られず、未来の自分が新しい関係を築いている姿をイメージしてみましょう。悩んでいる状態から、一歩進める気がしませんか。**重要なのは「しがらみ」ではなく、あなたがどうしたいか決めること。**自分が選んだ未来で、相手との関係性をどう築けるのかぜひ考えてみてください。



nekota
#猫田くんとか山くん #宇宙旅行 #月面
#心の習慣レッスン

社会保障 Topic

出生数80万人割れ

厚労省の人口動態統計速報(2022年1月~12月分)によると、出生数は前年比43,169人(5.1%)減の799,728人で、初めて80万人を割りました。すべての都道府県で前年を下回り、各地の自治体は危機感を募らせています。なお、2022年の広島県の出生数は18,560人で、前年より816人の減少です。

国立社会保障・人口問題研究所の2017年将来推計人口では、80万人を下回るのは2033年と見込んでいたため、想定より11年も早く少子化が進行していることとなります。

出生数減少の加速が顕著で、20万人の減少に要した期間は1998年からは17年ほどだったところ、2015年からはわずか7年しかかかっていません。

高齢化が進む中、想定を上回るペースの少子化は人口構成が大きく変わり、社会の持続性にも大きな影響を及ぼします。例えば、2040年度には2019年度に比べて約70万人の介護人材が必要とされていますが、働き手不足が一層拡大する恐れがあります。

厚労省は「経済や社会の基盤が大きく揺らいでくる危機的な状況だと言っている」との認識を示しています。

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、住居又は家財に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。ただし、盗難は含みません。

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。

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。

※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。

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か月分となります。

損害の程度

原則として下記の金額で損害の程度を算出し、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

請求手続きについて

所属所の共済事務担当課に下記の書類をご提出ください。

(任意継続組合員の方は、共済組合に提出してください。)

- 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」
- 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、傷病手当金について掲載します。

年金

在職定時改定について



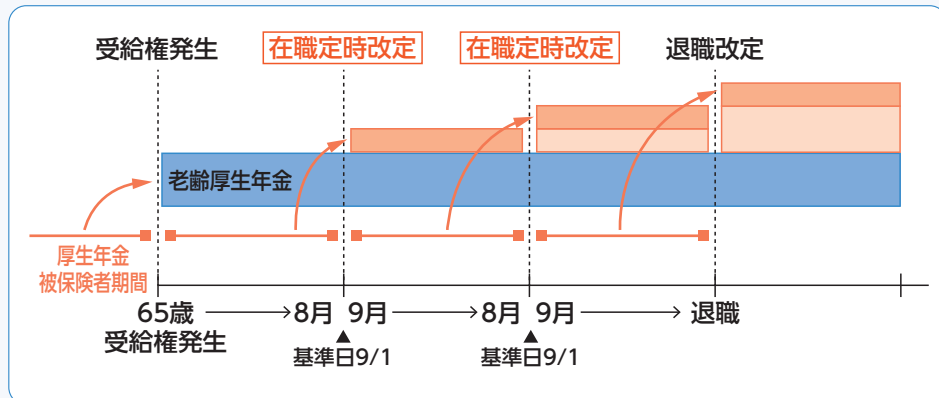
厚生年金保険の被保険者として就労しながら、老齢厚生年金を受給している65歳以上70歳未満の方は、資格喪失時(退職時・70歳到達時)の改定に加え、毎年10月に年金額が改定されます。

これを在職定時改定制度といい、今までの厚生年金保険の加入期間分が毎年の年金額に反映される仕組みとなっています。

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

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 48万円			

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。

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。
- ②ねんきん定期便 59歳以下の方に毎年、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。



地共済
年金情報
WEBサイト



年金額試算
依頼書

暮らしの
健康手帖

気のせいじゃない! 気象病

天気の変化が心と体の不調を招く

天気が変わるときに起こるさまざまな不調は、「気象病」や「天気病」と呼ばれています。正式な病名ではありませんが、近年そのメカニズムが明らかになってきました。

気象病は、気温・湿度・気圧の3つの「変化」に、体が対応できず自律神経のバランスが乱れることで起きると考えられています。梅雨や台風の時期、季節の変わり目など、特に変化が激しいときほど要注意です。

気温や湿度の変化は皮膚が感知して脳に伝え

られますが、気圧の変化は耳の奥にある「内耳」が感知します。この変化が信号となり脳に送られ、脳から自律神経に情報が伝達。天気の変化で自律神経のバランスが乱れ、正常に機能しないと不調が起こります。

主な症状は、頭痛や首・肩凝り、めまい、吐き気、全身の倦怠感など。また、うつ症状や、気管支ぜんそくなどの持病が悪化することもあります。

気象病を予防するには、規則正しい生活がカギ。食事や睡眠などの習慣を見直し、季節の変わり目も元気に過ごしましょう。

あなたは 大丈夫? 気象病チェックリスト

- ① 天気が変わるときに、心身に不調がある。
 - ② 雨が降る前や天気が変わる前に、何となく予測できる。
- 頭痛もちである。
 - 耳鳴りやめまいが起こりやすい。
 - 肩(首)凝りがある。又は、外傷歴がある。
 - 猫背、反り腰で姿勢が悪い。
 - 乗り物に酔いやすい。

①②が1つでも当てはまれば気象病の可能性が高く、それ以外の項目が3つ以上当てはまる場合は、気象病になりやすいかもしれません。

- ストレッチや柔軟体操をすることがほとんどない。
- 1日4時間以上、パソコンやスマートフォンを使う日が多い。
- 歯の食いしばりや歯ぎしり、歯の治療が多い。顎関節症がある。
- 年中エアコンが効いている環境にいる。
- 日常的に心身へのストレスを感じている。
- 更年期障害(男女ともに)ではないかと思うことがある。

※症状がある場合は自己判断をせず、かかりつけ医などにご相談ください。

不調に
負けない!

気象病を遠ざける生活

食事を規則正しくとる

朝昼晩と3食、規則正しい食生活を心掛けて。食べ過ぎや消化不良は、胃腸に過度な負担を掛けてしまいます。

オススメ!

ゆっくりよくかんで食べよう



十分な睡眠をとる

最低6時間以上は寝て、朝はしっかり朝日を浴びましょう。寝る前のスマートフォンやパソコン作業はNGです。

オススメ!

就寝前は好きな音楽や、読書でリラックスを



適度な運動を続ける

ゆっくり、長くできる運動は、自律神経を安定させる効果があるので気象病の予防につながります。

オススメ!

ヨガやストレッチ、ウォーキングなど



ストレスを解消する

日頃、体の不調や疲労の蓄積がある人ほど、気象病の症状が顕著になる傾向が。趣味など、熱中できるもので気分をリフレッシュする時間を小まめにつくりましょう。

オススメ!

公園やカフェなど、お気に入りの場所でのんびりと



監修 | 久手堅司 (くでけん つかさ) ●せたがや内科・神経内科クリニック 院長 2003年東邦大学医学部卒業。2013年より現職。全国でも数少ない気象病外来、寒暖差疲労外来を開設している。

記事提供: 社会保険出版社

ほっこり健康に
温泉紹介
2種の異なる効能を
楽しめる温泉
倉橋温泉
広島県呉市 くらはおんせん

くらはし桂浜温泉館の1・3階にある温泉。1階は「石の風呂」、3階は「海の風呂」をテーマにしており、階ごとに異なる雰囲気味わえる。エステバスやすわり湯など種類豊富な主浴槽のほか、やはり外せないのは亜麻色に輝く露天風呂。地下1,650mから汲み上げた源泉はその色からして特別感満載だ。2種の異なる温泉効果を自分の肌で実感してみよう。

☎0823-53-2575 📍呉市倉橋町431



主浴槽

泉質 ナトリウム・塩化物冷鉱泉

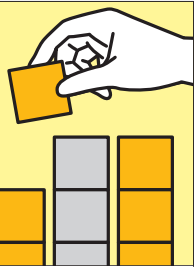
適応症 関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫、運動麻痺における筋肉のこわばり、胃腸機能の低下、軽症高血圧、糖尿病、軽い高コレステロール血症、喘息、肺気腫、痔の痛み、自律神経不安定症、ストレスによる諸症状、病後回復期、疲労回復、健康増進、きりぎり、末梢循環障がい、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症 など

露天風呂

泉質 含弱放射能・ナトリウム・塩化物温泉

適応症 関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫、運動麻痺における筋肉のこわばり、胃腸機能の低下、軽症高血圧、糖尿病、軽い高コレステロール血症、喘息、肺気腫、痔の痛み、自律神経不安定症、ストレスによる諸症状、病後回復期、疲労回復、健康増進、痛風、強直性脊椎炎、きりぎり、末梢循環障がい、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症 など

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。



日頃から
災害への
備えを!

土砂災害から身を守るには



広島県は土砂災害のおそれのある**土砂災害警戒区域等**が全国で最も多く、県内に約47,700箇所あります。

土砂災害から身を守るためには、私たち一人ひとりが土砂災害に対して日頃から備えておくことが重要です。土砂災害から身を守るために最低限知っておくべき3つのポイントを確認しましょう!

1. お住まいの場所が、土砂災害警戒区域か確認する

土砂災害のおそれのある地区は「土砂災害警戒区域」や「土砂災害危険箇所」とされています。普段から自分の家がこれらの土砂災害のおそれのある地区にあるかどうか、県や国土交通省のホームページなどで確認しましょう。

また、避難の際にどこにどのように逃げるのか知っておくことが大切です。市町村が作成する土砂災害ハザードマップを利用して避難場所や避難経路を確認しましょう。

*ただし、土砂災害警戒区域等でなくても、土砂災害が発生する場合があります。付近に「がけ地」や「小さな沢」があれば注意を。



2. 土砂災害警戒情報や雨量の情報に注意

雨が降り出したら、「土砂災害警戒情報」に注意しましょう。これは、警戒レベル4相当情報であり、市町村が警戒レベル4避難指示を発令する目安となる情報で、災害のおそれが高まっていることを示しています。

土砂災害警戒情報は、気象庁ホームページや県の砂防課のホームページで確認できるほか、テレビやラジオの気象情報でも発表されます。



3. 警戒レベル4で危険な場所から全員避難

お住まいの地域に土砂災害警戒情報(警戒レベル4相当情報)が発表されたら、自治体からの警戒レベル4避難指示の発令に留意し、土砂キキクル(大雨警報(土砂災害)の危険度分布)などを参考にし、地域内の方々に声をかけあい近くの避難場所など、安全な場所に避難しましょう。



警戒レベル	避難情報等	避難行動等
5	緊急安全確保	既に災害が発生しているか、今にも発生しそうな状況です。身の安全を確保できる最大限の行動をとりましょう。
4	避難指示	警戒レベル4で、全員避難です。危険な場所にいる全ての人は、すみやかに避難先へ避難しましょう。
3	高齢者等避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等)とその支援者は、危険な場所から避難しましょう。
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。
1	早期注意情報(気象庁)	災害への心構えを高めましょう。

土砂災害の前兆現象

土砂災害警戒情報等が発表されていなくても、以下のような状況(土砂災害の前兆現象)になっていた場合は、直ちに周りの人と安全な場所に避難し、市町等に連絡してください。

【土砂災害の主な前兆現象】

- ・がけや地面にひび割れができる、がけや斜面から水が湧き出る
- ・井戸や川の水が濁る、湧き水が止まる、濁る
- ・小石がバラバラと落ちてくる、地鳴り・山鳴りがする
- ・降雨が続くのに川の水位が下がる
- ・樹木が傾く、立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる

※「土砂災害から身を守るには」(首相官邸ホームページ)をもとに社会保険出版社作成

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	9月9日(土)	13:30~16:30
	9月30日(土)	面談・電話相談
福山市	9月12日(火)	13:30~14:30
	9月26日(火)	面談
庄原市	9月12日(火)	12:30~14:30
	9月26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
広島市	9月20日(水)	13:00~
尾道市	10月18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	9月21日(木)	13:00~
	10月19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	9月 7日(木) → 9月15日(金)
一部払戻・解約	9月21日(木) → 9月29日(金)
一部払戻	10月 4日(水) → 10月13日(金)
一部払戻・解約	10月23日(月) → 10月31日(火)

年利率0.8%
(2023年9月1日現在)



