

2023
10
No.578

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2023年10月1日発行 第578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

★ 人間関係に効く ことばのレシピ
感謝する

★ 社会保障Topic
マイナンバーカードと
介護保険証一体化

★ あの街“おいしい”ウォーキング
都市と自然が融合した暮らしやすい町
海田町

今月号の
topics

あの街“おいしい”ウォーキング

海田町



熊野神社の秋季例大祭の一大イベント!
「鬼の階段上がり」



かいた手しごと市
(かいたてしごといち)



火ともしまつり (ひともしまつり)

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

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

人間関係に効く
ことばの
レシピ

感謝する

【ありがたいと思う気持ちを表す、謝意を表す】



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

わが家のリビングの壁には星形の付箋がいくつも貼られています。どんなことが書かれているかというところ……、

「花を飾って部屋を明るくしてくれて、ありがとう！」
「疲れているのに夕食の準備をしてくれて、ありがとう！」

こんな具合です。家庭内“サンキューカード”とでも名付けるとよいでしょうか。その名の通り、相手に「感謝の気持ち」を伝えるためのカードです。この「感謝の気持ち」は、心理学の面から、その機能や効能などが検討されており、人に感謝することでストレスの軽減や幸福度の向上につながるかとされています。そのため、サンキューカードの取り組みを実施する企業や職場も増えてきているんだとか。

感謝することがポジティブな効果をもたらしてくれる理由として、次の3つのメカニズムが考えられます。まず1つ目は、感謝を表したり、人にお礼を言ったりする人は、良好な人間関係を築きやすいということ。2つ目は、よく感謝する人は、問題が起きたときに、自分を責めたり行動を放棄したりするのではなく、周囲のサポートを使って

物事を肯定的に解釈する傾向があるということ。そして3つ目は、感謝の気持ちそのものが、さまざまなメンタルヘルス不調を予防する機能をもつことです。

わが家でサンキューカードの取り組みが始まって2年近くになりますが、いつもカードが増えていくわけではなく、お互いが忙しい時期などはストップしてしまうこともあります。ただ、そんなときでも「最近付箋が増えていないな」と気付いたら、星形の付箋を手にして、じっくりとこの1週間の出来事を思い出そうとしています。そうすると、慌ただしい日常の中で埋もれてしまったり、当たり前になってしまったりしていることが少しずつ頭に浮かんでくるのです。

私が慌てているときに、「大したことじゃないよ」と言ってくれるのは冷静になれるからありがたいなあ。日用品のストックが切れそうなときに、さりげなく補充してくれるのも助かってるよなあ。こんな「当たり前」を思い出すことができるのも、感謝の効能かもしれないですね。皆さんもちょっと立ち止まって、感謝の種を振り返ってみませんか。



社会保障 Topic

マイナンバーカードと 介護保険証一体化

厚生労働省は、介護保険サービスを利用するために必要な介護保険証をマイナンバーカードと一体化・電子化する方針を示しました。

最近では改正マイナンバー法などの関連法が成立し、2024年秋に現行の健康保険証を廃止してマイナンバーカードと一本化するなど、マイナンバーカードの用途は広がっています。

現在、介護保険証は被保険者が65歳に到達したときに一斉に送付され、要介護認定の申請をする際に介護保険証を提出する必要があります。また、介護状態や受けているサービスの内容に変更があれば、その都度本人や代理人が自治体の窓口を訪れて保険証を修正してもらわなければなりません。電子化が整備されれば申請などがオンラインなどで簡略化することができます。

他にも、自治体や介護事業者、医療機関などの情報をそれぞれ連携させて、その人にあった適切な診察ができるような仕組みづくりにも期待ができます。利用者自身も介護情報を見られるようになり、自身の自立支援などの取り組みにも活用が可能になります。

ただ、マイナンバーカードの取得率は高齢層ほど低く、介護は医療よりも高齢者の割合が高いことから、電子化によって取り残される人が出てくることなどが懸念されています。

記事提供：社会保険出版社

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
傷病手当金について



組合員が、病気やケガ(公務・通勤災害を除く)の療養のため勤務できなくなったことにより、報酬の全部又は一部が支給されなくなったときは、その勤務ができなくなった日から起算して4日目から傷病手当金が受けられます。(勤務を要しない日(土日など)を除く。)

- 注意**
- その給付期間内において、一部でも報酬が支給されているときや、同一の傷病で障害厚生年金や障害基礎年金又は障害手当金が支給される場合は、原則として受けることができませんが、傷病手当金の額が上回る場合はその差額分を受けられます。
 - 退職後、一定の支給要件を満たしている場合は、傷病手当金を受けることができますが、その際は、障害厚生年金や障害基礎年金又は障害手当金の他、老齢を給付事由とした年金も調整の対象となります。

支給期間・支給額について

支給期間	支給開始日から1年6月間(結核性の病気の場合は3年間)
支給額 (組合員期間 12月以上)	1日につき、標準報酬の日額(支給開始日以前の継続した12月間の各月の標準報酬の月額×1/22)×2/3となります。
支給額 (組合員期間 12月未満)	支給開始日以前の直近の継続した期間において、標準報酬の実績が12月間に満たない場合は1日につき、次のア又はイのいずれか低い額の2/3となります。 ア 支給開始日以前の直近の継続した各月の標準報酬の月額の平均額×1/22 イ 共済組合の前年度の9月30日での全組合員の平均標準報酬(今年度は380,000円)の月額×1/22

※支給開始後に標準報酬の月額が改定されても、支給開始時に決定した標準報酬の日額により支給額を算定します。

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。)

提出書類	初回請求時	2回目以降請求時
傷病手当金請求書(2-1)	○	○
療養のため勤務できないことに関する医師の証明書(2-2)	○	○
同意書(別紙)	○	—

※上記請求書等は、本組合のHPや所属所の共済事務担当課にあります。毎月10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、交通事故にあったときについて掲載します。

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。

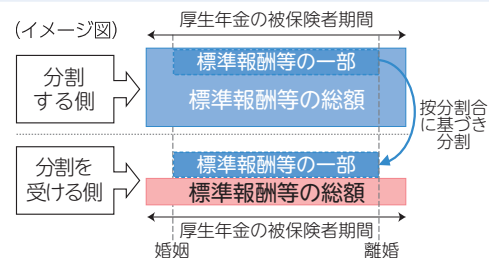
離婚時の年金分割のしくみ



離婚したとき、夫婦間の公的年金加入状況によって、年金に大きな差が生じてしまう場合があります。その格差を解消するため、離婚時に厚生年金を分割できる「合意分割」と「3号分割」という2つの制度があります。

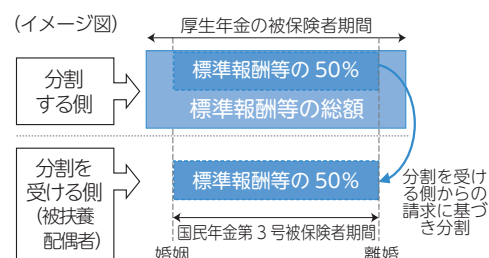
合意分割

2007年4月1日以降に成立した離婚等を対象として、離婚等をした当事者間の合意又は裁判手続きにより婚姻期間中の厚生年金の標準報酬等を分割できる制度です。



3号分割

2008年5月1日以降に成立した離婚等を対象として、被扶養配偶者(国民年金第3号被保険者)であった方からの請求により2008年4月1日以降の被扶養配偶者であった期間の標準報酬等を50%の割合で分割できる制度です。



離婚分割の対象となる婚姻期間中の標準報酬等とは、掛金などの算定に用いる給料や期末手当等のことです。この標準報酬等の平均額を基に年金額を計算します。

合意分割と3号分割の違い

	合意分割	3号分割
対象者	2007年4月1日以降に離婚した方	2008年5月1日以降に離婚した方で、被扶養配偶者であった期間がある方
請求できる人	夫婦どちらか	被扶養配偶者であった方(国民年金の第3号被保険者)
合意の有無	必要 (裁判所による調停・審判も可)	不要
対象期間	全ての婚姻期間 (2007年4月1日以前も含む)	2008年4月1日以降、国民年金の第3号被保険者であった期間
分割の割合	当事者間の合意、又は裁判による決定(上限50%)	50%

ご注意ください
・離婚等をした日の翌日から起算して原則2年を経過すると離婚分割の請求はできなくなります。
・第3号被保険者であった方は、離婚後は自分で国民年金保険料を支払う必要があります。

本年10月に退職等年金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。
なお、保険料率(掛金・負担金率あわせて1.5%)は変更ありません。

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。



暮らしの健康手帖

甘く見ないで! 不眠

一人で悩まず相談を

不眠の原因はさまざまで、例えば不安や心配事といった「心理的なもの」や持病による痛みやかゆみ・頻尿などの「身体的なもの」、薬の副作用やカフェイン・アルコール類などの飲食物、テレビ・スマホの使用などの「生活習慣」、寝室の明るさや温度、周囲の騒音といった「環境」などの他、交代制勤務や時差などによる睡眠リズムの乱れが代表的です。

ちょっとした悩みがあって眠れないなどの一時的な症状は、誰にでも起こり得ます。しかし、眠れないことへの不安や焦りから不眠の状態が長期化し、悪循環

が生じることも。また、疲労がとれず日中の眠気の原因になるだけでなく、心身の不調を招き、集中力や作業効率の低下、気分が沈む、イライラするなど、仕事や家事、人間関係にも影響を及ぼします。

不眠が続くと糖尿病や脂質異常症といった生活習慣病や、うつ病になりやすいともいわれています。「ただの寝不足」と侮らず、眠れないことで悩んでいるなら早めにかかりつけ医などへの相談をおすすめします。

不眠を改善するためには、睡眠の量ではなく質を上げることが大切。まずは生活習慣を見直し、秋の夜長もぐっすり眠りましょう。

ぐっすり眠れていますか? 睡眠の質チェック

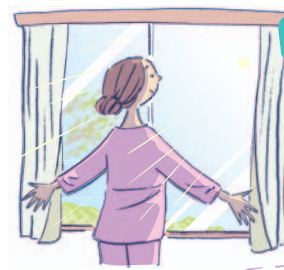
▶チェックが多いほど睡眠の質が低下しているかもしれません。下記を参考に生活習慣を見直しましょう。

- 寝床に入ってもなかなか寝付けない
- 夜中に何度も目が覚める
- 朝起きたとき、疲れがとれていない
- 朝すっきりと起きられない
- 昼間に何度も眠くなる
- 睡眠不足なのに、早朝に目が覚めてしまう
- 記憶力が低下してきた
- イライラすることが多い

ぐっすり

眠るための1日の過ごし方

質の良い睡眠をとるために、1日の過ごし方を少し工夫してみましょう。



- 朝**
- 毎日決まった時間に起き、朝の光で体内時計をリセット
 - 朝食を食べて、脳にエネルギーを補給



- 昼**
- 外出するなどして日中はメリハリを
 - ジョギングなど軽い運動で体を動かす
 - 午後の眠気対策には15分程度の昼寝を



- 夜**
- 寝る1時間前からスマホやテレビを見ない
 - 寝る直前の飲酒は控える
 - 入浴は就寝の2~3時間前が理想
 - 寝室の照明は明る過ぎないものに

ほっこり健康に


温泉紹介

広島県尾道市

多彩なお風呂で天然温泉を満喫
尾道平原温泉 ぽっぽの湯
おのみちひらはらおんせんぽっぽのゆ

開放感あふれる露天風呂に信楽焼の壺が自慢のつぼ風呂、ミクロの泡と超音波でマッサージ効果が得られるしるく風呂など、種類豊富な浴槽・サウナが自慢の日帰り温泉施設。どこか懐かしい木造建築の施設内には、お食事処やマッサージが受けられる「もみ処・健美サロン ラク」も併設。

☎0848-22-4126
📍尾道市平原2-1-33




泉質 単純弱放射能冷鉱泉

適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、慢性消化器病、冷え性、痛風、動脈硬化症、高血圧症、慢性婦人病等 など

物資販売指定店をご利用ください!

組合員(任意継続組合員の方を除きます。)が生活に必要な物品を割引価格で購入できます。
店舗一覧や割引率、取扱品目など詳細は、QRをご覧ください。



積立貯金 現在残高通知書を配付します! 年利率 0.8%

2023年度上半期(9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。

知って安心! すぐできる!

インフルエンザ予防対策

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって発症する感染症です。インフルエンザウイルスの感染力は強く、流行がはじまるとあっという間に多くの人に感染が拡大します。一般的な風邪とは違い、重症化するリスクが高く、肺炎などを合併して死に至ることもあります。流行がはじまる前から予防対策をしっかりと身につけ、インフルエンザを撃退しましょう。

感染の仕組みと主な症状は? インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染・接触感染。インフルエンザに感染すると、一般的な風邪の症状に加えて、急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身に症状が現れます。感染経路の仕組みを正しく理解して、予防対策に役立てましょう。

飛沫感染 ウイルスを吸い込んだりすることによって体内に侵入
一般的に咳やくしゃみによる感染の危険がある距離は約2m

接触感染 主に目・鼻・口の粘膜から体内に侵入
ウイルスが付着したものに手で触れて、さらにその手で目・鼻・口を触れることにより、粘膜を通じて感染します。

インフルエンザの主な症状
38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、鼻汁・咳・くしゃみなどの全身症状

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。

予防接種期間の目安


10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
	予防接種期間	インフルエンザ流行期 (12月下旬から3月上旬)				
ワクチン有効期間(接種後約2週間から約5か月間)						

重症化するリスクの高い人は特に注意を! 子ども・高齢者・妊娠中の人・持病がある人は、抵抗力が弱く重症化する傾向にあります。子どもや高齢者は症状が出にくいので、インフルエンザと気付かれず悪化させてしまうケースがあります。急に元気がなくなる・食欲がなくなるといった症状には要注意。妊娠中の人・持病がある人は、感染した場合の対応をかかりつけ医などに相談しておきましょう。

インフルエンザの予防接種には、助成制度があります! 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
- ・自己負担額
- ・予防接種名
- ・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

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。

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。
2022年12月以前に借受けた方	2023年1月から12月に借受けた方
2023年10月下旬(年末調整用)	2024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。

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。
- 法律相談・税務相談**
- 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4日(水) → 10月13日(金)
一部払戻・解約	10月23日(月) → 10月31日(火)
一部払戻	11月7日(火) → 11月15日(水)
一部払戻・解約	11月21日(火) → 11月30日(木)

年利率0.8% (2023年10月1日現在)

食べて歩いて、健康になろう!

あの街“おいしい”ウォーキング

都市と自然が融合した
暮らしやすい町 『海田町』

秋季例大祭や火ともしまつりなどの
由緒ある祭りの地を巡る秋ウォーキング

海田市駅に着いたら、まずは日本初の五輪メダリスト・織田幹雄を顕彰する織田幹雄スクエアをチェック。そのまま北西へ進み、大師寺をめざして石段を登っていこう。毘沙門堂や本堂から町を一望したら、次に向かうのは、10月開催の秋季例大祭で「鬼の階段上がり」などの奉納行事が見られる熊野神社。その後薬師禅寺に立ち寄り、最後は出崎森神社へ。町無形文化財の「火ともしまつり」は必見だ。10月の祭りスポットをとことん満喫しよう!

歩く時間：1時間22分 歩く距離：6,130m
消費カロリー：387kcal

Start & Goal 海田市駅

1 織田幹雄スクエア (海田公民館・織田幹雄記念館)
2 大師寺
3 熊野神社
4 薬師禅寺
5 出崎森神社

海田市の駅 → 織田幹雄スクエア → 大師寺 → 熊野神社 → 薬師禅寺 → 出崎森神社 → 海田市駅

5分 430m → 4分 290m → 7分 520m → 4分 300m → 28分 2,040m → 34分 2,550m

memo
織田幹雄記念館(2F)
開館時間: 9:00~17:00
休館日: 12月29日~1月3日
入館料: 無料

急な階段が続くので
休憩しながら進もう

海田東公民館
海田町立海田東小学校
寺迫北橋

火ともしまつりは
10月14日(土)
開催予定!

海田町の「おいしいもの」
ごま鯛みそ
さつまとは魚を焼き、すりつぶして焼き味噌とだしのでいた海田町の郷土料理。そんな伝統の味を守るべく、地元の高校生と老舗メーカーが協力して商品化したものが「ごま鯛みそ」だ。ご飯のお供としてはもちろん、和え物、炒め物、グラタンなどアレンジの幅は無限大! 和食から洋食まで、自分好みの食べ方で今風に郷土料理を楽しもう。

今年度のウォーキングで
387kcal消費 = 約10.5杯分

毎年第2土・日曜に開催する熊野神社の秋季例大祭では、鬼が階段を駆ける「鬼の階段上がり」、恒例の剣道大会、太鼓の演奏などの奉納行事や、かいた手しごと市の屋台もあるんだ。

消費カロリーは体重60kgの人が分速80mで平地を歩いた場合の総計距離で算出しています

野菜たっぷり健康ごはん

スープに溶け出した野菜の栄養が丸ごととれる!

豆入りミネストローネ

料理制作・監修 小林まさみ (料理研究家)
撮影 原ヒトシ スタイルング 宮沢史絵 栄養計算 佐藤友恵

材料(4人分)
 玉ねぎ... 大1/4個(80g)
 にんじん... 1/2本(70g)
 セロリ... 1/2本(50g)
 ベーコンスライス... 6枚(70g)
 にんにく... 小さじ2
 キャベツ... 大1枚(100g)
 トマト... 2個(300g)
 いんげん豆缶(ドライパック) 1/2缶(正味115g)
 オリーブ油... 大さじ1
 水... 4カップ
 塩... 小さじ1
 こしょう... 少々
 粉チーズ... お好みの量

作り方
 ① 玉ねぎは1cmの角切り、にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。セロリの茎は筋を取り除き、縦2~3等分、横5mm幅に切る。セロリの葉は1cm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。キャベツは2cm四方、トマトは1cmの角切りにする。いんげん豆缶は汁気を切っておく。
 ② 厚手の鍋に油を強めの中火で熱して玉ねぎ、にんじん、セロリの茎、ベーコン、にんにくを入れ、しんなりするまで2分ほど炒める。
 ③ 水、キャベツ、トマト、いんげん豆、セロリの葉を加えてひと煮立ちさせ、アクをとる。ふたをして弱火で20分ほど煮る。
 ④ 塩、こしょうで味をととのえてから器に盛り、粉チーズをふる。

冷蔵保存 約4日
1人分 エネルギー 163kcal 食塩相当量 2.1g

使用野菜: 玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、キャベツ、トマト、いんげん豆

次の日はササッとアレンジしてもOK!
余ったミネストローネは、パスタやリゾットなど、バリエーション豊かにリメイクするのがおすすめ。手間をかけず違う一品になります。

クイズに答えてプレゼントに応募しよう!

お絵かき ロジック

マスを塗りつぶして浮かび上がる動物は何?

ルール
 ●タテ・ヨコの数字は連続して塗りつぶすマスの数を示しています。
 ●1列に複数の数字がある場合は、それぞれの数字の数だけ連続してマスを塗り、その間を1マス以上空けます。何マス空くかはその列ごとにそれぞれ異なります。
 ●数字の並び順は、連続して塗るまとまりの並び順です。前後してはいけません。

応募方法
 ハガキに①クイズの答え②所属所名③部署名④勤務先の所在地・電話番号⑤名前⑥ご意見・ご感想(「共済だより」に参加してみたい事業などについて)を記入し、以下の宛先までお送りください。
 ※封書での応募も可能です。
 ※任意継続組合員の方は、②~④の記入は不要ですが、電話番号は景品発送の際に必要となりますのでご記入ください。

宛先 〒730-0036
 広島市中区袋町3-17-7F
 広島県市町村職員共済組合
 総務課「共済だより」編集係 宛
 応募締切 2023年10月25日 必着
 ●当選は景品の発送をもって発表いたします
 ●解答は次号の「共済だより」に掲載します

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!

9月号の答え 「31」

8月号応募総数 43通 (正解30通)

【個人情報の取り扱いについて】ご送付いただいた個人情報は厳重に保護・管理し、景品の抽選及び発送以外の目的に使用することはありません。又、個人情報をご本人の承諾なく業務委託先以外の第三者に開示・譲渡することは一切ありません。(法令により開示・譲渡を認められた場合を除きます)