

2024  
1  
No.581

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2024年1月1日発行 第581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  
断る

今月号の  
topics

★ 社会保障Topic  
出産費用の保険適用の検討

★ あの街“おいしい”ウォーキング  
歴史ある城とともに文化をはぐくむ町  
福山市

ライフシーンと共済組合

## 進学するとき

被扶養者等が高校や大学等に進学する際、入学にかかる費用及び修学にかかる費用については、貸付が利用できます。

また、修業期間中は利息のみ支払い、元本の返済を据え置くことができます。



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

福山市



クイズや体験で福山城の歴史を楽しく学ぼう!  
福山城博物館



福山城 (ふくやまじょう)  
筋鉄御門 (すじがねごもん)



福山自動車時計博物館  
(ふくやまじどうしゃとけいはくぶつかん)

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

## 断る

【相手の申し出などに受け入れられないことを告げる。拒絶する】



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

YESを言うより、NOを言う方が難しい。同じように感じている人は多いのではないのでしょうか。私自身もそうでしたが、大学院時代の先生の一言をきっかけに変わりました。

「YESしか言わない人のYESは本物のYESじゃない。それは優しくない。」

ズキン、と心に刺さる言葉でした。確かに、NOがあってこそそのYES。まさに自分のことを言われているようでした。先輩から「このデータ処理やってくれない?」と言われ、忙しいのに、断れない。後輩から「相談にのってほしいんですけど」と言われ、余裕がないのに、断れない。断らないじゃなくて、断れない。そうやって、自分で自分の生活を忙しくして、心身ともにどんどん疲弊していきました。

「NOが言えるようになりたい」

そう思って、「優しくない」という言葉の意味を考えたところ、私がNOを言えないのは、NOを言ったら相手が気を悪くするんじゃないか、関係が壊れるんじゃないか、という不安があるからだと分かりました。断りたいのにそれを隠してYESと言い続けることは、一見優しいようでいて、その実、相手のことを思っているYESではないのですから、確かに優しくありません。引きつった顔でYESと言われたら、相手は「本当のことを言ってくれているんだろうか」といぶかしむだろうし、表面的にはうまく隠していても、その裏で疲労や不満をため込むのであれば、長続きする関係は築けません。

そう思い至って「NOが言えるようになる」と決めたものの、すぐに行動に移す勇気はなかったので、まずは、誰かからNOが返ってきたときにそれを尊重することから始めました。続けるうちに、NOを言われたからといって、相手を憎らしく思うことも、関係が壊れるわけでもないことを体験的に学んだのです。必要としてくれたことへの感謝や残念に思う気持ちを伴ったNOは、むしろ相手にポジティブな印象を与えることに気付きました。そうして、少しずつですが、自分からもNOが言えるようになっていったのです。

NOは思わぬ副産物も与えてくれました。人と関係を築くことに前向きになれたのです。断るのは確かに難しいですが、率直な気持ちを交わし合える関係は素晴らしいもの。自分を犠牲にする「YES」から、お互いを大切にすることにつながる「NO」へ、まずは、相手のNOを尊重することから始めてみませんか。



社会保障 Topic

## 出産費用の 保険適用の検討

厚生労働省は、出産費用(正常分娩)の保険適用について2026年度を目途に検討を進めることを示しました。

現在、帝王切開や吸引分娩などを除く正常分娩は保険適用の対象外になっています。出産は法律上、疾病や負傷とは別の位置づけがされており、これまで出産育児一時金(出産費)は現金給付として行われてきました。

もし、出産を保険適用とする場合、疾病、負傷などと同様に現物給付で行うことになり、そのメリットとして、分娩サービスの内容の標準化、価格の一律化などが挙げられます。一方で、妊婦の自由選択などによるサービスの地域差や施設間の差が、保険適用によりどのように埋めていくのかなど課題があります。

2023年4月に出産にかかる費用を助成する出産費が、42万円から50万円に引き上げられました。今後は出産費用の上昇や地域差の分析のほか、出産費の引上げまでに議論されたことを踏まえて、保険適用の検討を進めることを想定しています。

保険適用にあたり正常分娩をどのように位置づけるのか、その根拠を議論することは、保険診療ではない予防医療にまで波及する可能性も考えられます。

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  
限度額適用認定証について



70歳未満の組合員又は被扶養者及び70歳以上の現役並み所得者（標準報酬の月額28万円以上83万円未満）の組合員及びその被扶養者が病院等から療養を受けた場合で、一部負担金等の額が著しく高額になるときに、あらかじめ組合で認定を受けることによって、窓口で支払う一部負担金等を高額療養費の自己負担限度額までにとどめることができます。これを高額療養費の支払いの特例といいます。

この特例を受けるためには、あらかじめ組合の認定を受け交付された、自己負担区分が明記されている「限度額適用認定証」を病院等の窓口へ提示する必要がありますので、本組合へ当該認定証の申請を行ってください。

なお、オンラインによる資格確認の運用を行っている病院等において、自己負担区分の確認ができる場合は、「限度額適用認定証」の提示は不要となりますので、あらかじめ組合で認定を受ける必要はありません。

また、現役並み所得者以外の70歳以上の組合員及び被扶養者についても、「高齢受給者証」を病院等に提示すれば、自己負担区分が確認できるため、「限度額適用認定証」の交付を受ける必要はありません。

**提出書類** (本組合のHPや所属所の共済事務担当課にあります。)  
「限度額適用認定申請書」

提出先

所属所の共済事務担当課に上記の書類をご提出ください。

※毎週月曜日及び木曜日に交付を行っていますので、病院等への提示に間に合うよう、早めに申請をお願いします。

◆次号では、被扶養者の認定要件について掲載します。

「医療費通知書」を2月中旬に送付します

共済組合では、組合員の皆さんにご自身の治療等にかかった医療費について確認していただくため、「医療費通知書」を年1回送付します。今回の通知内容は、2024年1月末時点で本組合が確認できる2022年11月診療分から2023年10月診療分となります。

なお、「医療費通知書」は確定申告（医療費控除）の申告手続きに使用することが可能ですが、2023年11月及び12月診療分については、医療機関等からの領収書により対応する必要があります。

年金

障害厚生年金の  
請求忘れはありませんか？



障がいの状態になったとき、次の支給要件に該当する場合に障害厚生年金を請求することができます。

障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、厚生年金の被保険者もしくは被保険者であった方が、次の①～③のいずれかに該当し、かつ、一定の保険料納付要件を満たしているときに支給されます。

- ①初診日<sup>\*1</sup>において被保険者であった方が、障がい認定日<sup>\*2</sup>に障がいの程度が1級から3級までの状態にあるとき。
- ②初診日に被保険者であり、障がい認定日に3級以上の障がいの状態に該当しなかった方が、同一傷病により、その後65歳に達する日の前日までの間に3級以上の障がいの状態になったとき。
- ③被保険者である間に初診日のある傷病による障がいと、それ以前に初診日のあった他の傷病による障がいを併合して2級以上の障がいの状態になったとき。

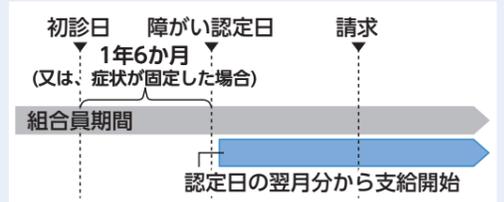
※1 初診日とは、障がいの原因となった病気やケガについて、初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日をいいます。

※2 障がい認定日とは、初診日から1年6か月を経過した日、又はその前に症状が固定もしくは治癒したときはその日をいいます。

障害厚生年金を受給できる時期

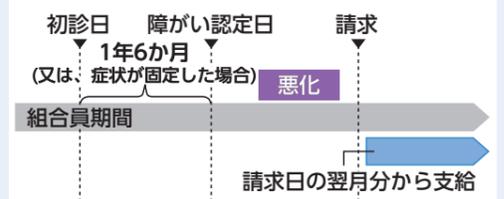
<障がい認定日による請求の場合>

障がい認定日に障がいの程度が1級から3級までの状態にあるときは、認定日以降に請求を行えば、障がい認定日の翌月分から障害厚生年金を受給できます。ただし、年金の時効により、遡って受け取る場合は5年分が限度となります。



<事後重症による請求の場合>

障がい認定日以降に症状が悪化し、障がいの程度が1級から3級までの状態になったときは、請求日の翌月分から障害厚生年金を受給できます。ただし、請求は65歳の誕生日の前々日までにを行う必要があります。



障害厚生年金を請求するには

「年金請求書（障害給付）」と診断書等による請求手続きが必要です。障がいの原因となった傷病や初診日などに応じた請求書等をお送りしますので、共済組合年金課まで、お申し出ください。

暮らしの健康手帖

万病のもと! 冷え性

「体質だから」と諦めないで

冷え性の原因はさまざまありますが、気温が大きく影響しています。気温が下がると、体内では血管を収縮させて熱を外に逃さないようにします。この状態が続くと、手足の末端まで血流が行き渡らず、冷えを感じるのです。

立ち仕事やデスクワークなど長時間同じ姿勢が続くと、足の筋肉が使われず血行不良を招き冷えやすくなります。高齢者の場合、加齢で筋肉量が減り、低栄養による貧血や低血圧など、血行に影響する持病がある

と冷え性のリスクを高める原因に。

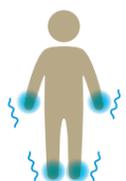
「体質だから」と放っておくと、疲労感や肩こり、胃腸の不調、不眠など日常生活への支障につながりかねません。改善には、重ね着などで外側から体を温めただけでは十分ではないことがあります。まずは血行改善のために、生活習慣を見直して体の中から冷やさない工夫を。症状がひどく、生活に支障が出るときはかかりつけ医などに相談し薬の処方や、他に病気のリスクが隠れていないかなども調べてもらうと安心です。規則正しい生活を送り、体を内と外から温め、寒い季節を元気に乗り越えましょう。

あなたはどれに当てはまる? 冷え性の主なタイプ

※各タイプの症状が混ざっている場合もあります。

手足冷えタイプ

体内で十分に熱を作り出せず、手足の末端に冷えを感じます。運動不足や無理なダイエットが原因になりやすく、女性に多いタイプ。



内臓冷えタイプ

手足や体の表面は温かくても、内臓が冷えているタイプ。ストレスなどが原因で血行が悪化。胃腸に不調が出るまで気付かないこともあります。



下半身冷えタイプ

運動不足や加齢などによる筋力の衰えから、下半身の血行が悪化。長時間デスクワークをする人などに多いタイプです。



全身冷えタイプ

基礎代謝が低下している高齢者などに多くみられます。また、甲状腺の機能低下など、他のリスクが隠れている場合もあります。



冷えを撃退! ぽかぽか生活のススメ

冷え性を和らげるには、日常生活で体を温め、血行を改善することが大切です。

効率よく温める

**マ** フラーや手袋、靴下などで、冷えやすい首回り・手首・首の「3つの首」を温めます。おなか周りを腹巻きなどで温めるのもおすすめです。



よくかんで腹八分目に

**食** 食べ過ぎは胃腸に血流が集中し、他の器官などに血液が行き届かない原因に。よくかむことで顔などの筋肉が動き、体温の上昇につながります。



小まめに体を動かす

**運** 動不足は、血行を悪化させます。階段を使う、早歩きをするなど日常生活で無理なく運動量を増やしましょう。



ゆっくり入浴する

**忙** しいとシャワーだけで済ませていませんか。ぬるめのお湯にゆっくりとつかることで、体を芯まで温め、血行が改善されます。



ほっこり健康に  
温泉紹介  
悠久から脈々と歴史を紡ぐ温泉郷  
**湯の山温泉**  
広島県広島市 ゆのやまおんせん

「広島のお座敷」と呼ばれる湯来温泉から、車で東に約10分。湯の山温泉は約1200年前に発見され、江戸時代には広島藩主の湯治場として栄えた由緒ある温泉地だ。地域には3つの温浴施設があり、源泉から引湯したうたせ湯や温泉プールなど、施設ごとにさまざまな楽しみ方ができる。渓谷の豊かな自然に包まれながら、歴史深い温泉を堪能しよう。

☎0829-83-0802 (湯の山温泉館)

📍広島市佐伯区湯来町和田

※湯の山温泉館は2023年12月11日現在休館中です。詳しくはお電話にてお問い合わせください。



泉質 単純弱放射能泉

適応症 神経痛、筋肉痛、胃腸病、切り傷、肩こり、冷え性、腰痛、アトピー、関節リウマチ、消化器疾患 など

共済組合の貯金は、**マル優(非課税貯蓄)**の対象です

詳しくはコチラ▶



身体障害者手帳の交付を受けている人等、一定の要件に該当する場合、貯金の元本350万円までの利息が非課税となります。所定の手続きが必要となりますので、共済組合出納室にお申し出ください。

宿泊利用助成券の**適正利用**について(お願い)



宿泊利用助成券は、保養のために宿泊する場合に利用することができる金券です。金額や利用者名等、訂正した宿泊利用助成券は使用することができません。助成券の適正利用にご協力をお願いします。

★契約施設では、本人確認を求められますので、必ず組合員証を持参してください。

2023年度

ライフプラン講座を開催しました

開催日

広島10月18日  
福山10月19日

この講座では、退職を予定されている組合員と配偶者の方を対象に、退職後の資産管理や医療、年金制度について説明をさせていただきました。

オンライン形式で行ったセミナーでは、昨年に引き続き、野村證券株式会社のファイナンシャルプランナー、DCプランナーである舟木周子さんに、資産管理の基礎知識について大変分かりやすく講演いただき、退職後の生活について深く考えるいい機会になったのではないかと思います。

たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。



【体験型環境学習教室】を開催しました

共済互助会

2023年10月21日(土)  
北広島町 ろうきん森の学校

8つのコースを設け、カヌーをはじめ、アースウォーク、藍染め、ピザ作り、忍者ごっこ、竹ワンレースなど色々な体験を組み合わせ、たくさんの方の会員の方にご参加いただき、ご盛況いただきました。



健診のお知らせ

まもなく**2024年度の**申込を開始します!

※1月下旬頃に配付予定



共済組合と共済互助会では、皆さんの健康づくり・健康管理を目的に短期人間ドックなどの健診事業を行っています。健診を受けて、健康状態をチェックしましょう!

お問い合わせ先 福祉課 ☎082-545-8886

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	1月13日(土)	2月10日(土) 13:30~16:30
	1月27日(土)	2月17日(土) 面談・電話相談
福山市	1月16日(火)	2月6日(火) 13:30~14:30
	1月23日(火)	2月27日(火) 面談
庄原市	1月9日(火)	2月13日(火) 12:30~14:30
	1月23日(火)	2月27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
府中市	1月24日(水)	13:00~ 面談
三次市	2月21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	1月18日(木)	13:00~ 面談
	2月15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	1月4日(木) → 1月15日(月)
一部払戻・解約	1月23日(火) → 1月31日(水)
一部払戻	2月6日(火) → 2月15日(木)
一部払戻・解約	2月20日(火) → 2月29日(木)

年利率0.8%  
(2024年1月1日現在)



