

2020
11
No.543

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2020年11月1日発行 第543号 編集/河崎博社 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



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

★ 今月号のナビゲーション
★ 趣味がないのって変ですか？

★ 社会保障Topic
★ 介護保険制度のこれから

★ あの街“おいしい”ウォーキング 妖怪物語ゆかりの魅惑の町 三次市

今月号の
topics

今月の1枚

呉市立郷原小学校

惣中 鈴乃 さん

「広島県国民健康保険団体
連合会主催 健康づくりポ
スター」2019年度入賞作品



ライフシーンと 共済組合

交通事故などにあつたとき

交通事故など、他人(第三者)の行為によってケガをし治療を受けた場合、その治療費用などは加害者が負担することになりますが、公務外であるときは組合員証を使って受診することができます。

この場合はすぐに共済組合に連絡し、損害賠償申告書を提出してください。



詳しくはHPをご覧ください



今月号のナビゲーション

趣味がないのって変ですか？

■ NPO法人メンタルレスキュー協会 理事長 下園 壮太

「働き方改革」の流れで、仕事に費やす時間が減って、「時間を持て余している」という人が少なくありません。周囲の人から「休みの日は何をしていたの？」と聞かれるたびに居心地が悪く、あまり気乗りはしないけれど、「無理やり趣味をつくるべきか……」と悩む人もいます。

実は仕事熱心なタイプの人ほど、趣味に対し、価値を見いだしにくい傾向があります。時間とお金を費やしても、一見これといった見返りがないように見え、趣味は「意味がない」「生産性がない」と感じる人も。しかし生産性だけを追い求めていると、いつか苦しくなる。何か自分にぴったりの趣味を見つけておきたいものですが、そう簡単なことではありませんよね。そこで、趣味探しのちょっとしたコツをご紹介します。

一つ目は、いろいろな趣味を「味見」すること。「面白そう」と思うことをいくつか試しにやってみて、自分に合うか確かめる方法です。「しっくりこない……」と感じたら、別のものを試してみる。とにかく、気軽な気持ちでどんどん試すことがポイントです。

二つ目は、「知識を増やす」こと。味見をしながら、その分野についていろいろ



調べてみるのです。食材や調理法などのうんちくがあると、料理が一層味わい深くなるように、知識が増えるに従いそのテーマへの関心も深まりやすくなります。その過程で仲間ができれば、一気にその世界の楽しさが広がります。

ただし、趣味探しは心身のエネルギーが充実しているときにしましょう。疲れていて何もする気が起きないときには、頑張り過ぎず休息を優先してください。

仕事や育児、介護など、今は「やるべきことで精一杯」という人も、ほんの少し手が空いたときに、将来の生活について想像してみたり、パートナーと話してみたりしておくといいかもかもしれません。これから先の人生をより充実感のあるものにしたと考えると、「趣味」は意外と大きな役割を果たしてくれるはずですよ。

Message

自分が本当に好きなこと、
楽しいと感じることを
見つけておくと、
「幸せな老後」の準備にも
役立ちます！



社会保障 Topic

介護保険制度のこれから

2000年度に始まった介護保険制度は施行から20年が経ち、サービス利用者は制度創設時より約3倍に増加。総人口が減少に転じる中、高齢者の割合が膨らんでいく今後も、制度へのニーズは増えていきます。

団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年には高齢人口がピークを迎えるとともに、介護ニーズの高い85歳以上の人口が急速に増加すると見込まれ、介護サービスの需要がさらに増加し、多様化することが考えられています。

そこで2021年度からの第8期計画では、団塊の世代が75歳以上となる2025年だけでなく、その先の2040年を見据えて、介護予防・健康づくりの推進、地域包括ケアシステムの推進、認知症施策の総合的な推進、持続可能な制度の構築・介護現場の革新などの観点から見直しを進めることが示されました。

また、人々の暮らしや地域の在り方が多様化している中、人と人、人と社会がつながり、一人ひとりが生きがいや役割を持ち、助け合いながら暮らしていくことのできる包摂的な社会が目指されており、そうした地域共生社会の実現を図っていくことの必要性も強調されています。

記事提供：社会保険出版社

Profile しもぞの そうた ●1959年生まれ。防衛大学卒業後、陸上自衛隊に入隊。初の心理幹部として、多数のカウンセリングを経験。退職後はNPO法人メンタルレスキュー協会でクライシスカウンセリングを広めつつ、産業カウンセラー協会、自治体、企業などに向けてストレスコントロールなどの講演・トレーニングなどを提供。「令和時代の子育て戦略」(講談社)、「一見、いい人が一番ヤバイ」(PHP研究所)など著書多数。

医療

知っておきたい 健康保険のこと Vol.8
仕事を休んだときの給付シリーズ

①育児休業手当金



組合員が子育てのために育児休業を取得し、報酬(給料・諸手当)が支払われなくなったときに、原則として育児休業に係る子が(※)1歳に達する日(1歳の誕生日の前日)までの期間(土、日曜日を除きます)、育児休業手当金が受けられます。

※総務省令に定める下記①又は②に該当するときは、1歳6か月に達する日まで支給期間が延長されます(1歳6か月時点で下記のいずれかに該当する場合等は2歳)。

①1歳の誕生日の前日までに保育所等に入所の申出を行っている(入所希望日が誕生日以前であることが必要)が、1歳に達する日後、当面その実施が行われない場合。

②子の養育を行っている配偶者で、1歳以降、子の養育を行う予定であった人が、死亡、負傷、疾病等の事情により子を養育することが困難な状態になった場合。

※「パパママ育休プラス」に該当(組合員とその配偶者がともに育児休業を取得)した場合は、1歳2か月に達する日までの期間。ただし、組合員が受けられる育児休業手当金は1年間が限度となります。また、この1年間は、女性組合員の場合における、子の誕生日以後の産後休暇期間が含まれます。

育児休業手当金の額

育児休業開始日から180日に達するまで

…1日につき標準報酬の日額(標準報酬の月額×1/22相当額)×67%

育児休業開始日から181日目以降

…1日につき標準報酬の日額(標準報酬の月額×1/22相当額)×50%

請求時の提出書類一覧

	提出書類
育児休業に入ったとき	ア 育児休業手当金請求書 イ 辞令の写し
総務省令に定める場合に該当したとき	ア、イ及び次の書類 ・上記①の場合…保育所等の入所に関する市区町村長の証明書 ・上記②の場合…住民票の写し、母子健康手帳の写し及び医師の診断書等
「パパママ育休プラス」に該当したとき	ア、イ及び次の書類 ・住民票の原本 ・組合員の配偶者が取得している育児休業の内容がわかる書類(育児休業取扱通知書の写し等) ・産前産後休暇等の期間がわかる書類(出勤簿の写し、休暇簿の写し)

※同一の育児休業について、雇用保険法の規定による育児休業給付の支給を受けることができるときは支給しません。

◆次号では、仕事を休んだときの給付シリーズ ②傷病手当金について掲載します。

年金

年金制度改正法が成立しました



2020年6月5日に「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」(年金制度改正法)が公布されました。より多くの人により長く多様な形で働く社会へと変化する中で、長期化する高齢期の経済基盤の充実を図るため、次のような制度改正が行われることとなりました。

改正の概要

1. 被用者保険の適用拡大

- ①短時間労働者を被用者保険の適用対象とする事業所の企業規模について、段階的な引き下げ(現行500人超→100人超→50人超)
- ②非適用業種のうち、弁護士・税理士等が法律・会計事務に係る業務を行う事業について、5人以上の事業所を被用者保険の適用業種に追加
- ③厚生年金・健康保険の適用対象である国・自治体等で勤務する短時間労働者に対して、公務員共済の短期給付を適用

施行日

2022年10月1日等

2022年10月1日

2022年10月1日

2. 在職中の年金受給の在り方の見直し ← 2020年12月号で解説します

- ①在職中の老齢厚生年金受給者(65歳以上)の年金額を毎年定時に改定
- ②60歳～64歳に支給される年金を対象とした在職老齢年金制度について、支給停止とならない範囲を拡大(支給停止の基準額を現行の28万円から47万円に引き上げ)

2022年4月1日

2022年4月1日

3. 受給開始時期の選択肢の拡大 ← 2021年1月号で解説します

現在60歳～70歳の間となっている年金の受給開始時期の選択肢を、60歳～75歳の間に拡大

2022年4月1日

4. 確定拠出年金の加入可能要件の見直し等

- ①確定拠出年金の加入可能年齢の引き上げとともに、受給開始時期等の選択肢を拡大
- ②確定拠出年金における中小企業向け制度の対象範囲の拡大(100人以下→300人以下)、企業型DC加入者のiDeCo加入の要件緩和等、制度面・手続面を改善

2022年4月1日等

政令で定める日等

5. その他

- ①国民年金手帳から基礎年金番号通知書への切替え
- ②未婚のひとり親等を寡婦と同様に国民年金保険料の申請全額免除基準等に追加
- ③短期滞在の外国人に対する脱退一時金の支給上限年数を3年から5年に引き上げ
- ④年金生活者支援給付金制度における所得・世帯情報の照会の対象者の見直し
- ⑤児童扶養手当と障害年金の併給調整の見直し 等

2022年4月1日

2021年4月1日

2021年4月1日

公布日

2021年3月1日等

(注)2020年7月末時点での法令、厚生労働省等の資料を基に作成しています。

今日から始める! 健康管理のコツ

ジェネリック医薬品編

ジェネリック医薬品で賢く健康管理を

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される、新薬と同じ有効成分を同一量含み、同じ効能・効果を持つ医薬品です。国の審査を受け、安全性の面でも安心して使えます。



医療の質を落とすことなく、味や匂い、形状を変えるなど、使いやすく改良されたものもあります。家計や年々増え続ける国民医療費の削減にもつながるため、国はジェネリック医薬品の普及をすすめています。医療費の自己負担額を軽減でき、使う人にも家計にもやさしいジェネリック医薬品を上手に利用して健康管理をしましょう。

☑ ジェネリック医薬品理解度チェック

- 新薬と同じ有効成分を使っている
- 同じ有効成分でも添加剤が違うなど全く同じではない
- 効果・効能は新薬とほとんど同じ
- 厚生労働省が新薬と同等と認めている
- 飲みやすさや味の改良がされている
- 飲み薬だけでなく、外用薬や点眼剤などもある
- 不安なときは分割して調剤してもらえる
- ジェネリック医薬品がない場合もある
- 病気などの症状によっては変更できないこともある
- ジェネリック医薬品に変えてからでも新薬に戻せる

チェックが入らなかった項目は右記でジェネリック医薬品の理解を深めましょう。

効き目と安全性はお墨つき

ジェネリック医薬品の効き目は新薬で確認済みです。さらに、安全性は厳しい品質再評価の試験を経て、厚生労働省が新薬と同等と認めた医薬品です。

使用している有効成分は新薬と同等なので効果・効能はほとんど変わりません。しかし、有効成分以外の添加剤はメーカーなどにより違いがあります。また、新薬が効能追加を行ったり、ジェネリック医薬品が工夫を加えたりすることで、新薬と異なることもあります。

新薬からジェネリック医薬品に切替えるときには、試しに一週間分などの短い期間から変更できる分割調剤が利用できます。新薬に戻りたいときは、すぐに戻すこともできます。



ジェネリック医薬品に変更するには

ジェネリック医薬品は内服薬だけでなく、外用薬や点眼剤などもつくられています。ただし、ジェネリック医薬品への変更を医師が認めない場合や、新薬しか発売されていない薬もあります。医師や薬剤師によく相談して変更・使用しましょう。

●医師に相談

診察時にジェネリック医薬品を希望していることを伝えましょう



●カードやシールで伝える

医療機関や薬局では、シールを貼った保険証やお薬手帳、またはカードでも意思表示できます



※シールは「私たちの共済組合」のおつとく情報にもついています。

●薬剤師に相談

診察時、医師に相談できなくても処方箋に【変更不可】の指示がなければ薬局でも変更可能です



ここに医師のサインがなければ、ジェネリック医薬品を利用できます

かかりつけ薬局をもとう!

どの医療機関で処方されても、決まった調剤薬局「かかりつけ薬局」で調剤してもらえ、薬剤服用歴などを管理・把握してもらえ、より安全に薬を使用できます。

また、薬局でつくってくれる「お薬手帳」も薬の安全な服用やあなたの健康を守るのに役立ちます。アレルギーや副作用、飲み忘れがちな薬などもお薬手帳にメモしておく、さらに安全です。

何でも相談できる「かかりつけ薬局」と「お薬手帳」を活用して、薬と上手に付き合っていきましょう。





びゅうこ
白狐が導く美肌温泉
湯田温泉
ゆだおんせん



およそ800年前、白狐が見つけたとされる湯田温泉。伝説にちなみ、温泉街のいたるところで白狐のマスコットがお出迎えしてくれる。1日に2,000トンもの天然温泉が湧き出るといふ豊富な湯量と、高いアルカリ性の泉質がもたらす美肌効果が特徴だ。観光回遊拠点施設「狐の足あと」では、観光情報を収集できるほか、カフェメニューを食べながら足湯を楽しめたり、オシャレな足湯衣装の無料貸出ができていたりする。まずはここからスタート！

☎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

お金を貯めるなら 共済組合の貯金

年利率0.8% (2020年11月1日現在)



年金制度の改正について HPで確認できます

年金制度の改正については共済組合HPをご覧ください。

「地方公務員の年金制度等が変わります」

閲覧するには、下記のパスワードの入力が必要です。

パスワード h202011



知って安心 /

すぐできる！

インフルエンザ予防対策

わが国では毎年約1千万人、10人に1人が感染するインフルエンザ。感染力が非常に強く、症状も激しいため、感染した本人はもちろん周囲への影響も大きくなります。特に高齢者や乳幼児、妊娠中の方はインフルエンザにかかると重症化する危険が高くなるので注意が必要です。インフルエンザを予防する知識を身につけ、かからないためのポイントを知っておきましょう。

かからないための4大ポイント

1 基本は流行前の予防接種

- 接種は病院や診療所で
- ワクチンの効果があらわれるまで2週間ほどかかるので、早めの接種が重要
- 周囲の人にうつさないためにも予防接種を



3 ウイルスは近づけない & 近づかない

- 人混みの中はできるだけ避ける
- 外から帰ったら、手洗いとうがいを習慣に
- 鼻やのどの弱い人はマスクで防御
- 部屋は加湿器などで適度な湿度を



2 ふだんから体調を整える

- 食事はたんぱく質とビタミンA、C、Eを多めにバランスよく
- ストレスはためこまず早めに解消を
- 休養・睡眠を十分にとる



4 からだや皮膚を鍛えておく

- 運動を心がけ、体力をつける
- 暖房に頼りすぎず、換気を十分に (室温は外気温との差を大きくしすぎない)
- 乾布まさつで皮膚を鍛えるのも効果的
- 厚着をしすぎず適度な薄着に



手洗い、重要！！

手についたウイルスや菌から身を守るための第一歩！

あちこち触った手にはウイルスや菌が付着しています。それらを体内に入れないためにも、外出先からの帰宅時、調理の前後、食事の前など、石けんで小まめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします

予防接種には、助成の制度があります！

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
- ・予防接種種別
- ・予防接種名
- ・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	11月14日(土)	12月12日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	11月28日(土)	12月26日(土)	
福山市	11月10日(火)	12月8日(火)	13:30～14:30 面談
	11月24日(火)	12月22日(火)	
庄原市	11月10日(火)	12月8日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談
	11月24日(火)	12月22日(火)	

●申込方法

相談日の前日までに、☎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
竹原市	11月17日(火)	13:00～ 面談
広島市	12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	11月19日(木)	13:00～ 面談
	12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	11月5日(木) → 11月13日(金)
一部払戻・解約	11月19日(木) → 11月30日(月)
一部払戻	12月7日(月) → 12月15日(火)
一部払戻・解約	12月16日(水) → 12月24日(木)

年利率0.8%
(2020年11月1日現在)



食べて歩いて、健康になろう!

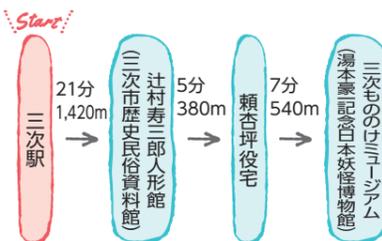
あの街“おいしい”ウォーキング

妖怪物語ゆかりの『三次市』魅惑の町

妖怪や人形に出会う 神秘を感じる 紅葉狩りウォーキング

三次駅に着いたら北へ進もう。橋を渡って江の川を越え、みよし本通り商店街へ。かつて銀行として使用されていた洋風建築の辻村寿三郎人形館が姿を現す。さらに先には、頼杏坪役宅や三次もののけミュージアムといった興味深い施設が待っている。『稲生物怪録』に登場する太歳神社でひと呼吸。最後は紅葉の名所として知られる尾関山公園へ向かう。整備された散策道を歩きながら、美しい紅葉を愛でよう。

歩く時間: 1時間26分 歩く距離: 6,380m
消費カロリー: 316kcal



カーターピーナッツ



三次市の おいしいもの
アメリカ合衆国ジミー・カーター元大統領から寄贈されたピーナッツ。三次市甲奴町とジョージア州アメリカス市との友好のシンボルとされる。日本では珍しい「ランナー種」という小粒で丸みのある品種で、甘くやわらかいのが特徴。みよしブランド認定品として愛されている。

今回のウォーキングで 消費カロリー 316kcal = バターピーナッツ 約54粒分
*バターピーナッツで算出

※時間・距離は目安です ※消費カロリーは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



広島グルメ「SUNジュ〜SEA」
太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュ〜!
海の幸・SEA! おいしいものをこよなく愛するウォーキングナビゲーター。

1 辻村寿三郎人形館 (三次市歴史民俗資料館)
2 頼杏坪役宅
3 三次もののけミュージアム (湯本豪一記念日本妖怪博物館)
4 太歳神社
5 尾関山公園

凡例
① おすすめ立ち寄りスポット
● 国道 ● 県府道 ● トイレ
— 主要道 — 一般道 — 登り坂 — 下り坂

みよし本通り商店街では、足元には石畳、視線を上げれば防火用の袖壁(せでかべ)や卯建(うだつ)が残る日本家屋が続いているよ。

400年の伝統を誇る夏の夜の風物詩「三次の鞆餅」は、馬洗(ばせん)川で行われているよ。 ※但し今年では中止。

江戸時代中期の人間と妖怪たちの不思議な体験を綴った物語『稲生物怪録』。絵本や絵巻、漫画などの題材として取り上げられ、広く伝承されている名作だよ。その舞台となったのが、ここ三次市三次町!

栄養学×減塩

家族の健康ごはん

お弁当にもぴったり 春菊入りつくね焼き

料理制作・監修 管理栄養士 岩崎啓子 撮影=原ヒデシ スタイルング=宮澤由香



- 材料(2人分)
- 玉ねぎ..... 1/2個
 - 片栗粉..... 小さじ1
 - 春菊..... 50g
 - れんこん..... 50g
 - 鶏ひき肉..... 150g
 - 卵..... 1/2個
 - 塩..... 小さじ1/2
 - こしょう..... 少々
 - サラダ油..... 小さじ1
 - A パルサミコ酢..... 小さじ1
 - しょうゆ..... 小さじ1
 - 砂糖..... 小さじ1/2
 - 大根おろし..... 80g

作り方

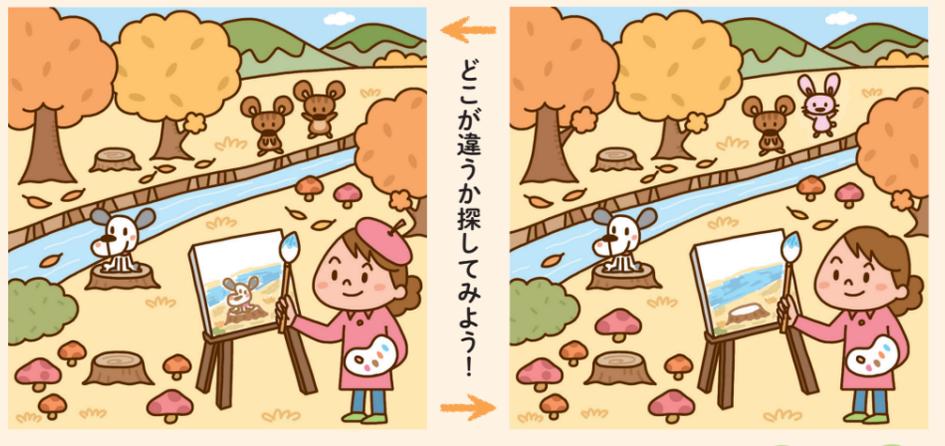
- 玉ねぎはみじん切りにして片栗粉と混ぜ合わせる。春菊はさつとゆでて細かく刻む。れんこんも細かく刻む。
- ボウルにひき肉、卵、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜる。①を加えてさらに混ぜ、6等分にして丸く平らに形を整える。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を並べる。ふたをして中火で1〜2分、弱火にしてさらに3分ほど焼き、ひっくり返して裏面も同様に焼く。
- 火を止め、混ぜ合わせたAを加え、③と絡める。器に盛り、水気を切った大根おろしを添える。

栄養学メモ 春菊
β-カロテンの含有量はほうれん草、小松菜より多いのが特徴。緑の色素はクロロフィルで抗酸化作用があります。独特の香りは、胃腸の動きを活発にするといわれています。

減塩ワザ パルサミコ酢
酢を使うことで、味にアクセントがつけます。パルサミコ酢(ぶどうの果実酢)は、ほのかな酸味とコクがあり、料理の風味づけにも役立ちます。

クイズに答えて まちがいさがし

プレゼントに応募しよう!
間違いのあるエリアを5つ答えよう!
下の2枚のイラストは同じように見えますが、違うところが5つあります。間違いのあるエリアはA~Jのどこでしょう? すべて教えてください。ただし、色ムラは間違いに含めません。



応募方法

ハガキに必要事項を記入し、以下の宛先までお送りください。※封書でのご応募も可能です。
※任意継続組合員の方は、②~④の記入は不要です。

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 2020年11月25日 必着
● 当選は景品の発送をもって発表といたします
● 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!

10月号の答え「ゾウ」
9月号応募総数88通(正解86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、景品の抽選および発送以外の目的に使用することはありません。また、個人情報を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)