

2020
2
No.534

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2020年2月1日発行 第534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

コミュニケーションの小箱

★ "オウム返し" 使ってみない?

社会保障Topic

★ 厚労省予算案33兆円の注目ポイント

★ あの街「おいしい」ウォーキング 熊野町
日本が誇る筆の町

今月号の
topics

今月の1枚

熊野町立熊野東中学校
貞永 萌衣 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」2018年度入賞作品



ライフサイクルと 共済組合

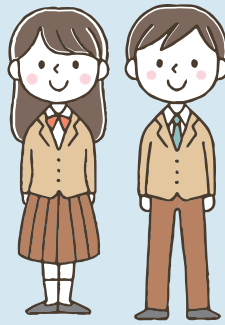
進学するとき

組合員又は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。

修学期間中は、利息のみの返済とすることができます。



詳しくはHPをご覧ください



コミュニケーションの小箱

相手も自分も気持ちよく毎日過ごすために

“オウム返し” 使ってみない?

相手の話に対して知識がない、興味がないというとき、会話の進め方に困惑することがあります。

例えば、野球好きの相手から「地域の草野球で試合をしたんだけど、7回コールドで負けてしまったよ。それが悔しくて」と言われたとします。もし、聞き手である本人が野球に詳しくなかった場合、「7回コールド」が理解できずに、どう反応したらよいか分からなくなってしまいます。

「楽しそうに話しているのに、腰を折っては申し訳ない」などと考え、適当に話を合わせてしまう人もいます。でも、話し手は反応の悪さを敏感に察知するため、会話は全く盛り上がりません。正直に「野球に詳しくないんだけど、コールドとはどういう状況なの?」と質問すれば、野球好きの話し手は丁寧に説明してくれるはず。 「コールド負け」の意味を理解できたら、改めて「なるほど。試合が途中で決着してしまうってことなんだね。それは残念だったね」と共感的に応じることができるでしょう。

「相手の話に知識や興味があれば、会話を続けられるよ」という人もいる

トレンケート株式会社
人材教育コンサルタント/
産業カウンセラー/
国家資格キャリアコンサルタント
田中 淳子



でしょうが、相手の話知識や経験があると多くの人が自分のことを話したくなります。

相手が「今度の昇格試験、面接でうまく答えられるか心配で」と言ったとします。聞き手が前年に同じ試験を受けていると、「事前の予行演習が大切だよ。さほど難しい質問はされないから、落ち着いて話せば大丈夫!」などとアドバイスしてしまうのです。

このような会話で最初にすべきことは、相手の話の耳を傾け（傾聴）、受容し、共感を示すこと。「昇格試験の面接が特に心配なんだね!」と相手の気持ちを言葉でそのまま返してみるのがいいです。きっと相手は「自分の話をちゃんと聞いてくれて、自分のことを受け止めてくれてる」と思え、お互いの心の距離を縮める第一歩になります。

「傾聴」「受容」「共感」。この3つを心掛けるだけで、誰でも「聞き上手」になれます。ただし、上達するには会話のたびに自分自身に言い聞かせることが大切です。

社会保障 Topic

厚労省予算案 33兆円の注目ポイント

政府は12月の閣議で、一般会計の総額が102兆6580億円となる2020年度予算案を決定しました。医療・年金などの社会保障費は5.1%増となり、厚生労働省一般会計予算案は過去最大の32兆9861億円で、対前年度比は3.2%増となっています。

2020年度厚労省予算案では、団塊の世代がすべて75歳となる2025年、またその先、団塊ジュニア世代が高齢者となり現役世代の減少が進む2040年頃を見据えています。そこで、人生100年時代に対応した全世代型社会保障の構築に取り組み、誰もがより長く元気に活躍できる社会保障の基盤強化を図るため、「①多様な就労・社会参加の促進」「②健康寿命延伸等に向けた保健・医療・介護の充実」「③安全・安心な暮らしの確保等」を柱として重点的な要求を行っており、①では誰もが働きやすく、意欲・能力を活かせる環境の整備、②では地域包括ケアシステムの構築や、医療・福祉サービス改革、③では子育てのしやすい環境や、地域共生社会の実現などが盛り込まれています。

年度末の予算成立に向けて、国民が安心して暮らせる持続可能な社会保障制度の構築を目指した予算編成が求められます。

Profile たなか じゅんこ ●1986年日本DEC入社、IT技術教育に従事した後、コミュニケーションなどビジネススキル教育を手掛けるようになる。1996年から現職。著書に「現場で実践! 若手を育てる47のテクニック」(日経BP社)、「ITエンジニアとして生き残るための「対人力」の高め方」(共著、日経BP社)など。

記事提供: 社会保険出版社

医療

健康保険のQ & A
被扶養者の認定取消しについて
(個人事業者の場合)



Q 私の被扶養者は自営業者であるため、毎年確定申告をして年間所得の確認をしています。昨年は130万円を超えていなかったのですが、この度、必要経費を差し引いても、130万円を超えていることがわかりました。扶養認定の取消し日は、いつになるのでしょうか。

A 確定申告により、年間所得が130万円(60歳以上の公的年金受給者または障がい支給事由とする公的年金受給者にあつては、180万円)を超えていた場合の取消し日は、確定申告を行った日(税務署受付日)となります。

自営業者の年間所得を算出するための必要経費は、所得税法上の必要経費とは異なりますので次の一覧表を参考にご確認ください。

必要と認められるもの	売上原価(仕入れなど)、地代、家賃、給料・賃金、荷造運賃、光熱水費、旅費・交通費、通信費、修繕費、消耗品費、その他特に組合が必要と認めた経費
必要と認められないもの	公租・公課、損害保険料、接待・交際費、福利厚生費、広告宣伝費、貸倒金、各種引当金・準備金、原価償却費、利子割引料

本年4月から

被扶養者の認定要件「国内に住所を有していること」を追加

地方公務員等共済組合法の一部改正により、本年4月から被扶養者として認められる者は、次の場合を除き国内に住所を有していることが要件となります。現在、被扶養者であっても要件に該当されない場合は、被扶養者資格は、本年3月末までとなりますので、4月以降速やかな取消し手続きが必要となります。

海外居住でも被扶養者となる場合

- ・外国において留学をする学生
- ・外国に赴任する組合員に同行する者
- ・ボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者

お口と体の深い関係

糖尿病と歯周病

日本歯科大学生命歯学部
歯周病学講座教授
沼部 幸博

歯周病は歯肉に炎症を起こす感染症

歯周病は歯に付着するプラーク(歯垢)にすみつく「歯周病菌」の繁殖により起こる感染症で、歯の周りの歯肉に炎症を起こします。

放っておくと歯肉の炎症が広がり歯肉炎から歯周炎へと進み、歯根を支える顎の骨(歯槽骨)を溶かし、最後には歯が抜けてしまいます。また、血液などを介して歯周病菌や炎症物質は全身に広がります。

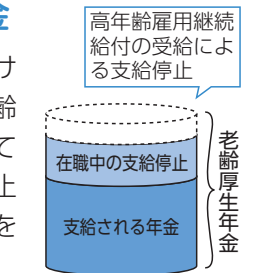
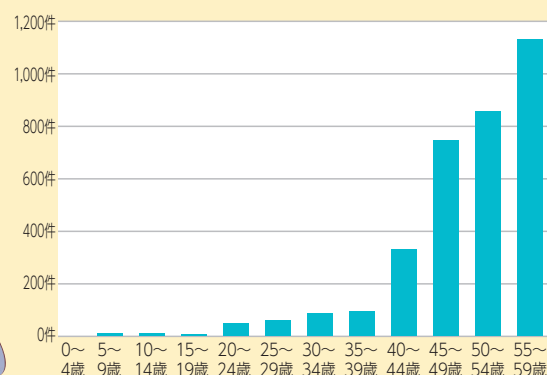
余った血糖が血管を傷つける糖尿病

体のエネルギー源となる「血糖」が使い切れず、血液中で一定値以上になっている状態を「高血糖」といい、それが続くようになると「糖尿病」と診断されます。

過剰な血糖は変質して、体中の神経や血管を傷つけます。そのため、末梢神経障害や網膜症、腎症といった3大合併症を起こしたり、心臓病や脳卒中など、生命を脅かす病気へとつながったりします。



本組合の糖尿病の年代別受診状況(2018年診療分データ)



失業給付の受給満了後の精算

失業給付(基本手当等)が日単位で支給されるのに対し、年金は月単位で支給されることから、失業給付支給日数が何月分に相当するか計算し、年金の支給停止月数と1月以上の差がある場合、その月数分の年金を遡って支給します。

$$\text{遡って支給する月数} = \text{年金の支給停止月数} - \frac{\text{基本手当等の支給対象となった日数}}{30}$$

(端数は1月に切り上げ)

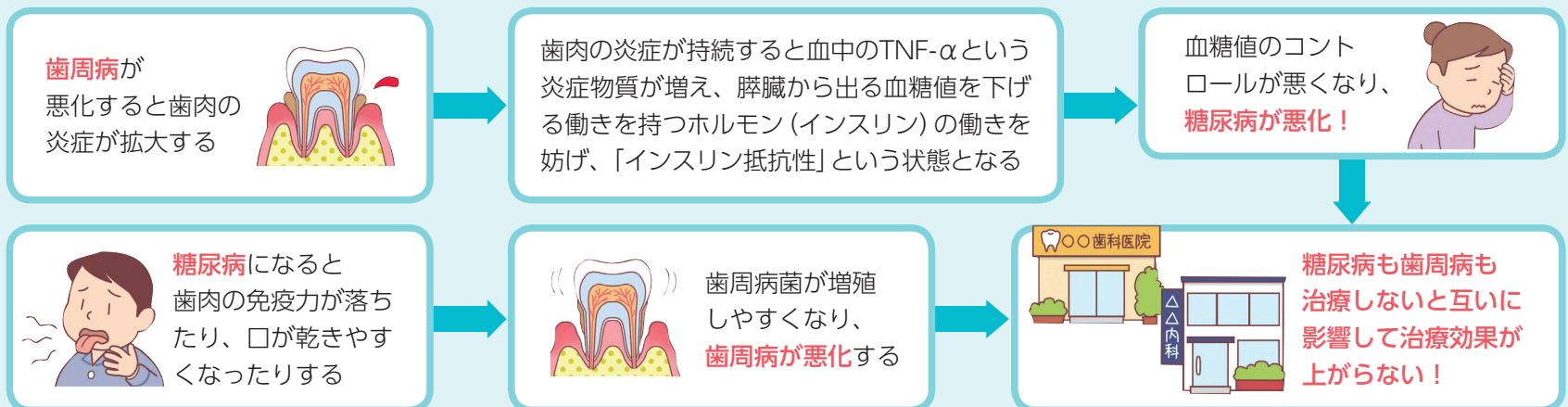
高年齢雇用継続給付を受給するときの年金

厚生年金の被保険者で、65歳になるまでの年金を受けられる方が、雇用保険法の高年齢雇用継続給付(高年齢雇用継続基本給付金・高年齢再就職給付金)を受給している間は、在職中であることによる年金の一部支給停止(所得停止)に加え、標準報酬月額6%に相当する額を限度として老齢厚生年金が支給停止されます。

糖尿病と歯周病は相互に関係

糖尿病の患者さんでは、歯周病が重症になりやすいことがわかっています。また、歯周病の治療を行うと、血糖値がある程度改善することもわかっています。

歯周病と糖尿病は両方ケアすることが必要!



ほっこり健康に

温泉紹介

うらかな瀬戸内海を望む温泉
たまの温泉

岡山県玉野市 たまのおんせん

ダイヤモンド瀬戸内マリンホテル内にあり、風光明媚な瀬戸内海が一望できるというロケーション抜群の天然温泉。露天風呂のほかに大浴場やサウナも完備されており、外来入浴も可能なので気軽に温泉を満喫することができます。瀬戸内海の穏やかな波を眺めながらゆったりと温泉に浸かろう。

☎0863-81-2111
📍岡山県玉野市渋川12-12-1




泉質 塩化物泉

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、痔疾、冷え性、疲労回復、病後回復期、健康増進 など

退職積立貯金は退職するとき、解約の手続きが必要です!

払戻依頼書を、所属所の共済事務担当課に提出してください。

ただし、退職の日まで加入している方が任意継続組合員になられる場合は、任意継続組合員である間、引き続き退職積立貯金に加入することができます。



退職予定の組合員のみなさんへ

「遺族支援保険」は、退職後も継続加入することができます!

※くわしくは、1月に配付したご案内をご覧ください。(継続意思の有無に関わらず「遺族支援保険等退職後取扱い申出書」の提出が必要です。)

※提出は3月31日(火)まで!

シリーズ②

今知っておきたい **介護保険**

介護保険のサービスの利用には申請が必要です

1 要介護認定の申請 市区町村の介護保険担当窓口などで申請をします。申請する方は、本人または家族などでも可能です。

必要な書類

- 要介護・要支援認定申請書(市区町村の窓口にあります)
- 介護保険証(65歳になった時点で交付されます)
- 加入している医療保険の被保険者証 など(第2号被保険者の場合)

申請書には主治医を記入する欄があります。あらかじめ主治医の名前・病院名・連絡先などを確認しておきましょう。主治医がいない場合は、市区町村や地域包括支援センターで医師の紹介を受けて、受診します。

各種届出・申請には、マイナンバー(個人番号)の記載が必要となります

手続きに必要なものに加え、個人番号カードまたは通知カードをお持ちください。なお、通知カードの場合は、運転免許証など本人確認書類が必要となります。

介護保険 Q&A!?

Q 自分や家族で申請できない場合は?

A 申請の代行をしてもらうことができます。地域包括支援センターや法令で定められた居宅介護支援事業者または介護保険施設などへご相談ください。

2 要介護認定 訪問調査や介護が必要かどうかの審査・判定が行われます。

STEP 1 訪問調査 調査員が自宅を訪問し、全国共通の調査票をもとに本人や家族から聞き取り調査を行います。

STEP 2 一次判定 調査票の結果をコンピューターに入力して一次判定を行います。

- 主治医の意見書 市区町村の依頼により主治医が心身の状態について意見書を作成します。

STEP 3 二次判定 一次判定の結果や主治医の意見書などをもとに介護認定審査会が総合的に審査・判定します。

3 認定結果の通知 市区町村が認定します。原則として、申請から30日以内に、認定結果通知書と介護保険証が届きます。

確認しましょう

- 要介護状態区分 認定区分によって、利用できるサービスが異なります。
- 認定の有効期間 新規認定は原則6か月、更新は原則12か月です。
- 支給限度額 認定区分ごとの利用限度額です。
- 介護認定審査会の意見 など

要介護状態区分

- 要介護 1~5 → 介護サービス
- 要支援 1・2 → 介護予防サービス
- 非該当(自立) → 介護予防・日常生活支援総合事業、介護予防・生活支援サービス事業、一般介護予防事業

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	2月 8日(土)	3月14日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
	2月22日(土)	3月28日(土)	
福山市	2月 4日(火)	3月10日(火)	13:30~14:30 面談
	2月25日(火)	3月31日(火)	
庄原市	2月11日(火・祝)	3月10日(火)	12:30~14:30 面談・電話相談
	2月25日(火)	3月24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
三次市	2月27日(木)	13:00~ 面談
	3月19日(木)	
広島市	3月19日(木)	

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	2月20日(木)	13:00~ 面談
	3月19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	2月 5日(水) → 2月14日(金)
一部払戻・解約	2月19日(水) → 2月28日(金)
一部払戻	3月 5日(木) → 3月13日(金)
一部払戻・解約	3月23日(月) → 3月31日(火)

年利率0.8%
(2020年2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

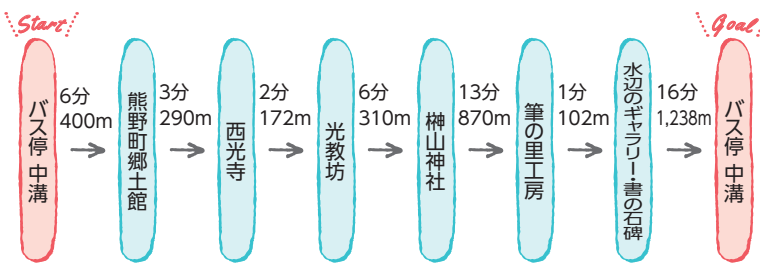
日本が誇る筆の町 『熊野町』

伝統が息づく筆と町に魅了される 歴史探訪ウォーキング

バス停 中溝からまずは熊野町郷土館へ。貴重な資料展示から熊野町の歴史を学ぶ。続いては西光寺や光教坊、神山神社などの歴史ある寺社仏閣を巡る。中でも神山神社には、使い古した筆や筆づくりのために毛を提供してくれた動物を供養するための筆塚がある。次に向かう筆の里工房では、筆づくりの実演や体験が楽しめる。館内にあるセレクトショップでお気に入りの筆を見つけよう。最後は坂面大池沿いにある水辺のギャラリー・書の石碑を見ながら、筆まつりの伝統に想いを馳せる。

歩く時間:47分 歩く距離:3,382m

消費カロリー:172kcal



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 熊野町郷土館
大正初期の造り酒屋を利用した風情ある建物で、筆の町・熊野町について紹介する施設。
☎082-855-2559
安芸郡熊野町中溝3-12-26

2 西光寺
1598年(慶長3年)に開基した浄土真宗本願寺派の寺院。梁には象があらわされている。
☎082-854-0016
安芸郡熊野町中溝4-19-4

3 光教坊
浄土真宗本願寺派の寺院。安芸国観音霊場32番札所にあたる。
☎082-854-0277
安芸郡熊野町中溝4-16-5

4 神山神社
933年(承平3年)宇佐八幡宮より勧請された神社。毎年「筆まつり」の会場となる。
☎082-854-2874
安芸郡熊野町中溝5-1-13

5 筆の里工房
熊野筆の歴史や文化を学べる展示や、職人による筆づくりの実演見学、体験ができる。
☎082-855-3010
安芸郡熊野町中溝5-17-1

6 水辺のギャラリー・書の石碑
筆まつりでの大作席書の書家作品の数々を、坂面大池の周辺に石碑として建立。
☎082-855-3010(筆の里工房)
安芸郡熊野町中溝5-17-1(筆の里工房)

共済だより1月号掲載記事の訂正について
1月号に掲載の「あの街“おいしい”ウォーキング(東広島市)」の内容に下記のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

「①三ツ城古墳」のお問い合わせ先

正	誤
082-420-0977	082-513-5021

太りにくい 夜遅ごはん

豚肉のトースター焼き



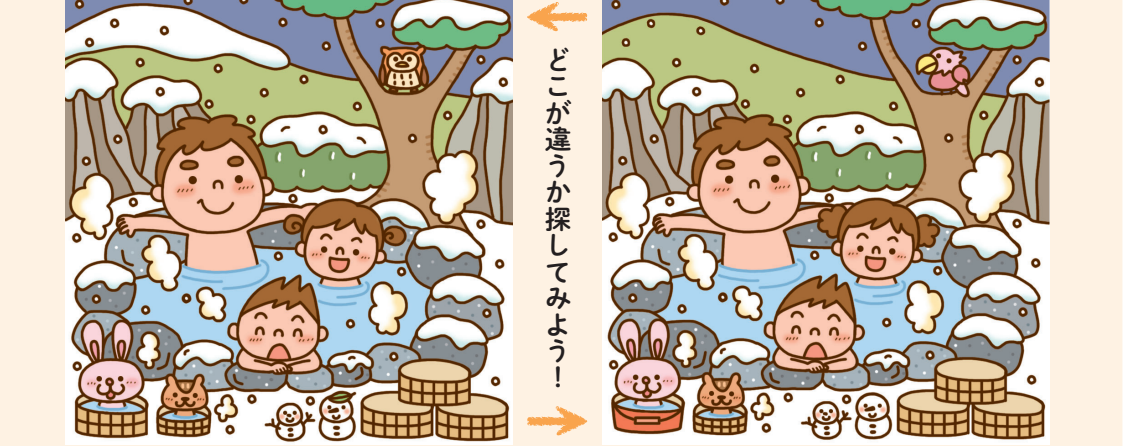
作り方
① バットにAを合わせて豚肉を30分以上つける。
② ①の豚肉に小麦粉を薄くまぶし、アルミホイルに並べてオリーブ油を回しかける。トースターで3分ほど焼き、裏返してさらに3〜4分カリカリになるまで焼く。
③ 器に盛り付けて一味唐辛子を振りかけ、貝割れ菜を添える。

材料(2人分)
豚もも肉(薄切り) 200g
小麦粉 適量
オリーブ油 大さじ1
一味唐辛子 適量
貝割れ菜 30g
酒 大さじ1
塩 少々
しょうゆ 大さじ1
A 黒こしょう 少々
しょうが(すりおろし) 小さじ½
にんにく(すりおろし) 小さじ½
カレー粉 小さじ½

太りにくいワケ
多めのオリーブ油で肉をカリカリになるまで焼いて、余分な脂を落とします。オリーブ油には食欲を抑える働きや、中性脂肪の蓄積を抑制する効果もあるのでおすすめです。

まちがいさがし

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2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!
1月号の答え「パンダ」
12月号応募総数70通(正解68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)