

2020
7
No.539

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2020年7月1日発行 第539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／株式会社社会保険出版社

★ フレーフレー！わたし
自分に「よし！」★ 社会保障Topic
2020年度診療報酬
改定のポイント★ あの街“おいしい”ウォーキング
家族が集うあたたかい町
府中町今月号の
topics

今月の1枚

広島市立川内小学校
平田 紅瑛 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

ライフサイクルと 共済組合

災害にあったとき

非常災害により死亡したときは、弔慰金、家族弔慰金が、住居や家財に損害を受けたときは、災害見舞金を受けられます。非常災害で勤務を休み、報酬が支給されない時は休業手当金を受けられます。また、組合員の家財、住宅または住宅の敷地が非常災害や盗難により損害を受けたときは、災害貸付が利用できます。



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

ワレロワレロ！
わたし

自分に「よし！」

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

あれもできない。これもできない。あれは苦手だし、あの人にはかなわない――。

そんなふうに自己嫌悪に陥ることはないでしょうか？ 自身の「ダメな部分」を見つめ、自分はダメだ、と自信をなくしてしまうことが。

私は、ときどき自分のダメさ加減から目を背けたいことがあります。例えば、片付いていた家の中が月火水、と日に日に何となく散らかってくることに。休日にある程度料理を作り置きしておいても、週末が近づくに従い、食生活が乱れてくることに。

仕事でも、「今週中に仕上げようと思っていたのに終わらなかった」「関係者に事前に話しておけば、物事がスムーズに進んだはずなのに」「あのとき、ああしておけばよかった」などなど。数えれば切りがありません。

しかし、あるとき、これは大なり小なり誰にだってあることなんじゃないか、とふと気付きました。周りの人は皆、凛としているように見えるけれど、涼しい顔して生きているように見えるけれど、案外自信がなかったり、落ち込んだりすることだってあるはずですよ。

だとしたら、自分で自分の「ダメ」を数え上げるよりも、自分で自分を褒めてみたいと思うようになったのです。

家のことであれば、「ガス台を磨いた！」

「アイロンをかけた！」と、やったこと一つ一つを「よくやった」と認める。仕事でも「報告書を仕上げた！」「納期をピタッと守った！」と、たとえてきて当たり前のことであっても、「よし！」と思う。

できないことや不足していることを数え上げても、ハッピーな気持ちにはなれません。だから、「できたこと」「やったこと」を見つけては心の中で認め、「よし！」と言うのです。おとなになるとなかなか周囲は褒めてくれないので、自分で自分を褒めるわけです。

足りないことばかりに目を向けるのではなく、自分だけでも「足りていること」（できていること、できたこと）に目を向けて、褒めてみる。そんな単純なことで、案外自己効力が育つものです。

誰もいないところであれば、「よし！」と小さく声に出して言うのもおすすめです。きっと自分が自分に励まされるはずですよ。



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。ブログ「田中淳子の“大人の学び”支援隊！」も好評更新中。

社会保障 Topic

2020年度診療報酬
改定のポイント

保険医療の価格を定めた診療報酬が4月に変わりました。

医師不足、また医師の長時間勤務により医療の質や安全性の低下が懸念されている中、2020年度の改定では勤務医の負担軽減が一つの軸となっています。

その一つに人員確保があり、その元手として救急搬送件数が年に2,000件以上ある約900の病院には、5,200円の入院費が上乗せされます。人員確保や処遇改善の計画を作成する病院に報酬を支払う仕組みを設け、この増収分が医師の増員にあてられることを見込んでいます。患者負担は「高額療養費制度」による上限があるので、実際の患者負担はわずかで済むと考えられます。

また、大病院への負担緩和の対策も進められています。まず、かかりつけ医に受診してもらうため、紹介状のない患者が外来受診する際に、初診で5,000円以上、再診で2,500円以上の追加負担を義務付ける病院の対象を拡張しました。これまでは地域医療の拠点病院のうち400床以上の病院が対象でしたが、これを200床規模の病院にまで広げています。患者が大病院へ集中することを防ぎ、勤務医の負担を軽減する効果が期待できます。

記事提供：社会保険出版社

医療

知っておきたい 健康保険のこと Vol.4 病院で証を使用できなかったときの 給付シリーズ

①療養費・家族療養費（医療費を全額負担した場合）

急病で病院にかかった際に組合員証等を持っていなかった時や、やむを得ない事情により組合員証等を使用できず医療費を10割負担した場合は、共済組合へ療養費・家族療養費の請求をすることで、医療費総額の中で共済組合が負担すべき額である7割（または8割）相当額を給付します。

療養費・家族療養費の請求には、次の書類が必要になりますので、所属所の共済事務担当課を経由して共済組合へ提出してください。

提出書類

①医療機関で組合員証等が使用できなかった場合

- 療養費・家族療養費請求書（様式第4号）
→共済組合HPや共済事務担当課にあります。
- 診療内容を記載した証明書（診療報酬明細書（レセプト）等）
→受診した医療機関で入手してください。
（支払いをされた時に発行される診療明細ではありません。）
- 医療費の10割を負担した領収書（原本）

②医師の同意によるはり・きゅう、マッサージの治療を受けた場合

- 療養費・家族療養費請求書（様式第4号）
- 医師の同意書
- 領収書（原本、施術内容等の明細のあるもの）

毎月15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、病院で証を使用できなかったときの給付シリーズ

②療養費・家族療養費（治療用装具（治療用眼鏡）を購入した場合）について掲載します。

ジェネリック医薬品希望シール

組合員のみなさんにお配りしております「私たちの共済組合」、「おっとく情報（旧総合ガイド）」の巻末にジェネリック医薬品希望シールを挟み込んでいます。組合員証等に貼って使用してください。ジェネリック医薬品の利用促進にご協力願います。

使っておクスリ代を節約！



今日から始める！健康管理のコツ

正しい睡眠編

よい睡眠は心と体を元気にします

眠っている間、体内ではさまざまなホルモンなどが分泌され、体内環境の調整をしています。心と体の健康に密接な関係がある睡眠が不足すると、自律神経のバランスが崩れ、不安やイライラを起こしたり、病気への抵抗力を弱めたり、生活習慣病を悪化させる要因の一つになったりします。

大切なのは、必要以上に長時間の睡眠ではなく、質のよい睡眠をとることです。毎日をハツラツと過ごすためにも、自分の睡眠について見直してみましょう。



☑ 眠れていますか？ 正しい睡眠チェック

- | | |
|--|--|
| ☐ 睡眠時間が不規則 | ☐ 昼間眠くて仕方がない |
| ☐ 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て、眠れなくなることがある | |
| ☐ 朝早く目が覚めてしまう | ☐ 眠りが浅く、疲れがとれない |
| ☐ 仕事のミスが増えている | ☐ 週末に寝だめをしている |
| ☐ ささいなことでイライラする | ☐ 寝酒を飲む習慣がある |

チェックした項目が多いほど要注意です。今すぐ生活習慣・睡眠環境を改善し、正しい睡眠で心身の健康を保ちましょう！

年金

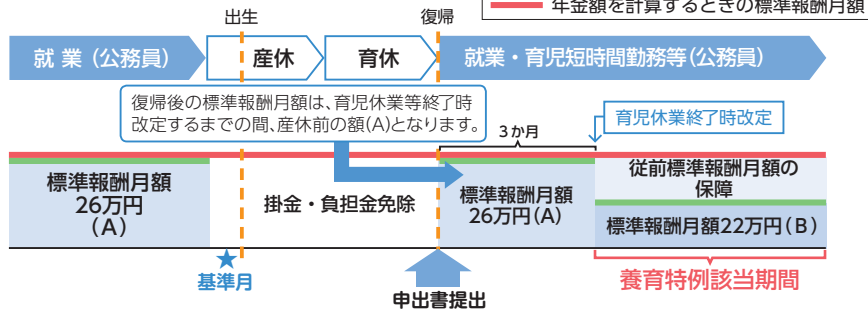
3歳未満の子を 養育しているみなさんへ

「養育特例」は
申し出が
必要です

「養育特例制度」とは

3歳未満の子を養育している間に、勤務時間の短縮などにより、養育期間前の標準報酬月額（従前標準報酬月額）を下回った場合には、申し出ることにより、養育期間前の高い標準報酬月額で年金額が計算される「養育特例制度」の適用を受けることができます。これにより、組合員が3歳未満の子を養育している期間中の報酬の低下による年金額の減少を避けることができます。

■3歳未満の子が1人の場合の事例



基準月＝3歳未満の子を養育することとなった日（子を出産したとき等）の属する月の前月となります。

育児短時間勤務等により、標準報酬月額（B）が子を養育することとなった日の属する月の前月（基準月）の従前標準報酬月額を下回っているため、（A）の標準報酬月額にて年金額を算定することになります。

養育特例 Q & A

Q1 養育特例に該当する人とはどんな人ですか？

A1 3歳未満の子と同居し、養育していれば男女を問わず適用対象となります。
※育児休業等を取得した方に限られません。

Q2 申し出の方法は？

A2 「養育期間標準報酬月額特例申出書」に次の書類を添付して、所属所の共済事務担当課経由で、共済組合に提出してください。（申し出が遅れた場合は、2年間しか遡って適用を受けることができませんので、申し出はお早めに！）
※申出書は共済組合ホームページから入手可能です。

- 戸籍謄本または戸籍抄本（申出者と子の続柄および子の生年月日を証明できるもの。）
- 住民票（申出者と子が同居していることが確認できるもの。）

Q3 申出書の提出時期は？

A3 ①3歳未満の子を養育する方が新たに組合員となったとき
②育児休業や産前産後休業等（掛金免除期間）が終了したとき
※育児休業等を取得していない方については、3歳未満の子を養育することとなったとき（出生、養子縁組および同居開始日）にご提出ください。

生活習慣・睡眠環境を整えよう

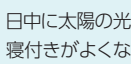
必要な睡眠時間や快適な睡眠環境は、人それぞれ。自分の生活に合った方法から実践しましょう。

体内時計を整える

朝になると目が覚める、夜になると眠くなるなどといった生活のリズムを決めているのが「体内時計」。1日が24時間なのに対して、体内時計は約25時間のリズムで動いていますが、朝日を浴びることなどによって1日約1時間のズレをリセットしています。質のよい睡眠をとるためには、体内時計のリズムを乱さないようにすることが大切。そのためには光を上手に利用しましょう。



毎朝、一定の時間に朝日を浴びましょう。朝の光は体内時計をリセットさせ、1日の始まりを体に伝えます。



日中に太陽の光を浴びることで、夜に寝付きがよくなるといわれています。



強い光は、体を活動モードにする交感神経を刺激します。寝る前のテレビ、パソコンや携帯電話の使用は避けましょう。

生活習慣を整える

ぐっすり眠るために効果的な生活習慣を身に付けることも大切です。自分の生活習慣を見直して、できるところから取り入れてみましょう。

- 定期的な運動をする
- 寝る前の飲酒やカフェイン摂取を控える
- 昼寝をするなら15時までに20分程度に
- 朝食はしっかり、夕食は腹八分目に
- 決まった時刻に起きる
- 休日なるべく同じ時刻に起きる



睡眠環境を整える

良好な睡眠環境を整えることも重要なポイントです。なかなか眠れないからといって、アルコールなどに頼らずに、まずは睡眠環境を見直してみましょう。

寝具
硬めの敷布団と通気性のよい掛布団を

頭寒足熱
寒い夜や冷えを感じるときは、湯たんぽやカイロなどで足もとを温める

光
顔に直接当たらない位置に、ごく弱い間接照明を

香
アロマセラピーでリラックス効果を高める

室温・湿度
夏は25～28度・冬は18～22度の室温、湿度は50～60%を目安に



ほっこり健康に

温泉紹介

徳島県鳴門市

充実のリラックス設備で癒される
鳴門天然温泉
なるとてんねんおんせん

四国の玄関口に位置するリゾート温泉・鳴門天然温泉 あらたえの湯。海に面した開放感ある温泉で、露天風呂からはなんとボートレース場を望むことができる。熱したサウナストーンに水をかけることで蒸気を発生させる、ロウリュサウナが人気だ。館内にはレストランやエステ、カラオケなどもあり、寛ぎの時間をたっぷり満喫できる。

☎088-676-2611
🏠徳島県鳴門市撫養町大桑島字北ノ浜8-2



泉質

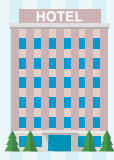
カルシウム・ナトリウム・塩化物冷鉱泉
(高張性、中性、冷鉱泉)

適応症

きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、
皮膚乾燥症 など

指定宿泊施設情報

契約解除
せら香遊ランド(宿泊サービスの休止)
契約解除日 2020年7月1日



共済組合の貸付を
ご利用ください

年利率
1.26%
※2020年
7月1日現在

共済組合の貸付の特徴

●返済は給与控除 ●抵当権の設定が不要(住宅貸付)
●繰上返済の手数料が不要

●普通貸付 自動車や家電製品の購入など
●住宅貸付 住宅の購入、住宅の修理、改築など
●結婚貸付 挙式、披露宴の費用など



もし介護が必要になったら…
知っておきたい 介護期間や費用のこと



「介護なんてまだまだ先のこと」とお考えの方も多いのでは？
自分に介護が必要になるのはまだ先のこともかもしれませんが、自分や配偶者の親・兄弟などご家族が突然介護が必要になる可能性もあります。
いざその状況に直面して、慌てたり困ったりしてしまわないように、今のうちに少しずつ介護のことを知り、準備を進めてみてはいかがでしょうか？

介護の期間はどれくらい？

生命保険文化センターの調査によると、過去3年間に介護経験がある人にどれくらいの期間介護を行ったのかを聞いたところ、介護を行った期間は平均54.5か月(4年7か月)で、40%以上の方が4年以上介護を行っています。

平均的な介護の期間
54.5か月(4年7か月)

(出典) 公益財団法人生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」/平成30年度

かかる費用は？

介護に要した費用(公的介護保険サービスの自己負担費用を含む)は、住宅改修や介護用ベッドの購入などの一時的な費用の合計が平均69万円、月々の費用が平均7.8万円となっています。

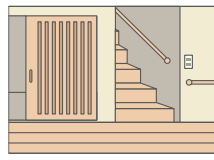
一時的な費用の合計
平均69万円

(出典) 公益財団法人生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」/平成30年度

月々の費用
平均7.8万円

(出典) 公益財団法人生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」/平成30年度

一時的な費用って？
例えば…
●介護用ベッドや入浴用具などの購入費用
●階段手すりの取り付けや、スロープの設置などの住宅改修費用
●介護施設に入居するときの入居一時金
など



月々の費用って？
例えば…
●訪問介護やデイサービスなどの介護サービスの利用料
●車いす、杖などの介護用品のレンタル料
●介護施設に入居している間の費用
など



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	7月11日(土) 7月25日(土)	8月 8日(土) 8月22日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	7月14日(火) 7月21日(火)	8月11日(火) 8月25日(火)	13:30～14:30 面談
福山市	7月14日(火) 7月28日(火)	8月11日(火) 8月25日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談

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
三原市	7月15日(水)	13:00～ 面談
大竹市	調整中	

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	7月16日(木)	13:00～ 面談
	8月20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	7月 7日(火) → 7月15日(水)
一部払戻・解約	7月21日(火) → 7月31日(金)
一部払戻	8月 5日(水) → 8月14日(金)
一部払戻・解約	8月21日(金) → 8月31日(月)

年利率0.8%
(2020年7月1日現在)

共済組合のホームページ

本紙内のQRコードを読み取ると共済組合HP上の関連ページへアクセスできます。

http://www.hiroshimakysai.jp



