

2020  
10  
No.542

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2020年10月1日発行 第542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



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

☆ ところのナビゲーション  
迷って決められない自分がいやになります

☆ 社会保障Topic  
子どもを生み育てやすい社会に

☆ あの街“おいしい”ウォーキング 福山市  
貴重な歴史文化資源がのこる町

今月号の  
topics

今月の1枚

呉市立片山中学校

益成 優志 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

## 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

## 迷って決められない自分がいやになります



■ NPO法人メンタルレスキュー協会 理事長 下園 壮太

選択肢の多い現代、迷ってなかなか決断できないというのは、珍しい悩みではありません。また、普段なら苦にならないことも、疲れているときはしんどい……。そういうこともあります。

一昔前は、買い物をするなら、自ら店まで足を運ぶ必要がありました。行ける範囲の店には限りがあり、また、その店の品揃えも決まっていた。しかし、今はどうでしょう。スマホひとつあれば、それこそ世界中のありとあらゆる商品が瞬時に目の前に現れます。選択肢が増え、喜ばしい反面、何をせばいいのか途方に暮れてしまう場面がぐっと増えました。

実は私たちは、選択の幅が広がれば広いほど、自由になればなるほど、ストレスを感じやすくなります。常に選択を迫られるストレスにさらされることになるからです。選択し、決断するという行為は、思っている以上にエネルギーを使います。選択肢が増えれば増えるほど、決断するための労力も時間も増えます。自分で選ぶ、という責任もついて回る。選択した後も、「これでよかったのか」と不安になることもあるでしょう。自分の選択が周囲から浮いていないか、気になって仕方がない、という人も多いはず。

おすすめしたいのは、何の制約もない状態ではなく、ほんの少し、一部だけルールを決めて、その中で物事を決定すること。それだけで、迷うことに対するストレスはだいぶ減るはず。

例えば、身近に頼れる人がいれば、どんどん頼ってしまいましょう。ランチをどこに行くか迷うなら、仲の良い同僚と一緒にいき、同じメニューを注文する。曜日によって店を決めてしまうのもいいかもしれません。何を着るか迷うなら、ワードローブは必ず決まった店のものと決めてしまい、それをローテーションで着る。靴下などは、全て同じにしてしまえばそもそも迷う余地がありません。それで気持ちよく過ごせればそれでよし、「たまには違うものがいいな……」となったら、そのときは思う存分、選べる自由を堪能してください。

Message

マイルールを設定したり、身近な人に決めてもらったりして、迷う場面そのものを少し減らしてみよう！



社会保障 Topic

## 子どもを生み育てやすい社会に

内閣府は2025年までの少子化に対処するための指針となる、第4次少子化社会対策大綱を決定しました。

出生数の減少は予想を上回るペースで進んでおり、一度は1.45まで回復した合計特殊出生率\*でしたが、ここ数年は微減傾向です。

少子化の主な原因には「未婚・晩婚化」「有配偶出生率の低下」があり、経済的な不安定さや、家事・育児の負担が女性へ偏っていることなど、個々人の結婚や出産、子育ての希望の実現を阻む様々な要因があると考えられています。同大綱では結婚、妊娠・出産、子育てに希望のある環境づくりを推進し、家族を持つことや、子どもを生み育てることの喜びや楽しさを実感できる社会づくりの必要性が明記されました。

ここでは基本的な目標に「希望出生率1.8の実現に向けて環境を整備し、男女が互いの生き方を尊重しつつ、希望する時期に結婚でき、子どもを持てる社会をつくること」を掲げ、結婚・子育て世代が将来にわたる展望を描ける環境づくりとして、雇用環境等の整備、男性の家事や育児参画への促進などが盛り込まれ、育児休業給付、児童手当等の在り方を見直す方針等を示しています。

\*一人の女性が出産可能とされる15～49歳までに生む子どもの数

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.7

出産したときの給付

出産費・家族出産費



組合員又はその被扶養者が出産したとき、出産費・家族出産費として1児につき420,000円(「産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合等は404,000円」以下同様)の給付が受けられます。(一度に2児以上を出産した場合は、その人数分の額を給付。)

出産費・家族出産費は、主に、組合員があらかじめ多額の出産費用を用意しなくてもいいように共済組合から直接医療機関等へ支払う「直接支払制度」を利用する方法と、組合員が医療機関等へ出産費用を全額支払った後、共済組合へ給付申請する方法があります。

出産予定日の5か月前頃になると、医療機関等から「直接支払制度」に関する説明があり、この制度の利用の有無にかかわらず、医療機関等と組合員の間で『合意文書』を取り交わしますので、その頃までにどの方法で給付を受けるか決めておいてください。

なお、次の場合に共済組合へ出産費・家族出産費の請求手続きが必要となりますので、所属所の共済事務担当課を経由して共済組合へ請求してください。

①「直接支払制度」を利用し、出産費用が420,000円未満だったとき  
(420,000円との差額を給付します。)

提出書類

- 出産費等内払金支払依頼書兼差額請求書(別記様式(第2条関係))  
→共済組合HPや共済事務担当課にあります。
- 医療機関等と取り交わした『合意文書』の写し
- 医療機関等から交付される出産費用の明細書の写し

②医療機関等へ出産費用を全額支払ったとき  
(420,000円を給付します。)

提出書類

- 出産費・家族出産費請求書(様式第6号)  
→共済組合HPや共済事務担当課にあります。  
※医師又は助産師の出産に関する証明が必要です。
- 医療機関等と取り交わした『合意文書』の写し
- 医療機関等から交付される出産費用の明細書の写し

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。

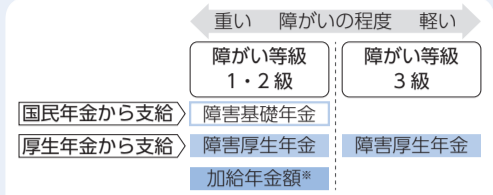
◆次号では、仕事を休んだときの給付シリーズ ①育児休業手当金について掲載します。

年金

どんなときに障害厚生年金が支払われるの?



被保険者(組合員)である間に初診日がある病気やケガで障がい等級3級以上になった場合、共済組合から障害厚生年金を支給します。また、障がい等級が1級または2級になった場合は、障害基礎年金も支給します。



障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、組合員もしくは組合員であった方が、次の①～③のいずれかに該当し、かつ、保険料納付要件<sup>注1</sup>を満たしているときに支給します。

- ①初診日<sup>注2</sup>において組合員であった方が、障がい認定日<sup>注3</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初診日に組合員であり、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組合員である間に初診日のある傷病と、組合員となる前にあった他の障がいを併合して2級以上の障がいの状態になったとき。

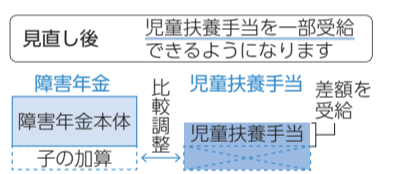
**注1 保険料納付要件とは**  
初診日の属する月の前々月までに国民年金の被保険者期間があり、かつ、当該国民年金の被保険者期間に係る保険料納付済期間と保険料免除期間とを合わせた期間が全体の2/3以上あること。  
ただし、2026年4月1日前に初診日がある場合は、この要件を満たさなくても初診日の前々月までの1年間に保険料未納期間がなければ該当します。

**注2 初診日とは**  
障がいの原因となった病気やケガについて、初めてお医者さんにかかった日。

**注3 障がい認定日とは**  
初診日から1年6か月を経過した日、またはその前に症状が固定もしくは治癒したときはその日。  
<症状が固定したと判断できる例>  
●人工弁、ペースメーカーなどを装着した日 ●人工透析を開始して3か月を経過した日  
●上・下肢の切断または離断した日 ●人工骨頭または人工関節をそう入置換した日  
●人工肛門または尿路変更術を施した日から起算して6か月を経過した日 ●新膀胱を造設した日 など

児童扶養手当と障害年金の併給調整が見直されます(2021年3月1日から)

現行制度では、ひとり親の障害年金受給者は、障害年金額が児童扶養手当額を上回ると児童扶養手当が支給されません。この併給調整の方法が見直され、2021年3月からは、児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を受給できるようになります。



今日から始める! 健康管理のコツ

肩凝り・腰痛改善編

姿勢や生活習慣が肩凝り・腰痛の原因に!

首や肩が凝る・張る、腰が重い・だるい・痛いなどの症状に悩まされていませんか?これらの症状は日本人に多く、運動不足などの生活習慣や悪い姿勢など、複数の原因が重なると起こりやすいのです。普段から良い姿勢を意識し、体を動かすことで改善しましょう。



ただし、原因として病気が疑われる場合は、その治療が第一です。また、肥満は腰に負担を与えるので、肥満予防も大切です。

肩凝り・腰痛を招く生活習慣をチェック

肩凝りチェック

- 座ったまま、同じ姿勢で長時間仕事をしている。
- スマートフォンの使用などで長時間下を見ている。
- 食事のとき、片側の歯だけでかんでいる。
- 不安、不眠など精神的なストレスがある。
- 猫背である。
- いつも同じ側の肩にバッグを掛けている。

腰痛チェック

- 重い荷物を運ぶなど、腰に負担を掛けている。
- 立ったまま、座ったままの仕事が1日中している。
- 机といすの高さが合わず、無理な姿勢になる。
- 運動不足で、筋力が低下気味。
- 肥満気味である。

チェックした項目が多いほど要注意。右記を参考に、肩凝り・腰痛のメカニズムを知り、対策を始めましょう。

正しい姿勢で肩凝り・腰痛予防!

正しい姿勢を保ち、同じ姿勢を長時間とらないようにすることが肩凝り・腰痛予防の基本です。

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>立つ</b></p> <p>あごを引く<br/>おなかを引っこめる<br/>膝を伸ばす</p> <p>肩の力を抜く<br/>お尻の筋肉を締める</p>   | <p><b>座る</b></p> <p>背もたれに背中を軽くつけて深く座る。腰、膝、足首が90度になるように。床に座るときは正座にし、お尻の下に座布団を。</p> <p>前かがみにならないように注意</p>  | <p><b>寝る</b></p> <p>あぐらや横座りは腰に負担が</p> <p>寝具は背骨が自然なカーブを保て、体重が分散できるものを。</p> |
| <p><b>肩凝りを防ぐ生活習慣</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 長時間同じ姿勢でいるのを避け、ときどき体操で体をほぐす</li> <li>● 前かがみや下向きの姿勢を避ける</li> <li>● 眼鏡の度を調整する</li> <li>● 食事は両方の歯でかむ</li> <li>● 肩掛けバッグはときどき掛ける肩を代える</li> </ul> | <p><b>腰痛を防ぐ生活習慣</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 腰痛を起こさない荷物の持ち方・運び方</li> <li>● 重いものを持ち上げるときは必ず腰を落とし、膝のばねを使って立ち上がる</li> <li>● 持ち歩くときは荷物の重さを左右均等に</li> <li>● 荷運びの際は腰から上だけをひねらないように注意</li> <li>● 長時間の立ち仕事では片足を低い台に乗せ、腰の負担を軽減</li> <li>● 中腰は避ける</li> </ul> |   |

自分でできる肩凝り・腰痛予防体操

|   |  |
|---|--|
| <p><b>肩凝り予防に</b></p> <p><b>肩の上げ下げ体操</b><br/>肩の力を抜いて両肩をギュッと引き上げ、力を抜いてストンと下ろす。</p> <p><b>首・肩のストレッチ体操</b><br/>体の後ろで手首をつかんで引き、引いた方へ首を倒す。反対側も同様に行う。</p> <p><b>腕・肩のストレッチ体操</b><br/>片方の腕を体の前を通して横に伸ばし、もう一方の手で肘を押さえて引き寄せ。反対側も同様に行う。</p> | <p><b>腰痛予防に</b></p> <p><b>ひねり体操</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①あお向けに寝て片膝をかかえる。なるべく反対の脚が床から浮かないように注意(10~15秒)。</li> <li>②曲げた片膝を反対側にひねり、手で膝を床の方に押さえる。逆の手は伸ばし、顔は伸ばした手の方に向けて(15~20秒)。</li> </ol> <p>①~②を左右交互に同じ回数行う。</p> <p><b>両膝の抱え込み体操</b><br/>両膝をつかみ、ゆっくりと胸に引き寄せる。頭や背中が床から持ち上がらないように10~20回繰り返す。</p> |
|---|--|

ほっこり健康に

温泉紹介

白鷺も癒された名湯

## 湯郷温泉

岡山県美作市 ゆのこうおんせん

西日本有数の温泉地として知られる美作三湯の一つ。別名「鷺の湯」と呼ばれ、平安時代に円仁法師が白鷺に導かれ発見したと伝わることからその名が付けられた。無色透明の湯は美肌にも効果的とされ、「美人の湯」としても知られる。多数の旅館が建ち並び温泉街では、宿泊者限定販売の「湯めぐりコースター」を使ってお得に温浴を楽しむのがおすすめ。無料の足湯施設や、源泉が湧く塩湯社や湯神社などがあり、充実の温泉旅になりそうだ。

☎0868-72-2636 (湯郷温泉旅館協同組合)  
📍岡山県美作市湯郷



写真提供：岡山県観光連盟

泉質 ナトリウム・カルシウム塩化物泉

適応症 消化器病、神経痛、リュウマチ、貧血症、婦人病、皮膚病 など

## 積立貯金現在残高通知書を配付します！ 年利率0.8%

2020年度上半期(9月末)の決算を行いましたので、加入者のみなさんに「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。

## 10月から年金払い退職給付に係る基準利率及び終身年金現価率等の値が変わります

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⇒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。



## 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 | 2019年12月以前に借受けた方  | 2020年1月から12月に借受けた方 |
|------|-------------------|--------------------|
|      | 2020年10月下旬(年末調整用) | 2021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。

## 厚生年金保険料等に係る標準報酬月額の上限額が65万円に引き上げられました

※改定後の標準報酬月額は9月から適用となります



## 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 | 10月10日(土) | 11月14日(土) 13:30~16:30 |
|     | 10月24日(土) | 11月28日(土) 面談・電話相談     |
| 福山市 | 10月13日(火) | 11月10日(火) 13:30~14:30 |
|     | 10月27日(火) | 11月24日(火) 面談          |
| 庄原市 | 10月13日(火) | 11月10日(火) 12:30~14:30 |
|     | 10月27日(火) | 11月24日(火) 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 |
|-----|-----------|-----------|
| 尾道市 | 10月21日(水) | 13:00~    |
| 竹原市 | 11月17日(火) | 面談        |

#### ●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 | 10月15日(木) | 13:00~    |
|         | 11月19日(木) | 面談        |

### ●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                | 10月7日(水) → 10月15日(木)  |
| 一部払戻・解約             | 10月22日(水) → 10月30日(金) |
| 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) |

年利率0.8%  
(2020年10月1日現在)



## 意外と多い?元気高齢者 介護を受けている人はどのくらいいるの?

### 第1号被保険者(主に65歳以上の高齢者)のうち、2割弱(約656万人)

2020年3月末現在、第1号被保険者(主に65歳以上の高齢者)のうち要介護認定を受けている人は約656万人(厚生労働省「介護保険事業状況報告2020年3月分[暫定]」)。第1号被保険者数に占める割合は18.5%です。

要介護度別で最も多いのは要介護1で、要介護1~5では要介護度が重くなるほど認定者数は少ない状況です。

第1号被保険者のうち、介護保険の認定を受けている人は2割弱。そのうち要支援1(約92万人)・要支援2(約92万人)を併せて3割弱、最も多い要介護1(約133万人)が約2割と、半分弱は比較的軽度な要支援1から要介護1までに含まれています(右図)。

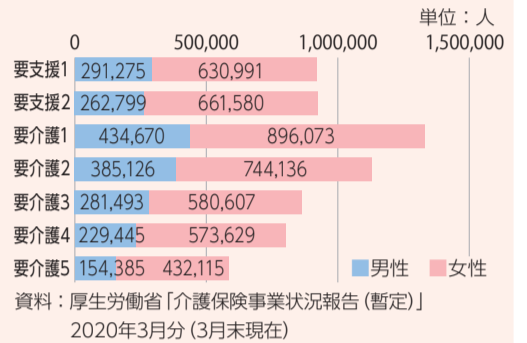
「要支援」とは、簡単に言えば身だしなみや排せつはできるが家事の一部や手続きなどが難しく、支援が必要な状態です。受けられるサービスは基本的に在宅介護予防サービス(地域密着型介護予防サービスを含む)で、施設に入所するサービスは基本的には受けられません。

「要介護」は歩行や排せつなどの日常生活上の基本動作についても自分で行うことが難しく、何らかの介護を要する状態です。さらなる悪化を防いだり、現状を維持するためのサービスが受けられます。在宅サービスや施設サービス、地域密着型サービスも受けられますが、要介護度が低いほど認定者数は多く(右図)、施設介護を受ける人より、在宅サービスを受ける人が多くなっています。

なお、地域密着型サービス(地域予防型介護予防サービス含む)とは、できる限り住み慣れた地域で生活が継続できるように、市町村指定の事業者が地域住民に提供するサービスで、サービス内容は地域の状況に沿うため、お住まいの市町村によって異なります。

※この記事の内容は第1号被保険者の状況に限定しています。

### 第1号被保険者の要介護(要支援)認定者数



### 要介護者のサービス別利用者数(要支援者を除く)

