

2021
1
No.545

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2021年1月1日発行 第545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

★ ところのナビゲーション
なんとなく不安

★ 社会保障Topic
骨太方針2020と「新たな日常」

★ あの街“おいしい”ウォーキング 江田島市
戦跡レガシーがのこる町

今月号の
topics

今月の1枚

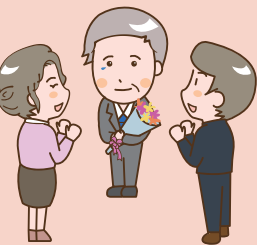
尾道市立栗原小学校
葉山 湊帆 さん
「広島県国民健康保険団体
連合会主催 健康づくりポ
スター」2019年度入賞作品

ライフシーンと 共済

退職したとき

退職されると、退職日の翌日から組合員の資格がなくなりますので、組合員証等を返納し、新たに医療保険制度への加入の手続きが必要です。

また、退職した方が一定の要件を満たしていれば、共済組合の「老齢厚生年金(退職共済年金)」と「退職年金」、日本年金機構からは「老齢基礎年金」が受けられます。



詳しくはHPをご覧ください



ところのナビゲーション

なんとなく不安

■ NPO法人メンタルレスキュー協会 理事長 下園壮太

これといって「何が」という訳ではないけれど、仕事のこと、お金のこと、将来のことなど、“漠然とした不安”で落ち着かない。

不安は、危険を先読みして、それを回避するために役立つ感情です。とはいえ、私たちは小さな不安はつい見て見ぬふりをしてしまいがちです。すると気付かないうちに、小さくさまざまな不安が積み重なって膨れ上がり、やがて正体不明の“漠然とした不安”を生み出すことに。加えて、何も行動を起こしていない自分への焦りやいら立ちが、余計に不安をあおるのです。その状態を放置していると、じわじわと心が消耗していき、本来の能力を発揮できない状況を招きかねません。

おすすめの対策は、まず自分の中に渦巻いている不安を「見える化」すること。どんなに些細なことでも、不安に感じていることをリストアップしてみてください。次に、一つひとつの不安に対し、何かしらの行動を起こしてみるのです。例えば、仕事とお金のことが不安なら、転職サイトに登録をする。何なら求人情報を見ただけでも構いません。情報収集をして、知識を深めることも立派な第一歩。とにかく不安の正体を明ら



にし、少しでも「行動を起こす」ことが大事です。

人は「良い情報」より「悪い情報」に対し、より敏感に反応するもの。ネットやテレビなどから、次々と飛び込んでくるネガティブな情報について目が行ってしまい、知らないうちに過剰な不安を募らせてしまいがちです。日頃から、膨大な情報の中から「自分にとって何が必要なか」を見極め、不要な情報をできるだけシャットアウトすることも、余計な不安を増やさないための一つの方法と言えます。

生きている限り、不安が完全に無くなることはありません。誰しも、何かしらの不安を抱えているものです。大切なのは、自分の中の不安から目を背けず、上手に付き合っていくこと。すぐに解決できなくても焦らないで。不安に対して着実に行動を起こすことが、自分自身を幸せな未来へと導くことにつながっていきます。

Message

不安は漠然としたままにせず、小さく分割を。一つひとつに対処すれば、心が少しずつ軽くなります!



社会保障 Topic

骨太方針2020と「新たな日常」

昨年閣議決定された骨太方針2020では、感染症拡大により現れた新たな動きを社会変革の契機と捉え、通常であれば10年かかる変革を、将来を先取りする形で一気に進め、「新たな日常」の実現が目指されています。

まず、新型コロナウイルスの影響により積極的に展開している分野として、感染症患者が急増した場合でも十分に対応できるように、柔軟で強靱な医療提供体制の構築、デジタル化・オンライン化があります。オンライン診療においては、診察から薬剤の受け取りまでをオンラインで完結する仕組みを構築することが示されています。

また、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり、重症化予防の推進についても強調され、新たな技術を活用した血液検査などの実用化を含め、負荷の低い健診に向けた健診内容の見直し・簡素化等を前倒しするとともに、オンラインでの健康相談の活用を推進するとしています。

骨太方針2020では、こうした「新たな日常」を支える基盤として、「人」・イノベーションへの投資や包摂的な社会づくり、自由で公正な国際経済体制の維持へ主導的な役割を担うことを掲げています。

記事提供：社会保険出版社

事務局 河崎博社	組合会議員 丸山誠二	組合会議員 榎原研介	組合会議員 堀井慎一朗	組合会議員 神尾雅志	組合会議員 明岳周作	組合会議員 高垣廣徳	組合会議員 平谷祐宏	組合会議員 今榮敏彦	監事 片山邦夫	監事 玉井郁生	監事 木山耕三	理事 三村正義	理事 松岡泰久	理事 神原悦朗	理事 佐藤信治	理事 枝廣直幹	理事長 入山欣郎
ほか職員一同	(呉市職員)	(大竹市職員)	(庄原市職員)	(尾道市職員)	(江田島市長)	(東広島市長)	(尾道市長)	(竹原市長)	(安芸高田市職員)	(庄原市長)	(府中町職員)	(三次市職員)	(福山市職員)	(府中町長)	(福山市長)	(大竹市長)	

新年度人事

医療

知っておきたい 健康保険のこと Vol.10 仕事を休んだときの給付シリーズ

③介護休業手当金

組合員（任意継続組合員を除く）が家族の介護のため介護休業を取得し、給与条列に基づいて報酬が減額されたり支給されなくなったときは、介護休業手当金を受けられます。（勤務を要しない土、日曜日などを除く）

対象となる家族	配偶者、父母、子、配偶者の父母 ＜同居が要件＞ 祖父母、孫、兄弟姉妹、父母の配偶者、 配偶者の父母の配偶者、子の配偶者、配偶者の子
支給期間	要介護者が、介護を必要とする1つの継続する状態ごとに介護休業の日数を通算して66日を超えない期間
支給額	1日につき標準報酬の日額（標準報酬の月額×1/22）×67/100 雇用保険法の規定による介護休業給付に準じた上限額があります。

その給付期間内において、報酬の一部を受ける場合には、介護休業手当金との差額分を受けられます。

請求は、月単位または介護休業終了後に一括で請求してください。

該当の場合は、必要書類を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。

- 必要書類**
- ① 「介護休業手当金請求書」（様式第10号の3）
 - ② 確認書類
介護休業の内容がわかる書類（介護休暇の請求承認書の写し等）
- ※「介護休業手当金請求書」は本組合のHPや所属所の共済事務担当課にあります。

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、交通事故にあったときについて掲載します。

年金

年金の繰上げ・繰下げ 受給について

老齢年金を受け取れるのは、原則65歳からです。しかし、いつまで仕事を続けるのか、いつから年金を受け取りたいかは、人それぞれです。

老齢年金の繰上げ・繰下げは、本人の希望に合わせて受給開始年齢を調整できる仕組みです。繰上げ・繰下げした場合は、その期間に応じて、一定率が減額または増額した年金を受け取ります。



「老齢厚生年金」と「老齢基礎年金」の繰上げ (60歳以降自身の支給開始年齢より早く受給する方法)

60歳から65歳になるまでの間、請求により老齢厚生年金（65歳前の特別支給の老齢厚生年金、経過職域加算額を含む）と老齢基礎年金を同時に繰上げて受給することができます。

「老齢厚生年金」と「老齢基礎年金」の繰下げ (66歳以降に年金を遅らせて受給する方法)

65歳以降の老齢厚生年金（経過職域加算額を含む）について、受給権発生後1年を経過する前に請求を行わなかった場合に、申出により繰下げて受給することができます。

老齢基礎年金についても、同様に申出により繰下げて受給することができます。この繰下げは、老齢厚生年金と同時に繰下げをする必要はありません。

2020年 年金制度改正法のポイント～受給開始時期の選択肢の拡大～

高齢期の就労の拡大等を踏まえ、高齢者が自身の就労状況等に合わせた年金受給の方法を選択できるよう、繰下げ制度等についてより柔軟で使いやすいとするための見直しが行われます。

主な改正内容は次の通りです。

2022年3月まで	2022年4月から
＜国民年金・厚生年金＞	＜国民年金・厚生年金＞
繰上げ受給 60歳から	繰上げ受給 60歳から
減額率一月当たり ▲0.5%	減額率一月当たり ▲0.4%*
繰下げ受給 70歳まで	繰下げ受給 75歳まで
増額率一月当たり +0.7%	増額率一月当たり +0.7%

※減額率は政令により規定されます。

今日から始める！健康管理のコツ

健康食習慣編

2つの改善で健康的な食生活の習慣を

健康な生活習慣力を高めるベースとなる食生活。しかし、特定の食材や栄養素を過剰に摂取したり、抜いたりするような偏った食生活は、健康的な食生活とはいえません。エネルギー量を細かく計算するのもややこしく、長続きは難しそう…。

そこで提案したいのが、「バランス改善」と「食べ方改善」の2つに的を絞った食習慣の改善。バランスのとおり方と食べ方のコツをつかみ、健康的な食生活を継続し、積み重ねていきましょう。



食習慣の見直しチェック

- ☐ 毎食、おなかいっぱい食べなければ気が済まない ☐ 濃い味付けが好き
- ☐ 揚げ物や炒め物をよく食べる ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 朝食をとらないことが多い ☐ 食事はほとんど外食だ
- ☐ 毎日の間食が楽しみでやめられない ☐ 砂糖入りの飲み物やジュースをよく飲む
- ☐ 寝る前2時間以内に夕食や夜食をとることがある ☐ ストレスは食べることで解消する

※保健指導の対象となっている方は、医師・保健師等の指導を必ず受けましょう。

チェックした項目が多いほど、生活習慣病にかかるリスクが高い状態といえます。できることから改善していく必要があります。

食事の「バランス」と「食べ方」改善のコツ

すぐに始められる2つの改善のコツで、十分な栄養をとりながら食べ過ぎを防ぎましょう。

バランス 食事に3つの要素を取り入れる

食事を「炭水化物」「たんぱく質」「野菜など」の3つに分けて考え、朝・昼・晩の3食それぞれで欠かさないようにします。特に野菜などは不足しがちなので、たっぷり取ることを意識して。また、これらに加えて牛乳（コップ1杯）や果物などを1日1回とるのが基本です。

炭水化物
体や脳の活動に必要



たんぱく質
筋肉や臓器、血液などを作る



野菜など
体の成長・保持や機能を調整する



不足しがちな野菜は、毎食少しずつ摂取量を補いましょう。外食やコンビニなどで購入したもので食事を済ませる場合は、1品野菜を追加して。また、短時間で摂取できる野菜を使った料理を覚えておきましょう。

ミキサーで作ったお好みの野菜ジュースを温めて調味したスープ



パンにスライスしたトマトとチーズをのせたトースト

コンビニのサラダや野菜の煮つけなどお惣菜を活用して



朝食を食べていますか？

朝食は、1日の最初に脳や体に栄養を補給する大切な食事です。朝食を抜くと脳の働きが鈍くなり、午前中の仕事や学業の能率が落ちるだけでなく、脂肪を蓄えやすく、肥満の原因にもなってしまいます。

時間をかけずに 朝食をとる コツ

- 前の晩に食材や食器だけでも準備しておく
- 前日の残り物を活用する
- 果物、トマト、ゆで卵などすぐに食べられる物を用意しておく

食べ方 食事に集中し、食べる量や時間を意識する

意識しないうちにたくさん食べてしまう人は、食べるときは食べることに集中し、下記のイラストのような食べ方を改めましょう。ついつい食べ過ぎてしまったり、夜遅い時間に食べたりすると肥満を招いたり、朝食が食べられなくなったりします。





清流を望む癒しの湯
用井温泉
もちいおんせん

四国最長を誇る四万十川の中流域に位置する用井温泉。清流・四万十川と雄大な山並みを望むことができ、さらに頭上には満天の星空が広がる、贅沢な眺望が魅力の温泉だ。ホテル星羅四万十では、ミストサウナやドライサウナがあるので体の芯からリフレッシュしよう。天然の鮎や鰻、栗、柚子など自然に恵まれた食材が豊富なので温浴とあわせて楽しみたい。

☎0880-52-2225
📍高知県四万十市西土佐用井1100



泉 質 単純温泉
適応症 神経痛、筋肉痛、疲労 など

共済組合の貯金は、
マル優(非課税制度)
の対象です。



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、所定の手続きを行うことで貯金の元本350万円までの利息が非課税となります。

健診のお知らせ

2021年度の申込を開始します！

共済組合では、みなさんの健康づくり・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。申込書を1月下旬頃に配付します。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

ライフプラン講座を開催

IN 広島
10月14日
IN 福山
10月15日

今年度はコロナ禍において、講座関係の事業としては、唯一実施した事業となり、ガイドラインに沿って感染予防対策を施し開催するかたちとなりました。

例年冬に開催していた退職予定者説明会を統合して開催したこともあり、多くの組合員や配偶者の方にご参加いただき、退職後の備えや医療、年金制度についてご説明させていただきました。

特にオンライン形式で行った、野村證券株式会社の横尾恭輔シニア・アドバイザーによる講演は、目前に迫った退職後の生活についてじっくり考えるいい機会になったのではないかと思います。

今年度はガイドラインにより、開催時間を短くする必要がありましたが、来年度はより充実した内容で、退職後の生活について考える場をご提供したいと考えておりますので、ご期待ください。



車、家電の購入は
共済組合の普通貸付
をご利用ください！

貸付の限度額 給料月額6か月分
(上限200万円)

貸付金利率 年 1.26%

共済組合の貸付は
低金利なので
断然お得です！



返済例		
借入額	毎月償還額(償還回数)	期末手当等償還額(償還回数)
50万円	9,138円(42回)	18,276円(7回)
100万円	12,913円(60回)	25,826円(10回)
150万円	13,116円(90回)	26,232円(15回)
200万円	13,320円(120回)	26,640円(20回)

※借入月によって、最終返済額や返済回数が変わる場合があります。

共済組合貸付のメリット

返済は、給与からの控除
繰上返済の手数料が不要
抵当権の設定が不要(住宅貸付)

※普通貸付のほか、住宅貸付、修学貸付等ライフステージにあわせ、いろいろな種類の貸付があります。詳しくは所属所の共済事務担当または共済組合福祉課へお問い合わせください。

※貸付金利率は、地方公務員等共済組合法第77条第4項に規定する退職等年金給付の基準利率の区分に応じた変動利率となりますので、年利率は変更になる場合があります。

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	1月 9日(土)	2月13日(土)	13:30～16:30
	1月23日(土)	2月27日(土)	面談・電話相談
福山市	1月12日(火)	2月 9日(火)	13:30～14:30
	1月26日(火)	2月16日(火)	面談
庄原市	1月12日(火)	2月 9日(火)	12:30～14:30
	1月26日(火)	2月16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
府中市	1月20日(水)	13:00～
広島市	2月17日(水)	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	1月21日(木)	13:00～
	2月18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	1月 6日(水)	→ 1月15日(金)
一部払戻・解約	1月21日(木)	→ 1月29日(金)
一部払戻	2月 4日(木)	→ 2月15日(月)
一部払戻・解約	2月17日(水)	→ 2月26日(金)

年利率0.8%
(2021年1月1日現在)



【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。また個人情報をご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）