

2020
4
No.536

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2020年4月1日発行 第536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
「非日常」を利用する

★ 社会保障Topic
特許切れ先発薬
値下げしやすい方向へ

★ あの街“おいしい”ウォーキング
都市と自然が調和する町
海田町

今月号の
topics

今月の1枚

広島市立大塚中学校
宮脇 萌花 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

職員になったとき

市・町・一部事務組合等の職員になった方は、その日から共済組合の組合員になります。

組合員になると、組合員証が交付され、掛金(保険料)を納めることになります。

同時に共済組合の各種給付が受けられ、福祉事業を利用することができます。

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



「非日常」を利用する

トレノケート株式会社
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

仕事やプライベートで失敗して、落ち込むことがあります。理不尽な目にあって、悔しさで頭がいっぱいという日もあるかもしれません。一晩寝たら忘れられると思っていても、翌日も何かのきっかけで思い出し、再びどんよりした気分を引き戻されてしまいます。

しかし、「なんであのとき、あんな判断をしたのだろう?」「なぜ、こんな目にあわなければならないのだろう」などとクヨクヨ考えても、済んだことは済んだことです。こういうときは、いつもと違う場所に自分を置いてみてはどうでしょう。

「こういう服、私は着ない」と思うような服がディスプレイされたお店に入ってみる。書店で、普段は読まない分野のコーナーをくまなく見て回る。通勤途中にあるのは知っていたけど、入ったことがない公園を通り抜けてみる。いつもと違うことに触れてみると、世の中には自分の知らないことがたくさんあることに気づかされます。

「こういう服はどんな人が着るのだろう」「この分野の本が意外にラインナップされているんだな」「こんな銅像があったなんて」……。こうやって、ほんの少しだけ「非日常」に接して、普段しないことに自分を集中させていると、気分が軽くなっていること

に気づくことがあります。

また、人間関係で嫌なことがあったときは、あまり親しくはない人と会うことも効果的です。インターネットなどを利用して、興味があるセミナーや勉強会に参加してみると、普段接点がない人たちと出会うことができます。私の場合は、大学が開催する社会人向けの講座に20年近く通っていますが、週1回、仕事での人間関係と全く属性が異なる人たちと会うことは、完全な「非日常」です。

日常の中に「後悔」や「不安」といったネガティブな感情が紛れ込んできたら、それを追い出そうとしてしまいがちですが、そう簡単には消えてなくなりません。

日常をネガティブな感情に支配される前に、「非日常」に自分を置いてみる。「非日常」に気を取られているうちに、日常のモヤモヤがスコーンと頭から抜けていきます。これ、案外おすすめですよ。



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

特許切れ先発薬 値下げしやすい方向へ

日本では医師や患者が既存の薬を使い続けることが多く、特許切れ先発薬の市場規模は2兆円程度といわれています。

近年の薬価制度改革の基本的な考え方は、「国民皆保険の持続性」と「イノベーションの推進」を両立することとされていますが、先発薬が多く使われていることは医療費への負担を大きくしていると考えられます。

そこで厚生労働省は診療報酬制度に基づき、後発薬への置き換えが80%になった先発薬の薬価を下げっていく方針です(これまでは後発薬が出てから、10年経たなくては値下げができませんでした)。厚労省では、2020年9月までに後発薬への置き換え率が80%になることを目指していることもあり、この方針において、多数の先発薬が値下げの対象に該当するとみられます。

新薬の開発には一般的に10年以上の期間と1千億円以上の費用が必要とされ、既存品を上回る薬の開発は難しくなっています。後発薬を手がける企業への影響は小さくはありませんが、この値下げの方針が、中小・中堅企業の再編を促し、日本の製薬産業の構造を特許切れ先発薬への依存から、開発力向上のきっかけとなることが期待されています。

医療

知っておきたい 健康保険のこと Vol.1

被扶養者とは？



被扶養者とは、組合員の配偶者、子、父母など^{※1}で、主として組合員の収入で生計を維持し^{※2}、日本国内に住所を有している者です。

被扶養者になると、組合員と同様に病気やけがなどに対する給付を受けることができます。

被扶養者になるためには、届出が必要です。所属所の共済事務担当課（任意継続組合員の方は直接共済組合）で手続きを行ってください。

※1 被扶養者の範囲

- 1 組合員の配偶者（内縁関係を含む。）、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
- 2 組合員と同一世帯に属する三親等内の親族で①に掲げる者以外の者（同一世帯とは同居を意味します。）
- 3 組合員の内縁の配偶者の父母及び子で組合員と同一世帯に属する者（当該配偶者の死後も同じ）



※2 組合員の収入で生計を維持している者とは

年間収入が130万円未満（認定対象者が60歳以上の公的年金受給者又は障がいを支給事由とする公的年金受給者にあつては180万円未満）であつて、かつ組合員から生活に必要な経済的援助を受けている者です。



◆次号からは、組合員及び被扶養者が受けられる給付について掲載します。

被扶養者の取消手続きを忘れていませんか？

被扶養者が就職等されたときは、速やかに「認定取消」の手続きを行ってください。認定取消日以後、組合員被扶養者証等を使用して医療機関で受診した場合、共済組合が負担した医療費等については返還していただくことになりますので、ご注意ください。

今日から始める！ 健康管理のコツ

健康診断編

健診と生活習慣改善で健康管理を！

健診の最大の目的は、これからかかりそうな病気の予防にあります。メタボリックシンドロームをはじめ、ガン・心臓病・脳卒中などの生活習慣病は、自覚症状がないままに進行するものがほとんどです。しかし、健診を受ければ、その結果から生活習慣病を引き起こす危険性のある乱れた食生活や過度の飲酒、喫煙、運動不足など日頃の生活習慣の体への影響にいち早く気付くことができます。

健康管理には定期的に健診を受けて体の状態を確認し、生活習慣を見直すことが欠かせません。以下を参考に健診結果を上手に活用してください。



健康診断 活用度チェック

- 年に一度は、必ず受けている。
- 健診の結果は毎年保存している。
- 結果を確認し、自分なりの改善目標を立てている。
- 「要精検」などの判定を受けたら必ず検査を受ける。
- 健康管理について相談できるかかりつけ医がいる。
- 健診の結果に一喜一憂せず、基準値はあくまで目安と心得る。
- 健診の前だけ摂生せず、普段通りの生活で受けている。
- ガン検診や骨密度検査など、年齢別のリスクに応じた検査も受けている。

全て実践できていますか？
一つでも当てはまらないものがあれば、
健康診断の受け方を見直してみましょう！

年金

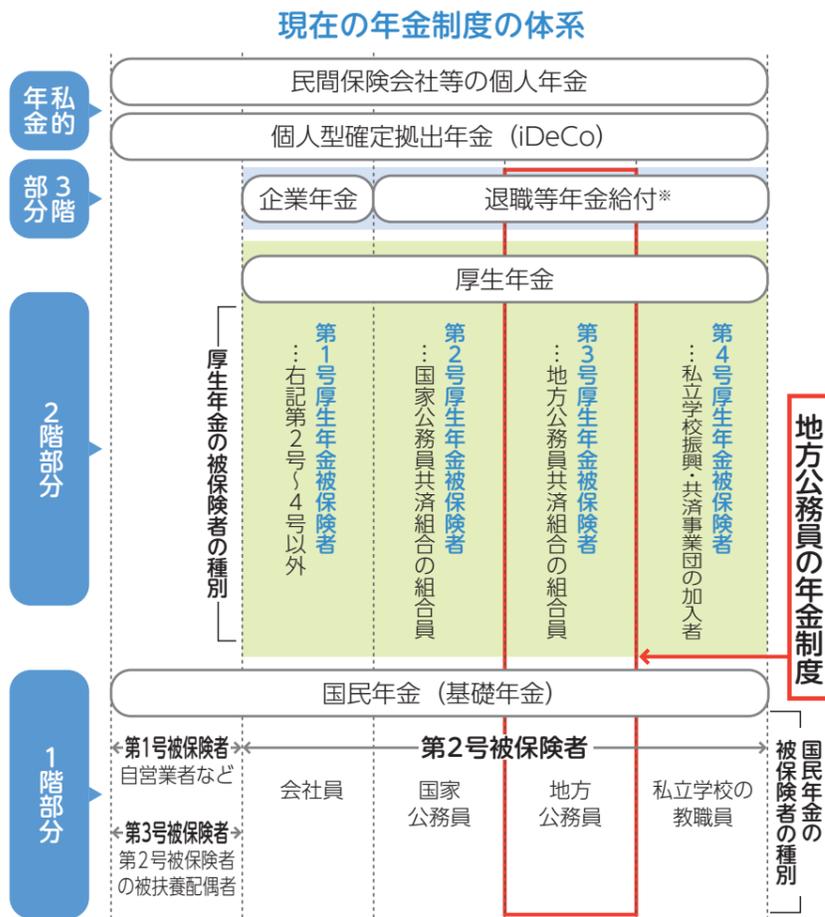
地方公務員の年金制度のしくみ



現在の公的年金制度は、全国民を対象とした「国民年金」と、公務員や民間企業に勤めている方、私立学校の教職員を対象とした「厚生年金」の2種類があります。

「国民年金」とは、20歳以上60歳未満の国民を加入対象として、全国民共通の基礎年金として支給されるもので、「厚生年金」は、給与に比例した年金を基礎年金に上乗せするかたちで支給されるものです。

また、公務員独自の年金として「退職等年金給付」があり、地方公務員としては3つの年金制度があります。



※退職等年金給付とは2015年10月の被用者年金制度の一元化により、共済年金の職域部分が廃止され、新たに創設された公務員独自の年金制度です。「退職等年金給付」は2015年10月以降の組合員期間について支給されます。なお2015年9月30日以前の組合員期間については、厚生年金にあわせて退職共済年金（経過的職域加算額）が支給されます。

健診を受けた後は生活習慣を改善するチャンス！

健診結果が基準値の範囲内だから大丈夫。そんなふうに思っていませんか？しかし「異常なし」だからといって、生活習慣に問題がないとは限りません。年々異常値に近づいている検査項目があれば、原因となる生活習慣の改善を始めましょう。

運動 忙しくてもできる！

運動というと身構えてしまう人も多いかもしれませんが、わざわざ時間をつくらなくても大丈夫。小まめに体を動かす習慣を身に付け、消費エネルギー量をどんどん増やしましょう。

例えば

- 階段を利用する
- 移動はできるだけ徒歩で
- 積極的に子どもと遊ぶ
- 家事の時間を増やす



食事 基本はバランス！

「主食」「主菜」「副菜」の3つを朝・昼・夜の3食それぞれで欠かさないように工夫を。特に野菜などは不足しがちなので、たっぷりとることを意識してください。

主食 ごはん、パン、めんなど

主菜 肉、魚、豆腐、卵など

副菜 野菜、海藻、きのこなど

調理法や食材の工夫でも摂取エネルギーダウン！

揚げ物、炒める → 焼く、蒸す → ゆでる

魚のフライ → 焼き魚

豚ロース肉 → 豚もも肉 脂なし

飲酒 飲み続けたいなら守るべき！

- 週に2日は連続して休肝日を。
- 飲むときは、野菜や低エネルギーのたんぱく質などのつまみを食べながら。
- 適量を守り、夜12時以降は飲まない。



たばこ 何度でも禁煙にチャレンジ！

- 自分なりの禁煙症状のかわし方を見つける。
- 禁煙外来を活用する。
- 一度失敗してもあきらめず、応援してくれる人に助けを求めよう。



ほっこり健康に

日本の温泉史を語り継ぐ
道後温泉
愛媛県松山市 どうごおんせん

白鷺が発見したという伝説が残る、日本最古の温泉。聖徳太子から夏目漱石、正岡子規など名高い文人墨客が入浴に訪れたという。本館は、公衆浴場としては国内初の重要文化財に指定されている。きめ細かい日本人の肌質に合ったなめらかな湯に浸かって、歴史ロマンを肌で感じよう。

※現在、本館は保存修理工事中であるが入浴は楽しめる。

☎089-921-5141 (道後温泉事務所)
愛媛県松山市道後湯之町5-6



泉質
アルカリ性単純泉

適応症
自律神経不安定症、不眠症、筋肉もしくは関節の慢性的な痛みまたはこわばり、運動麻痺における筋肉のこわばり、冷え性、軽症高血圧、糖尿病、軽い高コレステロール血症、軽い喘息または肺気腫、痔の痛み、病後回復期、疲労回復、健康増進 など

シリーズ④
今知っておきたい
介護保険
要支援1・2と認定された方が利用できるサービス

認定を受けたら地域包括支援センターにケアプラン作成を依頼し、介護サービスを利用できるサービスの改善、自立に努めましょう。

介護予防サービス

自宅で利用するサービス

介護予防訪問入浴介護
浴槽を積んだ入浴車で介護予防を目的とした入浴サービスを行います。

介護予防訪問リハビリテーション
専門職が介護予防を目的としたリハビリテーションなどを行います。

介護予防訪問看護
看護師などが介護予防を目的とした療養上のお世話などを行います。

介護予防居宅療養管理指導
医師、歯科医師、薬剤師などが介護予防を目的とした療養上の管理を行います。

施設に通ったり、宿泊して利用するサービス

介護予防短期入所生活介護※
介護予防短期入所療養介護
短期間、施設などに入所して、介護予防を目的とした介護や看護などを受けます。

介護予防通所リハビリテーション(デイケア)
医療機関や介護老人保健施設などに通い、介護予防を目的としたリハビリテーションなどを受けます。

地域密着型介護予防サービス

介護予防認知症対応型通所介護
認知症の高齢者がデイサービスセンターなどに通い、介護予防を目的とした介護や機能訓練などを受けます。

介護予防小規模多機能型居宅介護
心身の状況に応じて、在宅や通いや短期入所サービスを組み合わせて、介護予防を目的とした介護や機能訓練などを受けます。

介護予防認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
認知症の高齢者が少人数で共同生活をして、介護予防を目的とした介護や機能訓練などを受けます。
*要支援1の方は利用できません。

その他のサービス

介護予防特定施設入居者生活介護
有料老人ホームなどの入居者が、介護予防を目的とした介護や療養上の世話を受けます。

介護予防福祉用具貸与
貸出料の一部を負担して福祉用具が借りられます。

特定介護予防福祉用具購入
排せつや入浴など貸与になじまない福祉用具を費用の一部を負担して購入できます。

介護予防住宅改修費の支給
小規模な住宅改修に対して、費用の一部を負担して改修できます。

※共生型サービスが創設されました
障がいのある方が介護保険を利用する場合、「共生型サービス」としてこれまで利用していた障害福祉事業所から引き続きサービスを受けられる場合があります。詳しくはケアマネジャーや現在ご利用の事業所などへご確認ください。

2020年度の掛金率・保険料率は次のとおりです
介護掛金率を引き上げます

・短期掛金率 46.4/1000 (92.8/1000) ・厚生年金保険料率 91.5/1000
・介護掛金率 8.02/1000 (16.04/1000) ・退職等年金給付掛金率 7.5/1000
・福祉掛金率 1.2/1000 (2.4/1000) ・互助会掛金率 0.52/1000

※任意継続組合員の方は()の率となります。

指定宿泊施設情報 変更年月日：2020年4月1日

施設名称変更

- アルモントイン東京日本橋(旧名称：ホテル法華イン東京日本橋)
- アルモントホテル浅草(旧名称：ホテル法華クラブ浅草)
- アルモントホテル那覇おもろまち(旧名称：ホテル法華クラブ那覇新都心)

産前産後休業期間中・育児休業期間中は、申し出により掛金(保険料)が免除されます。

※手続きについてはそれぞれご確認ください。

産前産後休業期間中 

育児休業期間中 

積立貯金現在残高通知書を配付します! 年利率 0.8%

2019年度下半期(3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4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。

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	4月11日(土) 5月9日(土)	13:30~16:30
	4月25日(土) 5月23日(土)	面談・電話相談
福山市	4月14日(火) 5月12日(火)	13:30~14:30
	4月28日(火) 5月26日(火)	面談
庄原市	4月7日(火) 5月12日(火)	12:30~14:30
	4月21日(火) 5月26日(火)	面談・電話相談

●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
福山市	4月8日(水)	10:00~ 面談
	5月13日(水)	13:00~ 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	4月16日(木)	13:00~
	5月21日(木)	面談

●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	4月7日(火) → 4月15日(水)
一部払戻・解約	4月21日(火) → 4月30日(木)
一部払戻	5月8日(金) → 5月15日(金)
一部払戻・解約	5月21日(木) → 5月29日(金)

年利率0.8% (2020年4月1日現在)

