

2021  
7  
No.551

広島県市町村職員共済組合

## 共済だより

2021年7月1日発行 第551号 編集／石川浩慈 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

★ ころの雨宿り  
心配性のいいところ今月号の  
topics★ 社会保障Topic  
被扶養者の検認調査★ あの街“おいしい”ウォーキング  
県随一の大自然を抱く町  
安芸太田町

## ライフシーンと 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、災害見舞金が受けられます。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が受けられます。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



## あの街



## “おいしい”ウォーキング

## 安芸太田町

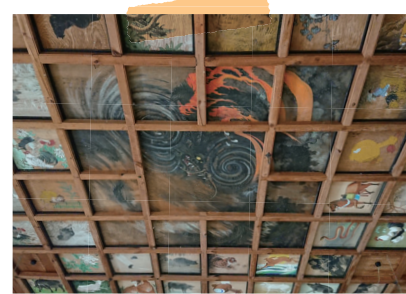


県名勝の美しい庭園

「吉水園」



加計駅跡



長尾(ながお) 神社の天井画



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

## ころの雨宿り

## 心配性のいいところ



■ 臨床心理士、心理学博士 関屋 裕希

「次の打ち合わせで、反対意見が出たらどうしよう」「この企画書では、上司に叱られてしまうかもしれない」「周りはどうなっているのに、自分はこのままでいいのだろうか」と、こんな風にあれこれ考えて、心配な気持ちがどんどん強くなることはありませんか。

私も、ときどき「心配モード」に入ることがあります。最初は、一つのことだけを心配していたのに他のことまで気になってきて、雪だるま式に心配が膨らんでいってしまうのです。そんなとき、「こんなにくよくよ悩むなんて……」「あれこれ心配しすぎだよなあ」と、心配性な自分が嫌になることもあります。先のことを考え過ぎずに、もっと楽観的で、のほほんといわれたら良かったのに……なんて思うのです。けれど、心理学の研究では、心配性のいいところも解明されています。

「心配性の人たちの中には、仕事のパフォーマンスが高い人たちが存在する」という研究結果があります。どういうことかと言うと、あれこれ心配してしまう人は、「こんな良くないことが起こると大変だから、あらかじめ対策をしておこう」「スムーズに仕事が進むように、工夫を加えてみよう」といった具合に、心配をもとにさまざまな対策をとることができます。その結果、トラブルを起こすこ

となく仕事を進められたり、ミスを防ぐことができたりして、パフォーマンスが高くなるのです。

心配は、「何か対策をとったほうがいいよ」と私たちに教えてくれるアラームのようなもの。こんな風に考えてみると、自分の心配性なところも悪くないな、と思えてきませんか？ 心配性という特性を、「自分の役に立ってくれている」と受け入れるだけで、心に余裕が持てて視野も広がります。

何より大事なことは、あれこれ心配するだけでなく、その心配を具体的な対策（行動）につなげること。そうすることで、未来の自分が落ち込むようなトラブルや問題を防ぐことができます。しかも、対策をとることで、元の心配も小さくなって、気分もスッキリ過ごすことができます。皆さんも心配性のいいところ、活かしてみてくださいね！



## 社会保障 Topic

被扶養者の  
検認調査

共済組合では、組合員の被扶養者の方が被扶養者の要件を満たしているかどうかを、地方公務員等共済組合法の施行規程第97条に基づいて、資格確認調査（検認）を行わなくてはなりません。就職や退職、結婚など、認定した被扶養者の環境が変わることがあるためです。

例えば扶養家族が就職をすると、一般的には勤め先の健康保険に加入するために被扶養者としては認められなくなります。また、パートやアルバイトなどで、年間130万円以上の一定の収入がある方（60歳以上の年金受給者は180万円以上）も認められません。

また、高齢者医療を支えている財源に組合からの納付金があります。この納付金の算定には被扶養者を含めた総加入者数が基礎となっているため、被扶養者を正しく把握する必要があります。

もし扶養に該当しない方を扶養家族に認定され続けると、納めていただいた掛金・負担金から本来負担しなくてもいい費用を支出することになり、組合の財政悪化や掛金・負担金の引き上げにつながります。

被扶養者の検認は、余分な支出を抑え、財政の安定を図るためにも、とても重要な調査だといえます。

## Profile

せきや ゆき ● 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健（職場のメンタルヘルス）。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

## 医療

# 健康保険のこと 病気やケガで病院にかかったときの 給付シリーズ

②高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金

組合員又はその被扶養者の医療費等の自己負担が組合員の家計に過度な負担となるのを軽減するために、高額療養費の制度があります。

支給要件は、同一の月に同一の医療機関等（医科と歯科、入院と外来は別々の取扱い）から受けた診療（以下「同一月の診療」という。）について、自己負担額が1件につき標準報酬の月額で決まる月単位の上限度額（自己負担限度額）を超えた場合で、その超えた額を「高額療養費」として組合員に支給します。

また、同一月の診療について、医療費の自己負担額が25,000円（※上位所得者50,000円）を超える場合は、その超える額（高額療養費の支給がある場合は、自己負担限度額までの額）を「一部負担金払戻金（組合員）」、「家族療養費附加金（被扶養者）」として組合員に支給します。

※上位所得者とは、標準報酬の月額が530,000円以上の組合員です。

## 給付例

◎70歳未満の組合員（標準報酬の月額340,000円）、医療費総額500,000円

|                   |                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|
| 500,000円          |                                                           |
| 7割(共済組合) 350,000円 | 3割(自己負担額) 150,000円                                        |
|                   | ↓ 82,430円(自己負担限度額)                                        |
| 療養の給付350,000円     | A高額療養費 67,570円<br>B一部負担金払戻金 57,400円<br>C最終的な自己負担額 25,030円 |

A及びBについては、共済組合で確認でき次第（基本、診療を受けた3か月後）届出口座へ送金します。

## 標準報酬の月額で決まる月単位の自己負担限度額

80,100円 + (500,000円 (医療費総額) - 267,000円) × 1% = 82,430円

## A 高額療養費

150,000円 (自己負担額) - 82,430円 = 67,570円

## B 一部負担金払戻金

82,430円 (なお残る自己負担額) - 25,000円 = 57,400円 (100円未満切捨て)

## C 最終的な自己負担額 (100円未満の端数が付く場合があります。)

82,430円 - 57,400円 = 25,030円

## 限度額適用認定証

入院等であらかじめ医療費等が高額になることが見込まれる場合は、事前に本組合へ申請(◆)を行い「限度額適用認定証」の交付を受け、当該証を組合員証とともに医療機関の窓口へ提出することで、医療機関で支払う自己負担額を月単位の自己負担限度額まで抑えることができます。

◆2021年10月から一部の医療機関でオンラインによる資格確認が行われますが、それにより自己負担限度額が確認できる場合は、事前申請は必要ありません。

◆次号では、組合員証を使用できなかったときの給付シリーズ療養費・家族療養費 (①医療費等を10割負担した場合等) について掲載します。

## 年金

# 複数の年金は 同時に受けられる？

公的年金制度は、「一人一年金」が原則です。ただし、老齢基礎年金や老齢厚生年金など同じ支給事由で支払われる年金は、一つの年金とみなされ、併せて受給することができます。

一つの年金とみなされて併せて受給できます

老齢厚生年金

老齢基礎年金

障害厚生年金

障害基礎年金

遺族厚生年金

遺族基礎年金

※第3号厚生年金被保険者（地方公務員）であった期間と第1号厚生年金被保険者（民間企業の会社員）であった期間など、2つ以上の厚生年金被保険者期間を有する場合についても併給されます。

## 支給事由の異なる年金を受けることができる場合

「老齢」と「障がい」、「老齢」と「遺族」といった異なる事由の年金を受けることができる場合には、原則いずれか一方の年金を選択して受給することになり、他方の年金は支給停止となります。ただし、支給事由が異なる年金でも、併せて受給できる場合もあります。

## 例①

老齢  
厚生年金

または

遺族  
厚生年金

障害基礎年金

65歳以上の障害基礎年金の受給権者が、老齢厚生年金または遺族厚生年金の受給権者である場合には、老齢厚生年金または遺族厚生年金を障害基礎年金と併せて受給できます。

## 例②

遺族厚生年金(差額)

+

老齢厚生年金(全額)

老齢基礎年金

遺族厚生年金の受給権者が65歳に達し、自分の老齢基礎年金・老齢厚生年金の受給権を取得したときは、老齢基礎年金と老齢厚生年金を優先的に受給し、遺族厚生年金と老齢厚生年金との差額があればその差額を遺族厚生年金として受給します。

## 組合員証等には、返納義務があります。

組合員の退職時や被扶養者の資格を取り消すときは、組合員証（保険証）等を速やかに返納してください。

知って  
おきたい

# 患者の心得



診察時、  
伝えたいことを  
伝え切れない！

メモを活用すれば、  
伝え忘れや聞き忘れを  
防げます



## メモの活用で、満足のいく受診を！

具合が悪く受診した際に、気になっていたこと、質問したかったことを聞き損ねた経験はありませんか。限られた時間の中で効率よく物事を伝え、納得のいく答えを得るのは、想像以上に難しいもの。そこでおすすめしたいのが、メモの活用です。

医療機関に行く前に、その症状がいつから、どのように始まったかなどを整理し、メモにまとめましょう。診察券やお薬手帳と一緒にそのメモを持参し、問診票を書くときや医師と話すときにチェック。疑問点や不安な点なども書いておき、伝え忘れや聞き忘れを防ぎます。

メモは余白を十分にとり、診察中も活用を。聞いたとき

は分かっているつもりでも、忘れてしまったり、曖昧になってしまったりすることはよくあります。医師の指示をメモにとることで、思い違いなどが減り、また積極的に治療に参加する姿勢も示せます。難しい専門用語が出てきたときに医師に渡して書いてもらったり、簡単な図で示してもらったりすることも可能。病気や健康に関するオリジナルの資料になります。メモをとる前に、「忘れてはいけないので、メモをとってもいいですか」と一声掛けるとよいでしょう。

手間もお金もほとんど掛からないちょっとしたコツですが、スムーズな受診につながるはず。ぜひお試しください。

# 初診時にメモしておきたい 項目をチェック

## 症状

- ☐ いつから、どこに、どんな症状が
- ☐ 診察までにあった症状の変化
- ☐ 別の医療機関へ受診したか
- ☐ 使用した薬(市販薬を含む)

## 既往歴

- ☐ 現在治療中の病気
- ☐ 現在使用している薬
- ☐ 過去の入院・通院・手術など

## その他

- ☐ 薬などのアレルギー
- ☐ 飲酒・喫煙などの生活習慣
- ☐ 家族の病気
- ☐ 思い当たること、心配なこと



監修 山口育子(やまぐち いくこ) ●認定NPO法人ささえあい医療人権センター・COML(コムル)理事長 認定NPO法人ささえあい医療人権センター COML:「賢い患者になりましょう」を合言葉に、患者が自立・成熟し、主体的に医療に取り組むことを目指して1990年に設立。患者と医療者が協働する医療の実現を目的に、電話相談やセミナーなど、さまざまな活動を展開。

記事提供：社会保険出版社



下関の奥座敷にある殿様の温泉

## 川棚温泉

山口県下関市

かわたなおんせん

俳人の種田山頭火やフランス人ピアニストのアルフレッド・コルトーをはじめ数多くの偉人に愛されてきた川棚温泉。江戸時代には、長府藩主の毛利候専用の「御殿湯」が設置された名湯として知られる。また、温泉街周辺には、絶景を望むパワースポットがあり、あわせて訪れたい。他にも、ご当地グルメとして有名な、熱々の瓦の上に茶そばをのせた「瓦そば」は必食！

☎083-772-0296 (川棚温泉観光協会)

🏠山口県下関市豊浦町川棚



泉質 ナトリウム・カルシウム塩化物泉

適応症 切り傷、火傷、慢性皮膚病、虚弱体質、慢性婦人病、痛風、動脈硬化症、高血圧症、慢性胆のう炎、胆石症、神経痛、関節痛 など

## 宿泊利用助成券の適正利用について (お願い)

宿泊利用助成券は、保養のために宿泊する場合に利用することができる金券です。金額や利用者名等、訂正した宿泊利用助成券は使用することができません。助成券の適正利用にご協力をお願いします。

★契約施設では、本人確認を求められますので、必ず組合員証を持参してください。



## 共済組合の貸付をご利用ください！

年利率 1.26%

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)  
・繰上げ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、住宅の新築、改築、修理など
- 結婚貸付 挙式、披露宴の費用など



## ●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10日 (土) | 8月14日 (土) | 13:30～16:30 |
|     | 7月24日 (土) | 8月28日 (土) | 面談・電話相談     |
| 福山市 | 7月13日 (火) | 8月10日 (火) | 13:30～14:30 |
|     | 7月27日 (火) | 8月24日 (火) | 面談          |
| 庄原市 | 7月13日 (火) | 8月10日 (火) | 12:30～14:30 |
|     | 7月27日 (火) | 8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

## 暮らしの防災 すぐに役立つ 防災の知恵袋

# 「夏」の水害に備えよう！ 情報収集と避難のタイミング

梅雨、ゲリラ豪雨、台風などによる「夏の水害」。

避難するか否か、「判断する」のに役立つ情報をご紹介します。

## 「警戒レベル3」で避難できるように

夏は水害の多い季節。警戒レベル4 (危険な場所から全員避難) の発令から急激に状況が悪化することもあるので、自分で判断して早めに避難しましょう。まず、ハザードマップで、想定される浸水範囲と、避難所や避難経路を確認します。たとえ浸水想定区域でなくても、想定以上の大雨などで浸水する場所もあるため注意が必要です。

同時に気象情報や河川情報も確認しましょう。「川の防災情報」\*1 はどこで河川が氾濫しているかリアルタイムで見ることができます。レーダーによる雨雲を観測できるサービス\*2 は、大雨の際、雨雲が赤や紫で表示されるため、とてもわかりやすく、普段から活用できるのでおすすめです。

高齢者や小さな子どもがいる場合や、危険な場所にいるときは、早めの避難が望ましいので「警戒レベル3」で避難を。

## 「1時間に50ミリの雨」って？

ところで天気予報でよく聞く「ミリ単位」の降水量ですが、イメージしているよりも危険性が高いかもしれません。一般に50ミリ以上になると傘は役に立たず、水しぶきで視界が遮られます。車の運転は危険で、雨水が集まれば水害が発生する恐れもあります。さらに夏は局地的大雨で10分間に20ミリを超えることも。

また、量だけでなく雨が降り続くときも水害の恐れが高く、避難の際には注意が必要です。

1時間に30ミリ以上  
50ミリ未満  
＝  
バケツをひっくり返したような雨



\*1 国土交通省「川の防災情報」  
<https://www.river.go.jp/>

\*2 気象庁「大雨・洪水警報の危険度分布 (雨の様子)」  
<https://www.jma.go.jp/jp/doshamesh/>

### 避難するときは

アウトドア用レインウェアがおすすめ。



避難する際は左記のイラストのような服装がおすすめです。ただし、道路の水位が避難者の膝より高い、または、膝より下でも水流が速い場合は、転びやすく、体ごと流される恐れがあります。水流の速さが2倍になれば体にかかる力は4倍に、水流の速さが3倍になれば、かかる力は9倍になるともいわれています。2階に上がるなどの「垂直避難」に切り替えましょう。

雨がひどくないうちなら長靴でも避難が可能。膝以上の浸水や、足首程度でも流れがあると、どんな装備でも危険に。



りすのひとこと

## 避難時の「子どもの服装」

おとな同様、アウトドア用レインウェアを用意して、イラストのように使い回すとよいでしょう。



おとな用と子ども用のファスナーをジョイント。



歩けるようになったら、上だけ着せる。成長したら、上下とも着せる。

足元はウオーターシューズで

### 監修 アウトドア防災ガイド あんどう りす

自身の被災体験とアウトドアの知識・経験を生かし、全国で年100回以上の講演活動を展開。おとなから子どもまで、毎日の生活から楽しく取り入れられる防災・非常時の実践的な知恵や提案などが口コミで人気に。webマガジン「リスク対策.com」にて好評連載中。著書に「りすの四季だより」(新建新聞社)。

記事提供：社会保険出版社

## Pick up

### ●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21日 (水) | 13:00～<br>面談 |
| 大竹市  | 8月18日 (水) |              |

※会場が変わりました。

#### 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15日 (木) | 13:00～<br>面談 |
|         | 8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                 | 7月 7日 (水) | → 7月15日 (木) |
| 一部払戻・解約              | 7月20日 (火) | → 7月30日 (金) |
| 一部払戻                 | 8月 4日 (水) | → 8月13日 (金) |
| 一部払戻・解約              | 8月23日 (月) | → 8月31日 (火) |

年利率0.8%  
(2021年7月1日現在)



