

2021
9
No.553

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2021年9月1日発行 第553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／株式会社保険出版社

★ ころの雨宿り
怒るたびに、お宝発見！★ 社会保障Topic
2021年度介護保険法
改正のポイント★ あの街“おいしい”ウォーキング
熊野筆の伝統を守り継ぐ町
熊野町今月号の
topics

あの街

“おいしい”ウォーキング

熊野町

約20畳の布の上を走る巨大な筆!
大迫力の大作席書

筆の市



鬼瓦モニュメント

ライフステージと 共済組合

育児のとき

組合員が子育てのために、育児休業をとり、報酬が支給されない場合は、原則として、子が1歳に達する日までの期間、育児休業手当金が受けられます。また、育児休業期間中は、申し出により、共済組合及び共済互助会の掛金免除、退職積立貯金の預入の中断、貸付金の償還猶予などの制度が利用できます。



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

ころの雨宿り

怒るたびに、お宝発見！

■ 臨床心理士、心理学博士 関屋 裕希

東日本大震災のあと、小さな子どものいるお母さんたちを対象に研究をしたことがあります。うつ（落ち込み）を予防するための心理プログラムの効果を見る研究だったのですが、落ち込み以上にたくさん質問が出たのが「怒り」についてでした。多くのお母さんが、「子どもにイライラして、つい怒鳴ってしまう」、「怒りが抑えられなくなって、そんな自分が嫌になる」と悩んでいたのです。

怒りを感じたときの対処法が分からない、カッとなったあと自己嫌悪に陥るなど、「怒り」というのはあらゆる面で難しい感情です。大学院の5年間、「怒り」をテーマに研究をした私にとってもそう。ただ、研究したからこそ、「怒りはスバラシイ！」と言うこともできます。

怒りの素晴らしさの秘密は、私たちがどんなときに怒りを感じるのかにあります。それは、「大事なものが傷つけられたとき」。皆さんが最近怒りを感じた場面をいくつか振り返ってみてください。

自分の企画にダメ出しばかりされたとき。
自分の子どもが危ないことをしようとしているとき。
仕事で大事にしている価値観を誰かに否定されたとき。

怒りを感じたときに身体にぐっと力がみなぎるのは、大事なものをを守るためのエネルギー

ギーを怒りがもたらしてくれるから。言ってみれば、怒りは「私たちの大事なものを守ってくれる」感情なのです。なので、怒りの裏側には、私たちの大事なものが隠れています。これからは、「イライラしてしまう自分が嫌！」と思う代わりに、こう自分に問いかけてみてください。「今、傷つけられているのは何だろう？」そうすることで、普段は意識していなかった、自分にとっての大事なものが見えてきます。

私はこの企画を大事にしている、やり遂げたいという思いが強いのかも。
「子ども」を大事に思うからこそ怒りなんだ。
ああ、自分は仕事で「人を喜ばせたい」という価値観を大事にしているんだなあ。

怒りは、自分にとって何が大事なのかを教えてくれる感情でもあります。怒りを感じたときは、それを自分にとってのお宝を発見するきっかけにしてみてください。そして、怒りを我慢したり、相手にそのままぶつけたりせず、「私にとって〇〇が大事です！」と相手や周りに伝えること。それこそが最も理にかなった怒りの対処法なのです。



社会保障 Topic

2021年度介護保険法
改正のポイント

介護保険法改正により、2021年8月から高額介護サービス費の利用負担段階区分と上限額が変わります。

在宅サービス・介護予防サービスは要介護度ごとに支給される限度額が決められており、限度額を超えてサービスを利用したときは、その差額が全額自己負担となります。

高額介護サービス費は、世帯内で同一月に利用したサービス費の自己負担分が一定の上限額を超えたとき、申請をすることであとから上限額を超えた分が支給される制度で、所得により上限額が分けられています。

その上限額は、これまでは所得区分が「現役並み」（単身約383万円以上）の方も、「一般」（住民税課税世帯で現役並み以外）の方も44,400円となっていましたが、この度の改正により「現役並み」の所得区分が細分化され、一部上限額が引き上げられました。「一般」の方と、年収が約383万円以上約770万円未満の「現役並み」の方は44,400円のままで変更はありません。「現役並み」で年収約770万円以上約1160万円未満の方は93,000円、約1160万円以上の方は140,100円に引き上げられています。

利用者の負担に関わる改正案がいくつか先送りされていることから、今後も利用者の負担は増え続けていそうです。

記事提供：社会保険出版社

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

知っておきたい 健康保険のこと 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(②治療用装具(治療用眼鏡)を購入した場合)

先月号では、医療費を全額負担した場合の給付についてお知らせしましたが、今月号では、治療用装具等の購入に係る給付についてお知らせします。

給付の対象となる「治療用装具」

- ①医師が疾病又は負傷の治療遂行上装着の必要を認めた関節用装具、コルセット、サポーター、四肢のリンパ浮腫治療のための弾性着衣等
- ②9歳未満の被扶養者で、医師が小児の弱視、斜視及び先天白内障術後の屈折矯正の治療に必要と判断した治療用眼鏡等

給付額

給付額は、その購入代金から「障害者総合支援法の規定に基づく補装具の種類、購入等に要する費用の額の算定等に関する基準」で定められた装具の価格を基準として、本人負担額(基準額の2～3割相当額)を控除した額となります。

必要書類

- 「療養費・家族療養費等請求書」(様式第4号)
- 医師の作成指示等の写し、治療用眼鏡等の場合は病院で発行された検査結果
- 領収書(明細がわかるもの)

該当の場合は、上記の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。

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、災害にあったときの給付
災害見舞金を掲載します。

年金

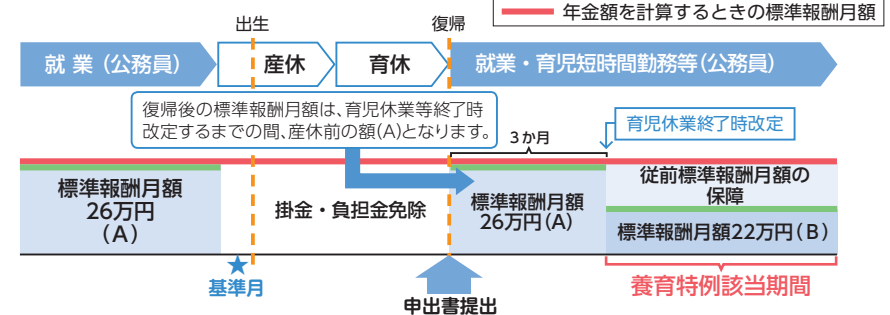
養育特例の申し出を お忘れなく！

3歳未満の子を養育している方へ

「養育特例制度」とは

3歳未満の子を養育している間に、標準報酬月額が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、従前標準報酬月額で年金額が計算されることを「養育特例制度」といい、組合員が申し出ることによりこの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。

養育特例の申し出ができる人

3歳未満の子と同居し、養育していれば男女を問わず申し出が可能です。
※育児短時間勤務以外の理由で標準報酬月額が低下した場合も、養育特例制度の対象となります。

申出方法

「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！)

※申出書は当組合ホームページから入手可能です。

- 戸籍謄本又は戸籍抄本(申出者の子の続柄及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。)
- ※申出書に個人番号を記載したときは、省略できる場合があります。

養育特例に該当しなくなったとき

養育している子が3歳に達したときの届出書の提出は不要です。
ただし、次のいずれかの事由に該当することになった場合は、「養育期間標準報酬月額特例終了届出書」(申出書と同一様式)を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。

- ① 他の3歳に満たない子(養育特例を受けることとなる子)を養育することとなったとき
- ② 子が死亡したとき又は子を養育しないこととなったとき
- ③ 育児休業等(掛金免除)、又は産前産後休業(掛金免除)を開始したとき

整骨院・接骨院(柔道整復師)のかかり方

柔道整復師による施術には組合員証を使える場合と使えない場合があります。

「打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)」や「骨折・脱臼(いずれも応急処置以外は医師の同意が必要)」の場合は組合員証を使えますが、「日常生活からくる疲れ、体調不良や単なる肩こり」「スポーツによる筋肉疲労の改善」「医療機関で受けている治療と同じ部位の施術」などの場合は組合員証を使えないため、その場合の費用は全額自己負担となります。

施術を受けられる際は、柔道整復師に負傷の原因を正しく伝えていただきますようお願いします。

知っておきたい

患者の心得



おくすり手帳が
何冊もあって
管理が面倒!

おくすり手帳は、
“一冊にまとめる”
ことが大切です

自分でどんどん書き込み、上手に活用！

薬局に行くたびに新しいおくすり手帳をもらい、いつの間にか家に何冊もある……なんてことはありませんか。

おくすり手帳を使う際に大切なのは“一冊にまとめる”こと。どの医療機関を利用した際も同じ手帳に薬の情報を記録していくことで、医師や薬剤師が、「飲み合わせ」や「重複投与」などをチェックしやすくなる上に、患者自身も健康管理をしやすくなります。おくすり手帳には、副作用やアレルギーなど、服薬後の体調変化も積極的に記入を。処方箋なしで購入した市販薬やサプリメントの情報なども書き込んでおきます。全ての情報を一冊にまとめておくことで、副作用やアレルギーによる被害

害を未然に防ぎ、より適切な治療や投薬につながります。

普段からおくすり手帳を携帯することで、災害時などの非常時にも役立ちます。救急病院に運ばれた際にも、患者の情報が一目で把握でき、適切で迅速な対応に結び付きます。

また、「よく効いたが、口の渇きがひどかった」など、薬の効果や服薬後のちょっとした体調変化も、自分でどんどん書き込んで。子どもの場合は、親が代わりに書き込みましょう。細かなことでも書いておくと、より自分に合った薬が分かるようになり、投薬時の貴重な情報源になります。

頼りになる

「かかりつけ薬局」を 見つけよう

おくすり手帳の活用とともに、おすすめしたいのが“かかりつけ薬局”を持つこと。信頼できる薬局があれば、薬や健康に関するちょっとした相談なども気軽にすることができます。

- 自宅や勤務先から通いやすい
- 気軽に相談でき、症状に合わせたアドバイスをしている
- 薬歴管理や疑義照会※をしつかりと行っている

※飲み合わせや、過去のアレルギー・副作用などの履歴を確認し、処方されている薬が適切かどうか確認を行うこと。

- 飲み残しや飲み忘れによる「残薬」の相談に乗ってくれる
- 薬の在庫がない場合も、近隣の薬局に確認するなど、臨機応変な対応をしている



記事提供：社会保険出版社

ほっこり健康に

温泉紹介

高知県香美市

渓谷美と山里の幸を満喫

べふ峡温泉

べふきょうおんせん

雄大な自然を抱く奥物部にあるべふ峡温泉。開放感抜群の大きな窓からは、物部川の清らかな流れや壮大な山々を望むことができ、四季折々に移り変わる渓谷美にたっぴり癒されよう。また、肌にやさしい美肌の湯としても人気。さらに、アメゴ料理やイノシシ鍋といった自然豊かな奥物部ならではの郷土料理も、あわせて堪能したい。

☎0887-58-4181

🏠高知県香美市物部町別府452-8

泉質 温泉法第2条に該当する温泉

適応症 肩こり、腰痛、リウマチ、皮膚疾患 など

あなたの老齢年金の見込額が確認できます。

確認方法は次のとおりです。

①WEBで試算

地共済年金情報WEBサイトの試算を利用する。

②ねんきん定期便

毎年、誕生月に送付するねんきん定期便で確認する。

この他に、共済組合へ試算を依頼することもできます。依頼書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ共済組合へ提出してください。

地共済年金情報WEBサイト

年金額試算依頼書

10月は、貯金の積立額が変更できます

退職積立貯金の毎月の積立額は、年2回、4月分と10月分から変更できます。変更する方は、所属所の共済事務担当課に早めに申し出てください。

トクホなどの保健機能食品、違いを知っていますか？

安心・快適な暮らし シリーズ

保健機能食品とは、特定保健用食品（トクホ）、機能性表示食品、栄養機能食品のことで、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って、食品の機能が表示されている食品です。医薬品ではありませんが、医薬品を使用している場合は、飲み合わせに注意が必要な成分などもあるので、医師や薬剤師に相談してから使用しましょう。

また、食品の栄養成分は1日の必要量や上限量が定められています。むやみに摂取するのではなく、パッケージの表示をきちんと確認し、食生活の不足を補うものとして使用しましょう。

保健機能食品には必ず表示があります

保健機能食品には、保健機能食品のいずれかであることを明示するほか、必ず次の4つが表示されています。適切に使用するために、表示内容を必ず確認し、注意事項の内容を守りましょう。

- 栄養成分の量及び熱量 ……食品に含まれるエネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量、その他栄養成分の量
- 1日当たりの摂取目安量 ……「1日当たり1粒」「1日当たり1本」のように、摂取目安量が表示されています。
- 摂取の方法 ……「水に溶かしてお召し上がりください」など、摂取の方法が示されています。
- 摂取する上での注意事項 ……「一度に大量に摂りすぎると、おなかがゆるくなることがあります」「多量摂取により疾病が治癒したり、健康が増進するものではありません」などの注意事項が表示されています。

保健機能食品の種類と違い

	特定保健用食品	機能性表示食品	栄養機能食品
認証方式	国による個別許可	自己認証（販売前に国への届け出が必要）	自己認証（国への届け出不要）
対象成分	体の中で成分がどのように働いているか、という仕組みが明らかになっている成分	体の中で成分がどのように働いているか、という仕組みが明らかになっている成分（栄養成分を除く）	ビタミン 13 種類 ミネラル 6 種類 脂肪酸 1 種類
可能な機能性表示	健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨を表示できる（疾病リスクの低減に資する旨を含む） 例）糖の吸収を穏やかにします。	健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨を表示できる（疾病リスクの低減に資する旨を除く） 例）A が含まれ、B の機能があることが報告されています。	栄養成分の機能の表示（国が定める定型文） 例）カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。
マーク	トクホマーク (条件付きトクホマークもあり)	なし	なし

共済組合の名をかたる不審電話にご注意ください

最近、組合員に対して共済組合の名をかたる不審電話がかかってきているとの情報が、複数の共済組合から全国市町村職員共済組合連合会へ報告されています。

詳しくは共済組合ホームページをご確認いただき、不審電話にはご注意くださいますようお願いいたします。

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

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
共済組合事務局	9月15日（水）	13:00～ 面談
	10月20日（水）	

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	9月16日（木）	13:00～ 面談
	10月21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	9月 7日（火） → 9月15日（水）
一部払戻・解約	9月21日（火） → 9月30日（木）
一部払戻	10月 7日（木） → 10月15日（金）
一部払戻・解約	10月21日（木） → 10月29日（金）

年利率0.8%
（2021年9月1日現在）



食べて歩いて、健康になろう！

あの街“おいしい”ウォーキング

熊野筆の伝統を 守り継ぐ町 『熊野町』

お気に入りの筆を探して 筆の都を大満喫ウォーキング

今回はバス停 熊野町役場前からウォーキングスタート！ まずは、安芸郡唯一の酒蔵である馬上酒造場をめざす。お土産には幻の清酒「大號令」をゲット。続いて、筆まつりでは筆供養や大作席書といったメインイベントが行われる榊山神社を参拝しよう。北上し坂面大池が見えてくると、筆の里工房に到着。館内のセレクトショップでは約1,500種の筆を取り揃えており、お気に入りの一本に出合えるはず。町並みを眺めながら坂を下り、最後は熊野町観光案内所「筆の駅」に立ち寄って、筆一色の一日を締めくくる。

歩く時間:1時間3分 歩く距離:4,980m
消費カロリー:231kcal



からだよろこぶ



疲れた胃腸がほっこり癒やされる
たっぷりキャベツと鯛の蒸し物
鯛とキャベツのこしょう蒸し

料理制作・監修 検見崎 聡美 | 撮影・スタイリング スタジオ・クラスター



1人分 エネルギー 225kcal 食塩相当量 0.3g

作り方

- キャベツは大きめのざく切りにする。赤唐辛子は手でちぎる。
- 鍋にオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて中火にかける。香りが立ったらキャベツを敷き、その上に鯛、ミニトマトをのせ、Aを加える。蓋をして、弱火で15分ほど蒸し煮にする。
- 塩を加えて鯛の身が崩れないように全体になじませ、こしょうを振る(お好みでたっぷり)。

疲労回復ポイント キャベツ

キャベツに含まれるビタミンU (キャベジン) は、胃腸の粘膜を保護し、胃腸の元気をサポートします。この他にも、消化を助けるジアスターゼや抗酸化作用のあるビタミンCが豊富なキャベツは、疲労回復に欠かせないパワフル食材です。



クイズに答えて
プレゼントに応募しよう！

ひらがなスケルトンパズル

秋といえば、夏の暑さも一段落し、過ごしやすい気候は何かをはじめめるのに最適の季節です。今回は秋を連想させる言葉の中からスケルトンを出題。

ルール リストから言葉を選んで入れて、二重マスに入る文字を並べ替えて言葉を完成させてください。一つの言葉をマスに入れられるのは一回だけです。

- | | |
|--------|--------|
| ちんげんさい | うんどうかい |
| まつぼっくり | つるむらさき |
| かーでいがん | あかとんぼ |
| ぴーなっつ | げいじゅつ |
| とるまりん | かなづき |
| じゅうごや | ききょう |
| まっただけ | こすもす |
| ながいも | かかし |
| かりん | かぼす |
| さんま | もみじ |
| かき | なし |

応募方法

- ハガキ
- クイズの答え
 - 所属所名
 - 部署名
 - 勤務先の所在地・電話番号
 - 名前
 - ご意見・ご感想 (「共済だより」に投稿してみたい事業などについて)

ハガキに必要事項を記入し、以下の宛先までお送りください。※封書でのご応募も可能です。
※任意継続組合員の方は、②～④の記入は不要です。
宛先 〒730-0036 広島市中区袋町3-17-7F
広島県市町村職員共済組合
総務課「共済だより」編集係 宛
応募締切 2021年9月27日 必着
●当選は景品の発送をもって発表といたします
●解答は次号の「共済だより」に掲載します

正解者の中から
抽選で10名様に
景品をプレゼント！

8月号の答え「A・C・F・G・H」
7月号応募総数75通 (正解74通)

【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)