

2024
10
No.590

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2024年10月1日発行 第590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/株式会社出版

迷える上司 悩める部下のすっきり一言術
信頼度アップの一言

今月号の
topics

社会保障Topic

2024年10月1日から
児童手当の拡充が始まります

あの街“おいしい”ウォーキング
歴史もアートも自然も楽しめる坂の町
尾道市

ライフシーンと 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

おとなのための 自然で楽しむセミナー

共済互助会

参加者募集!

とき 11月17日

ところ ろうきん森の学校
(北広島町)



※会員とその配偶者の方が対象となります。
※任意継続組合員の方はご参加いただくことはできません。

被扶養者・任意継続組合員のみなさまへ(40歳~74歳の方)

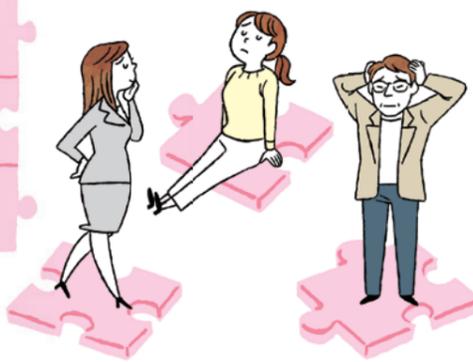
特定健康診査受診券を対象の方のご自宅に6月上旬に送付しています。
ご自身の健康状態をチェックするために年に1度は健診を受けて健康に過ごしましょう!

ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

ホームページへ最新号及びバックナンバーを掲載しています

迷える上司 悩める部下の すっきり一言術

テーマ: 信頼度アップの一言



コミュニケーションの基本は会話。ただし、たった一言でスムーズにも台無しにもなります。
「この上司とは無理」「この部下では無理」そう決めつけてしまう前に、
何げなく使っている一言をちょっと見直してみませんか。

部下からの情報共有で信頼度がアップ

上司から「何か確認しておきたいことは?」と聞かれたとき「特にありません」とあっさり答えていませんか。これでは上司の手助けやアドバイスを拒否するかのようになってしまう。上司としては、部下が今は何に取り組んでいるのかを把握しておきたい気持ちもあります。それによって、次の展開や注意点をアドバイスすることができるからです。たとえ特になくても、今取り組んでいる業務を伝え、今後の注意点を尋ねましょう。これによって信頼している気持ちを上司に伝えることができます。どんな情報を共有すれば相手が安心するのか、助かるのか、を考えた情報共有ができると信頼度が一気にアップします。



何げない一言を
すっきり一言にチェンジ!

何げない部下の一言
特にありません



上司のもやもや
もっと具体的に
報告してほしいのに



部下のすっきり一言
今は納品処理中です。
スムーズな進捗ですが、
今後何か注意点は
ありますか



Profile | 井上 智介 (産業医・精神科医) ●島根大学医学部卒業後、産業医・精神科医・健診医の3つの役割を中心に活動。健康障害や労災を未然に防ぐべくうつ病、発達障害などを中心に、精神科疾患全般に対応している。

社会保障 Topic

2024年10月1日から 児童手当の拡充が始まります

少子化対策として2023年12月に閣議決定した「こども未来戦略」の施策の一つである、児童手当の拡充が2024年10月1日から施行され、12月の支給分から開始されます。

これまでの制度では、支給対象は中学校卒業まで(15歳になった後の最初の3月末まで)となっており、0~2歳までは月額1万5千円、3歳~中学校卒業までは月額1万円(第3子以降は月額1万5千円)が支給されていました。しかし、所得制限により、養育者の年収が一定の額を超える場合は、子どもの年齢に関わらず減額あるいは支給対象外になってしまう世帯がありました。

そこで今回の児童手当の拡充により所得制限が撤廃され、子どもを養育する全ての世帯が手当の支給対象となりました。さらに、中学校卒業までだった支給対象年齢も高校生年代まで(18歳になった後の最初の3月末まで)に延長されます。加えて第3子以降の支給額は子どもの年齢によらず月額3万円に増額され、第1子が22歳に達する年度まで増額を継続するとしています。これにより政府は、3人の子がいる家庭では、総額で最大400万円増の1,100万円の給付が可能になるとしています。

あわせて、支払月もこれまでの年3回から、隔月(偶数月)の年6回とするなどの変更も加えられ、子どもを養育する全ての世帯が安心して子どもを育てられるよう制度が見直されました。

記事提供: 社会保険出版社

医療

知っておきたい 健康保険のこと

出産したときの給付 出産費・家族出産費



組合員又は被扶養者が出産(妊娠85日以上の死産、流産などの異常分べんも含む。)したとき、出産費・家族出産費として1児につき*500,000円の給付が受けられます。(※産科医療補償制度の対象とならない場合は488,000円)

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支払った後、共済組合へ給付申請する方法があります。

「直接支払制度」を利用するかどうかについては、出産予定日の5か月前頃になると医療機関等から説明があり、事前に医療機関等と組合員の間で「合意文書」を取り交わして、出産費用の精算方法を確認します。「合意文書」は共済組合への請求手続きに必要なもので、大切に保管してください。

共済組合への請求手続きが必要な場合

直接支払制度を利用し、出産費用が500,000円未満の場合

500,000円との差額分を共済組合から組合員へ給付します。

- 【提出書類】
- 「出産費・家族出産費内払金支払依頼書兼差額請求書」
 - 医療機関等と取り交わした合意文書の控え
 - 医療機関等から交付される出産費用の明細書の写し

直接支払制度を利用しない場合

500,000円を共済組合から組合員へ給付します。

- 【提出書類】
- 「出産費・家族出産費請求書」※医師又は助産師の証明が必要です。
 - 医療機関等と取り交わした合意文書の控え
 - 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10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、マイナ保険証・資格確認書について掲載します。

年金

もらえる年金には どんな種類があるの?



年金には、老後の生活の資金となる老齢年金以外に、万が一障がいの状態になってしまったときの障害年金や家族を残して亡くなってしまったときの遺族年金があります。

公務員の皆様はそれぞれ、全ての国民が加入する国民年金(1階部分)、公務員や会社員などが上乗せして加入している厚生年金(2階部分)の他に、公務員独自の年金制度である退職等年金給付(3階部分)からも年金を受け取ることができます。(短期組合員は、退職等年金給付の適用はありません)

	老齢年金	障害年金	遺族年金
3階部分	退職等年金給付	退職年金	公務遺族年金
2階部分	厚生年金	老齢厚生年金	障害厚生年金
1階部分	国民年金	老齢基礎年金	障害基礎年金

老齢年金 原則65歳から亡くなるまでの間、受け取ることができます

老後に受けられる年金で、保険料を納めた期間が長いほど年金額も多くなります。厚生年金については、報酬により保険料が異なるため、人によって老後に受け取る額に違いがあり、受け取り時期の繰上げ・繰下げができます。

また、公務員の皆様は退職等年金給付から積み立てた年金のうち2分の1を有期退職年金として、残りの2分の1を終身退職年金として受け取ることができます。

障害年金 病気やケガで障がいの状態になったとき、障がいの程度に応じて年金を受け取ることができます

年金額は障害等級や報酬によって異なり、子や配偶者がいる場合には、一定の額が加算されます。また、障害厚生年金が支給されない程度の障がいの状態であっても、一定の要件を満たせば「障害手当金」(一時金)を受け取ることができます。

遺族年金 国民年金又は厚生年金保険の被保険者又は被保険者であった方が亡くなったときに、残された遺族が受け取れる年金です

亡くなられた方によって生計を維持されていた方のうち、一定の範囲の遺族の方が受給できます。遺族基礎年金は、子、又は子のいる配偶者だけが受給できますが、遺族厚生年金や退職等年金給付は、父母、祖父母、孫も受給できる遺族の範囲に含まれます。

本年10月に退職等年金給付に係る基準利率及び終身年金現価率ならびに有期年金現価率の値が変わります。

なお、保険料率(掛金・負担金率あわせて1.5%)は変更ありません。

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(退職等年金給付)⇒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。



2024年12月2日以降、 組合員証及び組合員被扶養者証の新規発行を終了します



2024年12月2日以降、新規に「組合員証」は発行されず、「マイナ保険証」による医療機関等への受診を基本としたしくみに変わります。
※受診方法等の詳細は、2024年11月号の共済だよりに掲載予定です。



「資格情報のお知らせ」をお届けします

内容をよく確認して、大切に保管してください



マイナンバーカードの保険証利用に伴い、現行の保険証(組合員証)は2024年12月2日以降発行されなくなります。医療機関等で皆さまに安心してマイナンバーカードを保険証(組合員証)としてご利用いただけるよう、共済組合の資格情報とマイナンバーの下4桁を記載した「資格情報のお知らせ」を交付します。

なお、「資格情報のお知らせ」は、今月中に組合員及びその被扶養者の方には所属所を通じてお届けし、任意継続組合員及びその被扶養者の方には郵送でお届けしますので、内容をご確認ください。

※資格情報の登録時期により10月に交付できない方については、来年1月以降の交付となります。

「資格情報のお知らせ」は、 このようなときに必要となります

- 組合員証等廃止後、各種給付金等の申請に必要な記号・番号を知ることができます。
- 医療機関等でマイナ保険証*が使用できない場合に、マイナ保険証と併せて提示することで保険診療を受けることができます。

※健康保険証利用登録を行ったマイナンバーカード。

あなたの共済組合の 資格情報です

内容を確認し、誤りがあれば共済組合へご連絡ください。

あなたのマイナンバーの 下4桁です

ご自身のマイナンバーと異なる場合は、共済組合へご連絡ください。

「資格情報のお知らせ」の見かた

1

【見本】

(電話番号) XXX-XXXX-XXXX
(種別) 本人(被扶養者)・ご家族(被扶養者) 佐藤 太郎 様 (保険者名)
(保険者番号) 0000000000 (株番) 00

資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い
あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。(令和6年10月1日開始)
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	00000000 (株番) 00
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サカエ タロウ		
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナンバーカードにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。
- マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら -



マイナ保険証の読み取りができない等の場合は、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます。スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号(マイナンバー)は次のとおりです。この確認と合わせて、マイナ保険証(保険者名)は表示されている下4桁の数字が、ご自身の個人番号(マイナンバー)の下4桁と一致していない場合は、保険者までご連絡ください。

***** 6825

資格情報のお知らせ
令和〇年〇月〇日発行
(保険者名) 〇〇〇〇〇〇
(保険者番号) 00000000 (株番) 00
氏名 佐藤 太郎
負担割合 3割
受診の際にはマイナ保険証が有効です

※様式はイメージです。

3

2

スマートフォンでも 資格情報を確認できます

二次元コードからマイナポータルにログインすると、共済組合の資格情報をスマートフォンの画面でも確認・利用できます。

4

点線で切り取り、カード型の「資格情報のお知らせ」として利用できます。



買って、食べて、遊んで
神石高原町の魅力がたっぷり！

道の駅さんわ182ステーション

広島県神石高原町

みちのえきさんわ182すてーしょん

その日に採れた新鮮な野菜や加工品、手芸品から工芸品までがずらりと並び直売所をはじめ、「182CAFE」、「やまびこローソン」、「自然食レストラン高原の風」、「神石高原町観光協会観光案内所」、子どもたちが遊具で遊べる「わんぱくトマトガーデン」を併設する充実の道の駅。キャンピングカーのレンタルサービス(要事前ネット予約)では、神石高原の自然や温泉、食を手ぶらで満喫できるセットプランも。

☎0847-85-2550

📍神石郡神石高原町坂瀬川5146-2

🕒直売所は7:30～18:00※施設により異なる。詳しくはHPを要確認

📅12月31日～1月3日※観光案内所は木曜、やまびこローソンは無休

🚗山陽自動車道福山東ICより車で約40分、または中国自動車道東城ICより車で約35分



上／新鮮な食材がずらりと並び直売所
下／建物の外観。国道182号線に面している



物資販売指定店をご利用ください！！

組合員(任意継続組合員の方を除きます。)が生活に必要な物品を割引価格で購入できます。

店舗一覧や割引率、取扱い品目など詳細は、QRをご覧ください。



積立貯金現在残高通知書を配付します！

2024年度上半期(9月末)の決算を行いましたので、加入者の皆さまに「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。

年
利
率
0.8%

申込方法

相談日の前日(福山市は前週の金曜日)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16日(水)	13:00～ 面談
竹原市	11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	10月17日(木)	13:00～ 面談
	11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。

インフルエンザも予防しよう！

インフルエンザウイルスは寒くて乾燥している環境を好むので、例年12月～3月はインフルエンザの流行期です。一般的な風邪とは違って重症化のリスクが高く、感染を防ぐための対策や早めの予防接種などでの備えが有効です。インフルエンザの知識と対策で、流行期を元気に乗り切りましょう。

感染経路



飛沫感染

感染者の咳やくしゃみで飛び散るウイルスを吸い込み、鼻や喉の粘膜に付着して感染。



接触感染

ウイルスが付着したものに触れた手で、目・鼻・口を触ることにより粘膜を通じて感染。

主な症状

- ▶38℃以上の急な発熱
- ▶全身症状(頭痛、関節痛、倦怠感など)
- +
局所症状(鼻水、咳、くしゃみ、喉の痛みなど)

＼特に注意を！／

①重症化リスクの高い人

- ☑子ども
- ☑高齢者
- ☑持病*のある人
- ☑妊娠中の人

*慢性呼吸器疾患(ぜんそくやCOPDなど)、慢性心疾患、糖尿病など

実践！基本の予防対策



帰宅時やトイレの後などには、せっけんで手を洗いましょう



加湿器などで室内の湿度を50～60%に。小まめな換気も忘れずに



流行期には人混みや繁華街などへの外出を避けましょう



バランスのとれた食事、十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を



流行前までに予防接種を受けましょう

予防接種 Q&A

Q 予防接種を受ければインフルエンザにかからない？

A 絶対にかからなくなるわけではありませんが、感染後の発病を抑えたり、発病しても重症化を防いだりする効果があります。

Q 昨年受けたから、今年は受けなくても良い？

A ワクチンは、そのシーズンの流行予測を基に製造されます。毎シーズン異なるため、予防接種は毎年受けるのが良いとされています。

インフルエンザの予防接種には、助成制度があります！

予防接種を受けた場合、自己負担額に対して**1人1,000円**を限度に共済組合から助成が受けられます。(1事業年度1回限り)

助成を受けるには下記項目が明記された領収書が必要です。

- 予防接種を受けた方の名前
- 自己負担額
- 予防接種種名
- 予防接種額
- 接種日



※助成金は、原則、3月の年1回送金としますが、請求は随時受け付けますので、事由が発生したら速やかに請求してください。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは症状が似ているので、予防接種を受けるなど、感染予防対策が重要となっています

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。所属所経由で配付します。

送付時期	2023年12月以前に借受けた方	2024年1月から12月に借受けた方
	2024年10月下旬(年末調整用)	2025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。

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。専門医が電話又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12日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	10月26日(土)	
福山市	10月8日(火)	13:30～14:30 面談
	10月22日(火)	
庄原市	10月8日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談
	10月22日(火)	

●申込方法

相談日の前日(福山市は前週の金曜日)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

●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4日(金) → 10月15日(火)
一部払戻・解約	10月23日(水) → 10月31日(木)
一部払戻	11月7日(木) → 11月15日(金)
一部払戻・解約	11月21日(木) → 11月29日(金)

年
利
率
0.8%
(2024年10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

歴史もアートも自然も『尾道市』楽しめる坂の町

アートを中心に尾道を楽しみ尽くす！ 芸術の秋に行きたい休日ウォーキング

今回のスタート地点はバス停 日比小前。バスを降りたら、まずは北西に進み、なかた美術館へ。日本やフランスの近代絵画を鑑賞し、お次は尾道市立美術館をめざして坂道を登っていく。頂上で少し休憩したら、坂道を下り、MOU尾道市立大学美術館をチェック。その後爽籟軒庭園に立ち寄り、最後はおのみち歴史博物館で尾道の歴史や文化について学ぶ。美しい海を眺めながら、尾道駅に向かって進んでいこう。

歩く時間：1時間14分 歩く距離：5,790m
消費カロリー：349kcal

Start バス停 日比小前 → 4分 300m → なかた美術館 → 25分 2,010m → 尾道市立美術館 → 19分 1,495m → MOU尾道市立大学美術館 → 4分 285m → 爽籟軒庭園 → 5分 370m → おのみち歴史博物館 → 17分 1,330m → **Goal** 尾道駅

尾道市のおいしいもの
尾道焼き 1枚あたり 517kcal

今回のウォーキングで 尾道焼き 349kcal消費 = 約0.7枚分
※一般的なお好み焼き1枚あたり(237g)で算出

※時間・距離は目安です ※消費カロリーは体重60kgの人が分速80mで平地を歩いた場合の総計距離で算出しています

バランスUP! 食塩量DOWN!

手早い・簡単・おいしい ワンプレートごはん

Let's have healthy, balanced plate meals!

青椒肉絲麺

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉
手軽に減塩でき、野菜も入ったワンプレートレシピがあなたの健康をおいしくサポートします。

材料(2人分)

- 牛もも焼き肉用 150g
- たけのこ水煮 100g
- ピーマン 2個
- 赤ピーマン 1個
- にんにく(すりおろし) ½片分
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- オイスターソース 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 片栗粉 小さじ½
- サラダ油 大さじ1
- 中華麺(生) 2玉(220g)

作り方

- 牛肉は1cm幅に切る。たけのこは7mm幅の細切り、ピーマンと赤ピーマンはヘタと種を除いて7mm幅の細切りにする。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を炒める。色が変わったらたけのこ、ピーマン、赤ピーマンを加えてさらに炒める。
- 野菜がしんなりしたら、②を回し入れて炒め合わせる。
- 鍋にお湯を沸騰させ、中華麺を表示時間通りにゆで、ざるに上げる。
- 器に⑤を盛り、④をかける。

Point!
余分な塩分を排出する働きのあるカリウムを含むたけのこを使い、オイスターソースでコクを出した、満足感のある主菜です。

クイズに答えて プレゼントに応募しよう!

お絵かき ロジック

マスを塗りつぶして浮かび上がる動物は何?

ルール

- タテ・ヨコの数字は連続して塗りつぶすマスを示しています。
- 1列に複数の数字がある場合は、それぞれの数字の数だけ連続してマスを塗り、その間を1マス以上空けます。何マス空くかはその列ごとにそれぞれ異なります。
- 数字の並び順は、連続して塗るまとまりの並び順です。前後してはいけません。

応募方法

ハガキに①クイズの答え②所属 所名③部署名④勤務先の所在地・電話番号⑤名前⑥ご意見・ご感想(「共済だより」参加してみたい事業などについて)を記入し、以下の宛先までお送りください。
※封書での応募も可能です。
※任意継続組合員の方は、②～④の記入は不要ですが、電話番号は景品発送の際に必要となりますのでご記入ください。

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 2024年10月25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

【個人情報取り扱いについて】ご送付いただいた個人情報は厳重に保護・管理し、景品の抽選及び発送以外の目的に使用することはありません。又、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。)

9月号の答え 「26」

8月号応募総数 23通(正解22通)

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!