2022 4 No.560

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2022年4月1日発行　第560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／㈱社会保険出版社

今月号のtopics

☆ こころの雨宿り
生活の中に「夢中」を取り入れる

☆ 社会保障Topic
ガン患者の生存率の動向

☆ あの街“おいしい”ウォーキング 住みここちの良さで人気の町
府中町

ライフシーンと共済組合

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

あの街“おいしい”ウォーキング　府中町

多家神社牛祭り

揚倉山健康運動公園からの眺め

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

こころの雨宿り

生活の中に「夢中」を取り入れる

臨床心理士、心理学博士 **関屋 裕希**

皆さんが最近、「夢中になっていたら、あっという間に時間が経っていた」という経験をしたのはいつですか？私の場合は、料理教室でロールキャベツを習っていたときでした。さあ作ろうとキッチンに立ってから、鍋にふたをして３０分煮込みましょうと言われるまでが一瞬のように感じられました。

この「夢中になっていたら、あっという間に時間が過ぎていく」という現象は、心理学では「フロー状態」と呼ばれています。「フロー」という言葉は、この現象について人々にインタビューを行った際、たくさんの人が「流れ（ｆｌｏｗ）」という表現を使ったことに由来します。

フロー状態は、仕事や料理、スポーツなどのさまざまな場面で体験できますが、普段の生活の中で、意識的に「フロー状態」をつくることで、私たちのやる気が引き出されて、毎日をいきいきと過ごせるようになることが分かっています。

フロー状態をつくり出すカギ、それは「適度な難しさ」だと言われています。何かに取り組むときに、それが難しすぎると人は不安になりますし、逆に簡単すぎると退屈になります。例えば、料理教室で「子羊のパイ包みマリアカラス風を作ってください」と言われたら、そんな本格的な料理を自分が作れるだろうか……と不安になりますし、「卵かけごはんを作ってください」と言われたら、何だそれだけか、とあまりやる気がおきません。

そこで、皆さんに取り組んでみてほしいのが「難易度」の調整です。目指すのは、「ちょっと難しいな。でも、頑張ればできそう」というくらいの難易度。先ほどの料理の例えでも、「これまで食べたことのないような新しい卵かけごはんを作ってください」と言われたら、よし、ひとつやってみよう！という気になりませんか？

仕事でいえば、新しい企画を出してみよう、これまでより質の高い物を作ろう、と自分で目標を設定したり、プライベートでは、休日にいつもより少しだけ負荷を上げた運動に挑戦してみたりと、自分の能力を最大限に使えば達成できる程度のチャレンジがフロー状態をつくり出し、楽しさの発見や自己成長につながります。

こんな風に、いつもの仕事や趣味に新しい要素を加えて、生活の中に「夢中になったらあっという間」な時間をつくり出してみませんか。

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。

社会保障 Topic

ガン患者の生存率の動向

国立がん研究センターは、全国で2005～2008年にガンの診断を受けた患者約12万人の10年生存率が前回調査（2004～2007年）より0.6ポイント改善し、58.9%だったと発表しました。

近年では検診による早期発見・早期治療の重要性が認識されてきていること、また、ガンの治療技術の発展により、今後はさらに生存率の向上が見込まれ、すでに「ガンと共に生きる人生」は特別なことではなくなっています。

一方で、2020年にガンと診断された登録数が2019年より約6万件減少したことがわかりました。これは、集計を始めた2007年以降で初めてのことで、自覚症状の少ない初期段階の患者が大幅に減っていました。その主な原因は新型コロナによる受診控えなどが考えられ、緊急事態宣言が出ていた都道府県は、宣言が出ていない県より早期ガンの登録数が減少していました。

早期ガンは自覚症状が少ないことから、定期的な検診や別の病気で受診した際に見つかることが多い傾向があります。

同センターでは「ガン検診は不要不急ではない。検査機関や医療機関の感染対策も進んでいる。症状があった場合を含めて積極的に受診してほしい」と訴えています。

記事提供：社会保険出版社

医療

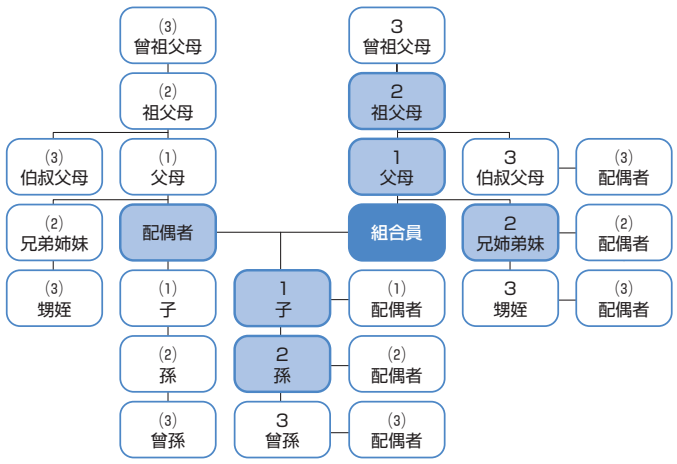
知っておきたい　健康保険のこと

被扶養者の認定要件

被扶養者とは、組合員の配偶者、子、父母などで、主として組合員の収入により生計を維持されている者であって、日本国内に住所を有している者または外国において留学をする学生その他日本国内に住所を有しないが、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者のことをいいます。

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以外の者
③組合員と同一世帯に属する内縁関係にある配偶者の父母及び子



注）1　　以外の者は組合員と同居していることが条件です。
　　2　1、2、3の番号は血族の親等を示し、(1)、(2)、(3)の番号は姻族の親等を示します。

組合員の収入により生計を維持されている者

組合員から生活に必要な経済的援助を受けている者で、次の収入基準要件を満たしている者

収入基準額

収入の区分	右記以外の者	障がい年金受給者又は60歳以上で公的年金を受けている者
年　額	1,300,000 円未満	1,800,000 円未満
月　額	108,334 円未満	150,000 円未満
日　額	3,612 円未満	5,000 円未満

被扶養者の認定手続きについては、所属所の共済事務担当課（任意継続組合員の方は共済組合）で行ってください。
※その他の詳細については、所属所の共済事務担当課又は共済組合保険課(082-545-8777)へお問い合わせください。

◆次号は、療養の給付・家族療養の給付について掲載します。

年金

2022年4月から年金制度の一部が変わります

2020年6月公布の「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」（年金制度改正法）に基づき、2022年4月から下記の改正が行われます。

在職中の年金受給の在り方の見直し

働きながら年金を受給する場合、給与と年金の額に応じて老齢厚生年金が支給停止されます。このしくみを在職老齢年金制度といい、在職中の年金について、次の❶❷の改正が行われます。

❶ 65歳未満の在職老齢年金制度について、支給停止の基準額が変わります。

28万円※ ➡ **47万円※**

※2022年度の額です。法令に基づき改定される場合があります。
※2022年4月に支給する2月分と3月分の基準額は28万円です。

❷ 65歳以上の老齢厚生年金受給者が在職中の場合、毎年1回、老齢厚生年金の額が改定されます。

資格喪失時（退職時・70歳到達時）に改定	**資格喪失時の改定に加え、65歳以上の者については、毎年1回改定※する（在職定時改定）**

※毎年9月1日を基準日として、10月分からの老齢厚生年金の額を改定します。

受給開始時期の選択肢の拡大

老齢年金は、原則65歳からの受給ですが、受給開始時期を早めたり遅くできるしくみ（繰上げ・繰下げ）があります。
繰上げ・繰下げの期間に応じて、受給する年金額は、減額または増額されます。

❶ 繰上げ受給の減額率が0.4%に緩和されます。

1月あたり　0.5% ➡ 1月あたり　**0.4%※**

※1962年4月2日以後生まれの方が対象となります。

❷ 繰下げ受給が75歳までできるようになります。

70歳※ ➡ **75歳※**

※1952年4月2日以後生まれの方が対象となります。

年金制度の改正について HPで確認できます

年金制度等の改正のポイント【2022年の改正の概要】

ユーザー名・パスワードは配付しております「共済だより」をご覧ください。

目指せ！健康マイスター

自律神経の乱れが原因かも

春に起こる「めまい・耳鳴り」

気候や環境が変化する春は自律神経が乱れがちに

春は、自律神経失調症の症状として、めまいや耳鳴りが現れやすくなります。

自律神経とは、私たちが生きていくために必要な体温や血圧、内臓の働きなどをコントロールしている神経で、交感神経と副交感神経があります。日中は交感神経が優位になって血圧や心拍数を上昇させ、活動的に動けるようにしています。そして日没後は、副交感神経が優位になり、血圧や心拍数を下げて心身を休めるよう、上手にスイッチの切り替えをしています。

しかし、このスイッチの切り替えがうまくいかないと自律神経の働きが乱れてしまい、交感神経が過剰に働くと血管が収縮し、全身はもとより平衡感覚をつかさどる耳や脳への血流も悪くなります。

また、「寒の戻り」という言葉がありますが、春は暖かい日が続いても強い寒気が流れ込むと急に冬の寒さに戻ります。激しい気圧の変化や寒暖差は、自律神経が乱れる一因です。さらに、春は職場環境や人間関係の変化でストレスが生じやすくなり、自律神経に悪影響が及ぶことで、めまいや耳鳴りが起こりやすくなります。

なお、最近は突発性難聴などが、若い人にも増えています。めまいや耳鳴りが生じたら、まずは受診して原因を調べることが重要です。

自律神経は、規則正しい生活習慣と、上手にストレスを解消することで、バランスを整えることができます。春を元気に過ごすためにも、生活習慣の見直しから始めてみましょう。

自律神経の乱れの引き金になるもの

- ストレス
- 寝不足など不規則な生活習慣
- 冷え
- 目まぐるしい気圧の変化
- 激しい寒暖差
- ホルモンバランスの乱れ

めまい・耳鳴りを予防・改善

自律神経を整える生活習慣

● 1日3食、できるだけ決まった時間に食事をする

規則正しく食事をとることで、生活リズムを整えましょう。朝食を食べると、副交感神経から交感神経への切り替えがスムーズにできます。

コーヒーなどカフェインを含む飲み物、唐辛子などの香辛料は神経を刺激し、症状を悪化させることがあるので控えめに。

● 上手にストレスを解消

過度のストレスは、血管を収縮させて血流を悪くします。カラオケや旅行など、自分なりのストレス解消法を見つけて実行を。ウォーキングなどの適度な運動は、ストレス解消、血行促進に効果的でおすすめです。

● 十分な睡眠をとる

夜更かしせず、十分な睡眠をとるよう心掛けましょう。ぬるめの湯に入浴すると、眠りやすくなります。また、朝は決まった時間に起きて朝日を浴び、体を目覚めさせましょう。

● 首や肩の筋肉をほぐす

首や肩の筋肉が緊張すると、血流が悪くなってめまいや耳鳴りが起こりやすくなります。仕事や家事の合間に筋肉を緩めるトレーニングを行い、血流をよくしましょう。

首のリラックス

※左側も同様に数回行う。

1 首に力を入れながら徐々に顔を右に向けて真横で5秒ほど止める。
2 力を抜きながら徐々に正面を向き、あごを引いて10秒ほどリラックスする。
1～2を数回行う。

肩のリラックス

1 体の前で両肘を曲げて拳（こぶし）をつくり、肩を縮めるようにして5秒ほど力を入れる。
2 両腕を開いて背筋を伸ばし、胸を開いて力を抜いた状態で10秒ほどリラックスする。1～2を数回行う。

監修　**小川 郁**（おがわ　かおる）● 慶應義塾大学医学部 耳鼻咽喉科 教授　1981年慶應義塾大学医学部卒業。ミシガン大学クレスギ聴覚研究所研究員、東京電力病院耳鼻咽喉科副科長などを経て2002年より現職に。専門は、難聴・耳鳴り、聴神経腫瘍、内耳生化学。

記事提供：社会保険出版社

ほっこり健康に

温泉紹介

ニュースポットが続々登場！

長門湯本温泉

山口県長門市　ながとゆもとおんせん

長門湯本温泉は、山口県で最古の約600年の歴史を誇る。音信川（おとずれがわ）沿いに立ち並ぶ温泉街のシンボル「立ち寄り湯 恩湯（おんとう）」は、深さ1メートルに達する深風呂が特徴。公営駐車場があり、併設された眺望テラスからは谷間の温泉街を一望できる。また、駐車場から温泉街へ続く竹林の階段や幻想的なライトアップ、川床テラスなど写真におさめたい光景がたくさん！

長門湯本温泉 公式観光サイト　https://yumotoonsen.com
🏠山口県長門市深川湯本

泉 質　アルカリ性単純温泉

適応症　神経痛、筋肉痛、関節痛、疲労回復、健康増進　など

入学・修学貸付をご利用ください

年利率 1.26%（2022年4月1日現在）

入学や修学に必要な資金（入学金、授業料、家賃、オンライン授業で使うパソコン等）の貸付が受けられます。

積立貯金現在残高通知書を配付します！

年利率 0.8%

2021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。

暮らしの防災 すぐに役立つ 防災の知恵袋

安心・快適な暮らしシリーズ

命を守るための情報だからファクトチェックは欠かさない！

災害時、信じたい情報だけをキャッチしてうのみにするのは危険です。情報の真偽を見極めて、判断に役立てましょう。

知恵袋 判断に責任をもつためのファクトチェック

災害時には特に、正しい情報をもとに判断して行動する必要があります。その情報が正しいかどうかを調べること、事実確認することを「ファクトチェック」と呼びます。

まずは、情報の発信元が信頼できる組織や人かどうかをチェックしましょう。例えば、気象庁や自治体の広報など、公的な機関が発信していれば信頼できますが、「市役所からのお知らせです」「●●病院の△先生より」といったデマもあります。公式ＨＰに掲載されているか確認しましょう。

また、インターネットでは興味がある内容が優先的に表示されるため、かすみがかった泡の中から物事を見る状態（フィルターバブル）になり、情報が偏りがちになる問題が指摘されています。さらに、閉じた世界で同じ意見を多く目にすることで特定の意見が増幅・増強される（エコーチェンバー現象）などの問題もあります。いいなと思ってもすぐシェアするのではなく、証拠やその意見の理由も確認したいものです。

知恵袋 こんな7つのデマに注意

SNSの情報は被災地の現状をいち早く知らせてくれるメリットがある一方、デマも多く飛び交います。なんとかしなければという正義感から気軽にシェアされ広がります。間違った情報は命に関わることもあり、情報の発信には責任が伴うことを忘れてはいけません。日頃からこういったデマがあると知っておき、一歩踏みとどまり正しい情報かどうか判断する必要があります。

よく見かけるデマのパターン

オオカミ少年型
「動物園の動物が脱走した」などと周りの人の注目を集めるために嘘をつく

ヘイト型
外国人が犯人という偏見で間違った情報を広げる

勘違い型
建物が壊れていると発信。実際は修理中の建物だった

伝言ゲーム型
「新型コロナウイルスの感染者が出ると怖い」だった発信が「出た」になっている

トンデモ科学型
「新型コロナウイルス対策にお湯を飲むとよい」などという根拠のない情報

犯人捜し型
全く違う人を犯人と決めつけ拡散。気軽な気持ちで加担した人も損害賠償請求される可能性がある

ディープフェイク型
AI技術などを使って作られた偽の映像を流す

情報提供：株式会社Spectee

りすのひとこと

ファクトチェックを習慣付けよう

災害時、避難行動の判断にはスピードも必要ですが、普段からファクトチェックの習慣があれば判断までのスピードアップが図れます。子どもには小さいうちから習慣付けておくのがおすすめです。

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

互助会掛金率を引上げます（10月～）

2022年度の掛金率・保険料率は次のとおりです

- 短期掛金率　46.4/1000（92.8/1000）
- 介護掛金率　8.82/1000（17.64/1000）
- 福祉掛金率　1.2/1000（2.4/1000）
- 厚生年金保険料率　91.5/1000
- 退職等年金給付掛金率　7.5/1000
- 互助会掛金率　0.52/1000（～9月）　1.64/1000（10月～）

※任意継続組合員の方は（　）の率となります。

2022年度から

「医療費及び送金のお知らせ」の送付が変わります！

毎月「医療費及び送金のお知らせ」を送付し、医療機関から請求のあった医療費の内訳をお知らせしていましたが、2022年度から下記のように変更します。

①「送金のお知らせ」……該当者に毎月送付　②「医療費のお知らせ」…年１回送付（毎年2月）

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 9日（土） 4月23日（土）	5月14日（土） 5月28日（土）	13:30～16:30 面談・電話相談
福山市	4月12日（火） 4月26日（火）	5月10日（火） 5月24日（火）	13:30～14:30 面談
庄原市	4月12日（火） 4月26日（火）	5月10日（火） 5月24日（火）	12:30～14:30 面談・電話相談

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
福山市	4月20日（水）	13:00～ 面談
庄原市	5月18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	4月21日（木）	13:00～ 面談
	5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	4月 7日（木） →	4月15日（金）
一部払戻・解約	4月20日（水） →	4月28日（木）
一部払戻	5月 6日（金） →	5月13日（金）
一部払戻・解約	5月23日（月） →	5月31日（火）

年利率0.8%
（2022年4月1日現在）

食べて歩いて、健康になろう！

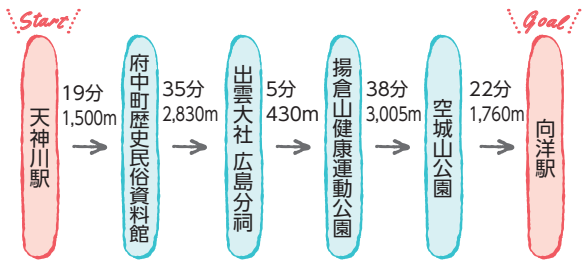
あの街“おいしい”

住みここちの良さで人気の町『府中町』

うららかな春の陽気に誘われて 公園めぐりウォーキング

少し長めの今回のコース。お気に入りの桜を探しながらのんびり歩こう。天神川駅を出発し最初に向かうのは、2022年4月にリニューアルオープンしたばかりの府中町歴史民俗資料館。祭のジオラマパネル展示などがあり、自然と共に歩んできた府中町の人々のくらしぶりを知ることができる。続いては出雲大社 広島分祠をめざして登り道をがんばって歩こう。荘厳さをまとう社が待ち受けている。少し先には揚倉山健康運動公園があり、展望広場や東屋でまちを一望しながらひと休み。最後に立ち寄る空城山公園は、遊具が充実しており、子どもは大はしゃぎまちがいなし！公園を満喫したら、向洋駅から帰ろう。

歩く時間：1時間59分　歩く距離：9,525m
消費カロリー：437kcal



① 府中町歴史民俗資料館

府中町の歴史やくらしを紹介する資料館。2022年4月にリニューアルオープン！
☎082-286-3260
🏠安芸郡府中町本町2-15-1

② 出雲大社 広島分祠

島根県にある出雲大社の分祠の1つ。神聖な雰囲気が漂う境内でパワーチャージ！
☎082-281-2123
🏠安芸郡府中町山田5-4-1

③ 揚倉山健康運動公園

1996年（平成8年）に行われたひろしま国体サッカーの競技場となった運動公園。眺望バツグン！
☎082-286-3272（府中町社会教育課）
🏠安芸郡府中町山田5-5-1

④ 空城山公園

2020年（令和2年）4月に新たなアスレチック遊具が登場。冒険の森にあるフィールドアスレチックも人気！
☎082-286-3272（府中町社会教育課）
🏠安芸郡府中町浜田2-16-23

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現地取材を行っておりません。最新の道路事情などが変更になっている場合がありますので、ご注意ください。また、施設によっては利用制限措置等をとっている場合があります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

※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

からだよろこぶ 疲労回復レシピ

ふっくら、上品な味わいのさわらに粗く刻んだくるみのアクセント

さわらのくるみ焼き

料理制作・監修 検見﨑 聡美 ｜ 撮影・スタイリング スタジオ・クラスター

材料（2人分）

さわら（切り身）……2切れ
A［しょうゆ……小さじ½
　こしょう……少々］
くるみ……20g
オリーブオイル……大さじ½
グリーンアスパラガス……3本
にんじん……2cm（40g）
小玉ねぎ……3個（50g）

作り方

❶くるみは粗く刻む。
❷さわらはAで下味をつけ、❶を全体にまぶしつける。
❸鍋に湯を沸かし、グリーンアスパラガスを色よくゆで、水気をきって長さを半分に切る。にんじんは5mm厚さの輪切りにしてから好みの型で抜き、小玉ねぎは7～8mm厚さの輪切りにし、それぞれゆでる。
❹フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、❷のさわら、残ったくるみを一緒に入れる。焼き色がつくまで両面を焼いて、中まで火を通す。
❺器に❹を盛り付け、❸を添える。

疲労回復ポイント　くるみ

くるみに含まれるビタミンEには、血流を促し、体を温める働きがあるとされています。普段の料理に取り入れることで、血の巡りがよくなり、疲れ知らずの体をつくります。

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？

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント！

ルール

- タテ・ヨコの数字は連続して塗りつぶすマスの数を示しています。
- 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。

									1		4	5	5	4	3		1	3					
3	8	5	3	4	4	4	6	11	9	6													3
5	5	14	8	7	2	6	7	7	4	5	11	9	13	13	13	8	14	14	10				
							3	3															
				1	1	1	1																
							11																
							9																
							11																
					2	4	4																
			3	2	5	3																	
				3	9	3																	
							20																
							18																
						8	9																
					2	4	10																
						3	11																
						4	13																
							19																
							19																
			3	3	3	3																	
			3	3	3	3																	
			3	3	3	3																	
			3	3	3	3																	

応募方法

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。

— ハガキ —
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）

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　2022年4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

3月号の答え「シロツメクサ」
2月号応募総数118通（正解117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）