2025 2 No.594

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2025年2月1日発行　第594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

☆ 迷える上司　悩める部下のすっきり一言術
心を明るくする一言

☆ 社会保障Topic
2025年4月1日より、希望者全員が65歳まで働けるようになります

☆ あの街“おいしい”ウォーキング
歴史と自然が調和する瀬戸内の島
江田島市

入学・修学貸付をご利用ください！

年利率 1.26％（2025年2月1日現在）

合格通知や授業料等納付案内が届いたら早めに申し込みを！

入学や修学に必要な資金（入学金、授業料、家賃、授業で使うパソコンの購入費用等）の貸付が受けられます。（2025年度分の申し込みが可能。）
申し出により修業期間中の償還は、元本を据え置き、利息のみを償還することができます。

※入学貸付は、該当者の入学月の申込分までの受付となりますので、ご注意ください。

このほかにもこんな貸付があります。
結婚貸付、葬祭貸付、災害貸付など

◀くわしくはコチラ

被扶養者・任意継続組合員のみなさまへ（40歳～74歳の方）

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！

※今年度発行した特定健康診査受診券は2025年3月31日が有効期限となりますので、お早めに受診してください。
※受診に係るお問い合わせは、共済組合福祉課までご連絡ください。

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

ライフステージと共済組合

退職したとき

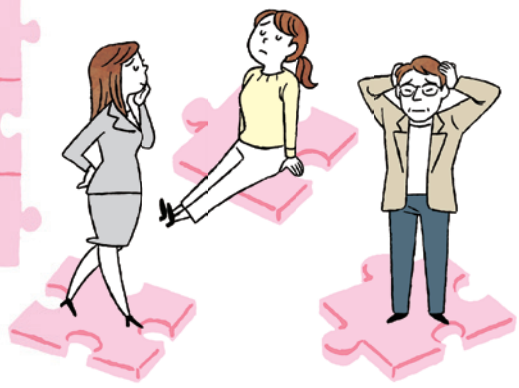
退職されると、退職日の翌日から組合員の資格がなくなりますので、組合員証等を返納し、新たに医療保険制度への加入の手続きが必要です。

また、退職した方が一定の要件を満たしていれば、共済組合の「老齢厚生年金（退職共済年金）」と「退職年金」、日本年金機構からは「老齢基礎年金」が受けられます。

詳しくはHPをご覧ください

迷える上司　悩める部下の すっきり一言術

テーマ：心を明るくする一言



上司からすれば気持ちを込めて「アドバイスしているつもり」「もっと頑張ってほしいというエールを込めているつもり」でも、部下のやる気がしぼんでしまう何げない言葉があります。そんな余計な一言を、部下のやる気がアップするすっきり一言に変えてみませんか。

人も環境も明るく育てていく

社会人として身に付けたいマナーや、仕事の基本的な業務に奮闘する入って間もない部下に、「これくらいはできて当たり前だから」と伝えてしまうとネガティブな印象を与え、本人のやる気が損なわれます。（上司にとって）当たり前なことを褒めるのは甘やかすだけかも、と躊躇（ちゅうちょ）してしまいそうですが「今ここまでできているから、今後の成長も楽しみにしています」といった具合に、未来の伸びしろを意識させる前向きな発言を心がけて。部下の成長と共に、活気のある明るい職場環境が整っていきます。

何げない一言を すっきり一言にチェンジ！

何げない上司の一言
これくらいは できて当たり前

部下のもやもや
一生懸命 やっているのに……

上司のすっきり一言
さらなる 成長が楽しみ

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

2025年4月1日より、希望者全員が65歳まで働けるようになります

高齢者雇用安定法による継続雇用制度の経過措置が2025年3月で終了し、2025年4月1日以降、65歳までの雇用確保が完全義務化となります。

高齢者雇用安定法とは、少子高齢化が急速に進み、人口が減少する中で、経済社会の活動を維持するため、働く意欲のある高齢者がその能力を十分に発揮できるように環境の整備を目的としたものです。

現在の高齢者雇用安定法では、年金支給開始年齢の引き上げ等に伴い、定年を65歳未満に設定している企業は①65歳までの定年の引き上げ、②65歳までの継続雇用制度（再雇用制度など）の導入、③定年の廃止、のいずれかを選択することで、65歳以上の雇用確保が義務付けられています。

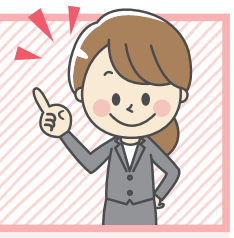
ただし、②の継続雇用制度を企業が選択している場合、老齢厚生年金の報酬比例部分の段階的な引き上げに応じ、継続雇用制度の適用年齢も生年月日に応じて段階的に引き上げる経過措置が取られていました。

しかし、2025年3月31日でこの経過措置が終了し、雇用者から希望があれば65歳までの継続雇用が完全に義務化となり、希望者全員が65歳まで働けるようになります。ただし、今回は雇用確保が義務化となるだけであり、65歳までの定年引き上げが義務化されたわけではありません。

なお、60歳以降で年金を受給しながら厚生年金保険の被保険者として働く場合、在職老齢年金制度により、年金の支給が一部、又は全額停止となる場合がありますのでお気を付けください。

記事提供：社会保険出版社

医療　被扶養者の認定要件



被扶養者とは、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のことをいいます。（外国において留学をする学生など、海外居住者でも被扶養者となれる場合があります。）

被扶養者の範囲

❶組合員の配偶者（内縁関係を含む。）、子、孫、兄弟姉妹、父母、祖父母
❷❶以外の三親等内の親族
❸内縁関係にある配偶者の父母及び子
※❷❸については組合員と同居していることが条件です。

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

【収入基準要件】

収入の区分	右記以外の者	障がいを支給事由とする給付の受給要件に該当する程度の障がいを有する者、又は60歳以上の者
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

※収入は、被扶養者の要件を備えた日以降の見込み額です。
※父母等の認定については、夫婦の扶助義務の観点から、夫婦（父母）の一方が収入基準要件を満たしていても、夫婦（父母）双方の収入を合算して判定します。

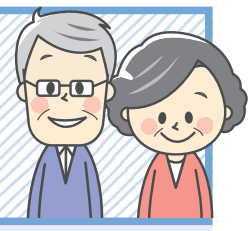
被扶養者の現況に変更があった場合

上記の要件を満たし、被扶養者として認定された者でも就職して就職先の健康保険に加入した場合や、確定申告により収入基準要件を超える場合等は、被扶養者に該当しなくなりますので、速やかに取消し手続きを行ってください。

※被扶養者申告書については、事由発生から5日以内に所属所長を経由して本組合へ提出してください。（任意継続組合員については、直接、本組合へ提出してください）その他の必要書類や詳細については、所属所の共済事務担当課又は共済組合保険課へお問い合わせください。

◆次号は、退職後の医療保険制度について掲載します。

年金　障害厚生年金の支給要件



障がいの状態になったとき、次の支給要件に該当する場合に障害厚生年金を請求することができます。

障害厚生年金は、厚生年金の被保険者もしくは被保険者であった方が、次の❶～❸のいずれかに該当し、かつ、一定の保険料納付要件を満たしているときに支給されます。

❶初診日※1において被保険者であった方が、障がい認定日※2に障がいの程度が1級から3級までの状態にあるとき。
❷初診日に被保険者であり、障がい認定日に3級以上の障がいの状態に該当しなかった方が、同一傷病により、その後65歳に達する日の前日までの間に3級以上の障がいの状態になったとき。
❸被保険者である間に初診日のある傷病による障がいと、それ以前に初診日のあった他の傷病による障がいとを併合して2級以上の障がいの状態になったとき。

※1 初診日とは、障がいの原因となった病気やケガについて、初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日をいいます。
※2 障がい認定日とは、初診日から1年6か月を経過した日、又はその前に症状が固定もしくは治癒したときはその日をいいます。

障がい等級と受給できる年金の種類

厚生年金・国民年金の障がい等級は、障がい者手帳の等級とは異なり、年金制度での認定審査により決定されます。障がい等級には1～3級があり、受給できる年金も異なります。

障がい等級	受給できる年金の種類
1級	障害厚生年金・加給年金額・障害基礎年金
2級	障害厚生年金・加給年金額・障害基礎年金
3級	障害厚生年金

※加給年金額は、配偶者や子がいて、一定の要件を満たす場合に支給されます。

Q 障害厚生年金を請求するにはどうすればよいですか？

A 「年金請求書（障害給付）」と診断書等による請求手続きが必要です。障がいの原因となった傷病や初診日などに応じた請求書等をお送りしますので、共済組合年金課までお申出ください。

請求する際の注意点

障害厚生年金の請求が遅れると、年金支給開始時期の遅れや診断書等の作成が困難となる場合があります。また、在職中であっても障害厚生年金は受給できますので、上記の支給要件に該当する場合は、お早めに共済組合年金課又はお近くの年金事務所にお問い合わせください。

退職されるみなさんへ

「年金等動画コンテンツ」をご活用ください

退職される方向けに年金制度等の概要を説明した動画コンテンツをご用意いたしました。
共済組合ホームページに掲載していますので、ご活用ください。
URL https://www.hiroshimakyosai.jp/movie

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。

花粉症に負けない！予防のコツ

これまで症状がなかった方も突然発症する花粉症。発症予防や症状を軽減するコツをご紹介します。

顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう

普通のメガネでも目に入る花粉を約40%減少させ、防御カバーのついたメガネは約65%減少させるといわれています。マスクは、花粉を吸い込む量をおよそ3分の1から6分の1に減らします。

花粉飛散量の多い時間帯の外出は避けましょう

花粉の飛散ピークは1日2回！花粉は上空に運ばれ、昼前後に一部落下します。午後は減少しますが、日没と共に気温が低下して上空の花粉が地上に落下したり、落ちていた花粉が再び舞い上がるため、花粉が多くなります。

雨の日でも花粉の飛散に注意しましょう

雨の日は少なくなりますが飛散しています。雨上がりの翌日は、雨で落ちていた花粉が乾いて飛散するので注意が必要です。

花粉の付きやすい服装は控えましょう

服装選びも工夫して。花粉が付きやすいウール素材は避け、表面がすべすべした綿かポリエステルなどがベストです。

これも大事！ 正常な免疫機能を維持する生活習慣

『十分な睡眠』、『規則正しい生活』、『禁煙・お酒は控える』、『ストレスは上手に解消する』などの生活習慣が大切です。花粉に負けない体づくりを心がけましょう！

この対策でOK？ 気になる花粉症対策

花粉症は症状が出てから治療すれば大丈夫？

毎年、花粉症のつらい症状が出る場合は、症状が出る前に医療機関を受診してください。花粉症は症状が出る前からの対策が有効です。

室内に花粉を入れず、快適な室内環境を作りましょう

帰宅時は、ウエットティッシュ等で衣類に付いている花粉を取り除きましょう。また、湿度を高くすると花粉は水分を吸って重くなり、舞い上がりにくくなります。室内の湿度は50%程度に保ちましょう。

帰宅時に、手洗い・うがい・洗顔をする

外出中、手や顔に花粉が付くので、帰宅したら手洗いや洗顔をして、花粉を落としましょう。うがいは、喉に流れた花粉を取り除く効果があります。

Column 花粉は1年中飛んでいる！

花粉症の多くは、飛散量の多いスギ花粉が原因と推察されますが、そのほかにも1年を通じて種々の花粉が飛んでいます。自分の住む地域の特性や花粉飛散量を参考にして、花粉シーズンに備えることが大切です。

記事提供：（株）社会保険出版社

公園紹介

広島県大竹市

海辺の風を浴びながら
アクティブに！

晴海臨海公園

はるみりんかいこうえん

小方港近くの海に面した総合公園。球技場やテニス場、多目的グラウンドなどがありスポーツを楽しめるほか、遊具広場付近では大型遊具や噴水で遊べる、憩いの空間です。潮風が心地いい海側では、デイキャンプを堪能することができます。海辺の広場を散策しながら、ゆったりと宮島を眺めるのもおすすめ。

☎0827-57-4333
大竹市晴海二丁目11
8時30分～19時、
ほか施設により異なる
休 無休（管理棟、デイキャンプ場などは水曜、年末年始）
¥一部施設は有料　山陽自動車道大竹ICから車で約5分

上／海に面したデイキャンプ場は10区画ある
下／県内で最大級の大型遊具「ロボボファクトリー」

ヘルスアップセミナーを開催しました

開催日：広島会場11月2日（土）、福山会場11月10日（日）

広島会場

元プロバスケットボールの選手である仲摩匠平さんには、「心と身体の相互作用」をテーマに、前向きなメンタルの保ち方などについて、ご自身の体験を交えつつお話しいただきました。参加された方からは、「困難に立ち向かう時の心構えが学べました。」などの感想があり、好評をいただきました。

効果的なウォーキングと椅子ヨガでは日々の凝り固まった身体をほぐし、みなさんすっきりできた様子でした。

福山会場

元広島東洋カープの選手である安部友裕さんには、「健康づくりや身体のケア」をテーマに健康に良い習慣や食品、ストレッチ方法についてお話しいただきました。選手時代のことや、身体に良いホルモンなどについてもユーモアを交えてのお話しで、楽しい時間を過ごせました。

アクティブムーブ、機能改善ストレッチでは「体の凝りがとれ、楽になった。」など好評をいただきました。

指定宿泊施設情報

サンホテル大竹

契約開始日　2024年12月10日

【共済互助会サッカー教室】を開催しました

開催日：2024年12月8日（日）

2024年12月8日（日）に、安芸高田市サッカー公園にて、サンフレッチェ広島のコーチが実践指導を行うサッカー教室を開催しました。

当日は、大変肌寒い中ではありましたが、参加のみなさんは、普段プロ選手が練習している天然芝のグラウンドを使って、楽しく教室を受けていただき、グッズ抽選会でもおおいに盛りあがりました。

退職するとき、積立貯金の解約手続きが必要です！

お忘れなく！

詳しくはコチラ

積立貯金を解約するときは、「払戻依頼書」を、共済事務担当課に提出してください。

ただし、退職の日まで加入している組合員が、引き続き任意継続組合員になられる場合は、任意継続組合員である間（最長2年間）、積立貯金を継続することができますので、共済事務担当課に申し出てください。

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	2月 8日（土） 2月15日（土）	3月 8日（土） 3月22日（土）	13:30～16:30 面談・電話相談
福山市	2月 4日（火） 2月18日（火）	3月11日（火） 3月25日（火）	13:30～14:30 面談
庄原市	2月 4日（火） 2月18日（火）	3月 4日（火） 3月18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
三次市	2月19日（水）	13:00～ 面談
広島市	3月19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	2月20日（木）	13:00～ 面談
	3月21日（金）	

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	2月 5日（水） →	2月14日（金）
一部払戻・解約	2月19日（水） →	2月28日（金）
一部払戻	3月 6日（木） →	3月14日（金）
一部払戻・解約	3月21日（金） →	3月31日（月）

年利率0.8%
（2025年2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

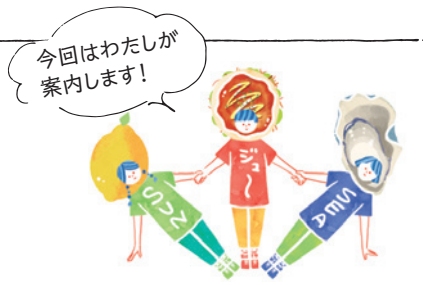
歴史と自然が調和する瀬戸内の島『江田島市』

江田島の信仰と島の恵みを堪能

冬の開運&美食ウォーキング

バス停 深江をスタートし、すぐ近くにあるさとうみ科学館で、近海の生き物や自然について体感しよう。次の立ち寄りスポットでは愚痴聞き地蔵尊を拝む。参拝のあとは市役所方面へ。新宮八幡宮でも心を込めてお参りしたい。神社を出て東側の海を目指して進めば、新たな観光スポット・ハジマリノテラスに到着。海辺でひと息ついたあとは、最後の目的地・江田島オリーブファクトリーへ。島の名産品を買って帰路につこう。

歩く時間：1時間17分　歩く距離：5,990m
消費カロリー：283kcal



広島グルメ「SUNジュ～SEA」
太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュ～! 海の幸・SEA! おいしいものをこよなく愛するウォーキングナビゲーター。

① さとうみ科学館

島嶼部ならではの自然に直接触れながら、自然環境を体験・学習できる。館内では海辺の生き物の観察を楽しもう。
☎0823-57-2613
🏠江田島市大柿町深江1073-1

② 愚痴聞き地蔵尊

優しい微笑みを浮かべ、耳を傾けてくれているお地蔵様。心のうちの悩みや愚痴を話して気分すっきり。
☎0823-69-7597（江田島市観光協会）
🏠江田島市大柿町深江638

③ 新宮八幡宮

平安時代にはこの地に鎮座していたと伝わる古社。拝殿は山上にあり、鳥居からは陀峯山の眺めが美しい。
☎0823-57-3569
🏠江田島市大柿町大原21

④ ハジマリノテラス

近年オープンした海沿いのショップ＆カフェ。テラスでは穏やかな瀬戸内海の島々を眺めながら飲食を楽しめる。
☎0823-69-9005
🏠江田島市大柿町大君1462-8

⑤ 江田島オリーブファクトリー

オリーブを栽培・加工し、販売まで行っている複合施設。レストランでは料理を味わえ、ショップではお土産の購入が可能。
☎0823-57-5656
🏠江田島市大柿町大君862-3

Start → バス停 深江（1分 60m）→ さとうみ科学館（6分 480m）→ 愚痴聞き地蔵尊（33分 2,600m）→ 新宮八幡宮（27分 2,100m）→ ハジマリノテラス（6分 470m）→ 江田島オリーブファクトリー（4分 280m）→ バス停 大君 Goal

広島みかん

10月下旬から次々と収穫期を迎える江田島の柑橘類。秋から冬にかけて、山の斜面はみかん色に彩られる。ふりそそぐ太陽をたっぷり受けて育った、甘みたっぷりの江田島のみかんは「広島みかん」として全国に出荷されている。

今回のウォーキングで283kcal消費 ＝ 広島みかん 約5.7個分

江田島市のおいしいもの

1個あたり49kcal
※一般的な温州みかん1個あたり(100g)で算出

memo
開館時間：8時30分～17時15分
休み：土・日曜、祝日
※3月までは土曜も開館。4月以降は要問い合わせ
料金：無料

memo
営業時間：11時～16時（15時LO）
※土・日曜、祝日は～18時（17時LO）
休み：月曜（祝日の場合は翌日）

memo
営業時間：10時～18時（フードは11時～17時LO）
休み：不定休※3月中旬まで冬季休業予定。

凡例：おすすめ立ち寄りスポット／国道／県府道／トイレ／主要道／一般道／登り坂／下り坂

※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!

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。

ぶりの粒マスタード照り焼きプレート

1人分 エネルギー 681kcal 食塩相当量 1.3g

動画でcheck!
作り方のポイントが分かりやすい動画付きレシピです
二次元コードを読みこむと、料理の作り方を動画で見られます。
https://shaho-net.jp/movie/one_plate/11.mp4
動画はコチラ▼

材料（2人分）

ぶり	2切れ（160g）
ブロッコリー	¼株（正味50g）
かぶ	1個
エリンギ	1本
A 酒	大さじ1
A しょうゆ・みりん	各小さじ2
A 粒マスタード・はちみつ	各小さじ1
酒	小さじ1
小麦粉	小さじ2
オリーブ油	大さじ1
サラダ油	小さじ2
目玉焼き	2個
ごはん	300g
ミニトマト	4個

作り方

1. ぶりは酒をからめて冷蔵庫で10分置き、キッチンペーパーで水気を拭き取って小麦粉をまぶす。
2. ブロッコリーは小房に分け、かぶは葉を2cm程度残して切り落とし、8等分に切る。エリンギは長さを半分に切り、縦に4つ割りにする。
3. ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
4. フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2を入れて軽く焼き色がついたら水大さじ2（分量外）を入れてふたをし、約2分蒸し焼きにし、取り出す。
5. フライパンをさっと拭き、サラダ油を入れて中火で熱し、1を入れて焼き色がつくまで約3分焼き、返してさらに約3分焼く。余分な脂を拭き取り、3を加えて煮からめる。
6. 器にごはん、4、5、目玉焼き、ミニトマトを盛り付ける。

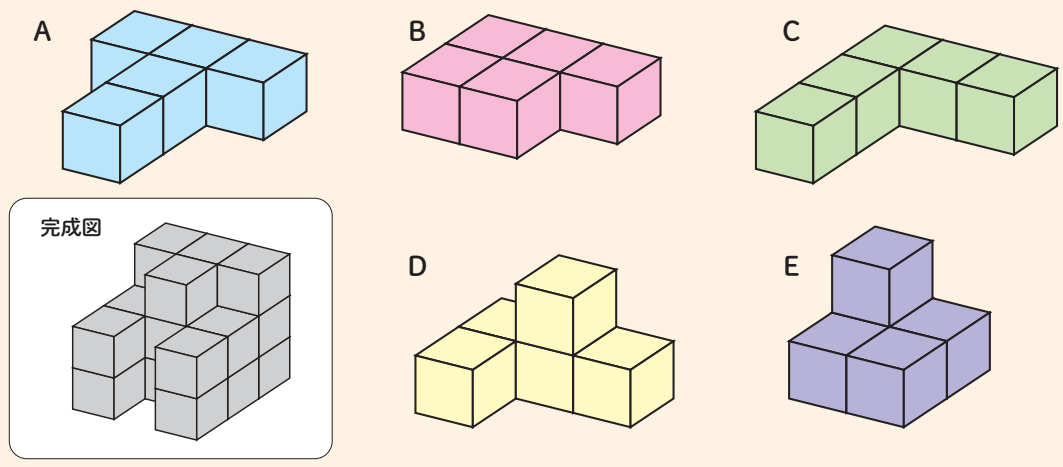
Point!
ぶりの下味は塩を使わず、臭み消しの酒だけにします。小麦粉をまぶして焼くことでタレがよくからみ、少ない調味料でもおいしくいただけます。

クイズに答えてプレゼントに応募しよう！

ブロック積みパズル

不要なブロックを答えよう！

A～Eの5つのブロックのうち4つを組み合わせて、完成図のような立体を作りたいと思います。不要なブロックはどれでしょうか？



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。

— 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）

※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 2025年2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

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント！

1月号の答え「ヘビ」
12月号応募総数129通（正解126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。）