

2025
3
No.595

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2025年3月1日発行 第595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

★ 迷える上司 悩める部下のすっきり一言術
「やる気を引き出す一言」

今月号の
topics

★ 社会保障Topic

★ 2025年4月1日より、
妊婦のための支援給付金
制度が始まります

★ あの街“おいしい”ウォーキング
海に開かれたにぎわいの街
廿日市市

毎月、コツコツ200円から始められます

共済組合の 積立貯金

年利率

0.8%

(2025年3月1日現在)

お申込みは、所属所の共済事務担当課へ

新規加入者
受付中!

詳しくは
コチラ



ライフステージと共済組合

子どもの就職・結婚のとき

子どもが、就職や結婚をして被扶養者の資格がなくなったときは、速やかに、被扶養者の取消の届出をしてください。



また、子どもが結婚するときは、結婚貸付が利用できます。



詳しくはHPをご覧ください



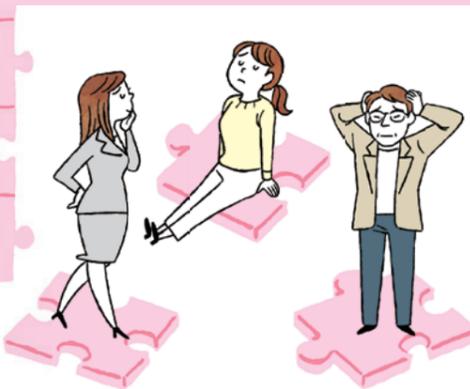
ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください



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：やる気を引き出す一言



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。

指示を待つだけから指示ができる人へ

「何でも言ってください」と前向きな姿勢の部下。指示を出せばきちんと遂行する部下ですが、上司から見ればそれは積極的とは言えず「指示を待ってばかりではダメ」と言いたくもなります。ただ本人は真面目に仕事に取り組んでいるつもりです。まずは、今後の段取りなども視野に入れてくみ取することを習慣にしてもらい、「次に何をすればよいか」を自分で考えるようにアドバイスします。そしてその最後には「将来的には、指示を出す側に回ってほしいから言っています」と期待を伝えることを忘れず、部下の気付きとやる気を引き出すことにつながります。

すっきり! まとめの一言

部下は上司の何げない一言でやる気を失ってしまいます。どのようなときでも、現在や過去の話にとどまらず、将来的にどう成長してほしいのかという視点を大切にしましょう。

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

指示を待って
ばかりではダメ



部下のモヤモヤ
やる気をみせて
いるのに……



上司のすっきり一言

将来的には……



社会保障 Topic

2025年4月1日より、 妊婦のための支援給付金 制度が始まります

2025年4月1日より「子ども未来戦略」の施策の一つとして、現行の「出産・子育て応援交付金」に代わり「妊婦のための支援給付」が制度化されます。

現行の「出産・子育て応援交付金」は予算事業として2022年から開始されており、「出生した児童」に対して交付金を支給する仕組みのもと、妊娠認定時に5万円相当、出生時に出生した児童の数×5万円相当のギフト券やクーポン券などが支給されてきました。

2025年4月1日より、この「出産・子育て応援交付金」が「妊婦のための支援給付」として制度化されると同時に、「妊娠」に対して給付金が支給される仕組みに変更となり、妊娠認定時に5万円、その後に妊娠した胎児の数×5万円が給付されるようになります。加えて、法律で定められた金額を確実に支給するため、これまでのクーポン券などの給付から、原則、現金などの確実な方法で給付する運用に変更となりました。

同時に「妊婦等包括相談支援事業」を創設し、支援給付を行うにあたっては、妊婦・その配偶者等に対して面談等により情報提供や相談等(伴走型相談支援)を行うなど、妊婦等包括相談支援事業を効果的に組み合わせることとしています。

これにより、経済的支援だけでなく、身体的・精神的支援を含んだ妊娠期からの切れ目ない支援をより強化するとしています。

記事提供：社会保険出版社



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。

医療

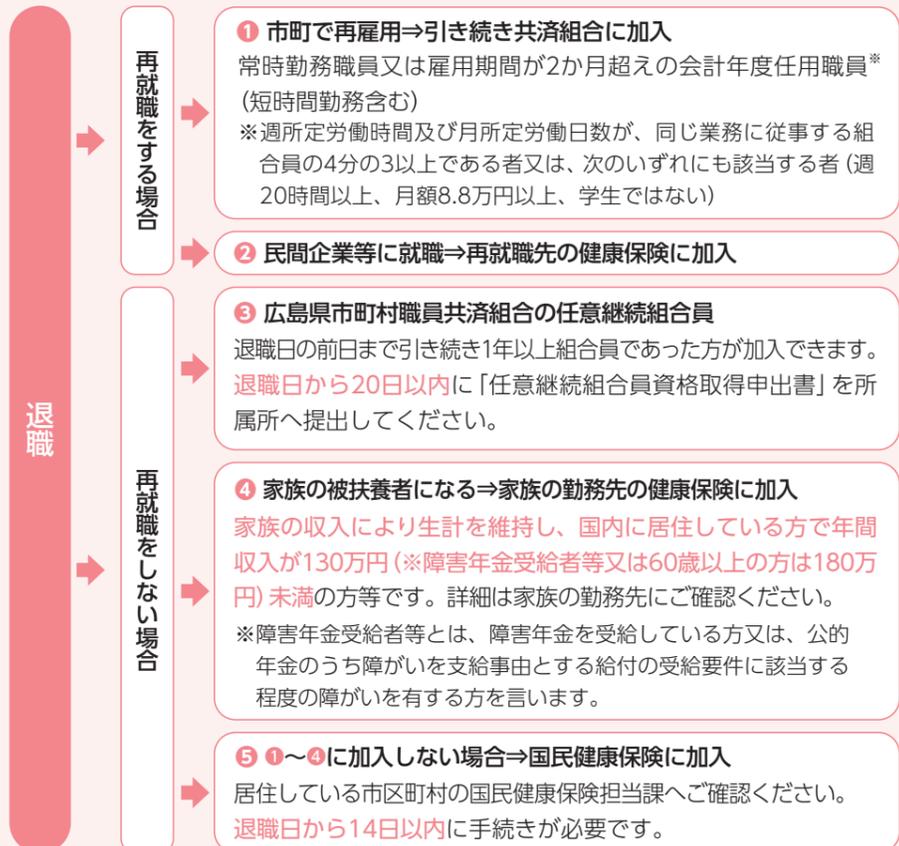
知っておきたい 健康保険のこと

退職後の健康保険



組合員が退職した場合には、退職日の翌日から組合員の資格がなくなります。このため、退職後の病気やけがに備えて、いずれかの健康保険制度に加入する必要があります。

どの健康保険制度に加入することになるのか、下図を参考にしてください。



- アルバイトや短時間勤務のため上記①・②に該当しない場合は、③・④・⑤のいずれかに加入することになります。
 - 退職後は当組合が交付している組合員証・組合員被扶養者証や資格確認書等は使用できませんので速やかにご返納ください。
 - ご不明な点については、所属所の共済事務担当課又は共済組合の保険課までお問い合わせください。
- ◆次号は、マイナ保険証・資格確認書等について掲載します。

年金

働きながら年金を受け取る場合の年金の支給停止



公務員又は民間企業等で働きながら老齢厚生年金を受給される方は、厚生年金保険に加入している間、総報酬月額相当額(賃金)と基本月額(年金)の合計金額が一定の基準(50万円)*を超える場合、年金の全部又は一部が支給停止となります。

<支給停止の計算方法>

$$\text{①総報酬月額相当額(賃金の月額)} = \text{当月の標準報酬月額} + \frac{\text{当月以前1年間の標準賞与額等の合計}}{12}$$

$$+ \text{②基本月額(年金の月額)} = \frac{\text{老齢厚生年金の額} - \text{加給年金額} - \text{経過的加算額} - \text{繰下げ加算額}}{12}$$

50万円以下の場合 → 支給停止なし
50万円超の場合 → 支給停止あり → $\frac{\text{支給停止額} = (\text{①総報酬月額相当額} + \text{②基本月額} - 50\text{万円}) \times 12\text{月}}{2}$

*支給停止の基準額50万円は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。
*議員である方及び70歳以降も厚生年金保険の適用事業所に勤務している方についても厚生年金加入中と同様に在職による支給停止が行われます。
*退職共済年金(経過的職域加算)は、公務員(短期組合員を除く)として在職中の場合は全額支給停止、民間企業等で働く場合は全額支給されます。

65歳未満で雇用保険の給付を受ける場合も、年金の支給が停止されます

<失業給付を受給する場合>

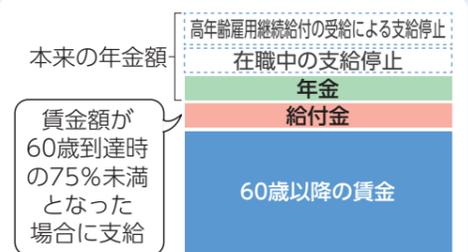
65歳未満で老齢厚生年金の受給権者である場合、雇用保険の失業給付と老齢厚生年金を同時に受給することができません。そのため、失業の認定を受けるために公共職業安定所(ハローワーク)で求職の申し込みをすると、実際に手当を受けたかどうかに関係なく、その翌月から受給が終了するまでの間、老齢厚生年金が全額支給停止となります。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
失業給付	求職申込		基本手当の受給				受給期間満了
年金	支給		支給停止				支給

*失業給付の受給満了後に、失業給付支給日数が何月分に相当するか計算し、年金の支給停止月と1月以上の差がある場合、その月数分の年金は遡って支給されます

<高年齢雇用継続給付を受給する場合>

一定の要件を満たした60歳以上65歳未満の雇用保険の被保険者の賃金額が60歳到達時の75%未満となった場合、「高年齢雇用継続給付」として最高で賃金額の15%に相当する額を受給できます。
ただし、高年齢雇用継続給付を受給している間は、在職中の一部支給停止に加え、標準報酬月額の6%に相当する額を限度として老齢厚生年金が支給停止されます。



被扶養者の取消手続きを忘れていませんか

被扶養者が就職されたとき等は、速やかに「認定取消」の手続きを行ってください。就職後に、本組合の資格情報のマイナ保険証等を使用して医療機関等を受診した場合、共済組合が負担した医療費等については、返還していただくことになりますのでご注意ください。

10代から30代は特に注意!

ヘッドホン難聴を予防しよう

大音量で音楽を聴き続けることで起こる「ヘッドホン難聴」は、音を脳に伝える「有毛細胞」が徐々にダメージを受けて起こります。初期症状として、生活に支障がない高音域の音が聞こえにくくなるケースが多く、難聴を自覚しにくいのが特徴で、気付いたときには難聴になっていることが少なくありません。

例えば、こんなNG習慣ありませんか?

- ☑ 電車やバスの中など、周りがうるさいときは、音量を上げている
- ☑ 日中は仕事、夜は動画やゲームなどで、長時間使っている
- ☑ 好きな曲を聴くときは、音を大きくして臨場感を楽しんでいる

こんなあなたは難聴のリスクが!



予防のポイントは **音量** と **耳を休ませる** こと!
少し工夫するだけで、ヘッドホン難聴を予防できます

「有毛細胞」は、壊れる前の細胞が疲労している段階で休ませれば回復します。耳に負担がかからないようにヘッドホンの使い方を工夫して、音楽や動画を楽しみましょう!

- ポイント1** 1時間聞いたら耳を休ませる
長時間の使用は避け、少なくとも1時間に1回、10分程度は耳を休ませる時間を作りましょう
- ポイント2** 最大音量を決める
音量は小さめがベスト。最大音量をあらかじめ決めておき、無意識のうちに音を大きくしないようにしましょう
- ポイント3** 雑音を軽減する
音量を下げても聞き取りやすくするため、ノイズキャンセリング機能で周囲の雑音を打ち消しましょう

難聴と認知症の大きな関わり

認知症の45%は防いでも遅らせたりにできる可能性があり、14の要因により起こると考えられていますが、その中でも最大の危険因子の一つが難聴であると発表*されています。難聴になると、人によっては会話を億劫に感じ、外出も減り、ひきこもりがちになります。その結果、脳の神経細胞の動きが弱まり、脳が萎縮して認知機能が低下していくことにつながります。軽度難聴の方でも、聴力が正常な方に比べて認知症発症リスクが約2倍、高度難聴になると約5倍であることがわかりました。

*Livingston G, et al. Lancet. 2024 Aug 10;404(10452):572-628.

難聴は一度重症化すると回復が難しいため、早めに対処することが大切です。
耳に違和感があったらすぐ耳鼻咽喉科へ



フレッシュさが人気！
産直野菜を存分に味わう
**道の駅
三矢の里あきたかた**
みちのえき みつやのさとあきたかた

戦国武将・毛利元就が本拠地を置いた郡山城の城跡や
神楽で有名な安芸高田市。歴史文化面の見どころだけ
でなく、山・里の恵みも豊富で、道の駅ではその魅力
を存分に味わえる。広々とした産直棟には地元産の新
鮮野菜が並び、レストランにも旬の食材を活かした料
理がずらり。キッズコーナーもある「あきたかたNAVI」
で休憩しつつ、ご当地土産や観光情報をゲットしよう。

☎0826-47-2533 🏠安芸高田市吉田町山手1059-1
🕒産直市8:30～18:00、レストラン11:00～15:00、あきた
かたNAVI10:00～17:00、ほか施設により異なる 🚗なし(施
設により異なる) 🚗中国自動車道「高田IC」から車で約20分



産直市では、野菜の持つ知られざる魅力も発信中

4月は

貯金の積立額が 変更できます

積立貯金の毎月の積立額は、年2回、
4月又は10月に給料から控除される積
立分から変更できます。

変更される方は、所属所の共済事務
担当課に早めに申し出てください。



退職される 組合員のみなさんへ/ 任意継続組合員制度が あります

『任意継続組合員』になると、
退職後も引き続き共済組合の医
療保険が適用となります。



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。

※2025年度の指定店は5月号の共済だよりでお知らせする予定です。



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。



- ★事前に所属所の共済事務担当課から交付された助成券をご持参ください。
(任意継続組合員の方は、共済組合福祉課からお送りしますのでご連絡ください。)
- ★契約施設では、組合員であることが確認できるものを必ず提示してください。
(マイナポータルの資格情報画面・資格情報のお知らせ・組合員証等)

今月は、組合員への送金月です!

2025年3月21日(金)に次の助成金、遺族支援保険の配当金を送金する予定としております。

- インフルエンザ予防接種助成金、ガン検診助成金等
- 遺族支援保険の配当金(健康キャッシュバック対象者は併せて送金します。)

助成金については、2024年4月から2025年2月までに請求のありました助成金全てを一括
で送金します。また、遺族支援保険の配当金があり、助成金請求をされている方は、全て合算
した額を送金します。

送金通知書を所属所経由で配付しますので、ご確認ください。(任意継続組合員の方は、共
済組合から直接送付します。)

※給付金等の受取金融機関に送金しますので、口座名義の変更等をされた場合は、所属所経由で速やかに共
済組合に届け出てください。(任意継続組合員の方は、直接共済組合にお送りください。)

※配当率(2024年1月～12月の保険料に対する配当金の配当率)は、所属所の共済事務担当課又は共済組合
ホームページでご確認ください。

※「みんなのMYポータル」に登録されている方は、配当金額がサイトで確認できますので、配当金のみ送金
となる方は、送金通知書は発行されません。

貸付事業を ご利用ください



年利率 1.26% (2025年3月1日現在)

- 返済額は給料・期末勤勉手当から控除します。
- 住宅貸付は、連帯保証人や抵当権の設定が不要です。
- 繰上げ返済の手数料が不要です。

詳しくは、所属所の共済事務担当課又は共済組合
福祉課までお問い合わせください。

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	3月 8日(土)	4月12日(土)	13:30～16:30
	3月22日(土)	4月26日(土)	面談・電話相談
福山市	3月11日(火)	※4月は未定	13:30～14:30
	3月25日(火)		面談
庄原市	3月 4日(火)	4月 1日(火)	12:30～14:30
	3月18日(火)	4月15日(火)	面談・電話相談

※福山市の日程は決まり次第、ホームページでお知らせします。

●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
広島市	3月19日(水)	13:00～
福山市	4月16日(水)	面談

●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	3月21日(金)	13:00～
	4月17日(木)	面談

●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	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)
一部払戻	4月 7日(月) → 4月15日(火)
一部払戻・解約	4月21日(月) → 4月30日(水)

年利率0.8%
(2025年3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

海に開かれた「廿日市市」にぎわいの街

由緒ある寺院と名酒を堪能する 春の休日満喫ウォーキング

JR廿日市駅に着いたら、まずは学問の神様・菅原道真を祀る廿日市天満宮へ。近くの正覚院にも立ち寄り、樹齢1300年以上の大きな楠の木を見ていこう。少し歩けば100年以上蒸留技術を守り続ける、SAKURAO DISTILLERYがある。お土産を手に入れつつ、時間の余裕があれば蒸留所見学(要予約)も楽しみたい。住吉堤防敷で満開の桜を眺めつつ進み、最後ははつかいち美術ギャラリーで作品鑑賞を楽しもう。

歩く時間:56分 歩く距離:4,150m 消費カロリー:206kcal

Start & Goal JR廿日市駅

7分 500m → 廿日市天満宮 → 1分 30m → 正覚院 → 4分 300m → SAKURAO DISTILLERY (ビジターセンター) → 13分 970m → 住吉堤防敷 → 14分 1,050m → はつかいち美術ギャラリー → 17分 1,300m → JR廿日市駅

消費カロリー: 206kcal (100mlあたり)

約78ml分

SAKURAO DISTILLERY (ビジターセンター) 直営店ビジターセンター 営業時間:10時~17時 休み:第2日曜、お盆、年末年始 ※臨時休業あり ※蒸留所見学は1週間前までに要予約、料金2000円

開館時間:10時~18時 (入館は17時30分まで) 休み:月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始

メモ: 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

1 廿日市天満宮

廿日市中央の篠尾山に鎮座し、合格祈願の神社として知られる。瀬戸内海や宮島が一望できる美景も見どころ。
☎0829-31-0501
✎廿日市市天神3-2

3 SAKURAO DISTILLERY

サクラオブルフリーアンドディスティラリーが手掛ける蒸留所。ウイスキーやジンの製造工程を見学でき、テイस्टイングも楽しめる。
☎0829-32-9122 (ビジターセンター)
✎廿日市市桜尾1-12-1

2 正覚院

行基菩薩が開基したと伝わる名刹。廿日市を1300年以上見守る大楠「千年楠」がパワースポット。
☎0829-31-1803
✎廿日市市天神3-1

4 住吉堤防敷

600mの堤防敷沿いに約240本の桜並木が咲き誇る。4月の第1日曜日は桜まつりが開催され、多くの人々が訪れる。
☎0829-31-5656 (はつかいち観光協会)
✎廿日市市木材港北7-42

5 はつかいち美術ギャラリー

様々な企画展や地元作家の展覧会、各種団体の作品展示が行われるなど、市民に親しまれている。
☎0829-20-0222
✎廿日市市下平良1-11-1

今回はわたしが案内します!

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。

だんだんと春も本番に。桜などの草花にも季節を感じられるはず。日中は暖かくても夕方以降には冷え込むこともあるので、上着は忘れずに。

100mlあたり 263kcal

ジンの風味が融合した「ORIGINAL」と、桜の香りのアクセントが効いた「LIMITED」の2種類がある。鼻から抜ける芳醇な香りの違いを、飲み比べて楽しんでみよう。

今回のウォーキングで ジン 206kcal消費 = 約78ml分

※一般的なジンで換算

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!

えびと厚揚げのガーリックプレート

材料(2人分)

- バナメいび(殻付き) 150g
- 厚揚げ 120g
- マッシュルーム 6個
- カリフラワー 1/2株(正味50g)
- にんにく(みじん切り) 2片分
- オリーブ油 大さじ1
- 赤唐辛子(輪切り) 1本分
- バター(食塩不使用) 15g
- 白ワイン 大さじ1・1/2
- レモン汁 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 粗びき黒こしょう 少々
- パセリ(みじん切り) 大さじ1
- ごはん 300g
- クレンソウ 20g
- ミニトマト 4個

1人分 エネルギー 540kcal 食塩相当量 1.2g

作り方

- えびは殻付きのままキッチンバサミなどで足を切り落とし、背中に切れ込みを入れ、背ワタを取る。ボウルに片栗粉小さじ2(分量外)を入れてえびを揉んで水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭く。
- マッシュルームは半分に切る。カリフラワーは小房に分けてさっと水にくぐらせる。厚揚げは大き目のひと口大に切る。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらえびを加えて炒める。
- えびの色が変わったら、厚揚げ、マッシュルーム、唐辛子を加えて軽く焼き色がつくまで炒め、バター、白ワイン、レモン汁を加え、ふたをして火が通るまで約2分蒸し焼きにする。塩、こしょう、パセリを加えて炒め合わせる。
- 耐熱容器にカリフラワーを入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- 器にごはん、④、⑤を盛り、クレンソウ、ミニトマトを添える。

Point! えびは殻付きのまま炒めると香りがよく、旨味が逃げません。唐辛子の辛味やにんにくの香りを生かして味付けの塩は控えめに。厚揚げも加え、食べ応え十分の一品です。

クイズに答えて プレゼントに応募しよう! ナンバープレース

次のルールに従って、空欄に数字を入れてください。

ルール

- たての各列、よこの各列に1~9の数字を1つずつ入れる。
- 太い線で囲まれた3x3の枠それぞれにも、1~9の数字を1つずつ入れる。

空欄がすべて埋まったら、A~Dに入る数字の合計を答えてください。

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。

—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、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 2025年3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!

2月号の答え 「Aが不要」

1月号応募総数 94通(正解94通)

		5		A				
		4		6				
1	2	3		4				
				5				B
	9	6	3	8		5		
C						4		7
				1	2	3		4
								6
				D		7	8	9
								1

【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。)