

2025
4
No.596

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2025年4月1日発行 第596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
「好感度アップの一言」

今月号の
topics

社会保障Topic

育児休業支援手当と
育児時短勤務手当が
新設されます

あの街“おいしい”ウォーキング
潮風が薫るめぐみ豊かな離島
大崎上島町

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、資格情報通知書が交付され、掛金(保険料)を納めることとなります。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

新規採用者のみなさんへ

加入日 2025年7月1日(火) 申込締切日 2025年4月18日(金)

遺族支援保険等・積立年金・傷害総合保険等の 中途加入募集を行います。

対象となる保険等

- ・遺族支援保険・遺族支援プラス75…死亡、高度障がいになったときの保障
- ・医療保険・入院支援保険…入院したときの保障
- ・短期療養給付…病気やケガで20日以上休んだときの保障
- ・積立年金…積立により将来の経済的備えを確保
- ・傷害総合保険・団体総合保険…ケガや日常生活の法律上の賠償事故・携行品損害が生じたときの補償

広島県では、2023年4月より自転車使用時の賠償責任保険の加入が義務化されています。

※既に加入されている方については、7月に更新のご案内をする予定です。
※短時間勤務職員(短期組合員)の方は加入いただくことができません。
※詳しくは、折込チラシをご覧ください。



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

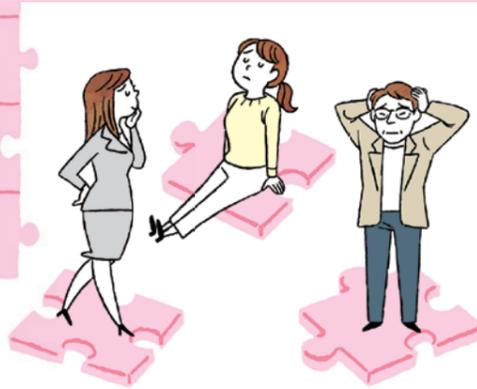
迷える上司 悩める部下の すっきり一言術

テーマ：好感度アップの一言

なぜいつも人が集まる、周りを巻き込みながら成果を出している。そんな人、職場にいませんか？その秘密は「好感度」。好感度のベースには「率直な意見交換ができる」「尊重しあえる」といった双方向の関係性があります。好感度アップのすっきり一言術、早速今日から実践です！

謙遜も度を越すと逆効果

褒められた時、謙遜するのは日本人の美德でもありません。しかし、いつも謙遜していたり、謙遜が度を越したりすると、褒めている側からすれば、自分の気持ちが否定されたようであまりいい気はしません。褒められた時には素直に「ありがとうございます！」と受け止めるように心がけましょう。さらに「嬉しい」などのポジティブな気持ちを添えると、より好感度の高いやり取りができるようになります。



何げない一言を
すっきり一言にチェンジ！

褒められた時の
何げない一言
そんなことありませんよ



褒めた側のもやもや
せっかく
褒めたのに……



褒められた時の
すっきり一言
嬉しいです。
ありがとうございます！



社会保障 Topic

育児休業支援手当と育児時短 勤務手当が新設されます

2025年4月1日より、「子ども・子育て支援加速化プラン」の施策の一つである「育児休業支援手当」と「育児時短勤務手当」の2つの制度が新設されます。

「育児休業支援手当」は2025年4月1日以降に育児休業を開始する組合員を対象に、子の出生後一定期間内(男性の場合は子の出生後8週間以内、女性の場合は産後休業後8週間以内)に、原則として組合員とその配偶者の両方が14日以上育児休業を取得した場合、28日を上限に標準報酬の日額の13%に相当する額が支給される制度です。これにより、従来の育児休業手当金と合わせると最大で28日間、給付率が80%(手取りで10割相当)となります。

一方の「育児時短勤務手当」とは、2歳未満の子を育てながら時短勤務をしている組合員を対象に、時短勤務中の支給対象月ごとに、当該支給対象月に支払われた報酬の最大10%に相当する額を支給する制度です。この「育児時短就業給付」においても2025年4月1日以降に時短勤務を開始する組合員が対象となります。

これらの制度により、働きながら子どもを育てる方の手取りの減少率や子育ての負担を軽減すると共に、若者世代が希望どおり結婚・妊娠・出産・子育てを選択できるように「共働き・子育て」を推進するとしています。

どちらの制度も、財源は2026年度に創設される「子ども・子育て支援納付金」を充当するとしており、毎月の掛金(社会保険料)と合わせて組合員の皆さまにもお支払いいただくこととなります。

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

医療機関等の受診について
(マイナ保険証、資格確認書)

現在、医療機関等を受診する際は、マイナ保険証(健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード)による受診を基本とするしくみとなっています(マイナ保険証がない方は別途交付する資格確認書*により受診が可能)。

マイナ保険証等を利用いただくために、新たに組合員になれる方や新たな被扶養者の認定の場合は、正しい資格情報に切り替える必要があるため、資格取得日から5日以内に取得手続きをすることとされていますので、速やかに手続きを行っていただくようお願いします。

*資格確認書とは…マイナ保険証を持っていない方が医療機関等を受診する際に必要となるもので、新たに組合員になられた方等のうちマイナンバーカードの健康保険証利用登録をしておられない方に対し本組合が交付します。

交付済みの組合員証等について

2025年12月1日までは経過措置により利用可能です。

組合員証等を交付している方のうち、本年10月末時点でマイナ保険証の利用登録をされていない方に対して、本年11月中に資格確認書を交付予定としています。

マイナ保険証が使えないとき

以下のような対応で資格確認を行い医療機関等へ受診することができます。

- 1 マイナポータル(スマホ)の画面+マイナ保険証
※マイナポータルからダウンロードしたPDFファイルも可。
- 2 資格情報通知書(資格情報のお知らせ)+マイナ保険証
※「資格情報通知書」…新たに組合員になられた方等に対し、ご自身の記号番号等の被保険者資格を簡易に把握できるよう交付するもの。

マイナンバーカードの保険証利用登録が済んでいない方

以下の三つの方法のいずれかで登録することができます。

- 1 医療機関・薬局の受付窓口を設置されている顔認証付きカードリーダーで行う
- 2 マイナポータル(スマホ)から行う
- 3 セブン銀行ATMから行う

◆次号は、療養の給付・家族療養の給付・高額療養費・附加金について掲載します。

年金

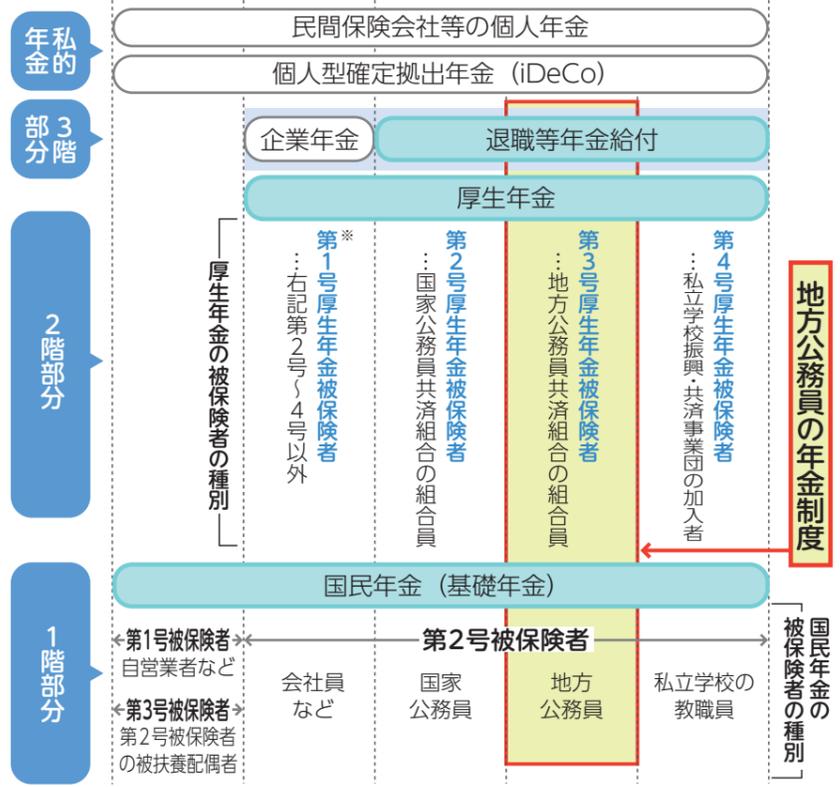
組合員が加入する年金制度のしくみ

組合員が加入する年金制度は、国民年金(基礎年金)、厚生年金、そして、共済組合の独自の制度である退職等年金給付の3階建てとなっています。

1階部分にあたる国民年金は、20歳以上60歳未満の全ての方が加入する年金で、2階部分の厚生年金は、公務員・会社員などが加入します。そして、3階部分の退職等年金給付は、公務員独自の年金制度で、将来の給付に必要な原資を、保険料(掛金)として自身で積み立てておく「積立方式」による給付を行っています。

なお、短期組合員には退職等年金給付の適用はありません。

現在の年金制度の体系



* 短期組合員は第1号厚生年金被保険者に該当します。

健康管理の豆知識

とれていますか?
よい睡眠

監修=久保明(医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐/東海大学医学部客員教授/医学博士)

日本人の睡眠時間は先進国の中でもかなり短く、悩みを抱えている人が少なくありません。慢性的な睡眠不足は、健康を損なうだけでなく、仕事のパフォーマンス低下の原因にもなります。睡眠の質の改善は食事や運動などと並び、働き盛り世代にとって欠かすことができない重要な健康テーマといえるでしょう。

健康的な生活は、よい睡眠から

ここから始めよう! 睡眠改善対策

1日の過ごし方を少し工夫するだけで、睡眠の質はグンとアップします。できることから始めてみませんか?

年々減少傾向にある現代人の睡眠時間。その背景にはシフトワーク(交代勤務)の増加や長時間労働、24時間営業の店舗の増加などによる社会の夜型化、インターネットやスマホの普及など、さまざまな要因があると考えられています。

働き盛り世代に睡眠不足が続くと、集中力が落ちてケアレスミスが増える、作業に時間がかかるなど、生産性が低くなるのが考えられます。加えてメンタル不調や生活習慣病などを招きやすくなり、放置すれば欠勤や離職などにもつながりかねません。

放置しないで! 睡眠の悩み

- 睡眠は、時間だけでなく「質」も大切です。睡眠不足だと思っていたら、実は睡眠障害のせいで睡眠の質が落ちている、ということもありません。
- 午前中から眠い、いくら寝ても寝足りない、突然の耐えられない眠気があるなどの場合は睡眠時無呼吸症候群のリスクを否定できません。また、睡眠障害は認知機能にも関連しています。軽視せず早めの医療機関受診をおすすめします。



朝

- 起きる時間を一定に
就寝時間にかかわらず、起きる時間は一定に。カーテンを開けて朝日を浴びる習慣を。



- 1日のスタートは朝食から
朝日を浴びた後は、朝食をしっかり。体温が上がり、頭と体が目覚めて活動モードに。

昼

- 昼休みにパワーナップ
睡眠不足のときは、休憩時間に20分程度の昼寝を。頭がすっきりし、作業効率もアップ!



- メリハリの利いた働き方を
しっかり働くためには、しっかり休む。生産性を高めるためにも、オンオフの切り替えを。

夜

- 強い光にご用心
強い光は睡眠の妨げに。スマホやTVのほか、深夜のコンビニなど明る過ぎる場所も避けて。



- 悩み事はいったん棚上げ
寝床に悩みは持ち込まない。寝る前1時間は、好きな香りや音楽などでリラックスタイムに。

世羅高原の自然を
五感で感じながら

公園紹介 せら夢公園

せらゆめこうえん

広島県世羅町

世羅高原の豊かな自然を体感できる「せら県民公園」と、買い物や食事が楽しめる「せらワイナリー」が一体となった公園。園内には自然地形を活かした広場や遊具、ファミリースポーツ施設、「自然観察園」などが点在し、自然の中での活動を思う存分堪能できる。「せらワイナリー」では地元特産品の購入や地元食材を使った食事のほか、醸造見学なども楽しもう。

☎0847-25-4300 🏠世羅郡世羅町黒淵518-1
 ⑨9:00~17:00 (1・2月は10:00~16:00)、
 レストランは11:00~15:00 (L.O.14:30)
 ❌火曜(祝日、イベント期間は営業)、年末年始
 ①入園無料 🚗尾道自動車道世羅ICから車で約20分

下ノさわやかな草原で
ピクニックもおすす
上ノせらワイナリー
ワイナリーショップ
も購入可能

新たに組合員になられた皆さまへ

宿泊利用助成券をご利用ください!

組合員及び被扶養者の方が、共済組合が契約する指定宿泊施設に保養のために宿泊される際、宿泊利用助成券を提出することにより、宿泊利用料金から2,000円を控除した料金でご利用いただくことができます。

指定宿泊施設は、全国の市町村職員共済組合等が保有する施設のほか、民間ホテルも多数契約しておりますので、共済組合のホームページでご確認ください。

宿泊利用助成券は、事前に所属所の共済事務担当課に申請し、交付を受けていただくことでご利用いただけます。

ご利用の際は、次の点にご注意ください。

- 宿泊の際は、組合員等であることが確認できるもの(マイナポータルの資格情報画面・資格情報のお知らせ等)を必ず提示してください。
- キャンプ場利用の場合、一部宿泊利用助成券が利用できない施設がありますので、所属所の共済事務担当課にご確認ください。

次の場合は、宿泊利用助成券が利用できません。

- 公務出張により、宿泊費が支給されている場合
- 宿泊利用料金が1人1泊2,000円未満の場合
- 旅行会社やインターネット予約等により、事前支払をした場合

宿泊利用助成券の適正利用にご協力いただきますようお願いします。

宿泊施設はこちらから検索できます
➡

積立貯金

現在残高通知書を 配付します!

0.8%

年利率

2024年度下半期(3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。

2025年度の掛金率・保険料率は次のとおりです

・短期掛金率 50.4/1000 (100.8/1000)	・厚生年金保険料率 91.5/1000
・介護掛金率 8.82/1000 (17.64/1000)	・退職等年金給付掛金率 7.5/1000
・福祉掛金率 1.2/1000 (2.4/1000)	・互助会掛金率 1.64/1000

※任意継続組合員の方は()の率となります。

新たに組合員になられた皆さまへ

掛金及び組合員保険料は、 『標準報酬の月額』により算定されます!

詳しくはQRを
ご確認ください。

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	4月12日(土)	5月10日(土)	13:30~16:30
	4月26日(土)	5月24日(土)	面談・電話相談
福山市	4月 8日(火)	5月13日(火)	13:30~14:30
	4月22日(火)	5月27日(火)	面談
庄原市	4月 1日(火)	5月13日(火)	12:30~14:30
	4月15日(火)	5月27日(火)	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16日(水)	13:00~
広島市	5月21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	4月17日(木)	13:00~
	5月15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 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)
一部払戻 5月 7日(水)	→ 5月15日(木)
一部払戻・解約 5月22日(木)	→ 5月30日(金)

年利率0.8%
 (2025年4月1日現在)

共済組合のホームページ
本紙内のQRを読み取ると共済組合HP上の関連ページへアクセスできます。
https://www.hiroshimakyosai.jp

食べて歩いて、健康になろう!

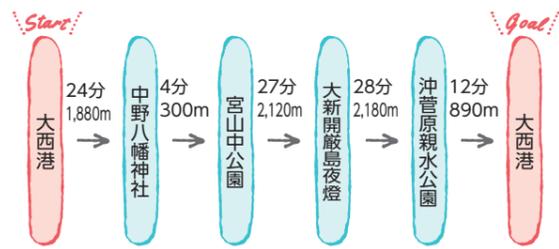
あの街“おいしい”ウォーキング

潮風が薫る めぐみ豊かな離島 『大崎上島町』

島ならではの歴史と春を満喫 史跡探訪&お花見ウォーキング

船で大西港に到着したら、まずは参道や境内の桜が美しい中野八幡社にお参りしよう。すぐそばの宮山中公園でも、桜の見頃には壮観の光景が広がっている。花見を堪能した後は海や島々の景色が美しい大新開へ。広島県文化百選(風物編)でもある大新開厳島夜燈に立ち寄ろう。最後は沖菅原親水公園でひと休みしたら、ゴールの大西港はすぐそこだ。

歩く時間:1時間35分 歩く距離:7,370m
消費カロリー:349kcal



① 中野八幡神社

9月に行われる秋祭りが有名で、地元住民の信仰を集める。参道や境内は、春になると桜に彩られる。
☎0846-65-3455 (観光案内所)
☎豊田郡大崎上島町中野3351



③ 大新開厳島夜燈

広島県文化百選(風物編)に選ばれている。江戸時代後期、豊作と海上安全を願う島民が建立した。
☎0846-65-3455 (観光案内所)
☎豊田郡大崎上島町中野1568-1



② 宮山中公園

神社の裏側、小高い丘にある公園。春は園路の桜が咲き乱れ、優美で幻想的な景色が広がる。
☎0846-65-3123 (町役場地域経営課)
☎豊田郡大崎上島町中野



④ 沖菅原親水公園

水鳥が遊ぶ池の周囲に、ゆっくり散策できる遊歩道や遊具、休憩できるベンチなどを備える憩いの公園。
☎0846-65-3455 (観光案内所)
☎豊田郡大崎上島町中野5635-4



- 凡例: ①おすすめ立ち寄りスポット, 00 国道, 00 県道, W.C.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

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。

たいのみそマヨ焼き和風プレート



- 材料(2人分): たい(切り身) 2切れ(200g), 塩 小さじ1/2, グリーンアスパラガス 3本, パプリカ(赤・黄色) 各1/2個, しょうが(すりおろし) 1/4片分, みそ 大さじ1/2, マヨネーズ 大さじ1/2, みりん 小さじ1/2, オリーブ油 小さじ2, ごはん(五穀米) 300g, 青じそ 2枚, ゆで卵 1個, 七味唐辛子 適宜

- 作り方: ①たいは両面に塩をふり、冷蔵庫で10分置いてキッチンペーパーで水気を拭き取る。②アスパラガスは根元を切り落とし、下1/2部分の皮をピーラーでむき、長さを半分にする。パプリカは1cm幅に切る。③ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。④アルミホイルを敷いた天板に、①と②をのせ、①に③をかけ、②にオリーブ油を回しかける。トースターで約10分加熱する。⑤ごはん・青じそ・半分に切ったゆで卵・④を盛り付け、お好みで七味唐辛子をかけていただく。

Point! 香味野菜や唐辛子で味にメリハリをつけて減塩に。トースターを使うことで、調理も後片付けも手間いらずの一品です。

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

マス塗りつづいて浮かび上がる動物は何?

Rules: 1. タテ・ヨコの数字は連続して塗りつづけるマスの数を示しています。 2. 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。 3. 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 「23」
2月号応募総数 33通(正解30通)

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!

【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。)