

2025

8

No.600

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2025年8月1日発行 第600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

「伝える力がアップする一言」

社会保障Topic

マイナンバーカードと運転免許証の一体化

あの街“おいしい”ウォーキング 伝統産業を受け継ぐ筆の聖地 熊野町

今月号の topics

ライフシーンと 共済組合

出産のとき

組合員や被扶養者が出産したときは、それぞれ出産費、家族出産費が受けられ、組合員が出産し、産前産後期間において勤務を休み、報酬が支給されないときは、出産手当金が受けられます。また、出産費等の給付対象となる出産にあたっては、出産貸付の利用もできます。

産前産後休業にあたっては、共済組合及び共済互助会の掛金(保険料)免除の制度が利用できます。

詳しくはHPをご覧ください

共済組合 対象者 組合員とその配偶者

退職を予定されている方へ 広島会場 10月15日(水) 福山会場 10月16日(木)

ライフプラン講座を開催します！

共済組合では、退職を予定されている方及びその配偶者を対象に、ライフプラン講座を開催しています。今回は、基調講演の講師として、元中国放送アナウンサーの本名正憲さんをお招きします。

また、退職後のライフプランに必要な基礎知識、資産管理の方法や退職後の医療保険制度、年金、遺族支援保険についても説明させていただきます。

※講演の内容は両日とも共通です。

医療保険 年金 税金 退職後の生活 退職手当

今からライフプランを立てて、将来の不安を解消させましょう！

基調講演講師 元中国放送アナウンサー 本名 正憲(ほんな まさのり)さん

詳細は折込みのチラシへ

※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：伝える力がアップする一言

仕事の進め方や社会人としてのマナーなど、伝えた方がきっと相手のためになると分かっているけど、伝えるのは意外と難しいもの。そんな時のすっきり一言のポイントは「第三者意見で」「恥をかかせない」「気付きを促す」の3つ。伝えたい気持ちはあなたの優しさ。伝える力をつけて上手に知らせてあげてください。

言いにくいことも切り口次第

自分の意見を伝えたい時、特に相手の言動について言いたいことがある場合はどんな切り口が良いのか迷います。そんな時に使える一言が「リクエスト」という単語。この一言で相手が聞く側という認識が持てて、関心を向けてもらいやすくなります。その上で、「みんなが萎縮するから」などの理由を述べて、「否定から入らずに話を聞いてください」など、あなたの気持ちを伝えてみてください。これはどんな内容を伝える時もマイルドな雰囲気にしてくれる切り口 うまく活用すれば 伝える力がぐんとレベルアップします。

何げない一言を すっきり一言にチェンジ！

言い方がきつい上司に 部下がつい そんな言い方 なくても……

上司のモヤモヤ 何が？ 私にどうすると…？！

部下の すっきり一言 1つリクエストして いいですか？

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

マイナンバーカードと運転免許証の一体化

2025年3月24日に改正道路交通法が施行され、マイナンバーカードと運転免許証を一体化できる「マイナ免許証」の運用がスタートしました。

マイナ免許証の導入により、運転免許証の保有のしかたは、「従来型の免許証のみ」「マイナ免許証のみ」「従来型の免許証とマイナ免許証の両方」の3つから選択することができます。

マイナ免許証を保有していれば、運転免許証更新の講習をオンラインで受講できるので、ご自身のスマホで都合のいい時間、場所で受講でき、更新にかかる時間を短縮できます。

また、免許更新時に「マイナ免許証のみ」を選択すると、これまで住所などに変更が生じた場合、市町村役場と警察の両方で変更手続きが必要でしたが、警察への変更手続きが不要になります。さらに、更新手数料が安くなるというメリットもあります。(従来型の免許証とマイナ免許証の2枚持ちの場合、更新手数料は高くなりますのでご注意ください。)

マイナ免許証にすると、マイナンバーカードのICチップに免許情報が記録されるため、従来の免許証のように免許の種類や有効期間などの免許情報が券面に記載されません。免許情報を確認するには、マイナポータルで確認するか、マイナ免許証読み取りアプリで確認することになります。

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 傷病手当金について



組合員が、**病気やケガ（公務・通勤災害を除く。）**の療養のため勤務できなくなったことにより、報酬の全部又は一部が支給されなくなったときは、**その勤務ができなくなった日から起算して4日目から傷病手当金が受けられます。**（勤務を要しない日（土日など）を除く。）

注意

- その給付期間内において、一部でも報酬が支給されているときや、同一の傷病で障害厚生年金や障害基礎年金又は障害手当金が支給される場合は、原則として受けることができませんが、**傷病手当金の額が上回る場合はその差額分を受けることができます。**
- 1年以上組合員期間があり、退職した際に傷病手当金を受けている場合（報酬等の調整により実際の支給がない場合も含む）は、退職後も引き続き傷病手当金を受けることができますが、その際は、障害厚生年金や障害基礎年金又は障害手当金のほか、老齢を給付事由とした年金も調整の対象となります。

【支給期間・支給額について】

支給期間	支給開始日から1年6月間（結核性の病気の場合は3年間）
支給額 （組合員期間12月以上の方）	1日につき、標準報酬の日額（支給開始日以前の継続した12月間の各月の標準報酬の月額平均額×1/22）×2/3となります。
支給額 （組合員期間12月未満の方）	1日につき、次のア又はイのいずれか低い額の2/3となります。 ア. 支給開始日以前の直近の継続した各月の標準報酬の月額平均額×1/22 イ. 共済組合の前年度の9月30日での全組合員の平均標準報酬（今年度は320,000円）の月額×1/22

※支給開始後に標準報酬の月額が改定されても、支給開始時に決定した標準報酬の日額により支給額を算定します。

【提出書類】

提出書類	初回請求時	2回目以降請求時
傷病手当金請求書	○	○
療養のため勤務できないことに関する医師の証明書	○	○
同意書	○	－

※上記請求書等は、本組合のHPや所属所の共済事務担当課にあります。

【提出先】

所属所の共済事務担当課に上記の書類をご提出ください。（任意継続組合員の方は、共済組合に提出してください。）

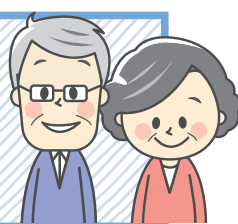
※毎月10日が共済組合への提出締切日（土日、祝日の場合はこれらの前日）です。書類に不備がなければ、その月の末日に届出口座へ送金します。

詳細については、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。

◆次号では、災害見舞金について掲載します。

年金

「ねんきん定期便」を ご自宅に送付しています



「ねんきん定期便」は、保険料の納付実績や将来の年金給付に関する情報をお知らせするものとして、組合員の皆さまに送付しています。年齢により送付物や通知内容が以下のように異なりますので、ご自宅に届きましたら必ずご確認ください。

●送付対象者

- ・59歳以下の組合員
- ※短期組合員の方は、日本年金機構から「ねんきん定期便」が送付されます。

●送付時期

- ・年に一度誕生月に送付

●通知内容・送付形式

対象者		35歳、 45歳の方	59歳の方	50歳未満 の方 (35歳、 45歳を除く)	50歳以上 の方 (59歳を除く)
送付形式		封書 「ねんきん定期便」の見方 ガイドが同封されています		圧着ハガキ	
通知内容	①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
	②これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
	③老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）		○		○
	④(参考) これまでの保険料納付額（累計額）	○	○	○	○
	⑤最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況			○	○
	⑥これまでの年金加入履歴	○	○		
	⑦これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況	○	○		
	⑧これまでの国民年金保険料の納付状況	○	○		

～マイナポータルでも年金情報が確認できるようになります～

2025年9月から、マイナポータルの「わたしの情報－年金関係」で年金加入期間等が確認できるほか、「年金の資格・受給額を見る」から「ねんきんネット」に自動的に遷移し、年金記録一覧表を閲覧することができるようになります。

マイナ
ポータルは
コチラ▶



健康管理の豆知識

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）

油断大敵!要注意! 熱中症

梅雨の合間や梅雨明けの蒸し暑い季節からかかりやすくなる熱中症。ニュースで耳にすることも多く身近に感じますが、程度によっては命に関わる危険な病気です。熱中症は環境や体調、行動によって誰の身にも起こりうるもの。熱中症について理解し、自分でできる予防対策を身に付けて実践することが大切です。

誰でもどこでも注意が必要

総務省消防庁の調査によると、熱中症で搬送される人は乳幼児から高齢者まで幅広い年代にみられ、中でも高齢者はその約半数を占めています。熱中症は外で起こることが多いと思うかもしれませんが、発生場所の3～4割は敷地内すべての場所を含む住居

となっており、実は家の中で起こることも多くなっています。熱中症では生あくびやこむら返りなど、熱中症と直接結び付きにくい症状が現れることも。みんなで気を付けて対策をすることが必要です。



●使っていますか? 日傘のすすめ

- 熱中症予防に効果的とされ、環境省も使用を推奨している日傘。
- 日傘を差した場合、暑さ指数(WBGT)*は日なたと比べて約1～3℃低減するとされています。また、帽子のみをかぶった場合と日射を99%以上カットする日傘を差した場合とを比較すると、日傘を差した方が汗の量が約17%減するという研究もあります。
- 持ち運べる日陰ともいわれる日傘。熱中症対策に活用してみませんか。
- *暑さ指数:気温、湿度、日射・輻射熱から算出され、熱中症の危険度を判断する指標。

実践
しよう!

熱中症対策

熱中症を引き起こす要因は大きく分けて3つ。各要因を確認して対策を実践していきましょう。

環境

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い
- ▶ 日差しが強い など



屋内では室温が28℃、湿度が70%を超えないように注意。屋外では帽子や日傘の活用を。服は熱を吸収しやすい黒色は避け、通気性・吸湿性・速乾性の良い素材がオススメ。

からだ

- ▶ 高齢者や子ども
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 低栄養状態
- ▶ 二日酔いの状態 など



普段から暑さに負けない体づくりを。バランスの良い食事を心掛け、休息は十分にとりましょう。暑い季節になる前から適度な運動習慣を身に付けておくことも大切です。

行動

- ▶ 激しい運動
- ▶ 長時間の屋外作業
- ▶ 水分補給ができていない状況
- ▶ 暑中でのマスクの着用 など



活動をする際には適度に休息をとり、小まめな水分補給を心掛けましょう。また、屋外で人との距離が十分(2m以上)とれる場合には適宜マスクを外して休憩を。

食べて歩いて、健康になろう！

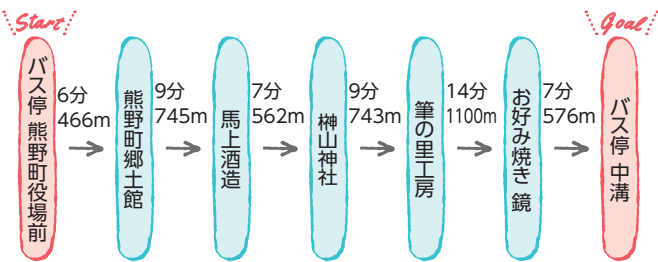
あの街“おいしい”ウォーキング

伝統産業を受け継ぐ『熊野町』筆の聖地

歴史もグルメも堪能する熊野の名物ハントウォーキング

バス停・熊野町役場前からスタート！まずは熊野町郷土館で町の歴史を学び、北上して馬上酒造を訪れよう。人気の清酒「大號令」が入手できる。続いて熊野のシンボル「筆塚」が立つ神山神社に参拝し、その後は筆の里工房へ。ショップでは様々な筆の中からお気に入りの一本に出会えるはず。最後にお好み焼鏡でくまのB級グルメ「ふわふわ納豆焼き」を味わってゴールだ。

歩く時間:52分 歩く距離:4,192km
消費カロリー:191kcal



① 熊野町郷土館

熊野の歴史と風情を現代に伝える資料館。貴重な民具のほか、童謡作家「坊田かずま」の遺品を展示する。
☎082-855-2559 (土日祝のみ)
📍安芸郡熊野町中溝3-12-26



② 馬上酒造

130年以上続く、熊野唯一の酒造場。伝統的な製法で造られる「大號令」は町の歴史と文化を今に伝える銘酒。
☎082-854-0104
📍安芸郡熊野町城之堀2-5-16



③ 神山神社

933年に勧請された美しい古社。「筆まつり」の会場でもあり、筆の毛となった動物に感謝を捧げる筆供養が行われる。
☎082-854-2874
📍安芸郡熊野町中溝5-1-13



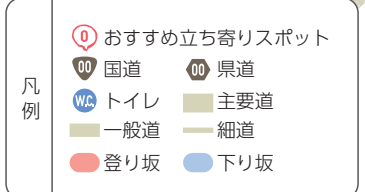
④ 筆の里工房

熊野ならではの「筆」の博物館。世界一大きな筆の展示は圧巻！筆づくりの実演や様々な企画展も楽しめる。
☎082-855-3010
📍安芸郡熊野町中溝5-17-1



⑤ お好み焼鏡

ふわふわ納豆焼きを考案した、地元屈指の名店。お客様の要望により生まれたそば肉玉山芋トッピングも大人気。
☎082-855-2491
📍安芸郡熊野町出来庭6-5-2



江戸時代末期から筆づくりを主産業としている熊野町。熟練の手仕事と、上質な動物毛によって生まれる品質は世界でも評価されているんだ！町に息づく筆文化と歴史を感じてみよう！

※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

ふわふわ納豆焼き

くまのB級グルメでグランプリに輝き、ご当地お好み焼きマンホールにも描かれる名物お好み焼き。発祥は熊野町民に長年愛される「お好み焼 鏡 (かがみ)」。生地に山芋・卵・納豆を練り込み、さらに隠し味のマヨネーズにより、ふわっとした食感に仕上がる。焼き上げ中に加えられるチーズも相まって、コクのあるクリーミーな風味はやつつき。

今回のウォーキングで 191kcal消費 = ふわふわ納豆焼き 約0.4枚分 ※一般的なお好み焼き1枚(237g)で算出



熊野町の
おいしいもの

1枚あたり
517kcal

今回はわたしが案内します！



広島グルメ「SUNJ〜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。

2/3 日分の野菜レシピ

減塩も意識！

料理制作・スタイリング・監修＝小川寿美 撮影＝廣瀬久哉

「野菜は1日に350g」といわれていますが、忙しいと不足がちです。食塩を控えつつ、無理なく野菜をたっぷり食べて、健康づくりに活かしましょう！



えびと夏野菜のチリソース



1人分 エネルギー 253kcal 食塩相当量 2.2g

カラフルな緑黄色野菜で体の調子を整える！

POINT 豆腐の代わりに一味唐辛子でチリソースを作れば減塩に。また、トマトは水っぽさなくなるまで炒めるとうま味がアップするので、食塩量が少なめでもおいしくいただけるようになります。

作り方

- ①ボウルにむきえび、片栗粉(分量外大さじ1)、酒(分量外大さじ1)を入れてもみ込む。流水で洗って、水気を拭き取る。
- ②ズッキーニは1cm幅の輪切り、パプリカは乱切り、トマトは2cm角に切る。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油半量(大さじ1/2)を中火で熱し、ズッキーニを入れて両面に焼き色がついたらパプリカ、むきえびを加えて約3分炒め、

- 一旦取り出す。
- ⑤④のフライパンに残りのサラダ油半量(大さじ1/2)、にんにく、しょうがを中火で熱し、香りが出てきたらトマトを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥④、Aを加えてとろみがつくまで煮、長ねぎを加えて炒め合わせる。器に盛り、お好みで一味唐辛子をかけていただく。

材料(2人分)

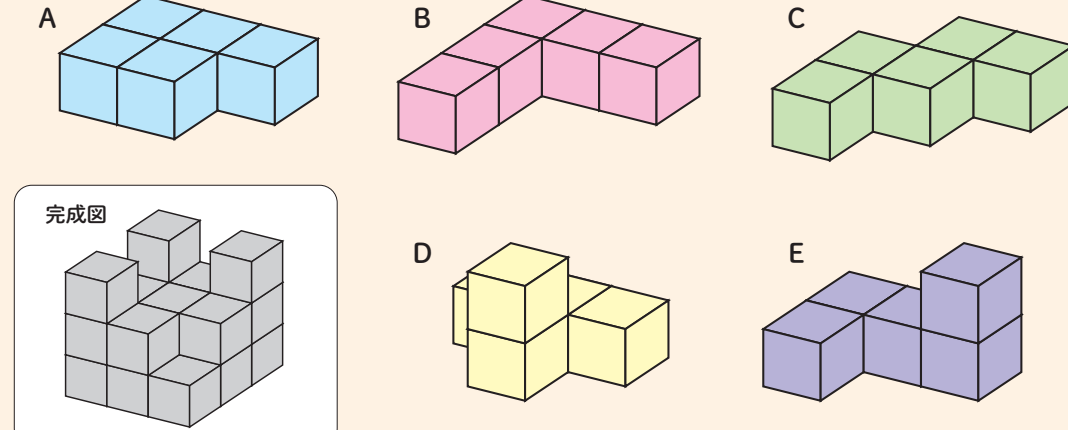
- むきえび(下処理済) …… 大10尾(200g)
ズッキーニ …… 1本(160g)
赤パプリカ …… 1/2個(75g)
黄パプリカ …… 1/2個(75g)
トマト …… 1個(200g)
サラダ油 …… 大さじ1
にんにく(みじん切り) …… 1片(5g)
しょうが(みじん切り) …… 1/2片(8g)
水 …… 1/4カップ
トマトケチャップ …… 大さじ4
しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
顆粒鶏がらスープの素 …… 大さじ1/2
片栗粉 …… 大さじ1/2
長ねぎ(みじん切り) …… 10cm(25g)
一味唐辛子 …… 適宜

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所属名
③部署名
④勤務先の所在地・電話番号
⑤名前
⑥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8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！

7月号の答え「クラゲ」
6月号応募総数118通(正解112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。)

おがわ ひさみ ●管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやWebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。