

2025
9
No.601

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2025年9月1日発行 第601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
気づきを促す優しい一言

今月号の
topics

社会保障Topic

2100年に日本の人口は
半減する？

あの街“おいしい”ウォーキング
古くから交通の要衝として栄えるカルチャーの町
三次市

ライフシーンと共済組合

育児のとき

組合員が子育てのために、育児休業をとり、報酬が支給されない場合は、原則として、子が1歳に達する日までの期間、育児休業手当金が受けられます。また、育児休業期間中は、共済組合及び共済互助会の掛金免除、退職積立貯金の預入の中断、貸付金の償還猶予などの制度が利用できます。



詳しくはHPをご覧ください



参加者募集!!

ヘルスアップセミナー

共済組合 共済互助会

対象者 組合員とその被扶養者
福山会場 11月 2日(日) 広島会場 11月16日(日)

元プロスポーツ選手のお話を聞き、ストレッチ、ヨガなどで体を動かしましょう!



元プロバスケットボール選手
仲摩 匠平さん



元プロサッカー選手
森脇 良太さん



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：気づきを促す優しい一言

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」「気づきを促す」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。



優しいユーモアで相手に気づきを

たまの愚痴はお互い様と思っても、毎日のように続けると、聞いている方もしんどいものです。ストレートに「愚痴ばかり聞きたくないのでもう止めて」と伝えてもいいのですが、関係にヒビが入る可能性もあるのでお勧めはしません。愚痴を言う相手にはユーモアを交えて返してみましょう。自分はずまらないことを言ってるんだ、言っても仕方ないことだと気づいてもらえたらいいのです。

最近の自分
つまらないこと
ばかり口にして
いたかも??



何げない一言を
すっきり一言にチェンジ!

頻繁に仕事の愚痴を
口にする同僚に
ちょっと仕事の愚痴を
言い過ぎじゃない?



同僚のもやもや
愚痴くらいいいじゃん。
ノリが悪いな……



すっきり一言
もう!愛情の裏返し
ってことだね



すっきり! まとめの一言

“相手は変えられない”とはいうものの、伝えないとモヤモヤすることはありますね。その気持ちの落としどころを見つけるためにも、摩擦の少ない伝え方の工夫をマスターしてください。



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

2100年に日本の人口は 半減する?

2023年5月に公表された国立社会保障・人口問題研究所の「日本の将来推計人口」によると、2100年には約6,300万人と推計され、現在の約1億2,300万人から半減するとされています。

民間の有識者による「人口戦略会議」が2024年に政府に提言した「人口ビジョン2100」によると、2100年の人口推計は、今から100年近く前の1930年の総人口と同程度ではあるものの、当時の高齢化率は4.8%で若々しい国であったことに対し、2100年の高齢化率は40%の「年老いた国」となるといわれています。

さらに、このまま急激な人口減少が続けば、市場の縮小により経済社会システムが維持できなくなり、先行して人口が減少する地方では消滅する自治体が相次ぐと指摘されています。

2100年を視野に据えて目指すべき目標として、総人口が急激かつ止めどもなく減少し続ける状態から脱し、2100年までに8,000万人の水準で安定させ、成長力のある社会を構築することと提言しています。

政府も、若年人口が急激に減少する2030年代に入るまでが少子化傾向を反転できるかどうかのラストチャンスとして、2023年に「こども・子育て支援加速化プラン」をとりまとめ、本年4月に創設された「育児休業支援手当」「育児時短勤務手当」や、来年4月から始まる「子ども・子育て支援金」などもその施策の1つとして、社会全体でこども・子育て世帯を応援していくこととしています。

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
災害にあったときの給付
災害見舞金



組合員が地震、火災、台風や豪雨などの自然災害や非常災害により、住居又は家財に3分の1以上の損害を受けたときは、災害見舞金が受けられます。ただし、盗難は含みません。

請求の際には、損害の状況が確認できる写真が必要となりますので、まずは損害箇所の写真を撮っておいてください。

- 住居** … 自宅、借家、借間、公営住宅など組合員が現に住んでいる建物です。
- 家財** … 住居以外で、家具、寝具、衣服など毎日の生活に必要な財産です。



※組合員とその被扶養者が別居している場合は、被扶養者の住居又は家財も組合員の住居又は家財の一部として取り扱います。

支給額

損害の程度に応じて標準報酬の月額0.5か月分～3か月分となります。

損害の程度

原則として下記の金額で損害の程度を算出し、判定します。

- 住居** … 同程度の住居を新築した場合の見積額と修理見積額
- 家財** … り災前に所有していた全ての家財の額と損害を受けた家財の額

提出書類

- 1 「災害見舞金請求書」
- 2 「災害見舞金支給調査書」
- 3 「家財被害状況申告書」(家財に被害を受けた場合)
- 4 「り災証明書」
- 5 住居の修理見積書、当該住居を建て替えたとした場合の見積書(住居に損害を受けた場合)
- 6 損害箇所の写真(損害の状況を写真で確認するため必ず必要)

※1～3の様式は所属所の共済事務担当課又は、本組合のホームページからダウンロードできます。

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、「経過措置終了！本年12月2日から組合員証等は使用できません！！」について掲載します。

年金

年金制度等が変わります



2024年財政検証結果を踏まえた、「社会経済の変化を踏まえた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等の法律」が、2025年6月20日に公布されました。

年金制度等の改正の概要

1. 社会保険の加入対象の拡大

・**短時間労働者の社会保険加入要件の見直し** 公布後3年以内、2027年10月～
加入要件のうち、賃金要件や企業規模要件が撤廃されます。賃金要件は法律の公布から3年以内に、企業規模要件は2027年10月から段階的に撤廃されます。

2. 在職老齢年金制度の見直し

・**厚生年金の支給停止の基準額の引上げ** 2026年4月
一定の収入のある厚生年金受給権者の厚生年金の支給停止となる基準額が、62万円に引き上げられます。

3. 遺族年金の見直し

・**遺族厚生年金の男女差の解消** 2028年4月～
60歳未満の遺族厚生年金が原則5年の有期年金(配慮措置あり)となります。また、中高齢寡婦加算が段階的に減額・廃止されます。

・**遺族基礎年金の子に対する支給停止要件の見直し** 2028年4月

亡くなった被保険者の配偶者が再婚したなど、子が自身の選択によらず支給停止となるケースを見直し、受給できるようになります。

4. 保険料や年金額の計算に使用する報酬の上限の引上げ

・**標準報酬月額上限の段階的引上げ** 2027年9月～
標準報酬月額上限が段階的に75万円まで引き上げられます。

その他

子ども・配偶者の加算、私的年金制度などについて見直されます。
※国会における審議の中で、今後の社会経済情勢を見極めたうえで、基礎年金の給付水準の低下が見込まれる場合に、基礎年金のマクロ経済スライドを早期に終了させる措置を講じる旨の規定が追加されました。

あなたの老齢年金の見込額が確認できます

確認方法は次のとおりです。

①**WEBで試算**
マイナ手続きポータルでの試算を利用する。

②**ねんきん定期便**
59歳以下の方に毎年、誕生月に送付するねんきん定期便で確認する。

この他に、共済組合へ試算を依頼することもできます。依頼書を印刷し、必要事項を記入のうえ共済組合へ提出してください。



知って得する/
健康管理の豆知識

身に付けましょう!
運動習慣

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

働き盛り世代の多くの方が、運動不足だといわれています。運動は生活習慣病の予防・改善や、体力を維持するために欠かせません。加えて、気分転換やストレス解消につながり、メンタルケアにも有効です。心身の健康をキープするために、それぞれの生活スタイルに合う運動を見つけ、継続することが重要です。

通勤時間に、運動不足解消を

日本人の主な死因に、実は運動不足が入っていることをご存じですか。「もっと運動をしなくては」と思いつつも、忙しい日々の中でなかなか続けられずに、悩んでいる人も多いようです。新しい習慣をつくるには、かなりのエネルギーを必要とするものです。

そこで毎日の通勤時間を生かして、電車の中でできる筋トレ法をご紹介します。通勤といえば、都市部では片道1時間程度かかっている人も。そんな一日2時間ほどの通勤時間のうち、まずは3分間を、運動不足解消に役立ててみましょう。

音楽の力で運動を習慣に

- 近年の研究でロックやポップスなど、テンポの良い音楽を聴きながら運動をすると、リズムに合わせて自然と体が動くため負担感が減り、持続時間が長くなることが分かってきました。さらに、運動に対するネガティブなイメージも改善されるのだとか。お気に入りの音楽を取り入れて、運動を楽しく続けてみませんか。



まずは1つ!

簡単エクササイズ

呼吸を止めないように意識。周囲に注意し、けがのないよう無理のない範囲で行いましょう。

立っているとき

- ①両足を肩幅程度に開き、爪先を45度外側に向けて立ちます。
 - ②背すじを伸ばして姿勢を正し、おなかに力を入れます。
 - ③そのままつり革や手すりにつかまらず、バランスを保ちます。
- ※いつでもつり革などにつかまれる場所で行いましょう。



座っているとき

- ①姿勢を正して、両膝をくっつけて座ります。
- ②そのまま床から足を浮かせ、10～30秒間キープ。



つり革を活用!

- ①足を肩幅に開いて立ち、つり革につかまります。
- ②爪先立ちになり10秒間キープ。





手ぶらで
1日遊び尽くそう
道の駅 湖畔の里福富
みちのえき こはんのさとふくとみ

広島県東広島市

家族やカップルなど、だれと来ても休日を満喫できる道の駅。施設内には、デイキャンプサイトや宿泊サイトでバーベキューが楽しめるほか、21種類の無料で遊べる大型遊具も設置。2024年の秋から「レンタサイクル」の貸し出しもスタートしており、気軽に福富町周辺地域を探索できる。自然豊かな福富町・湖畔の里福富で鋭気を養おう。

本紙の持参で「ジェラートランクアップ(カップのみ)」「レンタサイクル1時間延長」の特典が受けられます。(2025年12月末まで/3名まで有効)

☎082-435-2110 📍東広島市福富町久芳1506
🕒交流館・野菜館9:30~18:00(土・日曜、祝日は9:00~)、レストラン11:00~14:00
🚫無休 🚗山陽自動車道西条ICから車で約25分



上/地元食材を活かしたジェラートが人気
下/レンタサイクルで湖畔の自然を体感しよう



覚えておこう! 子どもの上手な医療のかかり方

薬は指示を守って 使用しましょう



処方された薬を使用する際は、医師や薬剤師からの指示を守りましょう。自己判断で用量を変えたり、使用を中止したりしてはいけません。又、薬は必要な時に必要な分だけもらい、「子どもが心配だから」「念のため」など、必要性がないのにむやみに薬を欲しがらないことも大切です。

抗菌薬は正しく使おう!

抗菌薬(抗生物質)は、細菌感染症を治療するための薬で、**風邪やインフルエンザなどのウイルス性の病気には効果がありません**。不適切な抗菌薬の使用は、抗菌薬が効かない・効きにくい**薬剤耐性菌**の増加を招きます。使用の際は以下を守りましょう。



- 医師の指示通りに服用する
- 抗菌薬をあげたり、もらったりしない
- 分からないことは医師や薬剤師に確認する

10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。



職員採用試験 のお知らせ

試験日 2025年10月25日(土)
受付期間 2025年8月1日(金)~9月30日(火)
8時30分~17時15分
(土曜日、日曜日及び祝日は受付できません。)
(郵送の場合は、9月30日(火)17時15分着分まで。)

広島市町村職員共済組合
職員採用試験を実施します。※詳細は当組合ホームページの最新情報をご覧ください。



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	9月6日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
	9月20日(土)	
	9月27日(土)	
福山市	9月9日(火)	13:30~14:30 面談
	9月30日(火)	
庄原市	9月9日(火)	12:30~14:30 面談・電話相談
	9月30日(火)	

●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	9月17日(水)	13:00~ 面談
尾道市	10月15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	9月18日(木)	13:00~ 面談
	10月16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	9月4日(木) → 9月12日(金)
一部払戻・解約	9月19日(金) → 9月30日(火)
一部払戻	10月6日(月) → 10月15日(水)
一部払戻・解約	10月23日(木) → 10月31日(金)

年利率0.8%
(2025年9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

古くから交通の要衝として『三次市』
栄えるカルチャーの町

彼岸花咲く三良坂をまちあるき 風情を楽しむ大人旅ウォーキング

JR三良坂駅を出発。まずは駅舎の反対側に回り、知波夜比古神社へ参拝。続いて三良坂平和美術館をゆっくりと巡ろう。お次の出雲大社備後分院では三良坂の歴史を感じられる。帰りは三良坂商店街を散策し、Mirasaka Coffeeで一服。最後に、9月に見ごろを迎える彼岸花自生地へ。秋めく光景を堪能して帰路に就こう。

歩く時間：47分 歩く距離：3,743m 消費カロリー：173kcal

Start & Goal

三良坂駅 → 知波夜比古神社 (11分 794m) → 三良坂平和美術館 (17分 1320m) → 出雲大社備後分院 (5分 436m) → Mirasaka Coffee (5分 423m) → 彼岸花自生地 (6分 510m) → 三良坂駅 (3分 260m)

市内中心部の南東に位置する三良坂町。三良坂平和美術館の設立など平和・文化活動に力を入れており、近年は三良坂商店街にハイセンスなショップが次々OPENするなど、今話題のエリアです。

三次市のおいしいもの
1パックあたり 291kcal
フロマージュ・ド・みらさか

国内外で賞賛が高いチーズ工房「三良坂フロマージュ」が手掛ける白カビタイプの熟成チーズ。山地酪農で育成したブラウンスイス牛の生乳を100%使用。柏の葉で包まれており、熟成初期はほんのり酸味を感じるあっさりとした味わい。熟成が進むととろけるような濃厚な味わいに変化する。パンやクラッカー、ワインにぴったりな逸品。

今回のウォーキングで フロマージュ・ド・みらさか 173kcal消費 = 約0.6パック分 ※一般的なカマンベールチーズ1パック(100g)で算出

※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

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。

① 知波夜比古神社
三良坂町の北に鎮座する、緑に囲まれた歴史ある神社。長い石段を登った先では、玉乗り狛犬がお出迎え。
☎三次市三良坂町三良坂1077

③ 出雲大社備後分院
県内初の出雲大社分院として信仰を集める由緒ある古社。年越し神事や春・秋の大祭では多くの参拝客でにぎわう。
☎0824-44-2007
☎三次市三良坂町2674

② 三良坂平和美術館
三良坂出身の反戦画家、柿手春三の作品を中心に約600点を収蔵。県北出身者の作品を中心に、「平和」をテーマとした企画展を開催する。
☎0824-44-3214
☎三次市三良坂町三良坂2825-1

④ Mirasaka Coffee
三良坂商店街に佇む人気カフェで手淹れコーヒーの豊かな香りを堪能しよう。店内では地元ハンドメイド雑貨も販売。
☎0824-44-3710
☎三次市三良坂町三良坂808

⑤ 彼岸花自生地
彼岸花が土手一面に咲き誇る光景が美しい、三良坂の穴場スポット。馬洗川沿いにのんびりと散歩しよう。
☎0824-44-2749 (三良坂町自治振興区連絡協議会)
☎三次市三良坂町三良坂

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、健康づくりに活かせましょう!

動画をCheck!

豚ヒレカレーマヨ唐揚げ

揚げ焼き野菜を添えて 彩り満点

1人分 エネルギー 536kcal 食塩相当量 0.4g

減塩POINT 他調味料よりも食塩量が少ないマヨネーズは、減塩したいときにおすすめ。カレー粉やしょうがと合わせると、香りや風味がアップします。

🍴 作り方

- 豚ヒレ肉はひと口大に切る。チャック付きポリ袋に豚ヒレ肉とAを入れて袋の上からよくもみ込む。空気を抜いて口を閉めたら冷蔵庫で30分ほど置く。
- 長いものは1cm幅の輪切りにし、れんこんは皮をむいて7mm幅の輪切り、パプリカとピーマンは大きめの乱切りにする。
- 片栗粉をバットに入れ、①にまぶす。
- フライパンに油を2cm深さに入れて180℃に熱し、長いもとれんこんを約4〜5分揚げ焼きにし、一旦取り出す。次にパプリカとピーマンを入れて約30秒揚げ焼きにする。
- ④のフライパンに③を入れて、返しながら約4〜5分揚げ焼きにする。

🍴 材料(2人分)
豚ヒレ肉(ブロック) …… 200g
カレー粉 …… 大さじ1
マヨネーズ …… 大さじ2
しょうが(すりおろし) …… ¼片
酒 …… 小さじ2
長いも (皮を洗っておく) …… ½本(200g)
れんこん …… 1節(160g)
赤パプリカ …… ½個(75g)
ピーマン …… 2個(50g)
片栗粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量

おかわ ひさこ ●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。

クイズに答えて プレゼントに応募しよう!

ナンバープレイス

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
① たての各列、よこの各列に1〜9の数字を1つずつ入れる。
② 太い線で囲まれた3×3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 —
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」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9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!

8月号の答え 「Bが不要」
7月号応募総数 69通 (正解68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。)