

2025
10
No.602

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2025年10月1日発行 第602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／株式会社保険出版社

★あなたの悩みクリニック
転職の二文字が
頭に浮かびます……。

★社会保障Topic
リフィル処方箋の算定割合は
全体の0.07%

★あの街“おいしい”ウォーキング
豊かな水の恵みあふれる街
大竹市

今月号の
topics

ライフシーンと共済組合

病気やケガで休業したとき

組合員が、病気やケガ（公務・通勤災害を除く）で勤務を休んだために、報酬が支給されない場合は、傷病手当金が受けられます。被扶養者又は家族の病気やケガで勤務を休んだときは、休業手当金が受けられます。また、休業の期間は、申し出によって、退職積立貯金の預入の中断、共済互助会の掛金免除の制度が利用できます。



詳しくはHPをご覧ください → 

臨時に資金が必要なおときには…

共済組合の貸付事業

年利率 1.26%

(2025年10月1日現在)

共済組合の貸付はここが便利!!

- ・組合員の資格を取得した日から申込み可能（住宅貸付は2年目以降から）
- ・返済は給料・期末勤勉手当等から控除
- ・見積書で申込可能（普通貸付）
- ・連帯保証人や抵当権の設定不要



普通貸付
自動車、バイク、家電製品の購入など

住宅貸付
住宅の新築、増改築、修理、購入、住宅敷地内の工事、家電製品の購入で工事を伴うもの



このほかにも、
入学、修学、結婚、葬祭、災害などの貸付があります。詳しくはコチラ



※お申込みは、所属所の共済事務担当課へ（締め切りは毎月10日）。※任意継続組合員の方は申込みできません。

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

聞かせてください！

あなたの悩みクリニック

希望の会社に就職しました。でも、思っていたのと違う仕事で、このままでは自分のよさを活かせないと思っています。

転職の二文字が頭に浮かびます……。

(24歳 女性)



キャリアをつくるのは、他の誰でもないあなた自身。
今の職場では自分らしく生きられないと思うのであれば、それもよいでしょう。

ただ、その前に考えてみてください。
今あなたは20代と若く、仮に2年目だとすれば、周囲も「若手の〇〇さん」として接しているはず。これが転職するとがらっと変わります。他社で経験のある「中途入社の〇〇さん」として扱われるようになります。

周囲の期待値は、今の職場以上に高くなります。ちょっとした失敗をしても、今の職場では「まあ、まだ仕方ないよね」と大目に見てもらえても、新しい職場では厳しい見方をされることは必至です。

若かりうがベテランだろうが、転職すれば周囲に認められるような働きがすぐに求められます。期待が大きい分、それを上回る結果を出して初めて、「あの中途入社の〇〇さん、やるね」と言われるようになるのです。2年目で転職したとしても、5年目くらいの仕事ぶりでないとなかなか周囲からは認めてもらえません。

さて、あなたに質問です。思い切って職場を移ったとして、「+3年分」の活躍ができる実力は身に付いていますか？「転職先で教えてもらおう」と考えているなら、それは甘いと言わざるを得ません。

事例を一つ紹介しましょう。
新入社員のAさんは、Xの商品開発に携わりたくてその会社に入社しました。しかし、希望は叶わず、配属先では定例会議で議事録を書くように言われます。さほど楽しい仕事でもない議事録作成ですが、Aさんは、毎回誰にでも分かりやすいように作成することを自分に課しました。半年以上たったある日、上司に声を掛けられます。「Aさん、来期から〇〇プロジェクトのメンバーになってみないか？」そのプロジェクトは、まさにXの開発に関わるものでした。「議事録、しっかり作っていたよね。そういうAさんの仕事ぶりがとても丁寧なのをずっと見ていたから」。

Aさんは、こう話してくれました。「小さな仕事であっても見ている人はいて、自分の希望の場所にたどりつけるんですね」。Aさんのように、自分から突破口を見つけるのも一つの方法です。

転職が視野にあっても構わないので、まずは与えられた仕事で120%の成果を出すよう努力することです。とにかく今は、力を付けることをおすすめします。

トレノケート株式会社 人材教育コンサルタント
産業カウンセラー
国家資格キャリアコンサルタント
田中淳子 たなか じゅんこ

コミュニケーションやOJT指導、キャリアなどビジネススキル分野の人材育成に長年従事。著書に『事例で学ぶOJT』（経団連出版）など。ブログ「田中淳子の“大人の学び”支援隊！」の他、Voicy（音声プラットフォーム）で「田中淳子の「人材育成」応援ラジオ」（毎日1トピック配信、全放送いつでも聴取可能）を配信。 記事提供：社会保険出版社

社会保障 Topic

リフィル処方箋の
算定割合は全体の0.07%

厚生労働省は、2025年4月9日の中医協・診療報酬改定結果検証部会で、昨年7月診療分の全処方箋に占めるリフィル処方箋の算定割合が、全体で0.07%だったと報告しました。2022年7月診療分が0.04%、2023年7月診療分が0.05%と微増傾向にあるものの、低水準である状況に変わりはありません。

リフィル処方箋を発行したことがない病院の医師に「リフィル処方箋の発行ではなく長期処方を行った理由」について聞いたところ、「患者にリフィル処方箋を必要とされていないから」が62%で最多でした。

一方、患者調査によると、リフィル処方箋について制度の内容まで知っていた割合は、郵送調査が33.2%、インターネット調査では、わずか6.1%でした。

リフィル処方箋とは、症状が安定している人に対して、医師が認めた期間・回数内（3回を上限）で、繰り返し使用できる処方箋のことです。従来（通常）の処方箋に比べて、同じ薬をもらうための受診回数を減らすことができます。そのため、通院・診察にかかる時間や費用の負担が軽減できます。また、医療機関の業務負担が軽くなるメリットもあります。

なお、リフィル処方箋を発行するかどうかは、医師が判断するため、希望する場合は、かかりつけ医に相談してみましょう。

リフィル処方箋の制度が導入されてから、今年で3年目になります。厚生労働省としては今後も引き続き、リフィル処方箋を周知し、患者と医療機関の負担軽減に取り組んでいく方針です。

記事提供：社会保険出版社

医療

経過措置終了!!

健康保険のこと 本年12月2日から 組合員証等は使えません!!



本組合が交付している組合員証・組合員被扶養者証は、経過措置により本年12月1日までは医療機関等を受診する際は使用可能となっていました。12月2日からは使用できなくなります。

このため、本年12月2日以降に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）を使用し受診してください。マイナ保険証をお持ちでない方は、本組合が交付する資格確認書※により受診してください。

※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、マイナンバーカードの健康保険証利用登録をされていない方に対し本組合が交付します。

なお、組合員証等を交付している方のうち、本年11月1日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月中旬に資格確認書**を所属経由で交付します。

（任意継続組合員は直接自宅へ送付します。）

本年12月2日以降の医療機関への受診方法

●**マイナ保険証をお持ちの方**… 医療機関のカードリーダーで読み取り（マイナンバーカードの健康保険証利用登録ができます。）

※カードリーダーがない場合は（マイナ保険証＋マイナポータル）か（マイナ保険証＋資格情報通知書）

●**マイナ保険証をお持ちでない方**… 資格確認書を医療機関窓口にて提示

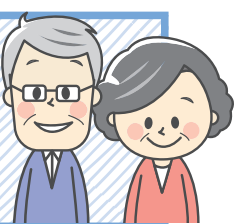
正確な資格情報でマイナ保険証を利用いただくために、新たに組合員になれる方や新たに被扶養者の認定を受ける方は、資格取得日から5日以内に取得手続きをすることとされていますので、速やかに手続きを行っていただくをお願いします。

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、出産費・家族出産費について掲載します。

年金

年金の制度改正について 社会保険の加入対象が 拡大されます



2025年6月20日に「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」が公布されました。これにより、年金制度等に関するいくつかの改正が行われることとなり、今回は、その中から「**社会保険の加入対象の拡大**」について説明します。

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～

加入要件が
シンプルに!

現行

短時間労働者の加入要件

- (1) 月額賃金8.8万円以上
- (2) 週労働時間20時間以上
- (3) 学生は適用除外
- (4) 51人以上の企業が適用対象

改正後

短時間労働者の加入要件

- (1) **撤廃**
（公布日から3年以内に施行）
- (2) 週労働時間20時間以上
- (3) 学生は適用除外
- (4) **段階的に撤廃**
（2027年10月から）

社会保険(厚生年金・健康保険)の更なる適用拡大

社会保険（厚生年金・健康保険）に加入する要件をわかりやすくし、働き方が選びやすくなるとともに、働くことで将来の年金の増額などのメリットを受けられる方を増やすため、賃金要件と企業規模要件の撤廃を主とした社会保険の更なる適用拡大が進められます。

●賃金要件の撤廃

最低賃金が1,016円以上の地域では、週20時間働くと賃金要件を満たす（年額換算で約106万円）ことから、全国の最低賃金の引上げの状況を見極めて撤廃されます。

これにより、いわゆる「**年収106万円の壁**」がなくなります。

●企業規模要件の撤廃

企業規模要件については、10年かけて段階的に縮小・撤廃し、短時間労働者が**週20時間以上**働けば、勤め先にかかわらず社会保険（厚生年金・健康保険）に加入するようになります。

被扶養者の認定要件が変更となります!

19歳以上23歳未満の被扶養者（配偶者を除く）の年間収入に係る認定要件が次のとおり変更となります。

変更前：130万円未満 → 変更後：150万円未満

※適用は2025年10月1日以降の認定からとなります。

本年10月に退職等年金給付に係る基準利率及び終身年金現価率ならびに有期年金現価率の値が変わります。

なお、保険料率（掛金・負担金率あわせて1.5%）は変更ありません。

地方公務員共済組合連合会トップページの「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付（退職等年金給付）⇒地共連の定款で定める事項（基準利率等）」からご覧いただけます。



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）

少しの工夫で肥満対策! 食習慣

肥満になりやすい食習慣を見直そう

肥満とは、体重が多だけでなく、体内の脂肪が増え過ぎた状態のことです。特に内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」は、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病など命に関わる病気を引き起こします。

肥満を防ぐためには、食事量

（摂取エネルギー）を減らして、運動量（消費エネルギー）を増やすことが第一ですが、忙しいとなかなか実践しにくいもの。まずは食べ過ぎに気を付け、無意識のうちに肥満になりやすい食べ方をしていないか、普段の食習慣を見直してみませんか。

食品の期限表示を理解して、食品ロスを減らそう

- 食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」のこと。どちらも、未開封のまま記載されている方法で保存した場合の期限を示しています。賞味期限を過ぎててもすぐに捨てる必要がないことを知り、食べ物が無駄にならないよう心がけましょう。



肥満を遠ざける

食習慣のポイント

ちょっとした心がけが、太りにくい体づくりにつながります。

朝食を食べる

朝食抜きは、残り2食のどか食いや早食いのもと。1日3食、なるべく決まった時間にとりましょう。

時間のない朝は簡単な物でもOK!

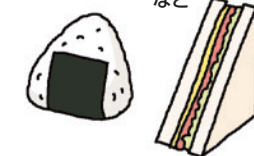


軽食を上手にとる

夕食が遅くなる時は、夕方に軽食をとり、夕食はおかずやサラダだけに、食べ過ぎを防ぎましょう。

夕方

おにぎり
サンドイッチ
など



遅い夕食

豚しゃぶ
サラダ
野菜スープ
など



ゆっくりよくかんで

早食いは満腹感が得られにくいので、食べ過ぎてしまいがち。よくかんで味わいながら食べましょう。

野菜から食べ始める

食物繊維が豊富な野菜から食べ始めると、糖の吸収が緩やかになり、肥満対策に。



記事提供：社会保険出版社



体を動かして
リフレッシュ!!

りゅうおうざん
龍王山の豊かな自然を
体感しよう

龍王山総合公園

りゅうおうざんそうごうこうえん

広島県東広島市

標高240mの龍王山一帯に整備された公園。のびのびと過ごせる芝生広場や大型遊具が楽しめる冒険広場のほか、山林の中には昆虫などの生態を観察できるエリアや遊歩道があり、自然を満喫することができる。カスミサンショウウオなどの珍しい生き物にも出会えるかも。

☎0823-82-0214 (黒瀬支所産業建設課) 📍東広島市黒瀬町丸山10116
 🕒8:00～19:00 🗓1/1～1/3
 🚗東広島呉自動車道黒瀬ICから車で約10分



大型遊具で思いきり遊べる冒険広場

積立貯金 現在残高通知書を 配付します！



年利率
0.8%

2025年度上半期(9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10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。

指定宿泊施設情報

STATION INN THE URASHIMA (尾道市)

契約開始日 2025年8月1日

組合員価格で利用できます！

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。



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	10月 4日 (土)	11月 8日 (土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	10月25日 (土)	11月15日 (土)	
福山市	10月 7日 (火)	11月11日 (火)	13:30～14:30 面談
	10月28日 (火)	11月18日 (火)	
庄原市	10月14日 (火)	11月 4日 (火)	12:30～14:30 面談・電話相談
	10月28日 (火)	11月25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
尾道市	10月15日 (水)	13:00～ 面談
竹原市	11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	10月16日 (木)	13:00～ 面談
	11月20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	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)
一部払戻	11月 6日 (木) →	11月14日 (金)
一部払戻・解約	11月19日 (水) →	11月28日 (金)

年利率0.8%
(2025年10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.hiroshimakayosai.jp

食べて歩いて、健康になろう！

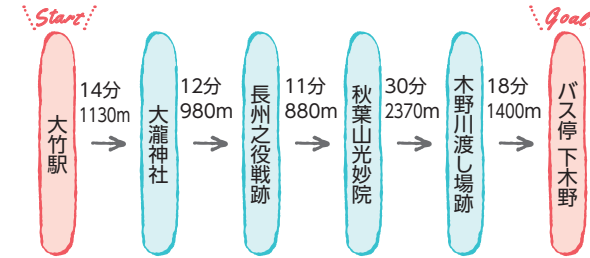
あの街“おいしい”ウォーキング

豊かな水の恵み『大竹市』あふれる街

街の歴史を紐解く 小瀬川リバーサイドウォーキング

大竹駅を出発し、古くから街を見守る大瀧神社へ。続いては、長州藩との激戦を物語る長州之役戦跡を訪れよう。山口県との県境ならではの歴史が感じられる。お次は、「身代り波切不動明王」が鎮座する秋葉山光妙院にお参り。その後は、かつて交通の要衝であった木野川渡し場跡へ。そのまま小瀬川沿いを散策し、深まる秋を満喫して帰ろう。

歩く時間：1時間25分 歩く距離：6,760m
消費カロリー：312kcal



きく芋かりんとう 大竹市の おいしいもの

大竹市で栽培されるきく芋を使用したかりんとう。「畑のインスリン」とも呼ばれるきく芋はインスリンを多く含み、血糖値や血圧を抑えるほか、食物繊維もたっぷりな今注目の健康食材。その生ペーストを生地に練りこみ、甘さ控えめにからっと仕上げている。手作業で一枚一枚丁寧に揚げられており、素朴な味わいはおやつにぴったり。

今回のウォーキングで
312kcal消費 = きく芋かりんとう 約1.6杯分

※一般的なかりんとう小鉢1杯(63g)で算出

凡例
① おすすめ立ち寄りスポット
● 国道 ● 県道 ● トイレ
■ 主要道 ■ 一般道 ■ 細道 ■ 高速道路



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! おいしいものをよくよく愛するウォーキングナビゲーター。



※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

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

動画をCheck!

さけの具だくさんアクアパッツァ



材料(2人分)
生さけ(切り身) 2切れ(200g)
マッシュルーム 1パック(100g)
エリンギ …… 1パック(100g)
ミニトマト …… 14個(140g)
ブロッコリー …… 1株(160g)
あさり(砂抜き済) 殻付き(150g)
オリーブオイル …… 大さじ1
にんにく(みじん切り) 1片(5g)
「水 …… ½カップ
A 白ワイン …… ½カップ
「塩 …… 小さじ½
(仕上げ)オリーブオイル大さじ1

健康ポイント
見た目もカラフルで栄養満点な一品。にんにくのおい成分であるアリシンは、さけに含まれるビタミンB1と結びついて、疲労回復効果を高めます。

作り方
① マッシュルームは半分に切り、エリンギは長さ半分に切って4つ割りにする。ミニトマトはヘタを取り、ブロッコリーは小房に分ける。あさはら殻をこすり合わせてよく洗う。
② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらさけを加えて両面焼き色がつくまで焼く。マッシュルーム、エリンギを加えてさっと炒め、全体がしんなりしたらA、あさを加える。
③ 煮立ったらふたをして、約5分煮る。ミニトマト、ブロッコリーを加えてふたをして、さらに2分煮る。仕上げにオリーブオイルを回しかけ、煮汁を飛ばすように強火で軽く煮詰める。

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。

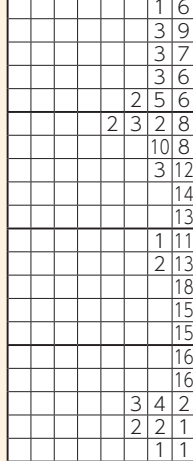
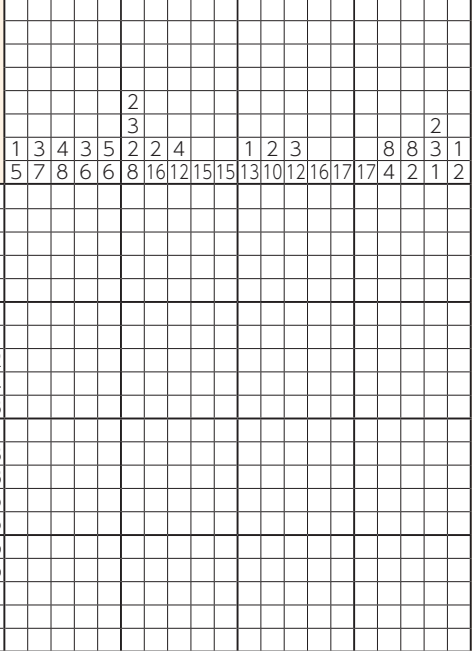
クイズに答えて プレゼントに応募しよう! お絵かき ロジック

マス塗りつづいて浮かび上がる動物は何?

- ルール
- 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。
 - 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。
 - 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」に投稿し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10月27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

【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。)



9月号の答え
「19」

8月号応募総数
25通(正解24通)

正解者の中から
抽選で10名様に
景品をプレゼント!

5	7	9	8	2	6	3	4	1
1	3	4	7	9	5	6	8	2
6	8	2	1	4	3	7	5	9
8	9	7	2	6	4	1	3	5
3	1	6	5	8	9	2	7	4
2	4	5	3	1	7	9	6	8
9	5	1	6	7	8	4	2	3
7	2	8	4	3	1	5	9	6
4	6	3	9	5	2	8	1	7