

2026  
1  
No.605

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2026年1月1日発行 第605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

★  
あなたの悩みクリニック  
ただ、あいさつすら  
返されず、むなしいです。

★  
社会保障Topic  
2026年をめどに  
出産費用の無償化へ

★  
あの街“おいしい”ウォーキング  
お出かけにぴったりな情緒あふれる町  
福山市

今月号の  
topics

ライフシーンと共済組合

進学するとき

被扶養者（被扶養者でないお子さまも含みます）が高校や大学等に進学する際、入学にかかる費用及び修学にかかる費用については、貸付が利用できます。また、修業期間中は利息のみ支払い、元本の返済を据え置くことができます。

詳しくはHPをご覧ください

2026年度の  
健診事業の  
申込みについて

共済組合と共済互助会では、みなさまの健康づくり・健康管理を目的に短期人間ドックなどの健診事業を協同事業として行っています。年齢に関係なく利用できますので、健診を受けて、健康状態のチェックをしましょう！  
現職の組合員の方には、1月下旬頃に健診のご案内（申込書）を配付予定です。

被扶養者・任意継続組合員のみなさまへ（40歳～74歳の方）

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！  
※2025年度の特定健康診査の受診対象となる方へは、既に受診券を送付しております。  
※受診券が見当たらないなどのお問い合わせは、共済組合福祉課にご連絡ください。

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

聞かせてください！  
あなたの悩みクリニック

職場に活気を出そうと、自分からいろんな人に積極的に声を掛けています。  
ただ、あいさつすら返されず、むなしいです。（33歳 男性）

集中していると、あいさつが聞こえても反応できないことがあります。  
誰かが返すだろうと、悪気なくスルーすることもある。

新人研修では、「社会人の基本は、あいさつから！」などとあいさつを行うよう繰り返し強調することもあるが、大きな声で元気よくあいさつすることが習慣となり、さていざ配属されると、現場の上司も先輩もあまりあいさつをしない。「あれ？ あんなに言われたのに……」と思いつつも、誰も返事をしてくれないと、元気だった声も徐々にしぼみ、すっかり職場に“なじんで”しまう……。この“職場あるある”に覚えがある人も多いのではないのでしょうか。  
ある新入社員、Cさんとしましょう、の例をご紹介します。Cさんが配属された先も、ほとんどの人が黙って席につき、そっと退社するあいさつの少ない職場でした。そんな中、彼は、研修で学んだからではなく、「働きやすい環境をつくるためには人間関係が大切。その基本はあいさつだ！」という信念に基づき、返事がなくても笑顔で朝夕のあいさつを続けたといいます。繰り返すうちに、1人が返事をしてくれるようになり、それをきっかけとして多少の会話を交わすようになります。返事をしてくれる人が2人になり3人になり、数カ月かけて8割くらいの人が返事をしてくれるようになりました。  
反応がないからといって諦めるのではなく、どうすれば返事をしてもらえるか考え、工夫を重ねながら続ける。あいさつ仲間が増えていくと、職場のムードも変わり、あいさつが当たり前になっていきました。これは、上司も認める変化でした。  
誰に言うともなくされたあいさつは、気付かれずに受け流されることも多いもの。まずは、あいさつをする際、名前を呼んでみませんか。「鈴木さん、おはようございます」、「山田さん、お先に失礼します！」という具合です。「あ、自分が話し掛けられているのだ」と気付くので、返事の確率がぐっと上がります。  
そして、何のためにあいさつをしているのか、今一度考えてみてはいかがでしょうか。信念がある人の行動には、いつか誰かがついてきます。  
へこんでいる場合ではありません。周囲に小さな変化を起こすこと。これ、まさにリーダーシップですよ。

トレンゲート株式会社 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）を配信中。

記事提供：株式会社社会保険出版社

社会保障 Topic

2026年をめどに  
出産費用の無償化へ

厚生労働省は2025年5月14日、出産時にかかる標準的な費用の自己負担をなくす方針を検討会に提示し、大筋で了承されました。2026年度をめどに具体的な制度設計を決める予定です。  
全国の正常分娩（ぶんべん）の平均出産費用は、約507,000円（2023年度）となっており、年々増加しています。なお、正常分娩は公的医療保険の対象外となり、代わりに出産費・家族出産費（健康保険等の場合は出産育児一時金）を支給する制度があります。支給額は、2023年4月に42万円から50万円に引き上げられましたが、費用を出産費等で賄えないケースも多く、地域間の差が大きいのが実態です。最も平均出産費用が高いのは、東京都で約625,000円、最も低いのは熊本県で約389,000円となっています。なお、広島県は約494,000円でした。  
出産費用の無償化へ向けた具体的な方法として、主に2つの案が検討されています。ひとつは、病気ではない正常な出産についても公的な医療保険を適用し、自己負担分を公費で支援する案。もうひとつは、出産費等を大幅に増やして、平均的な出産費用を全額カバーできるようにする案です。  
今後、どこまでを「標準的な出産費用」として無償化の対象とするかなど、より具体的な整理、検討が進められます。今回の出産費用の無償化により、経済的理由で出産をためらう家庭を支援し、出生率の向上を図ることが期待されます。

記事提供：株式会社社会保険出版社

謹賀新年

理事 松本 太郎（日田市市長）  
理事 枝廣 直幹（福山市市長）  
理事 入江 嘉則（神石高原町長）  
理事 海野 裕之（福山市職員）  
理事 神尾 雅志（尾道市職員）  
理事 川上 直希（神石高原町職員）  
理事 福岡 誠志（三次市長）  
理事 小倉 裕介（三原市職員）  
理事 片山 邦夫（税理士）  
監事 今榮 敏彦（竹原市長）  
組合会議員 平谷 祐宏（尾道市長）  
組合会議員 高垣 廣徳（東広島市長）  
組合会議員 新原 芳明（呉市長）  
組合会議員 巳之口 豊（三次市職員）  
組合会議員 長戸 宏樹（大竹市職員）  
組合会議員 鈴木 孝文（東広島市職員）  
組合会議員 賀谷 悠平（呉市職員）  
事務局 石川 浩慈  
ほか職員一同



## 医療

## 健康保険のこと 育児休業支援手当金について



2025年4月1日から共働き・共育てを推進するために育児休業手当金に上乗せする給付として「育児休業支援手当金」が支給されるようになりました。育児休業開始後180日までは標準報酬の67%を「育児休業手当金」として支給するのに加え、対象期間<sup>\*</sup>内に両親ともに通算14日以上の子の育児休業等<sup>\*</sup>を取得した場合に、28日を上限に育児休業支援手当金を支給します。

なお、配偶者が給付の対象となる育児休業等<sup>\*</sup>を取得することができない場合でも育児休業支援手当金を支給できる場合がありますので、その場合はお問い合わせください。

## 対象期間

育児休業支援手当金の支給対象となる組合員本人が取得する育児休業等の対象期間は次の期間となります。

- 組合員が当該育児休業等に係る子について産後休業等をしなかったとき  
(組合員が父親、又は、子が養子の場合)  
子の誕生日から起算して56日を経過する日の翌日までの期間

- 組合員が当該育児休業等に係る子について産後休業等をしたとき  
(組合員が母親、かつ、子が養子でない場合)

子の誕生日	対象期間の開始日	対象期間の終了日
出産予定日より前	子の誕生日	出産予定日から起算して112日を経過する日の翌日
出産予定日と同日	子の誕生日	子の誕生日から起算して112日を経過する日の翌日
出産予定日より後	子の出産予定日	子の誕生日から起算して112日を経過する日の翌日

※配偶者の対象期間も同様となります。

## 支給日数

対象期間内において育児休業等の期間が28日に達する日まで支給されます。(28日には週休日(土・日)を含むが支給日には週休日(土・日)を含まない。)

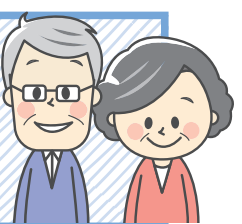
## 支給金額

勤務しなかった期間1日につき標準報酬の日額×13÷100  
※標準報酬の日額＝標準報酬の月額×1/22(10円未満四捨五入)

請求書類を含む詳細については、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、育児時短勤務手当金について掲載します。

## 年金

## 遺族年金の 見直しが行われます②



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、遺族年金の見直しが行われることとなり、今回はその中から「[子に対する遺族基礎年金の支給停止規定の見直し](#)」について説明します。

### 子に対する遺族基礎年金の支給停止規定の見直し 2028年4月～

## 現行

#### 次の場合、子に対する遺族基礎年金は支給停止

- ①子の生計を維持している配偶者が、被保険者が亡くなった後に再婚したとき
- ②子の生計を維持している配偶者の収入が850万円以上のとき
- ③子が直系血族(又は直系姻族)の養子となるとき
- ④被保険者が亡くなった後に、離婚していた元配偶者が子を引き取るとき

## 改正後

- ①～④の場合、  
**子が受給できる**  
2028年4月1日施行

遺族基礎年金は、子<sup>\*</sup>がいる配偶者や自ら生計を維持することができない子に対し、生活の安定を図ることを目的としており、子は父又は母と生計を同じくするときは、支給停止されます。

離婚の増加等、子を取り巻く家庭環境の変化を踏まえ、子が自身の選択によらない事情に左右されることなく、遺族基礎年金を受給できるようになります。

※子：18歳になった年度末まで、又は障がいの状態にある場合は20歳未満の方

### 2028年4月からの子に対する遺族基礎年金

被保険者が亡くなった後の配偶者又は子の状況	配偶者に対する遺族基礎年金	子に対する遺族基礎年金
亡くなった被保険者の配偶者が、子と生計を同じくしているとき	受給権あり	配偶者が受け取るため支給停止(変更なし)
子の生計を維持している配偶者が、被保険者が亡くなった後に再婚したとき	再婚前は受給権があるが、再婚すると失権	同一生計の父又は母がいるため支給停止 ↓ <b>制度改正により受給権取得</b>
子の生計を維持している配偶者の収入が850万円以上のとき	収入要件を超えているため受給権なし	
子が直系血族(又は直系姻族)の養子となるとき	—	
被保険者が亡くなった後に、離婚していた元配偶者が子を引き取るとき	死亡前に離婚していたため受給権なし	

## 年金制度の改正についてHPで確認できます



年金制度等の改正のポイント  
【2025年の改正の概要】

閲覧するには、パスワードの入力が必要です。

パスワードは配付しております「共済だより」をご覧ください。

＼知って得する／

## 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)

## 冬の食中毒に注意! ノロウイルス

### 症状があってもなくてもご用心!

ノロウイルスに感染すると、嘔吐や腹痛、下痢などの症状が起こります。中でも突然襲ってくる激しい吐き気が特徴的。多くの場合自然治癒し、無症状の人や軽い風邪程度で済む人もいますが、持病のある人や子ども、高齢者では重症化して命に関わることも。

主な感染経路は汚染された食品を食べて感染する「食品からの感染」と、感染者の嘔吐物などから人の手を介して感染する「人からの感染」。自分は無症状でも周りにうつしてしまうことがあるので、周囲の人を守るためにも予防の徹底が重要です。

ノロウイルスを防ぐ!

### 感染予防のポイント

ノロウイルスは感染力の強いウイルス。4つのポイントを押さえて、適切な予防を。

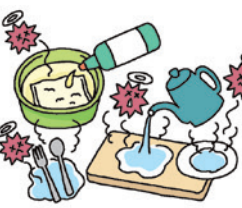
#### 1 持ち込まない

- ▶調理する場にウイルスを持ち込まないよう、普段から自分自身や家族の健康状態に気を付ける。
- ▶嘔吐や下痢などの症状があるときは調理をしない、させない。



#### 3 やっつける

- ▶食品は十分に加熱する(中心部温度85℃～90℃で90秒以上)。
- ▶調理器具等は洗剤で洗ってから、熱湯(85℃以上)や塩素消毒液(濃度0.02%)で消毒する。



#### 2 につけない

- ▶感染予防の基本は石けんを使った手洗い。

##### 手洗いのタイミング

- ▶トイレに行った後
- ▶調理を行う前後
- ▶食事の前後
- ▶感染者の汚物処理等を行った後 など

#### 4 広げない

- ▶汚物処理をするときは使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用する。
- ▶汚物は乾燥する前にペーパータオルなどで除去し、浸すように塩素消毒液で拭き取った後、水拭きする。
- ▶拭き取った汚物や使用済みの手袋等はビニール袋に密閉して廃棄する。できればビニール袋の中で濃度0.1%の塩素消毒液に浸す。



記事提供：(株)社会保険出版社





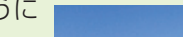
スポーツから遊具まで思い切り体を動かそう

みよし運動公園

みよしうんどうこうえん

広島県三次市

**広島県三次市** 広大な園内には、野球など各種スポーツの競技場や芝生広場、遊具施設などが広がる。本格的にスポーツを楽しめるのはもちろん、カラフルな遊具がたくさん並びエリア「みよしあそびの王国」では、対象年齢別で3つのスペースに分かれているため、子どもたちも安心して遊べるようになっている。



☎0824-62-1994 🏠三次市東酒  
屋町10493 🕒8:30~22:00  
📅12/28~1/3(「みよしあそびの王  
国」は無休) 🎫入園無料、施設利用  
料は各施設により異なる 🚗中国自  
動車道三次ICから車で約5分



上/テニスコートのほか、野球場や陸上競技場などを完備  
下/三次市の特産・ワインをイメージした遊具などバラエティ豊か

## 共済組合の貯金は、 マル優(非課税貯蓄)の対象です

身体障害者手帳の交付を受けている人等、一定の要件に該当する場合、貯金の元本350万円までの利息が非課税となります。所定の手続きが必要となりますので、共済組合出納室にお申し出ください。



詳しくは  
コチラ▲

## 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。



★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等)

## 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	1月17日(土)	2月14日(土)	13:30～16:30
	1月24日(土)	2月28日(土)	面談・電話相談
福山市	1月20日(火)	2月10日(火)	13:30～14:30
	1月27日(火)	2月17日(火)	面談
庄原市	1月13日(火)	2月10日(火)	12:30～14:30
	1月27日(火)	2月24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
府中市	1月21日(水)	13:00～ 面談
三次市	2月18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	1月15日(木)	13:00～ 面談
	2月19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	1月 6日(火) → 1月15日(木)
一部払戻・解約	1月22日(木) → 1月30日(金)
一部払戻	2月4日(水) → 2月13日(金)
一部払戻・解約	2月18日(水) → 2月27日(金)

年利0.8%  
 (2026年1月1日現在)





食べて歩いて、健康になろう！

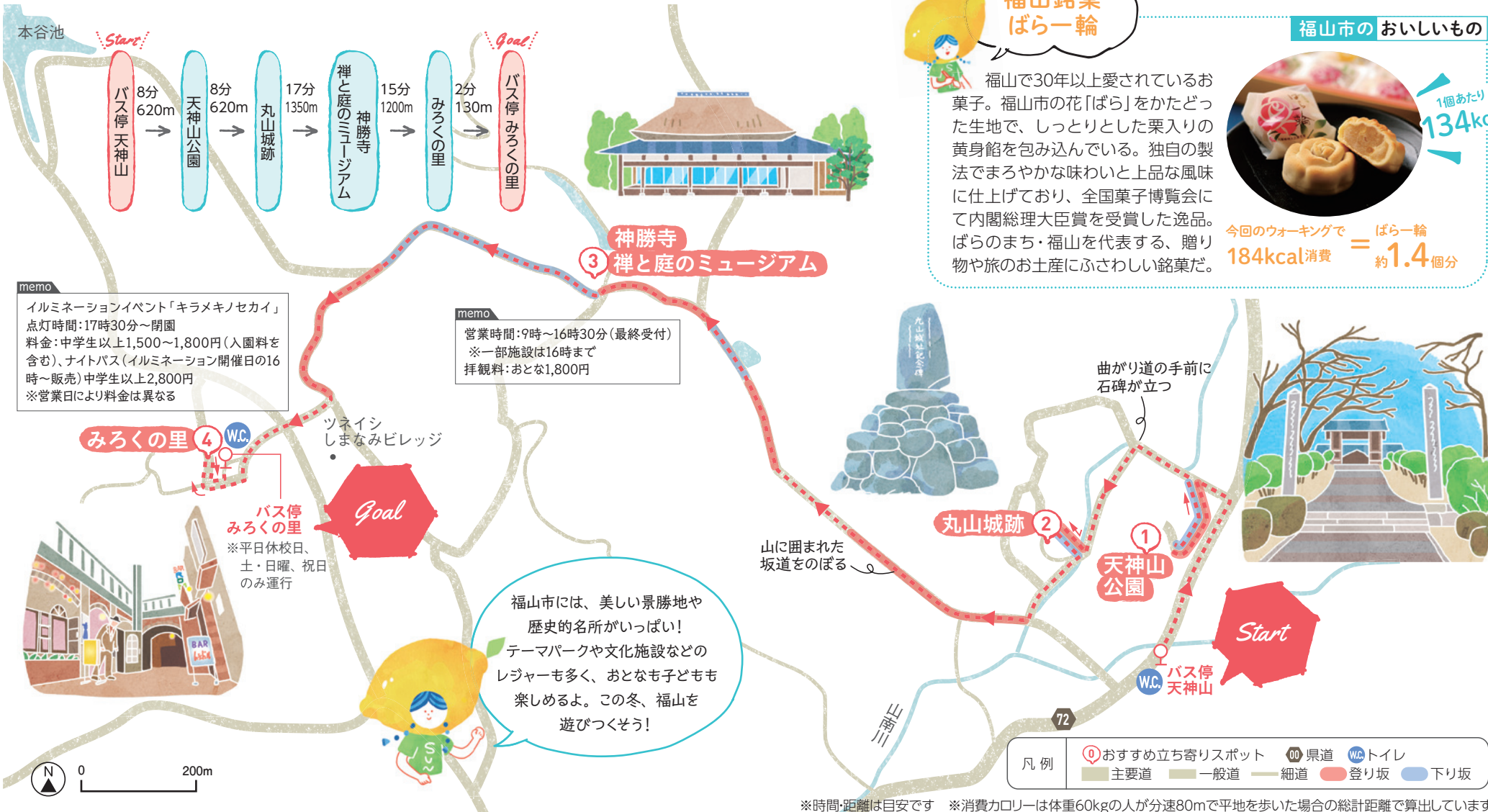
# あの街“おいしい”ウォーキング

お出かけにぴったりな『福山市』  
情緒あふれる町

## 冬のきらめきを見つける アミューズメントウォーキング

バス停天神山から北東に進み、まずは天神山公園でのんびり散策。次は丸山城跡へ向かおう。かつての城の姿に思いを馳せたら、北上して神勝寺 禅と庭のミュージアムへ。禅宗美術と名庭を堪能しよう。その後は西に向かって歩き、みろくの里へ。広島県内唯一の規模を誇る遊園地では、1月12日までイルミネーションイベントも開催中だ。

歩く時間:50分 歩く距離:3,920m 消費カロリー:184kcal



## 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!

「野菜は1日に350g」といわれていますが、忙しいと不足しがちです。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！

### 鶏つくねのゆず鍋

輪切りのゆずが香り立つ  
さっぱり味の減塩鍋

1人分 エネルギー 287kcal 食塩相当量 2.2g

野菜はピーラーで薄く切ると短時間で火が通り、かさが減るのでたっぷりいただけます。サラダなどで生野菜を切るときも、ピーラーを使うことで食感や見た目が変わるので、いつもと違う食卓を演出できます。

### 作り方

- ボウルに鶏ひき肉、Aを入れてよく混ぜる。8等分に分けて丸める。
- 白菜はざく切り、長ねぎは幅1cmの斜め切り、にんじんと大根はピーラーで薄くリボン状にする。まいたけは小房に分ける。ゆずは輪切りにする。
- 鍋にBを入れて中火にかけ、煮立ったら①を加え、肉の色が変わったらゆず以外の②を加えて4～5分煮る。
- ゆずをのせて鍋を火からおろす。

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。

## 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」、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 2026年1月26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！

12月号の答え 「19」

11月号応募総数 31通 (正解30通)

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