

2026
3
No.607

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2026年3月1日発行 第607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

★あなたのお悩みクリニック
これからどう振る舞うかなど、漠然とした不安を持っています。

今月号の
topics

★社会保障Topic
2024年度の医療費は48兆円で過去最高を記録

★あの街“おいしい”ウォーキング
戦国大名・毛利元就ゆかりの街
安芸高田市

毎月、コツコツ200円から始められます

共済組合の 積立貯金

新規加入者
受付中!

年0.8%

(2026年3月1日現在)

詳しくは
コチラ



お申込みは、所属所の共済事務担当課へ

ライフステージと共済組合

子どもの就職・結婚のとき

子どもが、就職や結婚をして被扶養者の資格がなくなったときは、速やかに、被扶養者の取消の届出をしてください。

また、子どもが結婚するときは、結婚貸付が利用できます。



詳しくはHP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

聞かせて
ください!

あなたのお悩みクリニック

あと数年で定年ですが、継続雇用制度を利用し今の職場に残る予定です。

ただ、モチベーションが保てるか、これからどう振る舞うかなど、漠然とした不安を持っています。

(57歳 男性)



何歳になっても自分らしくキャリアを重ねていくことはできるはず。不安を抱えじっとしているより、とにかく動いてみることに!

ある企業で、人事部とは別に「キャリア相談室」を立ち上げました。「キャリアコンサルタント」を3人配置し、全従業員のキャリア相談などに応じる役割を担います。メンバーの一人に任命されたのは、営業部門一筋で、定年後再雇用で働いているAさんです。

60歳が目前に迫ってきたとき、Aさんは何か勉強しようと思いつき、国家資格キャリアコンサルタントに興味を持ったそうです。「いつか若い世代の応援を、と漠然と思っていました。実際のところ、資格取得後のことまでは考えていませんでしたが、キャリア相談室の話が持ち上がり、たまたま声を掛けてもらって」。いつも穏やかで、ニコニコしているAさん。何歳であろうと、学び続け、新しいことに挑戦している姿勢が若い人たちにも好影響を与えているようです。

仕事内容も変化するし、立場も給与も変わる。自分のモチベーションが下がったらどうしよう……、という心配が分らなくはありません。でも、何十年も一生懸命働いてきたのです。周囲の声、社内

の立ち位置など外的な要素に惑わされず、自分の内なる声に耳を傾け、自分自身が満足でき、やりがいを感じられる働き方を目指してはいかがでしょうか。今や80歳まで働く時代が近づいています。定年からまだ20年もあります。

やなせたかしさんが多くの方に知られるようになったのは、アンパンマンのヒットからです。70歳頃だったといいます。50代で俳優に転身したいかや長介さん。苦労しながらも、地道な努力を重ね、60代後半で受賞するほど大活躍されました。著書でお二人それぞれのキャリアの物語を読んだ私は、とても刺激を受けました。

この先の人生、いつだって今が一番若いのです。長年の経験の中で今でも役に立つものは若い世代にも伝え、通用しない部分は新しく学び直す。常にアップデートを心掛け、とにかく一歩ずつでも前に進む。立ち止まらず、小さくても足を動かしていれば、やがてどこかに到達できます。Aさんのように何かやっているうちに流れが変わることもきっとあるはずですよ。

回答

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)を配信中。

記事提供: 株式会社保険出版社

社会保障 Topic

2024年度の医療費は48兆円で過去最高を記録

厚生労働省は2025年8月29日、2024年度に医療機関に支払われた医療費の概算を発表しました。概算医療費の総額は前年度比1.5%増の48兆円で、4年連続で過去最高を更新しました。概算医療費とは、公的医療保険や公費、患者の窓口負担を集計したもので、労災や全額自己負担の医療費は含まれません。

年齢別にみると、75歳以上の後期高齢者の医療費は、19.6兆円で初めて全体の4割を超えました。未就学者の医療費は1.3兆円で、4年ぶりにマイナスに転じました。

1人あたりの医療費は38.8万円で、前年と比べ0.8万円の増加。75歳未満は25.4万円、75歳以上は97.4万円で、75歳以上は75歳未満の約3.83倍になっています。

年々増え続ける医療費により、健康保険の財政は非常に厳しい状況です。増加し続ける医療費を削減するためには、国民一人ひとりが適正に医療を受診していくことが求められます。

例えば、平日の昼間は「忙しい」からと、安易に深夜や休日など診療時間外に受診することは避けたいところ。時間外受診は割増料金が加算されるだけでなく、スタッフが絞られているため、十分な診察や検査が受けられない可能性もあります。

また、医師からの紹介状なしで200床以上の大病院にかかる場合、通常の医療費のほか、特別料金が加算されるので注意が必要です。まずは、日頃から病歴や健康状態を把握してもらっている「かかりつけ医」に相談を。

記事提供: 株式会社保険出版社

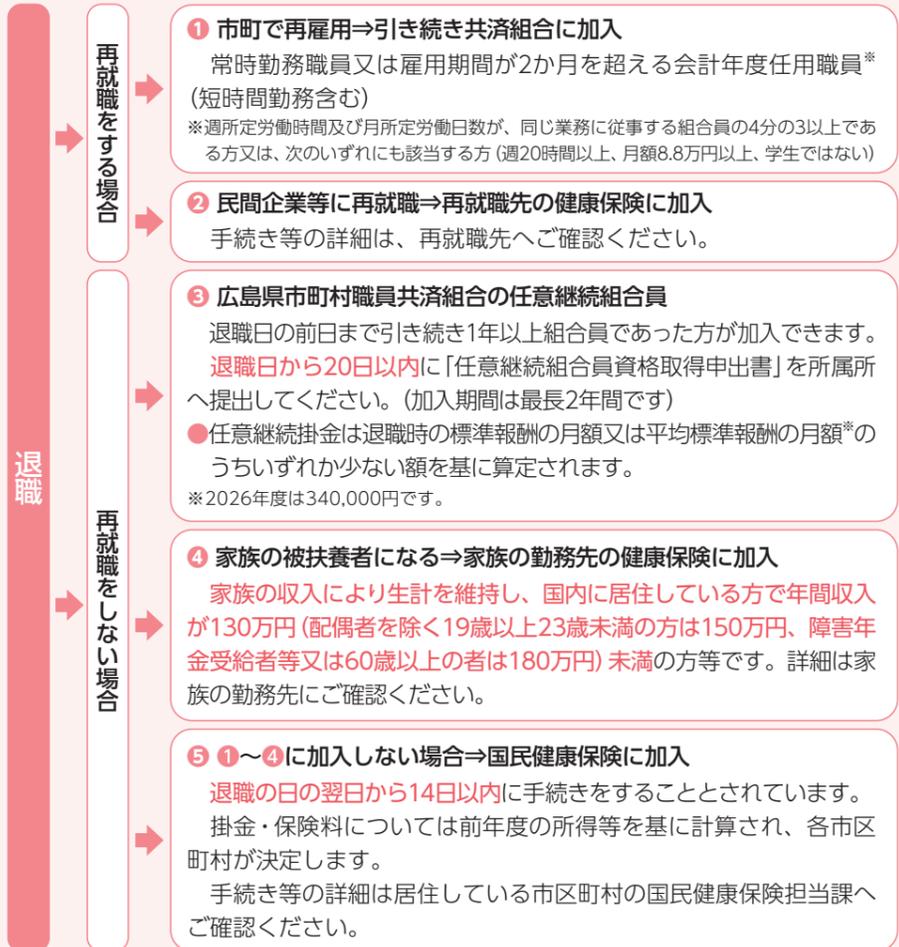
医療

知っておきたい 健康保険のこと
退職後の医療保険制度について



組合員が退職した場合には、退職日の翌日から組合員の資格がなくなります。このため、退職後の病気やけがに備えて、いずれかの健康保険制度に加入する必要があります。

どの健康保険制度に加入することになるのか、下図を参考にしてください。



- アルバイトや短時間勤務のため上記①・②に該当しない場合は、③・④・⑤のいずれかに加入することになります。
 - 退職後は本組合が交付している資格確認書等は使用できませんので速やかにご返納ください。
 - その他ご不明な点については、所属所の共済事務担当課又は共済組合保険課までお問い合わせください。
- ◆次号では、医療機関等の受診(マイナ保険証・資格確認書)について掲載します。

年金

働きながら年金を受け取る場合、
年金の支給が停止されることがあります

厚生年金※に加入しながら老齢厚生年金を受給される方は、総報酬月額相当額(賃金等)と基本月額(年金)の合計額が一定の基準を超える場合、年金の一部、又は全部が支給停止となります。

※70歳以上の方が厚生年金保険適用事務所に勤務する場合や、国会議員又は地方議会議員となった場合も含まれます。

2026年4月から支給停止の基準額が引き上げられます

現行 2026年3月まで	改正後 2026年4月から
在職中の支給停止の基準額 51万円	在職中の支給停止の基準額 65万円
	※賃金や物価の変動により改定される場合があります。

2026年4月からの支給停止額の計算方法



- ※1 複数の老齢厚生年金を有する場合、すべての年金額を合算して算出することになります。
 - ※2 被保険者期間が20年以上ある老齢厚生年金の受給権者により生計を維持される、配偶者(65歳未満)や子(18歳未満又は障害のある20歳未満)がいるときに加算されます。
 - ※3 老齢基礎年金の額に反映されない組合員期間(20歳の誕生日月から60歳の誕生日の前月まで以外の期間)について、生年月日により60歳代前半に支給される定額部分と同じ水準の額とするために加算される部分です。
- *計算した支給停止額が年金額を超えるときは、年金の全部が支給停止となります。

65歳未満で雇用保険の給付を受ける場合も、
年金の支給が停止されます

65歳未満で老齢厚生年金の受給権者である場合、雇用保険の失業給付と老齢厚生年金を同時に受給することができません。そのため、失業の認定を受けるために公共職業安定所(ハローワーク)で求職の申込みをすると、実際に手当を受けたかどうかに関係なく、その翌月から受給が終了するまでの間、老齢厚生年金が全額支給停止となりますのでご注意ください。

被扶養者の取消手続きを忘れていませんか。

被扶養者が就職等されたときは、速やかに「認定取消」の手続きを行ってください。認定取消日以後、本組合の資格情報のマイナ保険証等を使用して医療機関等を受診した場合、共済組合が負担した医療費等については、返還していただくこととなりますのでご注意ください。

退職される
みなさんへ

「年金等動画コンテンツ」をご活用ください

退職される方向けに年金制度等の概要を説明した動画コンテンツをご用意いたしました。共済組合ホームページに掲載していますので、ご活用ください。

URL <https://www.hiroshimakyosai.jp/movie>



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。

健康管理の豆知識

セルフケアで 花粉症 症状軽減

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)

体だけじゃない!心にも影響する花粉症

現在、日本人の約3人に1人が花粉症といわれています。年齢層は幅広く、近年は子どもの花粉症も増えています。花粉症は、体内に入った花粉を異物と認識した体の免疫が過剰に反応して引き起こされるアレルギー性疾患の総称。

くしゃみや鼻水などの症状は、異物である花粉を体内から追い出そうとして起こる体の防御反応です。しかし、これらの症状は集中力の低下やイライラの原因になることも。花粉症は体だけでなく、心の健康にも影響を及ぼす可能性があるのです。

花粉の季節は肌トラブルにも注意!

- 花粉の季節、気を付けるのは鼻水や目のかゆみなどの症状だけではなく、実は花粉で肌荒れを起こす可能性があるのです。花粉による肌荒れは花粉皮膚炎と呼ばれ、花粉に触れる部分(首や顔)に赤みやかゆみが出るのが特徴。予防としては、花粉に触れないようにする、肌を保湿する、肌への刺激を避けるなどが挙げられます。花粉の季節は、普段よりも肌の状態に気を配ってみてください。



しっかり実践!

花粉症対策

つらい症状を軽くするには、できる限り花粉に触れないことが大切。花粉を避ける生活の工夫をしてみましょう。

1 花粉情報を知る

お出かけ前にニュースなどで花粉情報をチェック!花粉が多い日はいつもより入念な対策を。

- 花粉が特に多くなる日
- ▶ 晴れていて、気温が高い日
 - ▶ 空気が乾燥して、風が強い日
 - ▶ 雨上がりの翌日や気温の高い日が2~3日続いたあと



2 花粉に触れない

- ▶ 外出する時はメガネやマスク、帽子を装着する
- ▶ 服はツルツルした素材(綿や化学繊維)を選ぶ
- ▶ 換気をする時はカーテンを閉め、窓を少しだけ開ける
- ▶ 洗濯物は室内に干す



3 花粉を落とす

- ▶ 外から家に入る前に服の花粉を優しく払い落とす
- ▶ 家に入ったら、洗顔・うがいをして鼻をかむ
- ▶ 帰宅したら外で着ていた服から部屋着に着替える
- ▶ 寝る前に粘着クリーナーで寝具についている花粉を取り除く



ウエットティッシュや粘着クリーナーを使用



花と里山の自然を
家族で体感する一日

公園紹介 国営備北丘陵公園

広島県庄原市

こくえいびほくきゅうりょうこうえん

緑豊かな自然に囲まれた広大な敷地の中、季節の花や多彩なレクリエーション、文化体験などが楽しめる。3月中旬～5月上旬には「備北花ピクニック」が開催され、期間中はスイセン、サクラ、チューリップ、ネモフィラなど春の花の開花リレーを堪能できる。大型遊具や飲食施設、キャンプ場などの宿泊施設もあり、年代問わず一日中過ごすことができる。

☎0824-72-7000 📍庄原市三日市町4-10 🕒9:30～17:00(季節により異なる) ※入園は閉園の1時間前まで 🗓月曜(季節により異なる) 🎫15歳以上65歳未満は450円、65歳以上は210円、中学生以下は無料 🚗中国自動車道庄原ICから車で約5分(北入口)



広さ1.5ヘクタールの「花の広場」では、春と秋に一面の花畑が鑑賞できる

4月は

貯金の積立額が 変更できます

積立貯金は、4月と10月の年2回、積立額を変更できます。

変更される方は、所属所の共済事務担当課にお早めに申し出てください。

詳しくはコチラから



今月は、

組合員への 送金月です!



2026年3月19日(木)に次の助成金、遺族支援保険の配当金を送金します。

- 助成金(インフルエンザ予防接種助成金、ガン検診助成金等)
- 遺族支援保険の配当金(健康キャッシュバック対象者は併せて送金します。)

2025年4月から2026年2月までの請求分を一括で送金します。また、遺族支援保険の配当金がある方は、助成金と合算した額を送金します。

送金通知書を所属所経由で配付しますので、ご確認ください。(任意継続組合員の方は、共済組合から直接送付します。)

※2025年1月～12月の保険料に対する配当金の配当率は、共済組合事務担当課又は共済組合ホームページでご確認ください。

※「みんなのMYポータル」に登録されている方は、配当金額がサイト上で確認できますので、配当金のみ送金となる方は、送金通知書は発行されません。

毎年受けよう 歯科健診

健診費用は
共済組合が
負担します。

歯の健康維持のため、歯科健診を実施しています。

- 対象者 組合員及び任意継続組合員
- 健診内容 むし歯、歯周病の検査、その他口腔疾患の診査、診断に基づく口腔衛生指導、歯みがき指導
- 申込方法 ①受診する歯科健診機関を右図のQRより探す。
②歯科医院へ直接連絡し、予約する。
- 受診時に 診断票*、組合員であることが確認できるもの(マイナポータル持参するもの)の資格情報画面、資格確認書、資格情報のお知らせ等



*所属所の共済事務担当課にあります。
*任意継続組合員の方は、共済組合から送付しますので、ご連絡ください。

退職される組合員のみなさんへ

任意継続組合員制度 があります

『任意継続組合員』になると、退職後も引き続き共済組合の短期給付(医療保険)・福祉事業を受けることができます。



貸付事業をご利用ください

- 返済額は給料・期末勤勉手当から控除します。
- 住宅貸付は、連帯保証人や抵当権の設定が不要です。
- 繰上げ返済の手数料が不要です。

詳しくは、所属所の共済事務担当課又は共済組合 福祉課までお問い合わせください。

年利率
1.26%
(2026年
3月1日現在)

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	3月14日(土)	4月11日(土)	13:30～16:30
	3月28日(土)	4月25日(土)	面談・電話相談
福山市	3月10日(火)	未定(※)	13:30～14:30
	3月24日(火)		面談
庄原市	3月10日(火)	4月14日(火)	12:30～14:30
	3月24日(火)	4月28日(火)	面談・電話相談

※福山市の日程は決まり次第ホームページでお知らせします。

●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	3月18日(水)	13:00～ 面談
福山市	4月15日(水)予定	

●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	3月19日(木)	13:00～ 面談
	4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	3月 5日(木) → 3月13日(金)
一部払戻・解約	3月23日(月) → 3月31日(火)
一部払戻	4月 7日(火) → 4月15日(水)
一部払戻・解約	4月21日(火) → 4月30日(木)

年利率0.8%(2026年3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

戦国大名・毛利元就ゆかりの街

『安芸高田市』

春の訪れを感じる 桜咲く土師ダムウォーキング

バス停 勝田に着いたら、まずは常盤神社に参拝。本殿内玉殿は広島県重要文化財に指定されている。北上すると桜の名所として知られる土師ダムが見えてくる。展望台からはダム湖と桜が一望できる。その後は来た道に戻って、さらに北東へ進もう。長く歩いたらえの花咲公園でひと休みしつつ、ゴールの道の駅三矢の里あきたかたでお土産を購入して帰路に就こう。

歩く時間:2時間1分 歩く距離:9,680m 消費カロリー:445kcal



広島グルメ「SUNジュ〜SEA」
太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュー! 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 常盤神社

八幡神社と新宮神社が合併して当地に遷宮。本殿内玉殿のうち3基は1532〜1555年の造立と考えられる。
☎0826-42-2111 (安芸高田市役所)
📍安芸高田市八千代町勝田1353



③ えの花咲公園

自然に囲まれた市民憩いの公園。山のふもとにあり、あずまやでのんびりしながら街を見渡すことができる。
☎0826-42-2111 (安芸高田市役所)
📍安芸高田市吉田町中馬55



② 土師ダム

春には八千代湖沿いに約3,000本もの桜が咲き、展望台から緑豊かな山並みとともに美しい光景を楽しむことができる。
☎0826-52-2455 (土師ダム管理所)
📍安芸高田市八千代町勝田



④ 道の駅三矢の里あきたかた

産直市ベジパーク安芸高田やファーマーズ・レストラン安芸高田など、地元農産品の魅力が堪能することができる。
☎0826-47-2533
📍安芸高田市吉田町山手1059-1



広島県内初の本格的な多目的ダムである「土師ダム」は、桜の名所としても知られています。桜のライトアップも行われており、春になると花見に訪れる人々でにぎわいます。

縄文あいす
「縄文あいす ひとほ館」が販売する広島生まれの新食感アイスクリーム。向原町の特産品“古代米(黒米)”を使用していることから名づけられ、芳醇な砂谷(さごたに)牛乳と組み合わせている。古代米本来の紫色ともちっ! プチッ! とした独特の食感が特徴で、厚生労働省「至福のお届け」優秀賞を受賞するなど、そのおいしさはお墨付き。

安芸高田市のおいしいもの
1個あたり 312kcal
今回のウォーキングで 縄文あいす 445kcal消費 = 約1.4個分
※一般的なアイスクリームカップ1個(175g)で算出

凡例
① おすすめ立ち寄りスポット
00 国道 00 県道 00 トイレ
— 主要道 — 一般道 — 細道 — 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
※周辺でクマが目撃されています。訪問の際は事前に出発情報などを確認してください

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!

レンジで簡単! 春野菜ポトフ

材料(2人分)
ベーコン(ブロック) …… 60g
キャベツ …… 1/2個(180g)
じゃがいも …… 小1個(100g)
にんじん …… 1/2本(90g)
玉ねぎ …… 1個(200g)
「水」 …… 2カップ
A 洋風スープの素(顆粒) 小さじ1
「ローリエ」 …… 2枚
粗びき黒こしょう …… 適量
オリーブオイル …… 小さじ2

作り方
① ベーコンは1cm幅の棒状に切る。キャベツは半分にくし形切り、じゃがいもはよく洗って皮ごと半分に切り、にんじんは縦4つ割り、玉ねぎは6等分のくし形切りにする。
② 耐熱ボウルにAの半量を入れてさっと混ぜ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、

ベーコン、キャベツの順に半量の1人分ずつのせる。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で10分ほど加熱する。(残り1人分も同様に作る)
③ 器に②を1人分ずつ盛り、粗びき黒こしょうを振って、オリーブオイルを小さじ1ずつ回しかける。

おかわ 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。

ナンバープレイス

クイズに答えてプレゼントに応募しよう!

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 2026年3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!

2月号の答え「Bが不要」
1月号応募総数99通(正解99通)

			A		4	1
	1	2			7	8
	3	4				
					8	3
	3	6			1	5
C	7	9				
					1	2
6	8				3	4
1	2		D			

【個人情報取り扱いについて】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。)