

2025

6

No.598

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2025年6月1日発行 第598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

迷える上司 悩める部下のすっきり一言術

「大切な締めの一言」

社会保障Topic

今年約5人に1人が75歳以上に

あの街“おいしい”ウォーキング

華やかな伝統文化を継承する町

北広島町

ライフシーンと共済組合

マイホーム取得のとき

組合員が、入居するための住宅を新築、増築、改築、修理もしくは購入するときなど、住宅貸付が利用できます。

貸付額は組合員期間や給料月額に応じた額で、毎月の給料及び期末手当等から償還額を控除します。

詳しくはHPをご覧ください

費用は共済組合・共済互助会が負担

歯の健康づくり

共済組合及び共済互助会では、2025年度から組合員(会員)の歯の健康に対する取り組みを始めます。

歯周病が心臓病や動脈硬化の原因となったり、糖尿病が悪化する一因となっていることが、国の機関の研究でも明らかになっています。

これらの予防もちろんですが、何より食事をおいしく食べるには、いつまでも歯の健康を維持することが大切です。

この機会に歯の健康づくりにチャレンジしてみませんか？

歯科健診

広島県歯科医師会に加入する歯科医院で歯科健診が受けられます。

所属所に健診票をお配りしておりますので、お取り寄せのうえ直接広島県歯科医師会に加入する歯科医院へお申込みください。

詳細は健診票とあわせてお配りしております案内でご確認ください。

※任意継続組合員の方は直接共済組合にお申込みください。

歯科健診の受け方は中ページへ

歯周病予防検査及び歯科保健指導

簡易キットによる検査(問診必須)と検査結果にもとづく歯科保健指導が受けられます。

詳細は折込みのチラシへ。

※任意継続組合員の方はご利用いただくことができません。

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

迷える上司 悩める部下のすっきり一言術

テーマ：大切な締めの一言

なぜかいつも人が集まる、周りを巻き込みながら成果を出している。そんな人、職場にいませんか？その秘密は「好感度」。好感度のベースには「率直な意見交換ができる」「尊重しあえる」といった双方向の関係性があります。好感度アップのすっきり一言術、早速今日から実践です！

話を切り上げる時も思いやりを持って

休憩終わりや、帰宅時など日々のちょっとした別れ際の印象は、意外と好感度を左右します。サクッと別れるのも悪くはありませんが、それによって相手を「退屈だったから早く切り上げたかったのかな」ともややした気持ちにさせてしまうことも。「ありがとうございました」と相手への感謝を伝えつつ「話せたことが嬉しかった」という好意を伝えましょう。話を切り上げた時にも有効な一言です。

すっきり！ まとめの一言

たしかに仕事にはスキルや経験などが大切ですが、高い好感度も得られると、人間関係が円滑になって、会社での居心地が良くなったり仕事がかどったりしますよ。

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

今年約5人に1人が75歳以上に

内閣府が公表した2024年度版「高齢社会白書」によると、今年の2025年に団塊の世代の全員が75歳以上になるとしています。これにより75歳以上の人口が2,150万人を超える見込みとなっており、日本人口の約18%、つまり約5～6人に1人が75歳以上の後期高齢者となる超高齢社会になります。

また高齢者と定義される65歳以上の人口も2024年10月1日時点で約29%に達し過去最高になりました。同時に日本は世界で最も高齢化率の高い国となり、我が国の高齢化は世界でも前例がない形で進行していることが分かります。

一方で少子化は止まらず、2024年5月に総務省が公表した「我が国のこどもの数」の資料によると、2024年4月1日時点での子どもの数(15歳未満人口)は、前年に比べ33万人減の1401万人で、1982年から43年連続の減少となり、過去最少となりました。総人口に占める子どもの割合においても、1950年には35.4%と総人口の3分の1を超えていましたが2024年は11.3%と50年連続の低下で過去最低となりました。

更に高齢者の数は今後も2040年頃まで増え続けるとされており、医療・介護等の需要がピークを迎えるのに対し、少子化により支え手である現役世代の数は減少していくため、現役世代一人当たりの更なる負担の増加や、医療・介護分野を筆頭とした労働力不足等、さまざまな場所で深刻な問題を引き起こす可能性が高いとされています。

世界でも類を見ないペースで少子高齢化が進む日本においては、これまでの人口増を前提に考えられてきた社会保障制度等について、早急に見直さなければならない局面に来ているといえます。

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 マイナ保険証等が使用できず 医療費等を窓口で10割負担した場合



組合員や被扶養者が病院等で治療を受けるときに、やむを得ない事情でマイナ保険証等を提示できず、病院等の窓口で全額（10割）を一時立替払いしたときや、治療用装具を購入したとき等は、下記の書類を提出することにより、療養費・家族療養費（医療費等の7割又は8割）を受給することができます。

<提出書類>

- 「療養費・家族療養費請求書」（様式第4号）
（本組合のHPや所属所の共済事務担当課にあります。）
- 添付書類

主な事例	添付書類
マイナ保険証等が提示できなかったとき	・病院等が発行する診療（調剤）報酬明細書（レセプト） （窓口で発行される診療明細書ではありません） ・領収書
治療用装具等を購入したとき	・領収書（明細が分かるもの）及び次の書類 ・治療用装具の場合…「診断書・装具装着証明書」 ・治療用眼鏡*の場合…「弱視等治療用眼鏡等作成指示書」 ・弾性着衣等の場合…「弾性着衣等装着指示書」
医師の同意を得て、はり・きゅう等の施術を受けたとき	・療養費支給申請書（はり・きゅう用）・領収書 ・医師の指示書 又は 同意書

※治療用眼鏡等による治療の対象は9歳未満の小児とし、更新は、5歳未満の小児については、更新前の装着期間が1年以上ある場合のみ、5歳以上の小児については、更新前の装着期間が2年以上ある場合のみ、家族療養費の支給対象となります。

<提出先>

所属所の共済事務担当課に請求書等をご提出ください。（任意継続組合員の方は、共済組合に提出してください。）

<注意事項>

次のようなときは保険適用外のため、全額自己負担となります。

単なる予防措置や疲労回復措置 美容整形 正常な出産
経済的な理由による妊娠中絶 傷病の原因が公務上であることが明らかとなき など

※毎月10日（土日、祝日の場合はこれらの前日）が共済組合への提出締切日です。

※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。

◆次号では、被扶養者の取消しについて掲載します。

被扶養者の資格確認調査を実施します

共済組合では、組合員だけでなく、被扶養者のみなさんに対しても医療費等の保険給付を行っており、この給付を適正に行うために、毎年被扶養者の資格要件を確認するための資格確認調査を実施しています。
調査の書類が届いたら、速やかに提出いただきますようお願いいたします。

年金

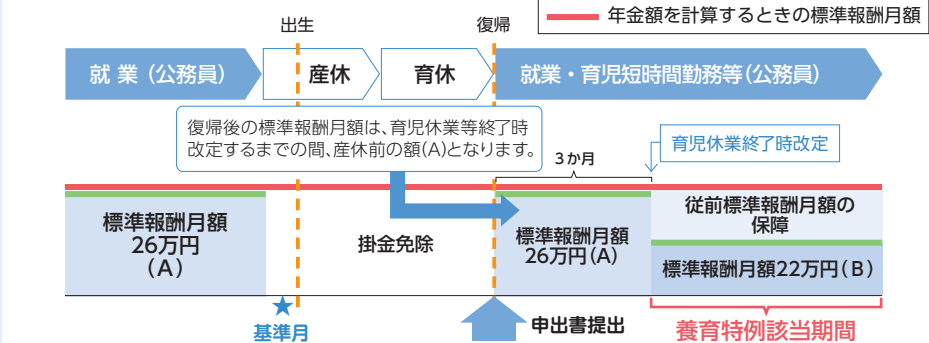
3歳未満の子を 養育するみなさんへ

養育特例の
申請は
お済ですか？

「養育特例制度」とは

組合員が3歳未満の子を養育している間に、勤務時間の短縮などにより、養育期間前の標準報酬月額*（従前標準報酬月額）を下回った場合には、申し出ることにより、養育期間前の高い標準報酬月額で年金が計算されるしくみがあります。このしくみを「養育特例制度」といい、これにより、組合員が3歳未満の子を養育している期間中の報酬の低下による年金額の減少を避けることができます。
※年金の掛金の算定基礎となる額

■3歳未満の子が1人の場合の事例



基準月＝3歳未満の子を養育することとなった日（子を出産したとき等）の属する月の前月となります。

育児短時間勤務等により、標準報酬月額（B）が子を養育することとなった日の属する月の前月（基準月）の従前標準報酬月額を下回っているため、（A）の標準報酬月額にて年金額を算定することになります。

養育特例を申請できる人は？

3歳未満の子と同居し、養育していれば申請が可能です。短期組合員の方は日本年金機構において、同様の特例があります。
※育児短時間勤務以外の理由で標準報酬月額が低下した場合も、養育特例の対象となります。

申請するには？

「養育期間標準報酬月額特例申出書」に必要事項を記入し、次の書類を添付して所属所の共済事務担当課経由で共済組合に提出してください。

- ・戸籍謄本又は戸籍抄本（申出者と子の続柄及び子の生年月日を証明できるもの）
- ・住民票（申出者と子が同居していることが確認できるもの）

申出書にマイナンバーを記入することで、上記書類の添付を省略できる場合があります

養育特例の対象の子が3歳に達したときは？

養育している子が3歳に達したときの届出書の提出は不要です。
ただし、次のいずれかの事由に該当することになった場合は、「養育期間標準報酬月額特例終了届出書」（申出書と同一様式）を所属所の共済事務担当課経由で共済組合に提出してください。

- ① 他の3歳に満たない子（養育特例を受けることとなる子）を養育することとなったとき
- ② 子が死亡したとき又は子を養育しないこととなったとき
- ③ 育児休業等（保険料免除）、又は産前産後休業（保険料免除）を開始したとき

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）

意識していますか？ お口の健康

健康な歯で目指せ健口長寿

虫歯や歯周病などの歯科疾患にかかっている人の割合は高く、通院をしている人も多くいます。虫歯や歯周病は身近な疾患ですが、実は食習慣、肥満、糖尿病、ストレスなどと深く関係しています。悪化すると肺炎や心筋梗

塞など、全身の病気につながるおそれも。全身の健康や生活の質を保つためにも、自分の歯の健康を守っていくことが大切です。



マスク生活とお口の健康

- 新型コロナウイルス感染症の流行以降マスクを着ける場面がまだまだ多い状況です。
- 人間は本来、鼻で呼吸をしますが、マスクを着けることによる息苦しさから口呼吸になりやすいといわれています。口呼吸により口の中が乾燥し唾液の量が減ると、口の中の細菌が増殖して、虫歯や歯周病、口臭の原因に。マスク生活の今こそ、ご自身のお口の健康について考えてみませんか。

見直してみよう！

お口のケア

普段何気なくしているオーラルケア。再確認して意識的なケアを心掛けてみませんか？

歯磨き

歯磨きは毎食後に行うのが基本です。特に就寝前は念入りに。歯ブラシでは取り除けない歯と歯の間の掃除には、歯間ブラシやフロスを活用しましょう。

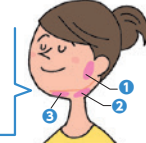
毎日使う歯ブラシは月に1度の交換が目安！



唾液

唾液には洗浄・殺菌作用やお口の乾燥を防ぐ働きがあります。

唾液腺を刺激して唾液分泌促進！



① 耳下腺

指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を描くように10回マッサージ。

② 顎下腺

親指を顎の内側のくぼみにあてて、耳の下から顎の下にかけて3～4か所、各5回ずつ押す。

③ 舌下腺

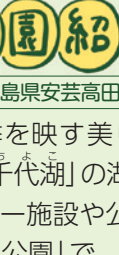
両手の親指をそろえて、顎の真下から突き上げるように10回程ゆっくり押す。

定期的なプロのケア

セルフケアに加えて大切なのがプロフェッショナルケア。定期的に歯科を受診し、歯垢の除去などのクリーニングに加えて、虫歯や歯周病のチェックをしましょう。受診の目安は半年に1回ですが、受診の間隔はお口の状態によって異なります。医師と話し合っ



記事提供：（株）社会保険出版社



体を動かして
リフレッシュ!!

のどごえ公園 (土師ダム)

のどごえこうえん (はじだむ)

広島県安芸高田市

四季を映す美しい山並みの中にある土師ダム。ダム貯水池である「八千代湖」の湖畔には、レンタサイクルやキャンプなどが楽しめるレジャー施設や公園がある。時にはイベントも行われる中心地が「のどごえ公園」で、大型遊具やグラウンドゴルフコースなどがあり、自然の中でアクティブな休日を過ごせる。八千代湖周辺のウォーキングやサイクリングもおすすめ。

☎0826-52-2455 (土師ダム管理所)

🏠安芸高田市八千代町土師369-24

🕒園内自由 🚗無休 🎫無料

🚗中国自動車道千代田ICから車で約10分



上/八千代湖の雄大な眺めを楽しもう
下/大型のコンビネーション遊具は子どもに人気



毎月コツコツ

共済組合の
積立貯金

臨時の預入れもできます




詳しくは
コチラ

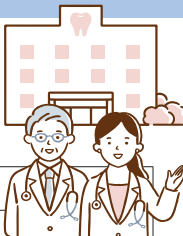


年利率0.8%
(2025年6月1日現在)

標準期末手当等の額の 決定通知書を送付します

歯科健診の受け方

広島県歯科医師会に加入する歯科医院で歯科健診が受けられます。



対象者	組合員
健診内容	口腔検査・口腔衛生指導
受けられる 歯科医	広島県歯科医師会に加入する歯科医院はQRより検索できます。 ※「その他条件を選択」欄で「☐産業・職域歯科健診協力歯科医療機関」にチェックを入れて検索 
申込方法	①所属所の共済事務担当課で「健診票」を受け取る。 （任意継続組合員の方は直接共済組合へ） ②受けたい歯科医院を広島県歯科医師会ホームページで検索し予約する。 ③必要事項を記入した健診票、歯科医院から指定されたもの（マイナ保険証など）を持参し健診を受ける。 ※当日は、健診票の提出時に、組合員であることが確認できるもの（マイナポータルの資格情報画面、資格確認書、資格情報のお知らせ等）の提示が必要となります。 ④検査結果を受け取って終了。 健診票にも申込方法等を掲載していますのでご確認ください。
注意事項	1. 共済組合が実施する歯科健診の受診は一事業年度に1回です。 2. 歯科健診の費用は共済組合が負担しますが、健診結果により当日引き続き治療などを受けられる場合は、保険診療となり自己負担が発生します。 3. 資格喪失後の受診はできません。

被扶養者・任意継続組合員のみなさんへ(40歳～74歳の方)

6月上旬に特定健康診査受診券を送付します！

※短期人間ドック・生活習慣病予防健診の受診を希望されない方に送付しますので、有効期限内に受診いただきますようお願いします。



有効期限 2026年3月31日

地共済年金情報Webサイトが新しくなりました

(マイナ手続きポータル)

「全国市町村職員共済組合連合会」のホームページから「マイナ手続きポータル」にアクセスし、ご自身の年金記録等を取得することができます。是非ご利用ください。

これまでの地共済年金情報Webサイトのユーザーアカウントは引き継がれないため、マイナ手続きポータルを利用する場合は改めて利用申込み手続きが必要となります。

(※) 年金記録等は、確認時点に反映されている加入履歴、標準報酬月額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

(※) 老齢厚生年金の支給開始年齢に到達されている方は、情報を取得できません。

(※) 短期組合員の方は、日本年金機構の「ねんきんネット」をご利用ください。

全国市町村職員共済組合連合会

検索

※ご利用には、以下のものがが必要です。

- ・マイナナンバーカード
- ・スマートフォン等
- ・ご自身の基礎年金番号

An illustration showing a green and white My Number Card (マイナカード) with a chip and a smartphone next to it.

利用 24時365日利用可能
時間 (サーバーメンテナンス時を除く。)

ご利用申込みの簡単な流れ

「全国市町村職員共済組合連合会」にアクセス

A simple black downward-pointing arrow.

トップページ下部の留意事項等を参照し、
「マイナ手続きポータル」へ移動

A simple black downward-pointing arrow.

本人アカウント作成・ログイン

A simple black downward-pointing arrow.

年金記録等発行の申込み

相談窓口(E-mailのみ)

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

☐ mypo_kiroku@shichousonren.or.jp

会場	相談日		面接時間・相談方法
広島市	6月14日(土)	7月12日(土)	13:30～16:30
	6月28日(土)	7月26日(土)	面談・電話相談
福山市	6月10日(火)	7月 8日(火)	13:30～14:30
	6月24日(火)	7月29日(火)	面談
庄原市	6月10日(火)	7月 8日(火)	12:30～14:30
	6月24日(火)	7月22日(火)	面談・電話相談

●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。

●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。
〔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
広島市	6月11日(水)	13:00～ 面談
三原市	7月16日(水)	

会場	相談日	面接時間・相談方法
共済組合事務局	6月19日(木)	13:00～ 面談
	7月17日(木)	

●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	6月 5日(木) →	6月13日(金)
一部払戻・解約	6月20日(金) →	6月30日(月)
一部払戻	7月 7日(月) →	7月15日(火)
一部払戻・解約	7月23日(水) →	7月31日(木)

年利率0.8%
(2025年6月1日現在)

食べて歩いて、健康になろう！

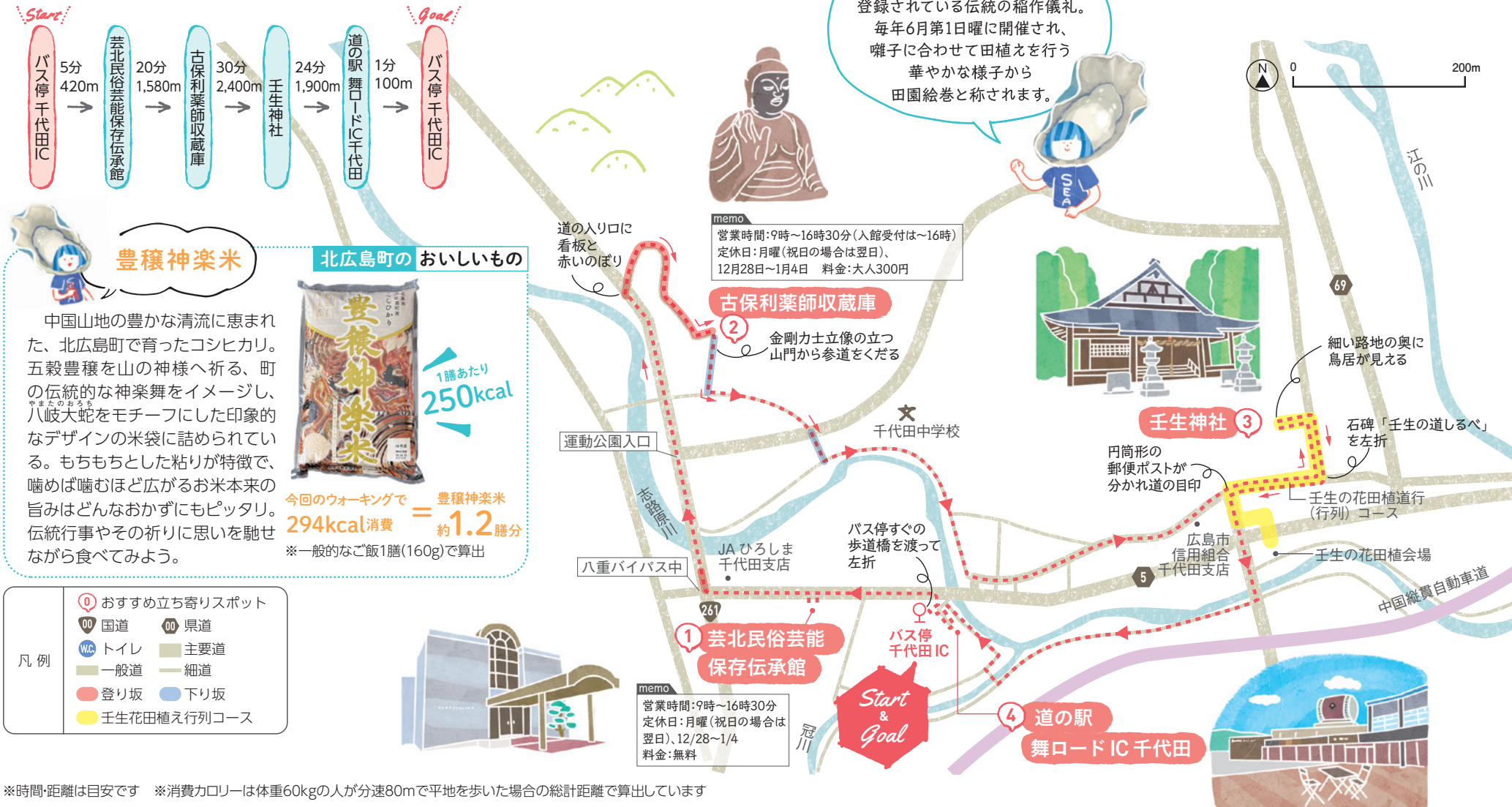
あの街“おいしい”ウォーキング

華やかな伝統文化を『北広島町』継承する町

田植唄と囃子で織りなす風物詩に触れる「壬生の花田植」を巡る郷土芸能ウォーキング

ユネスコ無形文化遺産「壬生の花田植」をより楽しむ旅へ！バス停千代田ICを出発、芸北民俗芸能保存伝承館で花田植について学ぼう。続いて古保利薬師収蔵庫では、薬師如来像など文化財を見学できる。少し歩き、花田植の見所である飾り牛道行(行列)の開始地点・壬生神社へ。ここから田植会場へ向かい、最後は道の駅 舞ロードIC千代田IC千代田でお土産をゲットしよう。

歩く時間:1時間20分 歩く距離:6,400m 消費カロリー:294kcal



※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

手早い・簡単・おいしい ワンプレートごはん

ヘルシータコライス



1人分 エネルギー 507kcal 食塩相当量 1.2g

動画でcheck!

作り方のポイントが分かりやすい動画付きレシピです。二次元コードを読みこむと、料理の作り方を動画で見られます。
https://shaho-net.jp/movie/one_plate/03.mp4

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉

手軽に減塩でき、野菜も入ったワンプレートレシピがあなたの健康をおいしくサポートします。

材料(2人分)

合いびき肉 120g
玉ねぎ 1/4個
えのきだけ 50g
レタス 2枚
トマト 1/2個
アボカド 1/4個
にんにく(みじん切り) 1片分
「トマトケチャップ」 大さじ1・1/2
A ウスターソース 小さじ1・1/2
しょうゆ 小さじ1/2
サラダ油 大さじ1/2
カレー粉 小さじ2
ごはん 300g
粉チーズ 小さじ1

Point!

香味野菜やカレー粉、仕上げにかける粉チーズでコクと風味を出すことで、薄味でもおいしくいただけます。

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにし、えのきだけは石づきを取り除き1cm幅に切る。レタスはせん切り、トマトとアボカドは1.5cm角に切る。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、えのきだけを加えてさらに炒める。
- 全体に火が通ったらカレー粉を振り入れてなじませ、②を加えて炒め合わせる。
- 器にごはんを盛り、レタス、④をのせる。トマトとアボカドを全体に散らし、粉チーズをふる。

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

1 2

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**
- たての各列、よこの各列に1～9の数字を1つずつ入れる。
 - 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。

ハガキに必要な事項を記入し、以下の宛先までお送りください。

- 応募方法**
- ※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 —
- クイズの答え
 - 所属所名
 - 部署名
 - 勤務先の所在地・電話番号
 - 名前
 - 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6月25日 必着

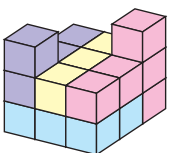
- 当選は景品の発送をもって発表といたします
- 解答は次号の「共済だより」に掲載します

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

正解者の中から
抽選で10名様に
景品をプレゼント!

5月号の答え
「Cが不要」

4月号応募総数
67通(正解67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。)