

医療

知っておきたい 健康保険のこと 育児休業手当金について



組合員が子育てのために育児休業を取得し、報酬(給料・諸手当)が支払われなくなった場合に、原則として育児休業に係る子の1歳の誕生日の前日までの期間(土日を除く)、育児休業手当金が受けられます。

また、組合員・配偶者ともに育児休業を取得する「パパママ育休プラス」に該当する場合、育児休業手当金の支給可能な期間は、子が1歳2か月に達するまでとなります。なお、支給期間については1年(母親の場合、子の出生日及び産後休暇期間を含みます。)が限度となります。

ただし、総務省令に定める事由に該当する場合は、1歳6か月に達する日まで支給期間が延長されます。(1歳6か月時点でも、同様に総務省令に定める事由に該当するときは、2歳まで)※2025年4月から育児休業手当金支給期間の延長要件が以下のとおり厳格化されています。

事由 育児休業に係る子について、保育所等による保育を希望し、申し込みを行っているが、1歳に達する日後の期間について、当面その実施が行われない場合。

※2025年4月以後は、次の①から③のいずれの要件も満たすことが必要です。

- ①育児休業の申し出に係る子が1歳に達する日までに保育利用の申し込みを行っていること。
- ②①の申し込みの内容が、速やかな職場復帰を図るために保育所における保育等を希望しているものであると認められるものとして次のア～ウのいずれも満たすこと。
 - ア 入所開始希望日を1歳に達する日の翌日以前の日としていること。
 - イ 入所保留扱いとなることや、育児休業を延長することを積極的に希望する旨の意思表示を行っていないこと。
 - ウ 入所希望の保育所等が、合理的な理由なく通所に片道30分以上要する保育所等のみとなっていないこと。
- ③1歳に達する日の翌日の時点で保育が実施されないこと。(やむを得ない理由なく辞退した場合を除く)

上記以外の総務省令に定める事由、「パパママ育休プラス」に該当する場合については、共済事務担当課、共済組合又は共済組合HPにてご確認ください。

※同一の育児休業について、雇用保険法の規定による育児休業給付の支給を受けることができる場合は支給がありません。

提出書類について

育児休業取得時に「**育児休業手当金請求書**」を共済事務担当課へご提出ください。

手当金の額

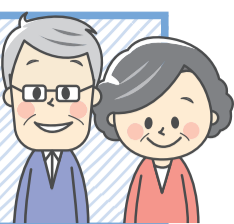
	計算式
育児休業開始日から180日に達するまで	標準報酬の月額×1/22×67%×休業日数(土日を除いた日数) (例) 標準報酬の月額220,000円の方が2025年12月分を請求する場合 220,000円×1/22×67%×23日=147,400円
育児休業開始日から181日目以降	標準報酬の月額×1/22×50%×休業日数(土日を除いた日数) (例) 標準報酬の月額220,000円の方が2025年12月分を請求する場合 220,000円×1/22×50%×23日=110,000円

※支給額については、雇用保険法の規定による育児休業給付に準じた上限額があります。

◆次号では、育児休業支援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①



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「**遺族厚生年金の男女差の解消**」について説明します。

遺族厚生年金の男女差の解消 2028年4月～

① 子がいらない60歳未満の遺族厚生年金が有期年金になります

現行	改正後
夫の死亡時 30歳未満の妻 → 5年間の有期給付 30歳以上の妻 → 無期給付	男女共通 60歳未満の妻・夫 → 原則5年間の有期給付 配慮が必要な場合は、5年目以降も給付を継続 男性は2028年4月1日に施行 女性は2028年4月1日から20年かけて段階的に施行 ※なお、以下の方は現行と変わりません。 ・60歳以上の配偶者 ・施行日前から遺族厚生年金を受給している方 ・2028年度に40歳以上になる女性
妻の死亡時 55歳未満の夫 → 給付なし 55歳以上の夫 → 60歳から無期給付 (60歳までは支給停止)	

共働き世帯が中心になるなどの社会変化に合わせて、60歳未満の子のない配偶者の遺族厚生年金について、男女問わず原則5年間の有期給付となります。また、有期給付化に伴い、以下の配慮措置が設けられます。

死亡分割制度の新設

亡くなった配偶者の婚姻期間中の厚生年金記録を分割する制度が設けられます。

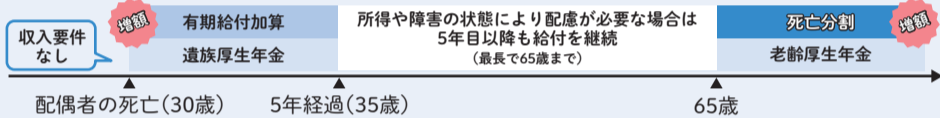
収入要件の廃止

収入の多い少ないにかかわらず、一時的な生活再建の支援のため収入要件が撤廃されます。

有期給付加算の新設

亡くなった配偶者の老齢厚生年金の4分の1相当額が加算されます。

子がいらない方が30歳で配偶者を亡くした場合のイメージ



② 中高齢寡婦加算が段階的に減額・廃止されます

中高齢寡婦加算は、夫が亡くなったときに、40歳以上65歳未満で子のない妻など、一定の要件に該当する妻の遺族厚生年金に加算される給付です。

男女差解消の観点から、施行日の2028年4月1日以降25年かけて、年度ごとに中高齢寡婦加算が段階的に減額され、最終的に廃止されます。なお、既に受け取っている方の加算額は変わりません。



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。

組合員証等の使用に係る経過措置が終了します！

2025年12月2日から、医療機関等への受診の際に「組合員証・組合員被扶養者証」は使用できなくなります。交付済の組合員証等の回収は行いませんが、個人情報を含むため、ご自身で適切に破棄していただくようお願いいたします。

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)

心掛けましょう 適度な飲酒

お酒と上手に付き合おう

同じ量のお酒であっても、体への影響は人それぞれ。自分にととの適正な量と距離感を知ることが、お酒と上手に付き合う第一歩です。
女性は男性の半分程度でアルコール健康障害が現れます。また、アルコールに弱く飲むと顔が赤くなる人も、特にご注意を。

お酒は飲み過ぎると、全身の臓器や血管を傷つけるだけでなく、うつ病などを引き起こす可能性もあります。健康に不安がある中では、せっかくのお酒も味気ないもの。いつまでもおいしく飲めるように、まずは普段の飲み方や量を見直してみませんか。

ここから始めよう！

体に優しい飲酒の心得

ちょっとした工夫で、お酒による体への負担を減らすことができます。

食べながら飲む

アルコールによる胃への負担を減らします。良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富なものを。



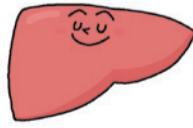
長時間飲まない

遅くても寝る2時間前までに切り上げましょう。



お酒を飲まない日をつくる

飲まない日を決めて、肝臓の負担を減らそう。



水分をとる

お酒を飲む前、飲んでいる間、飲んだ後の水分補給を習慣に。



強いお酒は割って飲む

ウイスキーや焼酎など、アルコール度数の高いお酒は薄めて。



記事提供：社会保険出版社

ノンアルコール飲料でほろ酔い気分？

- 最近の研究で、ノンアルコール飲料でも飲酒後の「高揚感」や「楽しさ」を感じられることが分かってきました。悪酔いしないという安心感もあるため、リラックス効果がより期待できるともいわれています。健康に配慮しつつ、ほろ酔い気分を味わえるノンアルコール飲料。積極的に取り入れて、お酒の楽しみ方を増やしてみてもいいですね。



山口県市町村職員共済組合保養施設「防長苑」

白狐が見つけた美肌の温泉

湯田温泉 ゆだおんせん

その昔、白狐が夜な夜な湯に浸かり傷を治したという「白狐伝説」が言い伝えられる温泉。1日に2,000トンもの量が湧き出るといふアルカリ性の温泉は、肌なじみの良いやわらかさが特徴だ。白狐も愛した温泉で、疲れた身体をじんわりほぐそう。



防長苑の大浴場

泉質 アルカリ性単純温泉

適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、ぢ疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進 など

☎083-922-3555 (やまぐち湯田温泉 防長苑)
🏠山口県山口市熊野町4-29

宿泊プランには共済組合が発行する宿泊利用助成券がご利用いただけます
●防長苑で旬のぜいたくふくを味わう

電話予約専用組合員様限定プラン
TEL 083-922-3555



ふくフルコースプラン
1泊2食
21,500円(税込)



ふく会席プラン
1泊2食
15,500円(税込)

などご用意

●ご家庭で防長苑のふくを味わう

【ご注文方法】

ネットであらくらくご注文
BOCHOEN ONLINE SHOP
<https://bochoen.stores.jp>



内容物イメージ



ご注文はこちら

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12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

※支給された期末手当等により、掛金等の標準となる標準期末手当等を決定し、決定通知書を送付します。給与明細書中に標準期末手当等の決定額が印字されている所属所の方には、通知書の送付はありません。



入学・修学貸付を
ご利用ください。

年利率1.26% (2025年12月1日現在)

合格通知や授業料等納付案内が届いたら早めに申し込みを！

入学金、授業料、家賃、授業で使うパソコン等購入のための貸付が受けられます。(2026年度分の申し込みが可能。)

申出により修業期間中は元本を据置き、利息のみを償還することができます。

※入学貸付は、該当者の入学月までが申込可能です。

このほかにも、普通、住宅、結婚、葬祭、災害などの貸付があります。

詳しくは
コチラ



知って得する生活設計セミナーを開催しました！

生涯生活設計づくりをテーマとした講座を開催しました。

午前中のセミナーでは、野村證券株式会社より「これからのお金に関すること」と題して、個人型確定拠出年金(iDeCo)や、つみたてNISAに関する講演をいただきました。

午後からのセミナーでは、広島会場で「ボタニカルキャンドルの作成」、福山会場で「チョークアート体験」を行い、みなさんと楽しそうに作品作りに励んでおられ、リフレッシュした時間を過ごせたようでした。

ご参加いただきましたみなさん、ありがとうございました。

来年度もご満足いただけるような内容を考えておりますので、是非ご参加ください。



野村證券の
セミナーの様子



ボタニカル
キャンドルの
作成



ボタニカル
キャンドルの
完成品



チョーク
アートの講師
大原郁香さん



チョーク
アートの
体験



チョークアートの
完成品

第57回所属所親善ソフトボール大会

尾道市チーム優勝

9月20日、27日に尾道市御調ソフトボール球場において、第57回所属所親善ソフトボール大会を開催しました。20チーム、約360名の会員が出場され、メンバー間の親睦や交友を深めていただけました。

また、今大会から、熱中症対策を強化し、大会運営に取り組んだところですが、みなさんのご協力のもと、無事大会を終えることができました。

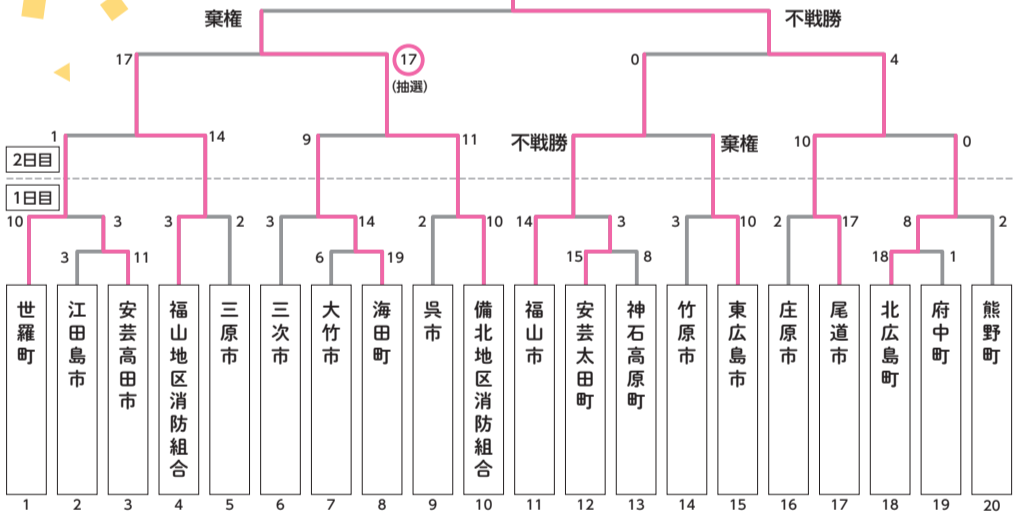
優勝された尾道市チームのみなさん、おめでとうございます！

優勝 尾道市



準優勝 備北地区消防組合

優勝 尾道市



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	12月13日(土)	1月17日(土)	13:30～16:30
	12月27日(土)	1月24日(土)	面談・電話相談
福山市	12月 9日(火)	1月20日(火)	13:30～14:30
	12月23日(火)	1月27日(火)	面談
庄原市	12月 2日(火)	1月13日(火)	12:30～14:30
	12月16日(火)	1月27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
広島市	12月17日(水)	13:00～
	1月21日(水)	面談

●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	12月18日(木)	13:00～
	1月15日(木)	面談

●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	12月 5日(金) → 12月15日(月)
一部払戻・解約	12月16日(火) → 12月24日(水)
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)

年利率0.8%
(2025年12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

古代の歴史が色濃く残る町

『府中町』

安芸国の文化とくらしを紐解く
ヒストリーウォーキング

JR向洋駅を出発し、北進して松崎八幡宮跡へ。町に多く残る神武天皇の足跡の一つ、神武天皇御腰掛岩が拝見できる。お次はリニューアルした府中町歴史民俗資料館で町の自然や伝統について学ぼう。すぐ近くには神武天皇を祀る多家神社があり、神話の時代から刻まれる府中町の歴史を感じられる。最後に安芸の湯で身体を芯から温めて1日の疲れを癒そう。

歩く時間:59分 歩く距離:4,680m 消費カロリー:217kcal

深川珈琲×安芸府中高校
コラボコーヒータグセット

地元民に愛される老舗・深川珈琲と、安芸府中高校美術部のコラボレーション商品。四季の移ろいを感じられる4種類を、それぞれ2バッグずつセットにした全8バッグ入り。『府中町』をテーマに、町の花「椿」や、安芸府中高校のシンボル「いちよう」をあしらったパッケージデザインで、愛らしい意匠は贈り物にぴったり。

府中町の おいしいもの



一杯あたり 6kcal
今回のウォーキングで 217kcal消費 = コラボコーヒータグ 約36杯分
※一般的なコーヒータグ1杯(150g)で算出

1 神武天皇御腰掛岩

神武天皇が腰を掛けてお休みになったと伝わる岩。東征へ向かう際、府中町に滞在した痕跡として安置されている。
☎082-286-3272 (府中町 学習文化推進係)
☎安芸郡府中町宮の町5-4



2 府中町歴史民俗資料館

町の歩みや人々の暮らしを伝える展示館。水分岐森林公園の自然ジオラマや、古代～近代までの府中町の歴史を展示する。
☎082-286-3260
☎安芸郡府中町本町2-15-1



3 多家神社

平安時代の書物にも記される由緒ある古社。「えの宮さん」と親しまれており、神武天皇ゆかりの地として信仰されている。
☎082-282-2427
☎安芸郡府中町宮の町3-1-13



4 安芸の湯

地元民に長年愛されているアットホームな銭湯。多彩なお風呂やサウナが設置され、食堂では広島B級グルメも楽しめる。
☎082-286-3905
☎安芸郡府中町みくまり3丁目15-28-5



凡例

① おすすめ立ち寄りスポット	00 国道	00 県道	高速道路
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



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、健康づくりに活かしましょう！

動画をCheck!



たららのソテー クリームソース



バターで焼くことで淡泊なたららに香ばしさがプラスされ、食塩控えめながら食欲がそそられる一品に。生クリームと白ワインをベースにしたソースは酸味とコクがあり、魚だけでなく野菜との相性も抜群です。

作り方

- たららは半分に切る。にんじんは乱切りにする。ブロッコリー、カリフラワーは小房に分ける。かぶは葉を2cmほど残して切り落とし、6等分に切る。
- 耐熱容器ににんじん、水(分量外小さじ1)を入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。取り出してブロッコリー、カリフラワー、かぶをのせて再びふんわりラップをして5分加熱する。
- フライパンにバターを中火で熱し、たららの皮目から焼く。焼き色がついたら裏返してふたをし、弱火で2～3分焼いて取り出す。
- 3のフライパンに白ワインを加えて半量になるくらいまで煮詰める。弱火にして生クリームを加え軽くとろみがつくまで煮詰め、Aで調味する。
- 器に2と3をのせ、4をかけ、粗びき黒こしょうを散らしていただく。

材料(2人分)

- たらら(切り身) … 2切れ(200g)
にんじん …… ½本(90g)
ブロッコリー …… ½株(100g)
カリフラワー …… ½株(150g)
かぶ …… 2個(140g)
有塩バター …… 10g
白ワイン …… ½カップ
生クリーム …… ½カップ
「有塩バター」 …… 10g
A 塩 …… 小さじ½
こしょう …… 少々
粗びき黒こしょう …… 適量

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―
- 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12月25日 必着

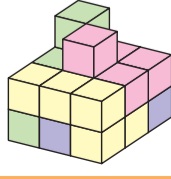
- 当選は景品の発送をもって発表といたします
- 解答は次号の「共済だより」に掲載します

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

正解者の中から
抽選で10名様に
景品をプレゼント！

11月号の答え
「Aが不要」

10月号応募総数
78通(正解78通)



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。

【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。)