

2025
12
No.604

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2025年12月1日発行 第604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
くだけた口調で話し掛け
ていいものでしようか?
- 社会保障Topic
日本人の人口が
過去最大の90万人減
- 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



ライフシーンと 共済組合

家族を介護するとき

組合員が、家族の介護を行うために勤務を休み、報酬が支給されないときは、介護休業手当金が受けられます。



また、退職積立貯金の預入れを中断することができます。

要介護者に配慮した住宅の新築・増築などを行うときは、在宅介護対応住宅貸付も利用できます。

詳しくはHPをご覧ください



インフルエンザ予防接種助成について

組合員（任意継続組合員含む）・被扶養者が医療機関等でインフルエンザ予防接種（鼻ワクチンを含む）を受けた場合、自己負担額に対し、1事業年度につき、1人1回1,000円を限度に助成します。

請求方法

インフルエンザ予防接種助成金請求書（様式第8号）に領収書（被接種者名、予防接種名、予防接種額、自己負担額が明記されているもの）を添付し請求してください。

※助成金の送金は3月の年1回です。

※集団接種を実施した所属所又は健診機関が一括請求する場合、個人からの請求は不要です。

詳細はコチラ



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

かつての後輩が昇格して上司になりました。

これまで通り、〇〇君と呼び掛け、くだけた口調で話し掛けいいものでしようか?

今更変えるのも不自然な気がして……。

(41歳 女性)



職場のコミュニケーションは、当事者同士の問題にとどまりません。
周囲の目も考慮し、呼び方を改めることをおすすめします。



新入社員の頃、私は先輩方から時々厳しく叱られながら少しづつ仕事を覚えてきました。ある時、ふと気付いたことがあります。多くの先輩がいわゆる「ため口」で指導する中、3年先輩であるAさんだけは、常に「丁寧語」で話すのです。飲み会などでは他の先輩同様ため口だったので、「仕事の話は丁寧語で、と決めているのだな」と当時の私は理解したのでした。Aさんの態度に「対等に扱われている」という気持ちになった私は、後輩ができるようになってから、仕事の話をする際は、相手の年齢に関係なく、できるだけ丁寧語で話すことを意識するようになりました。

さて、相談者のケースについて考えてみましょう。元々後輩で、「〇〇君」と呼んでいた相手が新しく上司になるという状況。相談者は、これまで通り〇〇君、ため口。それを上司となつた方も許容するでしょう。この二人の関係においては自然かもしれません。ただ、コミュニケーションというのは、当事者同士だけで成り立っているわけではなく、周囲の目も考慮する必要があります。

氷山に例えて考えてみましょう。「〇〇君と呼ぶ」「ため口で話す」というのは、水面上に見えている氷山です。二人の間には、「元々先輩後輩」「長年のため口関係」といった水面より下の部分（背景や文脈と考えればよいでしょう）があります。ただ、第三者には水面下は見えません。そのため、「あの人、ずいぶん偉そうに上司と話すよね」などと、あなたの評判を下げることにもなりかねません。

まずは「〇〇さん」と呼び方を改め、仕事上の会話においては最低限の敬語（丁寧語、場合によっては、尊敬語や謙譲語）を使うことです。

できれば、上司に対してだけではなく、誰に対しても丁寧語を使うことをおすすめします。そもそも、相手によって言葉遣いを変えるということは、相手を上とか下とか評価していることの現れ。丁寧語で話している限り、ことコミュニケーションにおいては悪い評価を受けることはないはずです。

相手の立場にかかわらず、常に丁寧に接する。誰とでもうまくやっていくためのコツです。

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：社会保険出版社

社会保障 Topic

日本人の人口が
過去最大の90万人減

総務省は8月6日、住民基本台帳に基づく2025年1月1日現在の人口動態調査を発表しました。日本人の人口は1億2,065万3,227人で、前年から90万8,574人（0.75%）減少しました。減少数は、1968年の調査開始以来最大となり、初めて90万人を超えるました。

日本人の人口は16年連続で減少しています。死亡者数が過去最多の159万9,850人だったのに対して、出生者数は最小の68万7,689人にとどまりました。なお、日本人のうち15～64歳の生産年齢人口の割合は59.04%、65歳以上の老人人口は29.58%となり、いずれも前年と比べて微増でした。

都道府県別に見ると、日本人の人口が増えたのは東京都のみで0.13%の増加。減少率は秋田の1.91%が最も高く、青森1.72%、高知1.71%と続き、広島は1.00%でした。

日本人の人口が減少している一方で、外国人は増えています。外国人の人口は前年から35万4,089人（10.65%）増え、367万7,463人。増加数は、2013年の調査開始以来最大となり、初めて350万人を超えるました。このように加速し続ける日本人の減少を、同じく加速する外国人の増加が補う構図になっています。

今回の調査で、少子化の進行が改めて浮き彫りになりました。少子化を抑制するためには、育児支援策や働き方改革など、複合的な対策が求められます。

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
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ること。（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
育児休業

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。

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	男女共通 60歳未満の妻・夫 → 原則5年間の有期給付
30歳以上の妻 →無期給付	配慮が必要な場合は、5年目以降も給付を継続
妻の死亡時 55歳未満の夫 →給付なし	男性は2028年4月1日に施行
55歳以上の夫 →60歳から無期給付 (60歳までは支給停止)	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

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。

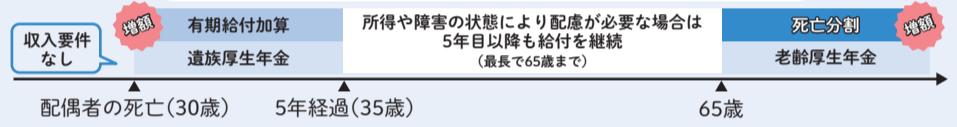
収入要件の廃止

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。

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）

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。自分にとって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。

・ 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は。



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

山口県市町村職員共済組合保養施設「防長苑」

ひやうご
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う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。



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】

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



QRコード
ご注文は
こちら

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、みなさんとも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。

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え置き、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

●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名の会員が出席され、メンバー間の親睦や交友を深めいただきました。

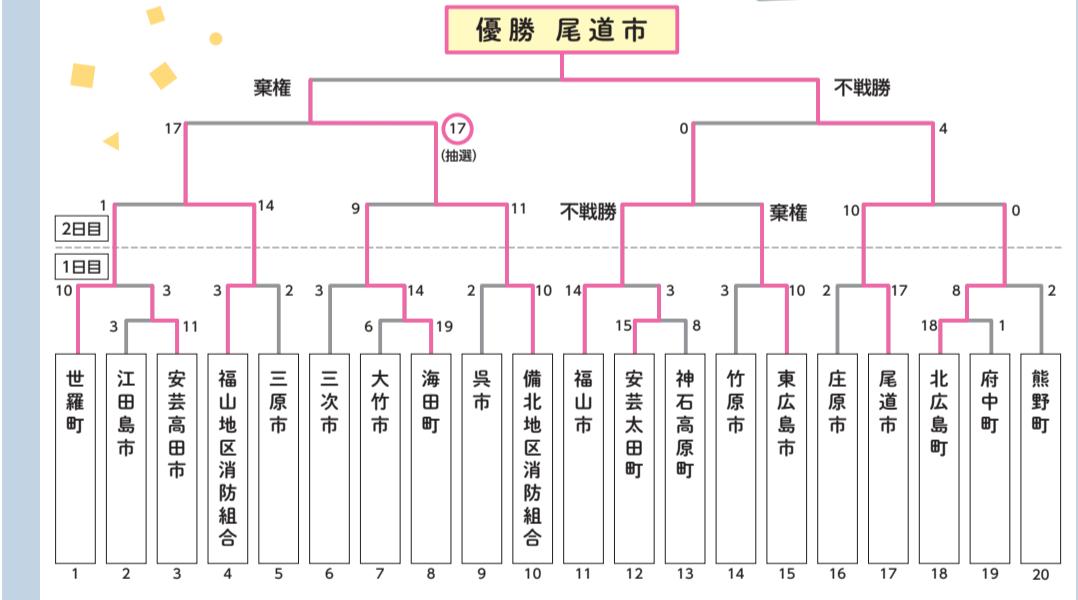
また、今大会から、熱中症対策を強化し、大会運営に取り組んだところですが、みなさんのご協力のもと、無事大会を終えることができました。

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



●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) 12月27日(土)	1月17日(土) 1月24日(土) 13:30~16:30 面談・電話相談
福山市	12月9日(火) 12月23日(火)	1月20日(火) 1月27日(火) 13:30~14:30 面談
庄原市	12月2日(火) 12月16日(火)	1月13日(火) 1月27日(火) 12:30~14:30 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~
府中市	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りますれば、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)
一部払戻・解約	12月16日(火)
一部払戻	1月6日(火)
一部払戻・解約	1月22日(木)

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、北進して松崎ハ幡宮跡へ。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 コラボコーヒーバッグセット

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「いちょう」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



今回のウォーキングで
217kcal消費
= 約36杯分

※一般的なコーヒー1杯(150g)で算出

① 神武天皇御腰掛岩

神武天皇が腰を掛けたと伝わる岩。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

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。



☎ 082-286-3260

※安芸郡府中町本町2-15-1

凡例 ① おすすめ立ち寄りスポット ② 国道 ③ 県道 ④ 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

動画を
Check!

QRコード

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に入れ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。

—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」、参加してみたい事業などについて)

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

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

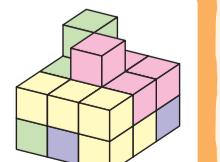
応募締切 2025年12月25日 必着

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！

11月号の答え
「Aが不要」



野菜をたっぷりいいたく

たらのソテー クリームソース

使用野菜 にんじん ブロッコリー カリフラワー かぶ

1人分 エネルギー 450kcal 食塩相当量 1.6g

バターで焼くことで淡白なた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。

減塩 POINT

野菜をたっぷりいいたく

たらは半分に切る。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。

②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、かぶのせて再びふんわりラップをして5分加熱する。

③フライパンにバターを中火で熱し、たらの皮目から焼く。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。

④⑤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。

⑥器に②③をのせ、④をかけ、粗びき黒こ

しょうを散らしていただく。

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・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。