

地方 共済

Spring 2025

323

<https://www.chikyosai.or.jp/>



2 令和7年度 事業計画及び予算

令和7年4月から

4 育児休業支援手当金・育児時短勤務手当金が創設されます！

5 新しく組合員となった方へ共済事業を紹介します

～40歳以上65歳未満の組合員のみなさまへ～

6 令和7年4月分から 介護掛金率が変わります

年金払い退職給付に係る
財政状況（令和5年度末）について

7 令和6年度第3 四半期長期給付に係る各積立金の運用実績について

8 老齢厚生年金の支給開始年齢と経過措置について

9 マイナンバーカードを利用した年金記録の電子交付が始まりました

10 ぜひ、一度使ってみませんか？マイナンバーカードの保険証利用

11 ジェネリック医薬品を使ってみませんか！

12 柔道整復師の施術を受けられる方はご注意ください

13 交通事故によるケガなどで病院に通う場合は共済組合にご連絡を！

14 40歳以上の組合員・被扶養者のみなさまへ 特定健診・特定保健指導を受けましょう (第4期特定健康診査等実施計画について)

15 皆様の“困った”をサポートいたします まずはご相談ください 24時間健康相談サービス メンタルヘルスのカウンセリングサービス ドクターオブドクターズネットワークによるサービス

16 健康ポータルサイト“PepUp”のご案内

17 組合員貸付金制度について

18 Q&A（短期給付） ～被扶養者の認定について～

19 「旅の宿」からご案内 エスポワールいわて（岩手県盛岡市） 瑞宝園（兵庫県神戸市）

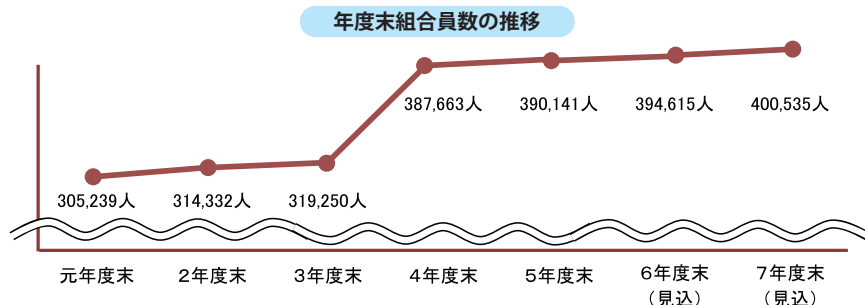
21 地方共済クリニック 簡単ストレッチで春のウォーミングアップ 知って納得情報掲示板 「表紙の写真」 徳島県 阿波和紙

22 ひろば・本部だより・編集後記

令和 7 年度 事業計画及び予算

地方職員共済組合では、組合員の皆様からの掛金などを財源に、医療給付、年金給付、福祉事業を行っています。今号では、令和 7 年 3 月に運営審議会で承認された令和 7 年度の各事業の計画及び予算を説明します。

令和 7 年度末の組合員数は、前年度に比べ 1.5% の増加が見込まれます。



※ 令和 4 年 10 月より、短時間勤務職員に短期給付及び福祉事業の適用が拡大されています。

短期給付事業

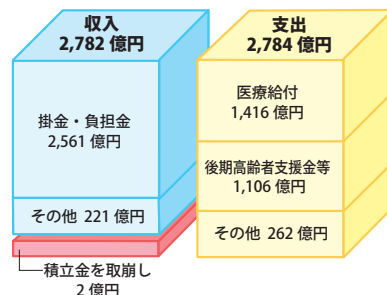
組合員とその被扶養者の方の病気や負傷等のための医療給付、高齢者医療制度への納付金等の拠出を行っています。

また、40 歳以上の方の介護保険制度の掛金の徴収、納付金の納付を行っています。

当組合では、減少傾向にあった組合員数が増加に転じたこと等を背景に、平成 29 年度から暫定的に短期給付の掛金率を引き下げていましたが、医療費の増加や後期高齢者支援金等の増加等に伴い、令和 4 年度及び令和 6 年度に掛金率を段階的に復元しました。

今後とも、適切な健康管理の推進、適正受診に関する普及活動、ジェネリック医薬品の使用促進などの取組を通じて、医療費の適正化に努めることとし、組合員数、人事委員会勧告を踏まえた標準報酬の動向、医療保険制度の改正等を注視しつつ、短期積立金の推移を踏まえながら、短期給付事業の運営についての確に

令和 7 年度の収支見込み



◆掛金率 (注1)
短期分 1,000 分の 47.98
介護分 1,000 分の 8.09

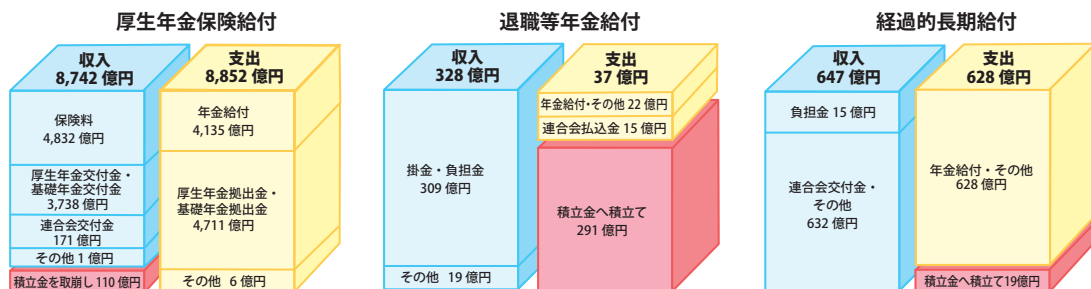
長期給付事業

道府県を退職された方やそのご遺族の方などに年金給付を行っています。

当組合の長期給付事業にあつては、長期給付が適用される組合員数 (約 32 万人) を年金受給者数 (約 33 万人) が上回っている状況にあります。このため、過去の積立金が減少し資金不足が見込まれますが、給付等の財源として地方公務員共済組合連合会から交付金 (注2) を受けることとしておりますので、年金の給付には支障はありません。

また、年金の決定・支給にあたっては、適正かつ迅速な事務処理を図り、適切な情報提供に努めることとしております。

令和 7 年度の収支見込み



◆組合員保険料率及び掛金率 (注1)
厚生年金保険 1,000 分の 91.50
退職等年金 1,000 分の 7.50

福祉事業

組合員の皆様の福祉の増進のため、各道府県支部ごとに保健、貸付、宿泊、医療、物資、貯金の各事業を行っています。

【保健事業】全支部で実施

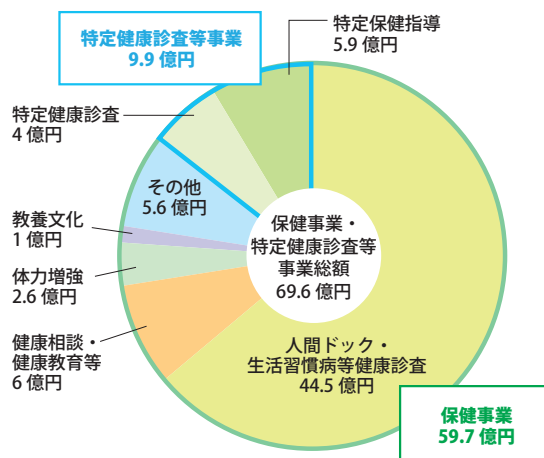
組合員とその被扶養者の方の健康の保持増進のための事業（人間ドック、がん検診などの生活習慣病等健康診査等）を中心にしています。

また、40歳以上の組合員等の方を対象にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査・特定保健指導を行っており、組合員等の健康の保持増進に対する取組を強化することとしています。

特定保健指導の実施率は、第4期特定健康診査等実施計画において令和7年度の目標値を51.4%としておりますが、支部の取組への支援の強化等を行うことにより、57.7%となることを見込んでいます。

◆掛金率 福祉事業 1,000分の1.38
(注1)

令和7年度の事業内訳



【貸付事業】全支部で実施

組合員の住宅の取得や冠婚葬祭費用等、臨時の支出に対する貸付けを行っています。

皆様の需要に的確に対応するよう努めることとしています。

令和7年度末 組合員貸付金の見込み 14,991件 187億円

【宿泊事業】10支部 12施設で実施

組合員や年金受給者の方々に宿泊、会議、宴会など積極的に利用していただけるよう、サービスの向上に努めるとともに、経営改善に取り組むこととしています。

令和7年度 宿泊利用者数の見込み 20万1千人



【医療事業】18支部で実施

診療所（18施設）の経営を行っています。

利用状況を考慮しながら、経営の健全化に努めることとしています。

令和7年度 患者収入の見込み 12億円

【物資事業】7支部で実施

売店や食堂の経営を行っています。

組合員の需要を的確に把握し、効率化を図って健全な運営に努めることとしています。

令和7年度 商品売上げ等の見込み 5億円

【貯金事業】5支部で実施

組合員の貯金の受入れとその運用を行っています。

現下の金融経済情勢の動向を十分に考慮し、安全かつ効率的な資産運用を図ることとしています。

令和7年度末 組合員貯金の見込み 23,462口 1,238億円

(注1) 標準報酬の月額及び標準期末手当等の額に対する割合です。

(注2) 地方公務員共済年金制度においては、組合間において年金財政の状況に差異のある中で、それぞれの各組合で資金不足が生じないよう、地方公務員共済組合連合会が必要な資金を交付する制度が設けられています。

事業計画及び予算の詳細については、地方職員共済組合のホームページ（<https://www.chikyosai.or.jp>）をご覧ください。

令和7年4月から

育児休業支援手当金・育児時短勤務手当金

が創設されます！

育児休業支援手当金

組合員及びその配偶者の方が対象期間内に育児休業等をするなど一定の要件を満たす場合に、**最大28日間、標準報酬の日額の13%に相当する額が支給**されます。

支給要件

以下の1及び2に掲げるいずれかに該当する場合に育児休業支援手当金が支給されます。

1. 組合員が子の対象期間内に14日以上、育児休業を取得する場合
2. ア 配偶者が子の出生の日から起算して56日を経過する日の翌日までに育児休業等を14日以上した場合
イ 配偶者がいない者又は配偶者が組合員の子と親子関係がない場合
ウ 配偶者が無業者又は自営業者などで雇用される労働者でない場合
エ 配偶者が産後休業をしている場合
オ 配偶者が上記イからエ以外の特別な理由により育児休業等ができない場合

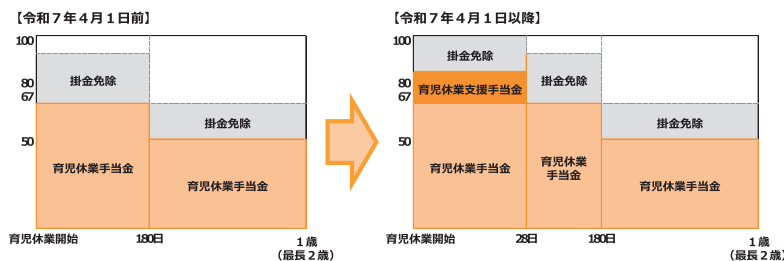
支給額

支給額＝標準報酬の日額×13%

例：30万円×13%＝3万9千円



支給イメージ



育児時短勤務手当金

組合員が2歳に満たない子を養育するために育児時短勤務をした場合に、**報酬の最大10%に相当する額が支給**されます。

支給要件

組合員が以下の1から3に掲げるいずれかの勤務をした場合で、当該勤務を開始した日の属する月から当該勤務を終了する日の属する月までの期間内にある月に支給されます。

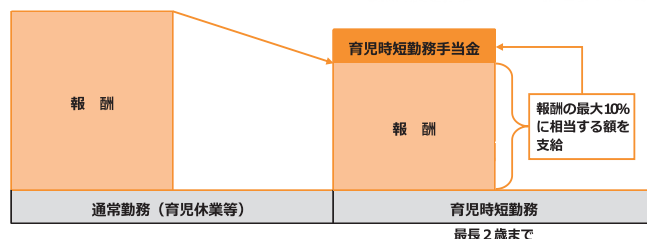
1. 地方公務員の育児休業等に関する法律第10条第1項に規定する育児時短勤務
2. 同法第19条に規定する育児部分休業
3. 雇用保険法第61条の12第1項に規定する育児時短就業

支給額

支給額＝支給対象月に支払われた報酬の額
×最大10%に相当する額

例：30万円×10%＝3万円

支給イメージ



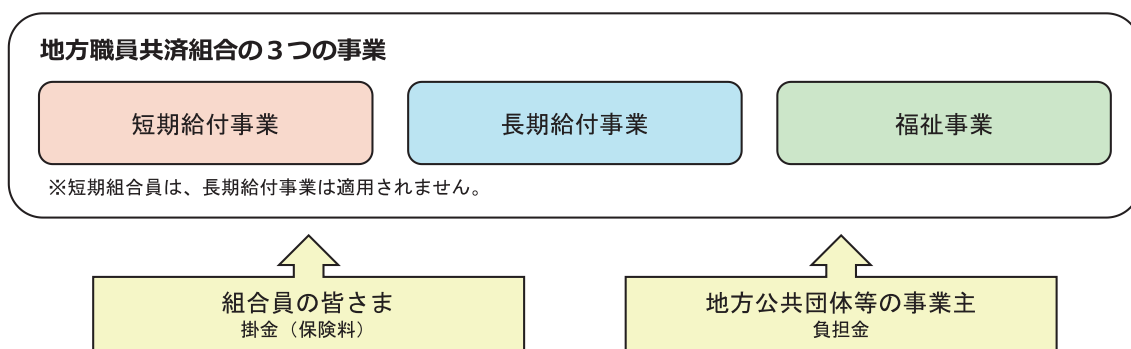
手続き等の詳細については、共済組合の各支部の担当者にお問い合わせ下さい。

新しく組合員となった方へ 共済事業を紹介します

地方職員共済組合は、道府県の職員等とそこそご家族の「生活の安定」と「福祉の向上」のため、皆さまが安心して仕事に取り組める環境を整えることを目的として、健康保険に当たる短期給付事業、年金に当たる長期給付事業、組合員とその被扶養者の健康維持・増進を行う福祉事業の3つの事業を行っています。

【事業の運営】

当共済組合が実施する事業は、組合員の皆さまが負担する「掛金（保険料）」と、地方公共団体等の事業主が負担する「負担金」により運営されています。



【短期給付事業】

組合員とその被扶養者の皆さまが病気やけがのため病院等で診療を受けたときや、出産、死亡、休業や災害にあったときの給付を行っています。請求手続きが不要な給付と、請求手続きが必要な給付があります。

詳しくはこちら → <https://www.chikyosai.or.jp/division/short/index.html>

【長期給付事業】

組合員が加入している公的年金制度のうち、厚生年金保険給付と年金払い退職給付を決定・支給しています。組合員とその遺族の皆さまに年金や一時金を支給しています。

詳しくはこちら → <https://www.chikyosai.or.jp/division/long/index.html>

【福祉事業】

組合員とそこそご家族の皆さまの福祉を増進するため、就学や住宅購入のための貸付事業、温泉やおいしい料理が楽しめる宿泊施設運営などの事業を行っています。

詳しくはこちら → <https://www.chikyosai.or.jp/division/welfare/index.html>

また、法令により各事業を実施するために利用する個人情報については、適正に取り扱います。

詳しくはこちら → <https://www.chikyosai.or.jp/about/privacy/index.html>

令和7年4月分から 介護掛金率が変わります

40歳以上65歳未満の介護保険第2号被保険者である組合員の方は、介護保険制度を支えるため、保険料（以下「介護掛金」といいます。）を負担していただいております。

共済組合では、組合員の皆さまから納めていただいた介護掛金を、事業主である道府県の負担金と併せて社会保険診療報酬支払基金に納付しておりますが、令和7年度における当共済組合の納付金額に基づき介護掛金率を算定した結果、令和7年4月分以降の掛金率は、下表のとおりとなりました。

皆さまのご理解をお願い申し上げます。

令和7年4月分からの掛金率

（単位：千分率）

区 分		令和7年3月まで	令和7年4月以降	引下げ幅
一般組合員、短期組合員、 知事組合員、船員一般組 合員、船員短期組合員	標準報酬の月額	8.33	8.09	0.24
	標準期末手当等	8.33	8.09	0.24
任意継続組合員	標準報酬の月額	16.66	16.18	0.48

※ 道府県の負担金率についても引下げとなります。

年金払い退職給付に係る 財政状況（令和5年度末）について

●年金払い退職給付制度の財政検証について

年金払い退職給付の年金財政方式は、将来の給付に要する費用を事前に積み立てておき、積み立てた資金から年金を支給する方式となっています。

この積立状況を把握するための作業を財政検証といい、国家公務員共済組合と地方公務員共済組合を合算した積立金の年金財政上の剰余や不足の状況を毎年確認することとなっています。

●財政状況について

令和5年度末の財政検証結果の詳細については、地方公務員共済組合連合会のホームページをご覧ください。

地方公務員共済組合連合会ホームページ

<https://www.chikyoren.or.jp/>



地方公務員共済組合連合会

検索

※ トップページの「年金関連情報⇒年金財政関係
⇒年金払い退職給付（退職等年金給付）
⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。

令和6年度第3四半期長期給付に係る 各積立金の運用実績について

●資産の状況

令和6年度第3四半期の長期給付に係る各積立金の資産の状況は、次のとおりとなりました。

	厚生年金保険給付 組 合 積 立 金		退職等年金給付 組 合 積 立 金		経 過 的 長 期 給 付 組 合 積 立 金	
	時 価	構成割合	簿 価	構成割合	時 価	構成割合
国 内 債 券 計	939 億円	100.0%	2,666 億円	100.0%	7 億円	100.0%
国 内 債 券	—	—	2,529 億円	94.9%	—	—
不 動 産	—	—	5 億円	0.2%	—	—
貸 付 金	—	—	65 億円	2.4%	—	—
短 期 資 産	939 億円	100.0%	66 億円	2.5%	7 億円	100.0%

※ 厚生年金保険給付組合積立金及び経過的長期給付組合積立金は時価、退職等年金給付組合積立金は満期まで持ち切る運用を行うため簿価を記載しています。数値は四捨五入のため、各数値の合算は合計値と必ずしも一致しません。

●運用利回り及び運用収入額の状況

令和6年度第3四半期の長期給付に係る各積立金の収益率及び収益額は、次のとおりとなりました。

	厚生年金保険給付 組 合 積 立 金	退職等年金給付 組 合 積 立 金	経 過 的 長 期 給 付 組 合 積 立 金
収 益 率	0.03%	0.15%	0.02%
収 益 額	29 百万円	385 百万円	18 百万円

※ 厚生年金保険給付組合積立金及び経過的長期給付組合積立金は修正総合収益率及び総合収益額（時価ベースの利回り）、退職等年金給付組合積立金は実現収益率及び実現収益額（簿価ベースの利回り）で記載しています。

●アセットオーナー・プリンシプルの受入れについて

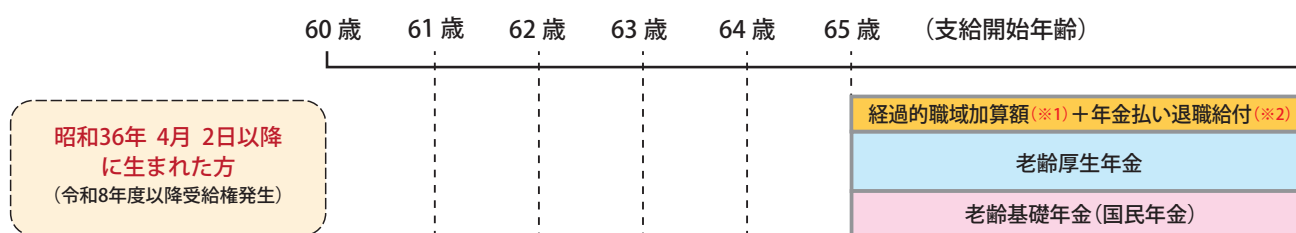
地方職員共済組合では、令和6年9月5日に「アセットオーナー・プリンシプル」の受入れを表明しました。

当組合は公的年金のアセットオーナーとしての受託者責任を果たすべく、年金積立金の運用について組合員等の利益のために長期的な観点から安全かつ効率的に行うこととし、各原則に沿って必要な取り組みを実施していきます。

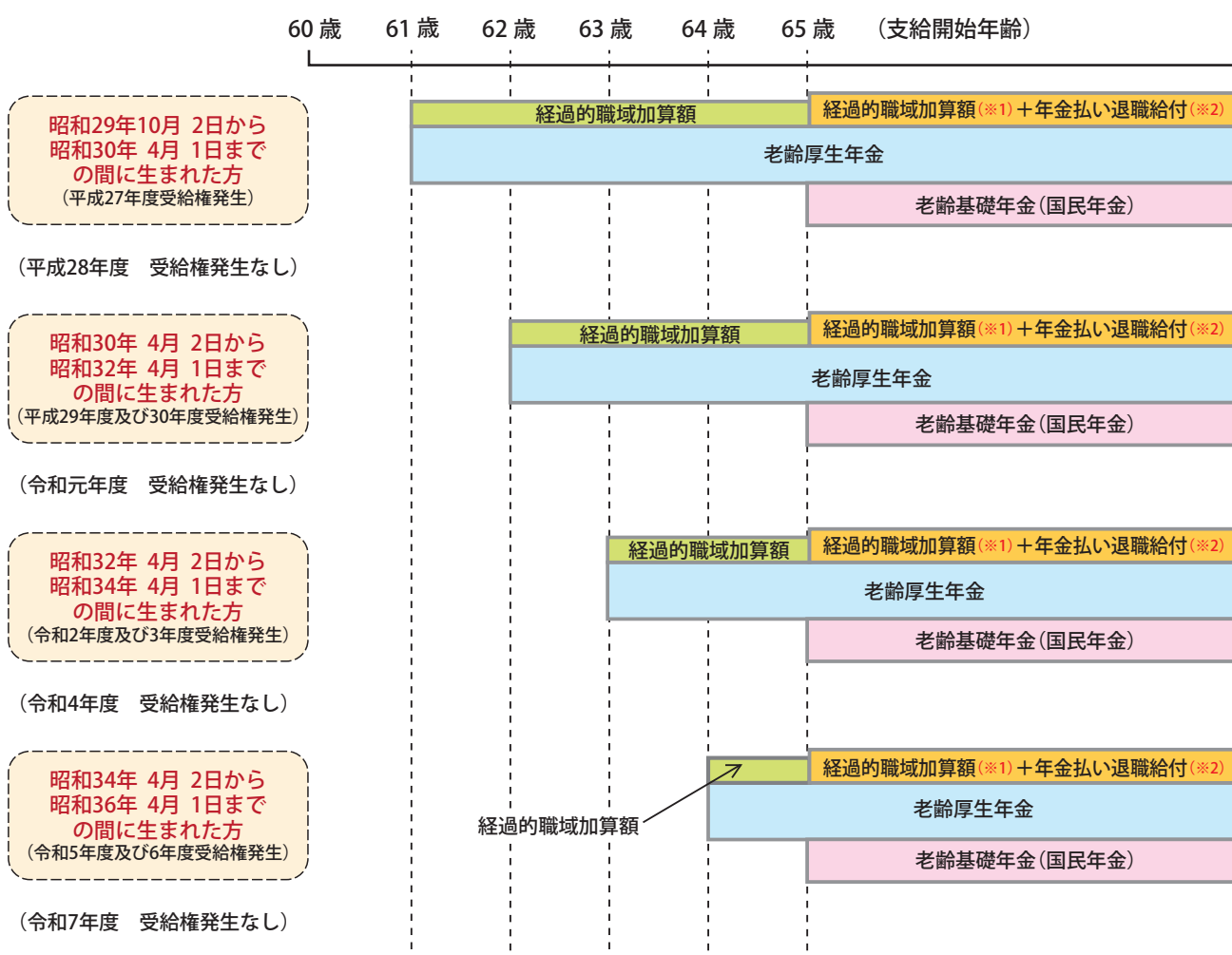
◆ 各積立金の詳細な運用報告書及びアセットオーナー・プリンシプルの受入れ表明全文については、地方職員共済組合のホームページ（<https://www.chikyosai.or.jp>）をご覧ください。

老齢厚生年金の 支給開始年齢と経過措置について

昭和 36 年 4 月 2 日以降に生まれた方の老齢厚生年金は、65 歳から支給されます。



なお、昭和 36 年 4 月 1 日以前に生まれた方は、経過措置として、下図のとおり、65 歳未満であっても老齢厚生年金が支給されますので、ご自身の生年月日により支給開始年齢をご確認ください。



※ 1 経過的職域加算額：平成 27 年 9 月までの組合員期間分の職域年金相当部分に相当する年金で、支給開始年齢は老齢厚生年金と同様です。

※ 2 年金払い退職給付：平成 27 年 10 月以降の組合員期間を算定基礎とする年金です。いわゆる企業年金に相当する年金で、支給開始年齢は原則 65 歳です。

マイナンバーカードを利用した 年金記録の電子交付が始まりました



令和7年4月から、マイナンバーカードを利用して、当共済組合のマイナ手続きポータルやマイナポータルから、ご自身の公務員共済期間の年金記録を電子交付により受取ることができるようになりました。

年金制度への理解を深め、将来の年金について確認いただくためにご活用ください。

利用方法は次のとおりです。

● 利用にあたりご用意いただくもの

- ・ マイナンバーカード
- ・ スマートフォンまたはパソコン及び IC カードリーダー
- ・ 基礎年金番号
(基礎年金番号通知書、ねんきん定期便などに記載があります)

このアイコンをクリック！



● 事前準備

- ・ 当共済組合のホームページ（「年金記録の電子交付（マイナ手続きポータル）」）から「地方職員共済組合マイナ手続きポータル」（以下「手続きポータル」という。）にアクセスし、e-私書箱の利用登録をします。
- ・ マイナポータルから年金記録を確認したい場合には、マイナポータルの利用登録及びマイナポータルと e-私書箱との連携が必要です。

● 年金記録の交付依頼から閲覧までの流れ

- ① 手続きポータルにログインし、年金記録の電子交付を依頼
 - ② 概ね 1 週間後に e-私書箱に年金記録が電子交付されるため、手続きポータルから閲覧
- (※) マイナポータルと連携手続きをしている場合には、マイナポータルからも閲覧できます。

● 閲覧できる公務員共済期間の年金記録

- ① 年金加入記録、② 年金見込額、③ 保険料納付額、④ 標準報酬月額等の記録、⑤ 給付算定基礎額残高

 これまで年金記録を提供していた地共済年金情報 Web サイトは、令和7年3月31日をもってサービスを終了しています。

 地共済年金情報 Web サイトのユーザーであった方でも、新サービスを利用する場合は、e-私書箱の利用登録が必要です。

 詳細については当共済組合のホームページでご確認ください。

※ マイナポータルとは

政府が中心となって運営する個人が自分のマイナンバーに関する情報等を確認できるオンラインサービスです。

※ e-私書箱とは

(株) 野村総合研究所が提供する、企業の電子的なお知らせを、個人に届ける官民連携クラウドサービスです。

ぜひ、一度使ってみませんか？ マイナンバーカードの保険証利用

マイナンバーカードの保険証利用には
さまざまなメリットがあります！



薬剤情報等の提供に**同意**をすると、

データに基づく適切な医療が受けられる！

さらに…健康保険証で受診した場合と比べて、
初診時等の窓口負担が低くなる！



限度額適用認定証等がなくても、

**手続きなしで高額療養費の限度額を超える
支払いが免除！**

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

詳しくは 🔍

マイナンバーカード 保険証利用



ジェネリック医薬品を使ってみませんか！

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造・販売される、新薬と同等の有効成分・効能があると厚生労働省から認められている安価なお薬です。

新薬に比べて薬の開発費用を抑えられるので、低価格です。一人ひとりの自己負担や国全体の医療費の抑制にもつながります。

ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。

ジェネリック医薬品の特徴

ポイント① 国の厳しい審査をクリア

新薬と同一の有効成分が、同一量含有され、同等の効き目があります。新薬と異なる添加剤が使用されることがありますが、有効性、安全性及び品質について国が厳格な審査のうえ、製造販売の承認をしているお薬です。

ポイント② 薬にかかる個人負担が軽くなる

新薬と同じ有効成分を使用し、開発費用が抑えられるため、新薬に比べて低価格。医療の質を落とさずに個人の負担を軽くでき、家計をサポートします。複数のお薬の服用や長期服用が必要な場合などは効果的です。

ポイント③ さまざまな病気・症状に対応

高血圧や糖尿病のほか、さまざまな病気や症状に対するお薬が揃い、カプセル・錠剤・点眼剤など形態も多彩。新しい技術で、味や飲み易さ、使用感が改良されたものもあります。

※ すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

<令和6年10月からの医薬品の自己負担の新たな仕組み>

ジェネリック医薬品があるお薬で、新薬の処方を希望される場合には、**特別の料金**をお支払いいただく必要があります。

※ 新薬とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当を**特別の料金**として、医療保険の自己負担と合わせてお支払いいただきます。

ジェネリック医薬品を希望する場合は？

まずは、医師や薬剤師に相談してみましょう！

病院では医師の診察時、薬局では処方せんを薬剤師に渡す時に「ジェネリック医薬品に変更できますか？」ときいてみてください。

当組合では、ジェネリック医薬品の普及に向け、毎年7月に組合員及び被扶養者の皆様に「**ジェネリック医薬品差額通知**」（該当する方のみ）を配布しております。ジェネリック医薬品の内容をご理解いただき、ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。

柔道整復師の施術を受けられる方ご注意ください

マイナ保険証等を使えるのはどんなとき？

- ◆ 医師や柔道整復師に、急性又は亜急性の外傷性の骨折、脱臼、打撲、捻挫等（いわゆる肉ばなれを含む。）と診断又は判断され、施術を受けたとき。
 - ※ 骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
- ◆ 骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。

【主な負傷例】

- 転んで膝を打ったとき
- スポーツ中に足首を捻ったりして急に痛みが出たとき

こんな時はマイナ保険証等が使えません

- 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労。
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術。
- 保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷等の治療中のもの。
- 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷。

治療を受けるときは注意してください

- ◆ 上記のように共済組合の療養費及び家族療養費の対象にならない場合もありますので、施術師に**負傷の原因（いつ、どこで、何をして、どんな症状なのか）は正確に伝えましょう。**
- ◆ 柔道整復施術療養費支給申請書の受取代理人欄（住所、氏名、委任年月日）に署名する（※）際は、**申請書の内容（負傷原因、負傷名、日数、金額）を確認しましょう。**
- ◆ 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
- ◆ 医療費控除を受ける際などに必要になりますので、**領収書は大切に保管しましょう。**
 - ※ 患者が自己負担分を柔道整復師に支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を保険者に請求する「受領委任」という方法が認められています。患者が柔道整復師に対して「受領委任」する場合、原則、患者が自筆で記入した柔道整復施術療養費支給申請書が必要となります。

治療内容について共済組合よりお尋ねすることがあります

適正な療養費の支払いに調査が必要と判断される場合には、**施術日や施術内容等について照会させていただきます。**

柔道整復師にかかったときは、負傷部位、施術内容、施術年月日の記録、領収書等を保管し、照会がありましたら、**ご自身で回答いただきますようご協力をお願いいたします。**

ご不明な点等につきましては、共済組合の各支部の担当者までお問い合わせください。

交通事故によるケガなどで病院に通う場合は 共済組合にご連絡を！

交通事故によるケガなどで医療機関に受診し、マイナ保険証等を使用する場合は、速やかに共済組合支部にご連絡いただく必要があります。

※ 地方公務員等共済組合法施行規程第 103 条において、届出を行わなければならないこととなっています。

届出がない場合はどうなるの？

組合員又は被扶養者の方が交通事故などで加害者からケガをさせられた場合は、その事故が職務上や通勤災害でなければ、原則的にマイナ保険証等を使って保険診療を受けることができます。

しかし、この場合の診療費などは、本来相手方が負担すべきものを、共済組合が一時的に立て替えることになるため、後日、共済組合から相手方（相手の加入している自賠責保険など）に請求することになります。

組合員又は被扶養者の皆様から共済組合支部に事故の連絡がなければ、共済組合支部は、事故の加害者に医療費を請求できません。

◆ 本来は加害者が負担すべき医療費を共済組合が負担することになり、こうした事例が増加すると、共済組合の医療費負担が重くなり、ひいては掛金率（いわゆる保険料率）の上昇につながり、組合員の皆様に不要な負担を求めることになります。

示談は慎重に！

示談は私的な解決方法ですが、合意のもとに成立すると、民法上の和解契約（第 695 条）として法的な拘束力を持ちます。もし、不利な示談をしてしまった場合は、共済組合は加害者に請求できなくなってしまう、立て替えた診療費は組合員の皆様から返還していただくこともありますので、示談する前に必ず共済組合にご連絡ください。

交通事故に該当するかの確認をさせていただく場合があります

レセプトから交通事故に該当すると思われる治療を受けた方等につきましては、共済組合の外部委託先の株式会社オークスから、交通事故などに該当するかの確認調査・損害賠償申告書等の提出依頼の文書がご自宅に届く場合がございますので、回答いただきますようご協力をお願いいたします。

事故報告等の手続の詳細につきましては、各支部の担当者までお問い合わせください。

40歳以上の組合員・被扶養者のみなさまへ

特定健診・特定保健指導を受けましょう (第4期特定健康診査等実施計画について)

1 特定健康診査、特定保健指導を受けましょう

特定健康診査とは

生活習慣病の原因となりうる内臓脂肪の蓄積に着目した健康診査です。生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行します。特定健康診査は、ご自身の健康状態を知る絶好の機会です。

特定保健指導とは

特定健康診査の結果から、生活習慣病のリスクに応じて、特定保健指導対象者を選定し、生活習慣の改善支援を行います。この特定保健指導を受けた方は、生活習慣の改善健康が顕著です。特定保健指導は、生活習慣を見直すチャンスです。

2 特定健康診査等実施計画とは

当組合は、高齢者の医療の確保に関する法律により、医療保険者として、組合員・被扶養者の皆様に、特定健康診査及び特定保健指導を実施しています。また、同法により、特定健康診査等の実施方法に関する基本的な事項について定める特定健康診査等実施計画を策定しています。第4期では、令和6年度から令和11年度までの6年間を計画期間とし、同計画をデータヘルス計画の一部として一体的に作成しています。

※計画の詳細は、当組合ホームページのデータヘルス計画をご確認ください。

3 計画における特定健康診査受診率の目標値

令和11年度において、国が定める目標値の90.0%を達成する計画となっています。(令和5年度実績 86.6%)

受診率目標	令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年
組合の目標値	87.0%	87.6%	88.3%	89.0%	89.7%	90.4%

4 計画における特定保健指導受診率の目標値

令和11年度において、国が定める目標値の60.0%を達成する計画となっています。(令和5年度実績 49.1%)

受診率目標	令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年
組合の目標値	48.9%	51.4%	53.9%	56.5%	59.1%	61.6%

5 被扶養者の方の健康診断の結果の提出をお願いします

40歳以上の被扶養者の方につきましては、自治体やパート先での健診、人間ドックを受けられた場合は、結果のコピーを支部に提出するようにお願いします。これは、高齢者の医療の確保に関する法律第20条で、医療保険者である共済組合から、被扶養者の方の健診結果を国に報告することが義務付けられているためです。上記3の計画における特定健康診査受診率の数値に反映されますので、ご協力をお願いします。

24時間健康相談 サービス メンタルヘルスのカウンセリングサービス ドクターオブドクターズネットワークによるサービス

検診でポリープが
見つかった。
ポリープからがんに
なることはある?

他の治療法が
ないのか?
専門分野の
医師に相談したい。

子どもが頭をぶ
つけて泣いてい
る。受診したほう
がいい?

24時間健康相談サービス

医師・保健師・看護師等の有資格者が、24時間・年中無休で健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等のご相談に応じます。

健康・
医療

育児・
介護

こども
の医療
相談

医療機関
情報等の
提供

メンタル
ヘルスの
相談

☎ 24時間・年中無休

💻 24時間・年中無休
(回答まで若干の時間を
要する場合あり。)

メンタルヘルスのカウンセリングサービス

職場、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などのこころの専門家がカウンセリングをご提供いたします。

職場
の悩み

家庭
の悩み

ご自身
についての
悩み

☎ 月～金 9:00～21:00
土 9:00～16:00

💻 24時間・年中無休
(受付後、日程調整のお電話を
させていただきます。)

ドクターオブドクターズネットワークによるサービス

納得の治療を選択するためのセカンドオピニオンを手配します。通院先の医療機関では対応できない
専門的な治療が必要な場合に、その治療を受けられる医療機関を探し、受診手配します。

がん

脳動
脈瘤

椎間板
ヘルニア
症

子宮
筋腫

心臓
弁膜症

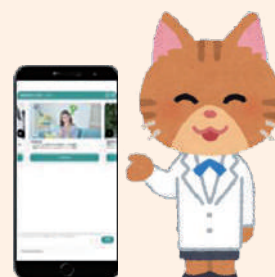
☎ 月～土 9:00～18:00

専門医電話相談サービス

ヘルスカウンセラーが適切な専門医との
電話相談を予約手配します。

☎ 月～土 9:00～22:00

チャットボットによる
健康相談もぜひご利用ください!



※ 各サービスの利用については、地共済健康ダイヤル等に係る利用案内書をご確認ください。
※ 本サービスは、ティーペック株式会社が業務委託を受けて運営しております。

「ふれんどウォーク」
歩いて



たまる

「健康記事」
読んで



たまる

「健康チャレンジ」
健康になると



たまる

ポイントは
好きな商品に交換！

amazon gift card

R
POINT



ポイント



他にも健康づくりをサポート
する機能が充実

- ・健診結果の確認
- ・お薬手帳
- ・日々の記録
- ・健康年齢など



Fitbitプレゼントキャンペーン毎月実施！



Pep Upにご登録いただくと、毎月抽選でFitbitをプレゼント！

※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。
※本サービスは株式会社JMDCによる提供・運営です。
※予告なく企画の変更や、中止されることもございますので、予めご了承ください。

ご登録方法

▼オンラインユーザー登録画面へアクセス



アプリが
おすすめ！

▼アプリのダウンロードはこちらから

iPhoneの方



Androidの方



pepUp.

ペップアップ

あなたの手もとに健康のチカラを
～Pep Up(ペップアップ)はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです～

組合員貸付金制度について

組合員の皆様は、次のような臨時の支出に対して、必要な資金を共済組合から借りることができます。

**自動車の購入、自宅のリフォーム費用、
子どもの学校への入学金、引越費用** など、

また、共済組合の貸付制度には、次のような利点があります。

Good Point !!

- 職場で、申込手続きが完了します。
- 毎月の給与から控除するので、払込手続きは不要です。
- 連帯保証人及び抵当権設定は不要です。
- 繰上返済（一部・全部）の手数料は無料です。
- 住宅貸付を受けるに当たっては、団体信用生命保険及び債務返済支援保険に加入することが可能です。

利率は、

年 **1.26%** (注)

低利で安心です！

貸付けの目的に応じた限度額等は下表のとおりです。

貸付種類		貸付事由	対象者	貸付限度額	貸付利率
普通貸付		自動車、家電製品の購入など	全組合員	給料月額×6（最高200万円）	年1.26%
住宅貸付		組合員が住むための住宅の取得、リフォーム、修理費用など	1年以上の組合員期間がある組合員	給料月額×組合員期間（月数） （最高1,800万円）	
特別貸付	医療貸付	入院、療養又は治療に要する費用	全組合員	給料月額×6（最高100万円）	
	修学貸付	高等学校、大学、専修学校等の修学に要する費用		月15万円 （修行年限1年につき最高180万円）	
	入学貸付	高等学校、大学、専修学校等の入学に要する費用		給料月額×6（最高200万円）	
	結婚貸付	結婚に要する費用			
	葬祭貸付	葬祭に要する費用			

※ このほか、災害貸付、在宅介護対応住宅貸付、高額医療貸付及び出産貸付があります。

貸付けをご希望の方は、各支部の貸付担当者へご相談ください。



Q&A (短期給付) ～被扶養者の認定について～

Q1

被扶養者認定の考え方を教えてください。

A1

組合員の配偶者、子、父母等三親等内の親族で、主として組合員の収入によって生計を維持している者であって、原則として日本国内に住所を有する者である場合、被扶養者として認められます。

以下のいずれかに該当する場合は、被扶養者として認められません。

- ① 共済組合の組合員、健康保険の被保険者および船員保険の被保険者である者
- ② 被扶養者としてしようとする者について、組合員以外の者が地方公共団体、国その他から扶養手当を受けている場合
- ③ 被扶養者としてしようとするその者について、組合員が他の者と共同して扶養しているときで、社会通念上、組合員が主たる生計維持者でない場合
- ④ 年額 130 万円以上（60 歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は 180 万円以上）の恒常的な収入のある場合
- ⑤ 後期高齢者医療制度の被保険者である者または後期高齢者医療制度の被保険者である組合員の配偶者等
- ⑥ 雇用保険の基本手当等を受給中の者で、その日額が 3,612 円以上（60 歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は 5,000 円以上）の者

Q2

60 歳の誕生日を迎えた場合、収入要件はいつから 180 万円が適用されるのでしょうか。

A2

日額で判断するものについては、誕生日の前日から 180 万円として取扱い、月額で判断するものについては、誕生日の前日が属する月の収入から 180 万円として取扱うことになります。

Q3

60 歳未満の配偶者が、アルバイト収入の他に継続して資産運用による配当金を受け取っており、アルバイト収入のみでは年額 130 万円を超えませんが、そこに資産運用による配当金を含めると年額 130 万円を超えてしまいます。

この場合、資産運用による配当金については、恒常的な所得に含むことになり、配偶者は被扶養者として認められないのでしょうか。

A3

「恒常的な所得」とは、給与所得、事業所得、不動産所得等の継続的に収入のある所得をいい、退職所得、一時所得等一時的な収入による所得はこれに含まれないものとされております。

資産運用による配当金等の一時金以外の継続的に入る収入はすべて恒常的な所得に含まれるため、アルバイト収入及び継続した資産運用による配当金の収入の合計が年額 130 万円以上である当該配偶者を被扶養者として認定することはできません。

認定手続き等の詳細は、共済組合の各支部の担当者にお問い合わせください。



チャグチャグ馬コ（うまっこ）

（令和 7 年 6 月第 2 土曜日開催予定）

農作業で農民と苦勞を共にする馬たちを慰安する行事。馬を豪華な晴れ着といくつもの鈴で飾り、神社詣るもので、滝沢市の鬼越蒼前神社へ詣でた約 80 頭の馬が、「チャグチャグ」と鈴を鳴らしながら盛岡市の八幡宮まで約 14km の道のりを 4 時間 30 分かけて進行します。平成 8 年には、環境省の「日本の音風景 100 選」に選定されました。

岩手県観光ポータルサイト ▶ <https://iwatetabi.jp> 岩手県内の観光モデルや、イベント情報が盛りだくさんのサイト。

エスポワールいわてホームページ ▶ <https://espoir-iwate.com> お得な宿泊プラン内容や空室情報、各種使用案内などをご案内いたします。



盛岡城跡公園（旧岩手公園）

南部藩主の居城であった盛岡城の旧跡。

石割桜（天然記念物）

根回り 4.3 メートル、高さ 10 メートルで、樹齢 360 年とも言われているこの桜は大正 12 年（1923）に国の天然記念物に指定。



盛岡さくらまつり
開催時期 4 月上旬～下旬



エスポワールいわて

〒 020-0021
盛岡市中央通 1-1-38（岩手県警察本部斜め向い）
TEL/FAX 019-623-6251

アクセス

- 電車をご利用の場合
JR 盛岡駅より徒歩 20 分
又は、JR 盛岡駅東口より、タクシーで 7 分
- お車をご利用の場合
東北自動車道－盛岡 I.C. より JR 盛岡駅・県庁方面へ車で 15 分
- バスをご利用の場合
JR 盛岡駅前バス乗り場より、岩手県交通バス－盛岡バスセンター行き 10 分
「中央通一丁目」下車徒歩 5 分
又は、JR 盛岡駅前バス乗り場より、盛岡都心循環バス（でんでんむし）
＜右回り線「中央通一丁目」下車徒歩 5 分 / 左回り線「盛岡城跡公園前」下車徒歩 3 分＞



エスポワールいわて おすすめ宿泊プラン

●シングル 素泊
6,500 円（税込）



●ツイン 素泊
6,000 円（税込）
（2 名様利用お一人様）



●和室 素泊
5,500 円（税込）
（3 名様利用お一人様）



●特別室 素泊
8,000 円（税込）
（3 名様利用お一人様）



ご朝食メニュー例



洋食



和食

※ 宿泊料金はシーズンにより変わります。

※ 朝食は別途承ります。

ネット予約
限定

★早期予約特典 素泊まりプラン 45 日前予約で通常よりお得な料金でお泊まりになれます。
★詳細・予約 HP → <https://espoir-iwate.com/>



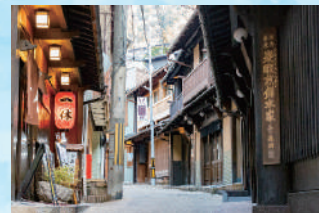
© 一般財団法人神戸観光局

有馬温泉
日本最古の温泉といわれ、鉄分と塩分を含む褐色（含鉄ナトリウム塩化物強塩高温泉）の「金泉」と2種類（炭酸泉・ラドン泉）の無色透明な「銀泉」が湧出します。
また、大阪や神戸からも近く関西の奥座敷とも言われ、週末は多くの人でにぎわいます。瑞宝園では、銀泉（ラドン泉）をお楽しみいただけます。



© 一般財団法人神戸観光局

天神泉源



© 一般財団法人神戸観光局

湯本坂

有馬温泉観光協会 HP ▶ <https://www.arima-onsen.com>

神戸公式観光サイト ▶ <https://www.feel-kobe.jp>

二郎いちご（にろういちご）

神戸を代表するいちごのブランド、二郎いちご。

直売所で購入できるほか、いちご狩りも楽しめます。

神戸市観光園芸 HP ▶ <https://kobe-kanko-engei.jp/ichigo/nirou/>

瑞宝園 おすすめ宿泊プランはこちら

5月3日から
5日は
GW
特別プラン

◆ 地方職員共済組合員 宿泊プラン ◆

太閤会席と瑞宝会席を特別料金にて提供

瑞宝会席プラン



有馬 瑞宝園
ARIMA ZUIHOUEEN

〒651-1401 兵庫県神戸市北区有馬町 1751
TEL 078-903-3800 FAX 078-903-3399
<https://www.zuihouen.net>

アクセス

○電車をご利用の場合
神戸電鉄「有馬温泉駅」から徒歩約 15 分
送迎あり（要予約）

○お車をご利用の場合
阪神高速北神戸線有馬 IC
又は西宮山口南 IC から約 10 分
中国自動車道西宮北 IC から約 15 分

◆ 瑞宝園の7つの「まるごとおもてなし®」 ◆

まるごとおもてなし®って？

新たな旅（新オコモリ滞在型）のスタイルのこと！

滞在期間中は、基本追加料金を気にせず施設内の無料サービスを利用し、
“こんな宿があったんだ”を体感ください。



ウェルカムサービス

ご到着時 ウェルカムドリンクと心ばかりのおもてなしを用意。もちろんドリンクにはアルコールも含まれます。



選べる寝具とアメニティ

お洒落な選べる色浴衣とアメニティで、旅の気分も盛り上がります。



畳敷きの大浴場

大浴場は、なんと畳敷き!!
滑りにくく、冷たくなく、安全・快適にご入浴いただけます。



湯上がりアイスキャンディー

お風呂のあとは、湯上がりアイスキャンディーで火照った身体をクールダウン。



夕食時フリードリンク

夕食時は、生ビールやワイン・日本酒など約 30 種類のお飲み物が 90 分間飲み放題！



BAR タイムとおつまみ

食事のあとは、ライトダウンされたロビーで、素敵な BAR タイム。小さなお夜食と旅の思い出を酒の肴に、至福のひと時を。



アクティビティ

滞在中は、3つのアクティビティをお楽しみいただけます。一番人気は、やはり定番の温泉卓球。カップルでもグループでも盛り上がります。

公式ホームページ



みなさまのご利用を心よりお待ちしております。

公式 HP 経由のお客様には
**外湯「金の湯」
入湯券付**

地方共済クリニック

簡単ストレッチで 春のウォーミングアップ

- 無理せず、体調に合わせて実施しましょう。
- 左右のあるものは、反対側も同様に行いましょう。

ストレッチの5原則

- ① 伸ばす時間は最低 20 秒
- ② 伸ばす筋や部位を意識する
- ③ 痛くなく気持ち良い程度に伸ばす
- ④ 呼吸を止めないように意識する
- ⑤ 目的に応じて部位を選択する

太ももの前



両足を伸ばして座り、両手を床について体の後ろで支えます。片方の足を曲げて、つま先を後ろ向きにしたまま、体をゆっくり後ろに倒します。

仰向けに寝て、片方の足首あたりにタオルをかけます。ひざをなるべく曲げないようにして、出来る範囲で足を上げます。反対の足は膝を立てずに伸ばしておきます。

背中・腰



イスに浅く座り、足を肩幅に開きます。両手を足の間から入れて足首を持ち、おなかをへこますように背中をしっかり丸めます。

背中・脇・腕



四つん這いになり両手を伸ばし、片側のひじを曲げてクッション等の上のせて手は背中へ置き、肩を下げます。

太ももの後ろ



首の後ろ



イスに深く座り、背筋を伸ばして、両手で頭を抱え込み、手の重みで首の後ろを伸ばします。

※ 厚生労働省「e-ヘルスネット（ストレッチングの効果）」をもとに作成／参考資料：class A 薬局の健康情報紙 ライフ1月号 2024

情報掲示板

表紙の写真

阿波和紙

1300年の歴史を持つ
手漉きならではの肌触りと風合い

徳島県

知って納得



和紙手作りキット とりのはりこ

Awagami Factory®
<https://www.awagami.or.jp>

「アワガミファクトリー」は、阿波和紙のブランド総称で、和紙のさまざまな技法の開発・素材の研究活動を行っています。また、阿波和紙の技法を伝える作品制作の援助事業や研修事業、展示事業にも力を入れています。みんなで作って楽しめるかわいい動物のはりこや、オリジナルの和紙が作れるキットなど多彩なアイテムも取り扱っています。

徳島県の手漉き和紙の歴史は古く、奈良時代に忌部氏が作った紙が朝廷に献上されたという記録があります。明治の最盛期には吉野川流域に500軒ほどの紙漉戸数がありました。阿波和紙を生むのは、コウゾの皮を煮詰めて取り出す細長く丈夫な繊維。人の手で一本一本、細かな不純物をとりのぞいていきます。水に強く、破れにくく、その独特の美しさなどから多くの人に愛用され、近年はインテリアや、オフセット印刷ができる和紙や文具など、時代に合った製品が作られています。また、国内外のアーティストたちからも絶大な支持を受け、阿波和紙を使用した芸術作品も多数生まれています。

ひ ろ ば



超満開

桜につつまれました
(鹿児島県／こあらさん)



家族旅行

お久しぶりでした。
(東京都／たくじさん)



投稿のご案内

「地方共済」では、より身近な広報誌にするために、皆様からの作品を募集しています。
お気軽に、ふるってご投稿ください！

○写真・絵画・イラスト大募集！

ご自慢の作品を「地方共済」でご紹介します。
・文章作品（詩・俳句・川柳など）は、200字以内にまとめてください。
・イラスト・写真などは、サービスサイズ（L判）程度のもを添付してください。作品に解説をつける場合は、100文字以内にまとめてください。

①住所、②氏名、③所属名、④電話番号を必ず記入の上、下記宛先にお送りください。ペンネームをご希望の場合は、その旨を記入してください。



送り先

〒102-8601
東京都千代田区平河町2-4-9
地共済センタービル
地方職員共済組合「地方共済」作品募集係 宛

※原則として作品等はお返ししません。
※文章による原稿は添削することがあります。
※人物をモデルとした作品、個人情報が明らかとなる作品は、必ず被写体等の承諾を得た上でご応募ください。
※本誌への掲載によるトラブルについては、当方では責任を負いませんのでご了承願います。

本
部
だ
よ
り
(本部主催会議の状況)

第241回 運営審議会

開催日 令和7年1月29日(水)
開催方法 オンライン・対面併用開催(ホテル ルポール麹町)

事務長会議

開催日 令和7年1月31日(金)
開催方法 オンライン・対面併用開催(ホテル ルポール麹町)

第242回 運営審議会

開催日 令和7年3月26日(水)
開催方法 オンライン・対面併用開催(ホテル ルポール麹町)

編集後記

街中や公園の植物が芽吹き、ぽかぽか陽気の穏やかな季節が巡ってきました。

私は草餅を食べると春の訪れを感じますが、皆さんはどんなときに春を感じますか。

4月になり、就職・転職・異動等で新たな生活が始まった人も多いかと思うのではないのでしょうか。春は環境だけでなく体調も変化しやすい時期です。気付かぬうちに疲れやストレスが溜まってしまうので、忙しい時こそリラックスできる時間を大切にして、この春を存分に楽しみましょう。(Y.M)