

# 地方 共済

Spring 2026

327

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



## 2 令和8年度 事業計画及び予算

ご存じですか？

## 4 地方職員共済組合について

～新しく組合員になられた皆様へ当組合をご紹介します～

## 11 令和8年4月から 「子ども・子育て支援金制度」 に係る掛金の徴収が始まります

令和8年4月から

## 12 令和8年4月分から 介護掛金率が変わります

令和8年4月分から

## 13 年金払い退職給付に係る 財政状況(令和6年度末)について

令和8年4月分から

## 14 被扶養者認定における 年収の取扱いの変更について

令和7年度第3 四半期長期給付に係る

## 15 各積立金の運用実績について

知って、見直す！

## 16 上手な医療のかかり方

年金に係る電子申請サービスを

## 17 開始しました

令和8年4月から

## 18 電子版「ねんきん定期便」を 交付するサービスを開始します

マイナンバーカードが保険証として使えます。

## 19 健康ポータルサイト“PepUp”のご案内

はじめよう! 転倒予防トレーニング

ひろば・本部だより・編集後記

## 20 ジェネリック医薬品を使ってみませんか!

## 21 柔道整復師の施術を受けられる方は ご注意ください

## 22 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!

## 23 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)

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 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

## 25 組合員貸付金制度について

16 知って納得情報掲示板  
「表紙の写真」 富山県 五箇山和紙

26 Q&A(短期給付)  
～被扶養者の認定について～

27 「旅の宿」からご案内  
瑞宝園(兵庫県神戸市)

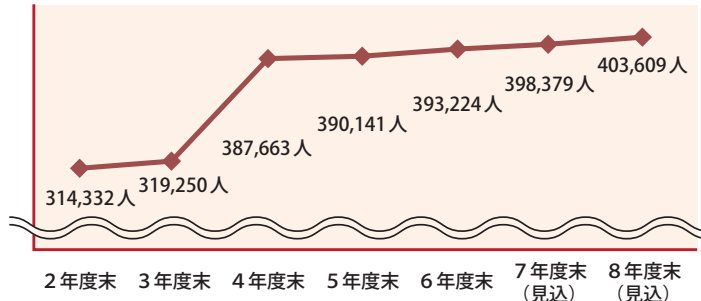
28 地方共済クリニック  
はじめよう! 転倒予防トレーニング

29 ひろば・本部だより・編集後記

# 令和 8 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 8 年 3 月に運営審議会で承認された令和 8 年度の各事業の計画及び予算を説明します。

令和 8 年度末の組合員数は、前年度に比べ 1.3%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

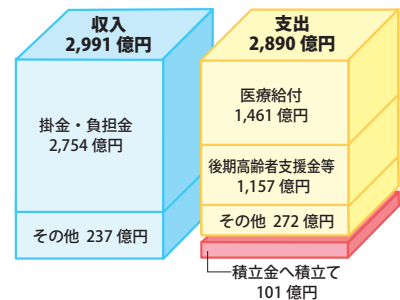
組合員とその被扶養者の方の病気や負傷等のための医療給付、高齢者医療制度への納付金等の拠出を行っています。また、介護保険制度(40歳以上65歳未満に限る)や子ども・子育て支援金制度の掛金の徴収、納付金の納付を行っています。

短期給付事業の支出については、医療の高度化や人口の高齢化が進むにつれ、一人当たり医療費や高齢者医療制度への納付金等がこれまで以上に大きく増加することが見込まれます。

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対応していく必要があります。

◆掛金率 短期分 1,000分の47.98  
(注1) 介護分 1,000分の7.59  
子ども・子育て分 1,000分の1.15

### 令和 8 年度の収支見込み



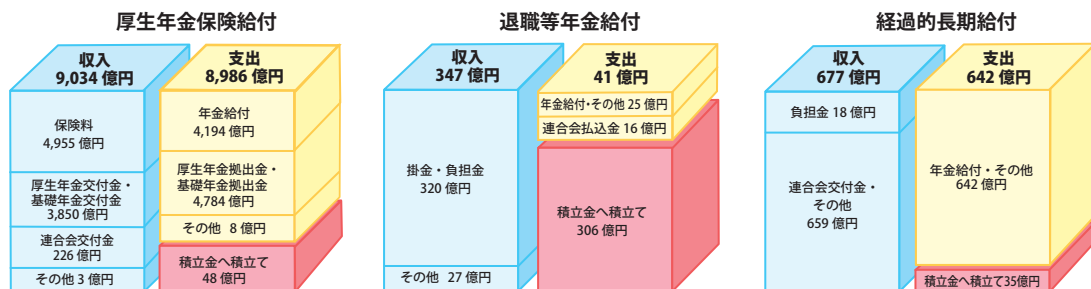
## 長期給付事業

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っては、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 8 年度の収支見込み



◆組合員保険料率及び掛金率 厚生年金保険 1,000分の91.50  
(注1) 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8年度の目標値を53.9%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、59.9%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)

## 【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 14,706件 177億円

## 【宿泊事業】 9支部 11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8年度 宿泊利用者数の見込み 18万7千人

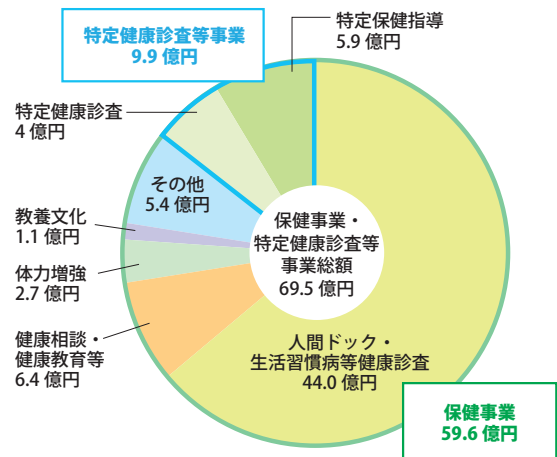


(注1) 標準報酬の月額及び標準期末手当等の額に対する割合です。

(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8年度の事業内訳



## 【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8年度 患者収入の見込み 11億円

## 【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8年度 商品売上げ等の見込み 2億円

## 【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8年度末 組合員貯金<sup>くち</sup>の見込み 21,170口 1,098億円

ご存じですか？

# 地方職員共済組合について

～新しく組合員になられた皆様へ当組合をご紹介します～

## 地方職員共済組合は地方公務員共済組合の一つです

道府県庁の職員等として採用されると、その雇用形態により、地方公務員共済組合の一つである 地方職員共済組合の組合員 (※1) になります。

共済組合の種類

国家公務員

→ 国家公務員共済組合に加入

地方公務員

→ 地方公務員共済組合に加入

私立学校の教職員

→ 日本私立学校・共済事業団に加入

地方公務員共済組合

地方職員共済組合

公立学校共済組合

警察共済組合

東京都職員共済組合

市町村職員共済組合

都市職員共済組合

※1 当組合の組合員(※2)は、その任用形態や勤務条件等により、主に「一般組合員」と「短期組合員」の2つの組合員種別に分けられ、それぞれ適用される事業が異なります。

※2 一部の私立学校を除きます。

## 3つの事業を柱としています

当組合が実施する各事業は、組合員の皆様が負担する「掛金」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。



掛金



負担金

### 短期給付事業 (医療保険)

民間企業の健康保険に相当する事業のほか、休業や災害に関する給付を行っています。

6 ページ ⇒

### 長期給付事業 (年金給付)

厚生年金、年金払退職給付などを決定、給付する事業を行っています。

7 ページ ⇒

### 福祉事業

人間ドック、メンタルヘルスケアなどの保健事業、貸付事業、病院・宿泊施設の運営を行っています。

8～10ページ ⇒

## 組合員の皆さまが負担する「掛金」とは？

掛金は、標準報酬月額に以下の事業ごとの掛金率を乗じて算定し、毎月の給料から控除されます。

### 【一般組合員の場合】

| 短期給付事業 |          | 長期給付事業 |          | 福祉事業 |
|--------|----------|--------|----------|------|
| 短期分    | 子ども・子育て分 | 厚生年金保険 | 年金払い退職給付 | 1.38 |
| 47.98  | 1.15     | 91.50  | 7.50     |      |

- ※ 子ども・子育て分とは、令和8年4月から始まる「子ども・子育て支援金制度」に係る掛金です。
- ※ 40歳以上65歳未満の方は、介護保険に係る掛金（掛金率を7.59）を負担していただきます。
- ※ 期末手当等が支給されたときは、1,000円未満の端数を切り捨てた「標準期末手当等の額」に基づく掛金が期末手当等から控除されます。算定方法は、標準報酬月額に基づく掛金と同じです。
- ※ 短期組合員は、当共済組合の長期給付事業の適用外となりますので、日本年金機構に厚生年金保険料を納付していただきます。なお、年金払い退職給付も適用外となります。

例：標準報酬月額が24万円の場合の掛金

|                    | 標準報酬月額   | 掛金率         | 掛金        |
|--------------------|----------|-------------|-----------|
| 短期掛金               | 240,000円 | 47.98/1,000 | = 11,515円 |
| 福祉事業掛金（※）          | 240,000円 | 1.38/1,000  | = 331円    |
| 子ども・子育て掛金          | 240,000円 | 1.15/1,000  | = 276円    |
| 厚生年金保険料            | 240,000円 | 91.50/1,000 | = 21,960円 |
| 年金払い退職給付掛金         | 240,000円 | 7.50/1,000  | = 1,800円  |
| 介護掛金（40歳以上65歳未満の方） | 240,000円 | 7.59/1,000  | = 1,821円  |

（※）福祉事業掛金は、短期掛金と併せて算定・控除されます。

## 標準報酬月額とは？

組合員の皆さまが毎月受け取る給料や各種手当（扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当等）を基に算定した「報酬月額」を「標準報酬等級表」にあてはめて決定・改定します。

（抜粋）標準報酬等級表（令和8年3月現在の短期給付の等級表）

| 等級   | 報酬月額                  | 標準報酬月額   |
|------|-----------------------|----------|
| (略)  |                       |          |
| 第18級 | 210,000円以上 230,000円未満 | 220,000円 |
| 第19級 | 230,000円以上 250,000円未満 | 240,000円 |
| 第20級 | 250,000円以上 270,000円未満 | 260,000円 |
| (略)  |                       |          |

共済組合における  
医療保険

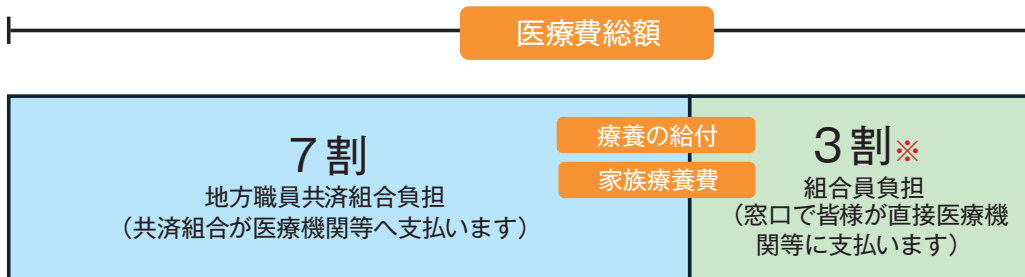
# 短期給付事業

組合員とその被扶養者の皆様が病気やけがのために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。

## 医療機関等の窓口でマイナ保険証や資格確認書を提示して診療を受けたときの給付

請求手続き  
不  
要

一般的な例（所得、年齢によって負担割合が変わります）



※ 窓口での自己負担が一定額以上になったときは、高額療養費、一部負担金払戻金、家族療養費附加金が自動で給付されます。

## 請求手続きを必要とする主な給付

請求手続き  
必  
要

給付金を請求するときは、所定の請求書に必要な書類を添えて、所属している支部へ提出してください。給付事由が生じた日の翌日から2年以内に請求しない場合、給付金を受け取ることができなくなります。制度の詳細、支給要件、請求手続きなどについては、所属している支部にお問い合わせいただくか、組合のホームページや広報誌をご覧ください。

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>病気やケガのとき</b></p> <p>療養費(家族療養費)</p> <p>やむを得ない理由でマイナ保険証や資格確認書を使えず、医療費の全額を支払ったとき</p> <p>移送費(家族移送費)</p> <p>緊急や、やむを得ず医師の指示で移送されたとき</p> | <p><b>災害にあったとき</b></p> <p>災害見舞金</p> <p>非常災害で住居や家財に損害をや家財に損害を受けたとき</p> <p>弔慰金(家族弔慰金)</p> <p>非常災害で死亡したとき</p> | <p><b>休業などにより、給与が減額されたとき</b></p> <p>傷病手当金 公務によらない病気やけがで休業したとき</p> <p>出産手当金 出産に伴い休業したとき</p> <p>休業手当金 家族の病気やけがなどの理由で欠勤したとき</p> <p>育児休業手当金 育児休業したとき</p> <p>育児休業支援手当金 育児休業したとき</p> <p>介護休業手当金 介護休業したとき</p> <p>育児時短勤務手当金 育児短時間勤務をしたとき</p> |
| <p><b>出産したとき</b></p> <p>出産費(家族出産費)</p>  | <p><b>死亡したとき</b></p> <p>埋葬料(家族埋葬料)</p>   |  |

共済組合における  
年金給付等

# 長期給付事業

公的年金制度には、全国民共通の国民年金（基礎年金）と公務員や民間サラリーマンが加入する厚生年金保険があります。

また、国民年金や厚生年金保険を補完するものとして、年金払い退職給付など上乗せ部分の年金があります。当共済組合の一般組合員は国民年金、厚生年金保険、年金払い退職給付の3つの制度に加入しています。



(注) 短期組合員は、当共済組合の長期給付事業は適用外となり、日本年金機構の厚生年金保険に加入するため、保険料は日本年金機構に納めます（年金払い退職給付も適用されません。）。

一般組合員が加入している公的年金制度のうち、**①厚生年金保険給付**と**②年金払い退職給付**を決定・支給しています。この給付は請求手続きが必要です。

## ①厚生年金保険給付

|        |   |
|--------|---|
| 老齢厚生年金 | 公的年金制度の加入が合計10年以上等の受給資格を満たした場合に65歳から支給されます。         |
| 障害厚生年金 | 組合員である間に初診日がある傷病により、障害等級が1級、2級または3級の状態にあるときに支給されます。 |
| 障害手当金  | 障害厚生年金が支給されない程度の一定の障害状態であった場合に支給される一時金です。           |
| 遺族厚生年金 | 組合員が亡くなられた当時、その方によって生計維持されていた遺族に支給されます。             |

年金加入記録は、ねんきん定期便やマイナ手続きポータルによる年金記録の電子交付サービスでご覧いただけます。

## ②年金払い退職給付

|        |   |
|--------|---|
| 退職年金   | 1年以上の引き続く組合員期間を有する者が退職している場合に65歳から「終身退職年金」と「有期退職年金」が支給されます。 |
| 公務障害年金 | 組合員である間に初診日がある“公務傷病”により、障害等級が1級、2級または3級の状態にあるときに支給されます。     |
| 公務遺族年金 | 組合員が“公務傷病”により亡くなられた当時、その方によって生計維持されていた遺族に支給されます。            |

年金払い退職給付の積立記録は、給付算定基礎額残高通知書やマイナ手続きポータルによる年金記録の電子交付サービスでご覧いただけます。

制度の詳細、受給要件および請求手続きは、当共済組合ホームページをご覧ください。

トップページ→年金ガイド <https://www.chikyosai.or.jp/guide/index.html>



共済組合における  
厚生サービス

# 福祉事業

## 保健事業

組合員や被扶養者の皆さまの健康保持・疾病予防、そして健康増進を目的に、さまざまな保健事業を実施しています。

保健事業は、「本部が行う全国共通の事業」と「支部（道府県）ごとに行う事業」に分かれています。

### 全国共通の事業

- ◆ 健康相談事業 …… ①
- ◆ 健康づくりを応援する Web サービス「Pep Up」 …… ②
- ◆ 特定健康診査・特定保健指導事業 …… ③

### 支部ごとに行う事業

#### ◆ 健診事業

- 人間ドック
- 生活習慣病等健康検査  
(がん検診・歯科検診など)



#### ◆ 健康づくり事業

- 健康相談
- 健康教育（セミナーなど）
- メンタルヘルス相談



#### ◆ その他

- 各種スポーツ大会の支援
- 宿泊利用助成
- 教養・文化行事の開催



※ 支部が独自に行っている事業もあります。詳しくは所属支部へお問い合わせください。

## ① 健康相談事業（皆様の“困った！”をサポートします。まずはご相談ください。）

組合員とその被扶養者の皆さまを対象に、体と心とさまざまなご相談にお応えしています。

### ● 24 時間電話健康相談サービス

医師・保健師・看護師などの専門職が、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対応します。

### ● メンタルヘルスカウンセリングサービス

職場や家庭でのストレスなどについて、臨床心理士などの“こころの専門家”がカウンセリングを行います。

### ● ドクターオブドクターズネットワークによるサービス

セカンドオピニオンの手配や、専門治療を受けられる医療機関の情報提供・受診手配を行います。

※ 詳しい利用方法は、所属支部からご案内する「利用案内書」や Web サイト『plus Baton』をご確認ください。

## ② 健康づくりを応援する Web サービス「Pep Up」

「Pep Up (ペップアップ)」は、皆さまの健康づくりを応援する Web サービスです。パソコンやスマートフォンから簡単に利用でき、

- 健診結果の振り返り
- 毎日のからだの記録
- 生活習慣の見直しにつながるアドバイス



など、健康管理に役立つ機能が充実しています。

また、健康記事の閲覧や健康イベントへの参加などを通じて、Pep ポイントをためることができ、たまったポイントは指定の商品と交換することもできます。

日々の健康づくりに、ぜひお役立てください。

- ※ 「Pep Up」の詳しい内容は、当組合のホームページでご案内しています。また、登録方法は、所属支部からのご案内でご確認ください。

(当組合 HP)

<https://www.chikyosai.or.jp/division/welfare/datahealthplan/qupio/index.html>

## ③ 特定健康診査・特定保健指導事業

### 特定健康診査（特定健診）

特定健診は、40歳以上75歳未満の組合員・被扶養者の方を対象に、生活習慣病の予防と早期発見を目的として行う健診です。

毎年の健診を通じて、血圧や血液検査などの結果から現在の健康状態を確認し、生活習慣の見直しに役立てていただけます。

40歳未満の方は事業主健診(職場の健康診断)の対象となり、40歳からは事業主健診を受けることで、特定になった年から特定健診に切り替わります。

### 特定保健指導

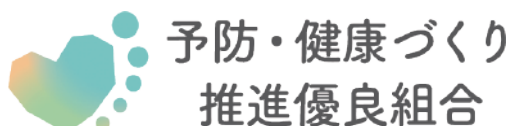
特定健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方には、特定保健指導をご案内します。

保健師や管理栄養士が無理なく続けられる改善ポイントを一緒に考え、日常生活で実践しやすい方法でサポートします。

**事業主健診や特定健診を継続して受けて、健康管理に役立ててください!**

- ※ 「特定健康診査・特定保健指導の詳細は、所属支部へお問い合わせください。

当組合のこれまでの健康づくりの取組が評価され、令和6年度・令和7年度に厚生労働大臣より「予防・健康づくり推進優良組合」として認定・表彰されました。今後も、皆さまの健康を支える事業を進めてまいります。



## 宿泊事業

当組合では、全国 11か所にある宿泊施設を運営しています。

組合員とその被扶養者及び年金受給者は、組合員料金でご利用いただけます。

また、他の共済組合が経営する宿泊施設についても、相互利用制度により、組合員料金（またはそれに準ずる料金）でご利用いただけます。

- ※ 宿泊施設によっては、料金設定（組合員料金と一般料金が同一である等）、利用者の範囲等の取扱いが異なる場合がありますので、ご利用の際は各施設へお問い合わせください。

### ● 地方職員共済組合 旅の宿

<https://www.chikyosai.or.jp/tabi-no-yado/>

年末年始プランなどお得な情報や、電子パンフレットを公開しています。



## 貸付事業

臨時に資金が必要となったときは、目的に応じて貸付けを行います。

| 貸付けの種類 | こんなことに利用できます  | 借入限度額                           | 利率(年利) |
|--------|---|---------------------------------|--------|
| 普通     | 車の購入、家電の購入、引っ越し、旅行など     | 給料月額×6<br>(最高200万円)             | 1.26%  |
| 住宅     | 住宅の新築、購入、リフォームなど         | 給料月額×組合員期間に応じた月数<br>(最高1,800万円) |        |
| 医療     | 入院や治療に要する費用など            | 給料月額×6<br>(最高100万円)             |        |
| 修学     | 高校や大学の授業料など              | 月15万円<br>(修業年限1年につき最高180万円)     |        |
| 入学     | 高校や大学の入学金や入学に当たっての諸経費など  |                                 |        |
| 結婚     | 挙式、披露宴、新婚旅行など            | 給料月額×6<br>(最高200万円)             |        |
| 葬祭     | 葬祭に要する費用など               |                                 |        |

- ※ 弁済は、毎月の給料（ボーナス併用可）から控除され、連帯保証人や抵当権の設定は不要です。
- ※ 住宅貸付を借りる場合、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。
- ※ 詳しくは、所属している支部貸付け担当者までお気軽にご相談ください。

令和8年  
4月から

# 「子ども・子育て支援金制度」 に係る掛金の徴収が始まります

## 制度の概要

「子ども・子育て支援金制度」は、全世代や企業の皆様から支援金を  
拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、こ  
どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。

## 対象者

すべての組合員（※）が対象になります。

※ 短期組合員、任意継続組合員等を含み、後期高齢者医療の被保険者及び育休等掛金免除  
者は除きます。

## 徴収の時期・方法

令和8年4月から、毎月の給料や賞与の支払い時に、短期給付や介護  
保険に係る掛金とあわせて徴収（天引き）させていただきます。

短期給付に係る  
掛金

+

介護保険に係る掛金  
40歳～60歳の方

+

子ども・子育て支援金  
に係る掛金

## 令和8年4月からの掛金率

(単位：千分率)

| 区 分                                   |         | 令和8年4月から |
|---------------------------------------|---------|----------|
| 一般組合員、短期組合員、知事組合員、<br>船員一般組合員、船員短期組合員 | 標準報酬の月額 | 1.15     |
|                                       | 標準期末手当等 | 1.15     |
| 任意継続組合員                               | 標準報酬の月額 | 2.3      |

※ 道府県も事業主として同額を負担しています（任意継続組合員を除く）。

被用者保険（健康保険組合や共済組合）における支援金率（掛金率(本人負担)  
+ 負担金率(事業主負担)）は、国から一律に示され、令和8年度は2.3%  
(千分率)とされました。

～40歳以上65歳未満の組合員の皆様へ～

## 令和8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8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8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8年4月分からの掛金率

(単位：千分率)

| 区 分                                       |         | 令和8年3月まで | 令和8年4月以降 | 増減幅   |
|---|---------|----------|----------|-------|
| 一般組合員、短期組合員、<br>知事組合員、船員一般組<br>合員、船員短期組合員 | 標準報酬の月額 | 8.09     | 7.59     | △ 0.5 |
|   | 標準期末手当等 | 8.09     | 7.59     | △ 0.5 |
| 任意継続組合員                                   | 標準報酬の月額 | 16.18    | 15.18    | △ 1.0 |

※ 道府県の負担金率についても同様の増減となります。

## 年金払い退職給付に係る 財政状況（令和6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6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「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。

# 被扶養者認定における 年収の取扱いの変更について

## 年収の壁・支援強化パッケージの恒久

- 「年収の壁・支援強化パッケージ」とは、被扶養者のうち、パート・アルバイトで働く方が、勤務先の人手不足による労働時間延長等により収入が一時的に被扶養者認定の基準額を超過しても、事業主が一時的な収入変動であることを証明（年1回の要件確認ごとに連続2回まで）することで、被扶養者認定を継続することを可能とするものです。
- これまで当面の間とされていた「年収の壁・支援強化パッケージ」に基づく「事業主の証明書による被扶養者認定の円滑化」が恒久化されました。

制度の詳細につきましては、厚生労働省ホームページもご覧ください。

- 「**年収の壁・支援強化パッケージ**」 ([https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou\\_001\\_00004.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00004.html))

## 労働契約内容による年間収入の判定

- 令和8年4月1日から、被扶養者認定の予見可能性を高めるため、労働契約段階で見込まれる収入を用いて被扶養者認定を行うこととなりました。
- 具体的には、「給与収入のみを有する者」を被扶養者として認定する場合は、「労働条件通知書」等の労働契約の内容が確認できる書類において規定される時給・労働時間・日数等を用いて算出した年間収入の見込額により判定します。
- 労働契約内容が確認できる書類がない場合や給与収入以外の他の収入（年金収入、事業収入等）がある場合は、従来どおり勤務先から発行された収入証明書や課税（非課税）証明書等により年間収入が判定します。
- 被扶養者認定の基準額130万円（19歳以上23歳未満（被保険者の配偶者を除く）の場合は150万円、60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者は180万円）に変更はありません。被扶養者認定の詳細等につきましては、26ページのQ&A（短期給付）をご覧ください。

# 令和7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7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<br>組合積立金 |        | 退職等年金給付<br>組合積立金 |        | 経過的長期給付<br>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 | 982億円             | 100.0% | 2,968億円          | 100.0% | 12億円             | 100.0% |
| 国内債券  | —                 | —      | 2,809億円          | 94.6%  | —                | —      |
| 不動産   | —                 | —      | 5億円              | 0.2%   | —                | —      |
| 貸付金   | —                 | —      | 54億円             | 1.8%   | —                | —      |
| 短期資産  | 982億円             | 100.0% | 100億円            | 3.4%   | 12億円             | 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7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<br>組合積立金 | 退職等年金給付<br>組合積立金 | 経過的長期給付<br>組合積立金 |
|-----|-------------------|------------------|------------------|
| 収益率 | 0.04%             | 0.18%            | 0.01%            |
| 収益額 | 38百万円             | 514百万円           | 15百万円            |

※ 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。

◆ 各積立金の詳細な運用報告書については、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。

知って、見直す！

# 上手な医療のかかり方



同じ病気で複数の医療機関を受診していませんか？

「薬が多くて飲むのが大変」と感じていませんか？

過度に医療機関を受診したり、処方されるお薬が多くなると…



体への負担や副作用のリスクが高まり、あなた様の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。また、あなた様の医療費が増えることも心配されます。



「かかりつけ医・薬局」を持ちましょう

顔なじみの医師・薬剤師がいる

「かかりつけ医・薬局」をひとつ決めることをおすすめします。

使用する薬をひとつの医療機関・薬局でまとめて管理すると、薬の重複などもチェックしてくれます。

# 年金に係る電子申請サービスを 開始しました



## ● 年金に係る電子申請サービスとは？

スマートフォン等を利用し、「地方職員共済組合マイナ手続きポータル」から退職年金（有期退職年金、終身退職年金）に係る手続きがいつでもオンラインで利用できるサービスです。

### ● 電子申請対象手続き

退職年金（有期退職年金、終身退職年金）

### ● ご利用対象者

地方職員共済組合の長期組合員であった方

※対象となる方については、利用開始時に共済組合からご案内を送付します。

### ● 利用方法

「地方職員共済組合マイナ手続きポータル」から利用申込を行ってください。

なお、「地方職員共済組合マイナ手続きポータル」をはじめて利用する方は、事前に利用申込を行ってください。



世界遺産「相倉合掌造り集落」で有名な富山県五箇山は、山村の野趣がありながらも、平家落人の隠れ里として雅な雰囲気を持つ都の文化が伝えられていました。山里の自然がはぐくんだ都の文化、五箇山和紙は、国の伝統的工芸品に指定されています。江戸時代、五箇山平地域で作った中折紙が、加賀百万石二代藩主、前田利長公に贈られたという記録も残っています。以来、五箇山和紙は加賀藩の手厚い保護を受けながら発展し、良質和紙の産地として今日に至っています。

工房では、伝統的な手漉き和紙をはじめ、絵手紙用紙、心なごませる和紙の民芸品や雑貨類などをひとつずつ手作りで制作しています。オリジナルの和紙人形は、和紙粘土を型に押し込んで成形し、乾燥させた人形に和紙を張り付け、手作業で絵付けされた愛らしい縁起物です。



五箇山オリジナル【紙塑】人形  
「鬼に桃太郎人形」  
農事組合法人 五箇山和紙  
富山県南砺市下梨148

## 情報掲示板

### 表紙の写真

## 五箇山和紙

山々に囲まれた秘境・五箇山で  
脈々と受け継がれる



知って納得

# 令和8年4月から電子版「ねんきん定期便」を 交付するサービスを開始します

## ● 電子版「ねんきん定期便」を交付するサービスとは？

毎年誕生月に、地方職員共済組合が郵送しているハガキ又は封書による「ねんきん定期便」と同等の情報を、スマートフォンやパソコン等でご確認いただける電子ファイル(PDF ファイル)を交付するサービスです。

### ご利用対象者

地方職員共済組合から「ねんきん定期便」を郵送する方のうち、「地方職員共済組合 マイナ手続きポータル」の利用申込を行った方

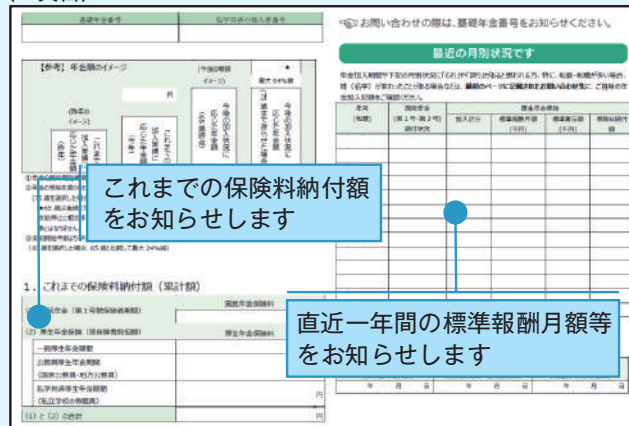
#### 電子版「ねんきん定期便」のイメージ画像

※下記イメージ画像は、50歳未満の方に送付するハガキによる「ねんきん定期便」の電子版となります。

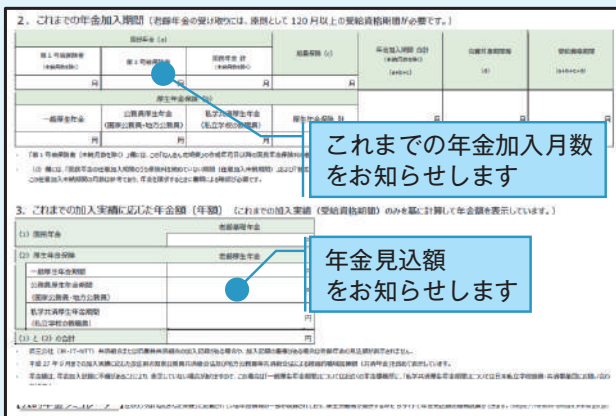
(1 頁目)



(2 頁目)



(3 頁目)



## 利用申込

「地方職員共済組合 マイナ手続きポータル」から  
利用申込を行ってください。



## 利用申込に関する問合せ先

年金相談窓口 ☎ 03 - 3261 - 9850  
月曜日から金曜日 午前9時から午後5時まで  
(祝日・年末年始を除く)

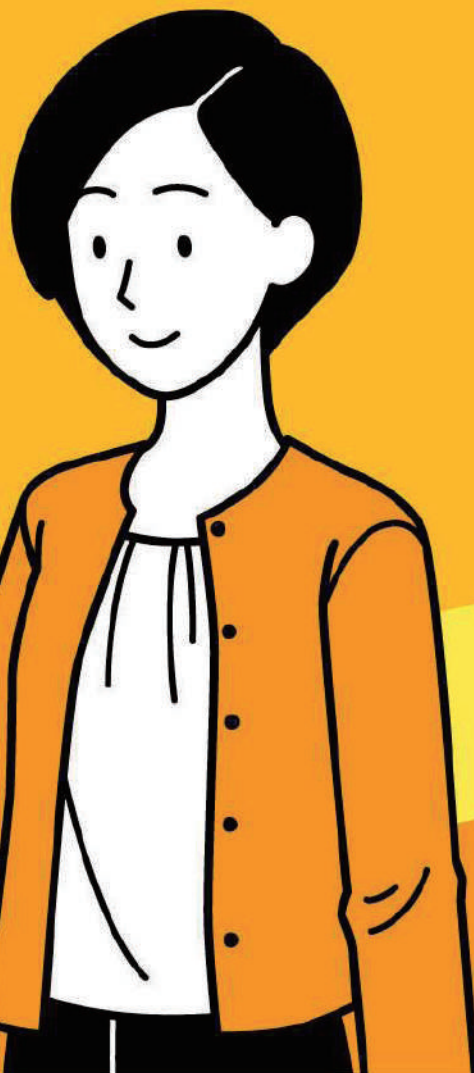
## ● Q&A

- Q 一度利用申込をすれば、毎年、電子版「ねんきん定期便」が交付されますか？  
A はい。毎年誕生月に交付されます。交付されたら、利用申込の際に登録したメールアドレスに、電子版「ねんきん定期便」が交付された旨のメールを送信します。そのメールに貼り付けられた URL から、電子版「ねんきん定期便」を見ることができます。
- Q 電子版「ねんきん定期便」の交付を受けた場合、ハガキ等の「ねんきん定期便」は郵送されなくなりますか？  
A いいえ。しばらくの間は、ハガキ等の「ねんきん定期便」も送付されます。
- Q 電子版「ねんきん定期便」はいつでも確認できますか？  
A はい。地方職員共済組合マイナ手続きポータルにログインすれば、いつでも確認できます。また、交付された電子版「ねんきん定期便」の閲覧期間は1年です。

# マイナ受付

## 対応しています

医療機関や薬局で、保険証の代わりに  
マイナンバーカードを使う新たな方法。  
それが「マイナ受付」です。



## マイナンバーカードが 保険証として使えます。

### マイナンバーカードを保険証として使うと

#### POINT 01



**より良い医療が可能に!**

初めての医療機関等でも、薬剤情報等の閲覧機能を使えば、今までに使った薬の情報が共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。 ※閲覧できるのは、医師・歯科医師・薬剤師等有資格者のみです

#### POINT 02



**手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に!**

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

### このステッカーが目印!



### 事前に登録するだけで利用できます!



歩いて



たまる

読んで



たまる

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



健康グッズプレゼントキャンペーン実施中!



Pep Upにご登録いただくと、毎月抽選で健康グッズをプレゼント!

※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～

# 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よう！

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

- ◆ 上記のようにマイナ保険証等が使えない（共済組合の保険適用とならない）場合もありますので、柔道整復師に負傷の原因（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

適正な医療費の支払いに調査が必要と判断される場合には、共済組合の外部委託先の株式会社オークスから、施術日や施術内容等の確認調査の文書がご自宅に届く場合があります。

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！

交通事故などによるケガなどで医療機関に受診し、マイナ保険証又は資格確認書を使用する場合は、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、この場合の医療費などは、本来加害者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、共済組合から加害者（加害者の加入している自賠責保険など）に立て替えた医療費などを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交通事故などの連絡がなければ、共済組合支部は、事故の加害者に医療費を請求することができず、共済組合の医療費負担が大きくなり、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となります。

### 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い、共済組合が一時的に立て替えた医療費は組合員の皆様に負担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きます場合があります

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6年度実績 88.2%)

| 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6年度実績 49.8%)

| 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。

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

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。

ストレスがたまって、イライラしている。

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  
(返信には数日を要することがあります。  
すぐにご相談したい方は、是非お電話ください。)

### 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  
(すぐにご相談したい方は、  
上記の24時間電話健康相談サービスをご活用ください。)

### 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、利用案内書記載の電話番号及びWebサイト『plus Baton』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。

# 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や授業料、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！  
変動金利です。

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 | 自動車や家電製品の購入、引っ越し、旅行など     | 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新築や購入、リフォームなど | 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)<br>(最高 1,800 万円)   |         |
| 特別貸付 | 医療貸付                      | 全組合員             | 給料月額×6 (最高 100 万円)                |         |
|      | 修学貸付                      |                  | 月 15 万円<br>(修行年限 1 年につき最高 180 万円) |         |
|      | 入学貸付                      |                  | 給料月額×6 (最高 200 万円)                |         |
|      | 結婚貸付                      |                  | 給料月額×6 (最高 200 万円)                |         |
|      | 葬祭貸付                      |                  | 葬祭に要する費用など                        |         |

※ 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&amp;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（19 歳以上 23 歳未満の者（組合員の配偶者を除く）の場合は 150 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）の恒常的な所得のある場合
- 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います。

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。



© 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

### 湯泉神社三社巡り

湯泉神社三社は「湯泉神社」、「水天宮」、「有馬天神社」のことです。それぞれの社を結ぶラインは三角形になることもあり、有馬温泉トリアングルパワースポットと呼ばれております。

ぜひ、観光に来た際には訪れてみてはいかがでしょうか。

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>

### 瑞宝園 おすすめ宿泊プランはこちら

#### ◆ 地方職員共済組合員 宿泊プラン ◆

瑞宝会席をはじめ、各種プランを特別料金にて提供

### 瑞宝会席プラン



4月25日~  
5月5日は  
GW  
特別プラン

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口 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



有馬 瑞宝園  
ARIMA ZUIHOEN

〒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>



© 一般財団法人神戸観光局



旅  
の  
宿

地方職員共済組合

### ◆ 瑞宝園の7つの「まるごとおもてなし<sup>®</sup>」 ◆

まるごとおもてなし<sup>®</sup>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、色々な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。

ご予約は公式ホームページから



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

TRAINING

## はじめよう！ 転倒予防トレーニング

転倒を予防するために、  
まず転倒の原因を確認しましょう。

|   |   |
|---|---|
| <b>筋力低下</b><br>加齢による筋力<br>(特に下肢筋力)の<br>低下<br>                      | <b>バランス障害</b><br>加齢による<br>バランス能力の<br>低下<br>                              |
| <b>視力障害</b><br>視力障害で<br>段差などを<br>認識しづらくなり、<br>危険察知能力が<br>低下<br>    | <b>足首の関節がかたい</b><br>大きく踏み出す<br>ことができず、<br>姿勢の立て直しが<br>困難<br>             |
| <b>環境面</b><br>少しの段差、<br>滑りやすい床、<br>薄暗さも転倒の<br>原因<br>              | <b>薬剤</b><br>1日に薬を<br>5錠以上飲んで<br>いるなど<br>薬の副作用等により、<br>めまいやふらつきが出現<br> |
| <b>靴</b><br>重い靴はつまずきやすく、<br>厚底の靴は足裏からの<br>感覚が鈍くなり、<br>転倒の危険性<br> |   |

つまずいたり滑ったりして転びそうになったことはありませんか。転倒は、骨折や外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。さらに、転倒によるケガで日常的な身体活動が減少して、高齢者でなくても運動機能や感覚機能が弱まってしまいます。転倒を防ぐには、日頃から可能な限り身体を動かし、身体機能の維持に努めましょう。

### 1 あなたの転倒リスク(危険性)をチェックしてみよう

- ・転倒リスクチェック一覧表の作成と自己認識
- ※厚生労働省から出されている「介護予防研修テキスト」などを参考にしてください。

### 2 “転ばない”身体をつくろう — 転倒予防対策 —

- ・身体のバランスを保つ
- ・足の筋力を保つ
- ・身体の柔軟性を保つ

### 3 “転ばない”ための日常のポイント

- ・住まいを転倒しにくい環境に整備する
- ・メガネ、履物、杖など立って歩くための用具を適切に選ぶ
- ・適切な薬の服用を心掛ける

### 転倒予防運動

転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりになるおそれもあるので、転倒予防のための運動をすることが大切です。

#### ● 下肢の運動で「転ばない」身体をつくる

「転倒予防」のポイントは、「転ばない」身体を作ることです。そのためには、「身体のバランスを保つ」と「立つ、歩く際に必要な筋力を保っておく」ことが重要です。

下肢は、たくさんの骨と関節で構成され、多くの筋肉が働いています。転倒予防に効果的な下肢の運動を継続的に行うことが大切です。



## はじめようバランス保持運動

### 座布団の上で片足立ち

- ・かかとを10cm程度あげて10秒間保持することから始めましょう。
- ・テーブルを活用するなど、よろけても大丈夫な方法で行いましょう。



### 前後左右へのステップ

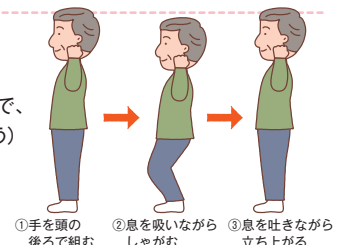
- ・立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。



## はじめよう筋力強化運動

### 立った状態でスクワット

- ・ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりとのぼす。(曲げる角度はできる範囲で、10~20回から始めましょう)
- ※ひざに痛みがある場合は、痛みのない範囲で行いましょう。



### 立った状態で太ももあげ

- ・ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす。(右足10~20回から始めましょう)
- ・支持している方のかかとをあげてのびあがるように行ってみましょう。



無理せず、安全な場所で行いましょう。 ※厚生労働省リーフレット「はじめよう転倒予防!」をもとに作成

# ひろば



**鬼怒川で感じる春**  
鬼怒川の雄大な渓谷美と宿で出会ったひな人形です。  
(岩手県/湯けむりトラベラーさん)



**桜咲くスタジアム**  
満開の桜に囲まれたスタジアムで、キックオフを待っています。  
(茨城県/花よりキックオフさん)



**ピカピカの一年生**  
新しいランドセルとともに、元気いっぱいの一步を踏み出しました。  
(福岡県/ランドセル応援団長さん)



## 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244回 運営審議会

開催日 令和8年1月27日(火)  
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8年1月30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245回 運営審議会

開催日 令和8年3月26日(木)  
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

春のやわらかな陽気とともに、新年度がスタートしました。新しい環境や役割のもとで日々を過ごされている方も多いことと思います。

この春から新たに当組合の組合員となられた皆さま、ようこそ地方職員共済組合へ。本号では、皆さまにお役立ていただけるよう、共済事業や各種制度についてご紹介しています。日々の安心と健康づくりに、ぜひご活用ください。

季節の変わり目は、寒暖差などにより体調を崩しやすい時期です。どうぞ無理をなさらず、心身の健康に気を配りながらお過ごしください。皆さまにとって、この春が健やかに実り多いものとなりますようお祈り申し上げます。(H.T)

