

三重県市町村職員共済組合

# m i e

共 済 N E W S

# 5

2025年  
5月  
No.664

## C O N T E N T S

令和7年度 事業計画と予算の概要	P.2~4
標準報酬月額の時決定	P.5
被扶養者の資格確認調査を実施	P.6~7
特定健康診査のご案内	P.8~9
退職準備セミナー参加者募集	P.10
ファミリー歯科健診のご案内	P.11~14
健康セミナー参加者募集	P.15
3歳未満の子の養育特例	P.16~17
育児休業等に係る法改正のお知らせ	P.18~19
三重県外の福祉医療費助成制度適用者は届出を	P.20
「生活年金プラン」・「訴訟費用保険」中途加入のご案内	P.21
お知らせ(物質あっせん事業のご案内)	P.23

### オハイ(尾鷲市)

大配(オハイ)は、九鬼水軍の発祥の地として知られる九鬼町に位置する断崖絶壁の秘境です。  
 マグマが固まってできた柱状節理の崖の奥に日が差し込み、海中が透き通って青く輝く光景は、「オハイブルー」と呼ばれており、日当たりのよい午前中が見頃です。

### <オハイ来訪時の注意事項>

往復5時間の登山です。登山届を提出し、準備を万全にしてください。

# [令和7年度] 事業計画と予算の概要

令和7年2月26日に第173回組合会が開催され、令和7年度の事業計画と予算が議決されました。

## [ 共済組合の基礎数値(令和7年度末見込み) ]

所属所数	市14、町15、一部事務組合等31
組合員数	29,493人(前年度比 285人)
被扶養者数	19,011人(前年度比 ▲75人)

平均標準報酬月額	短期(医療)	340,512円
	長期(年金)	389,500円

## 短期経理

皆さんの医療費の支払いや出産、死亡、災害、休業等の各種給付と、高齢者医療制度の支援金や介護納付金等の支払いを行っている経理です。

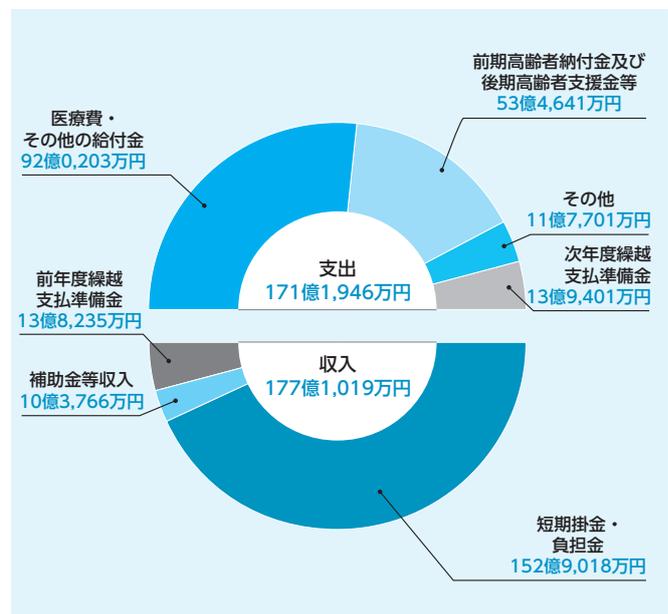
令和7年度の短期経理については、組合員数の増加による医療費の増加に加え、高齢者医療制度への拠出金が約2億円増加する見込みですが、それを上回る掛金負担金収入が見込まれます。

推計の結果、約6億円の当期利益金が発生し、年度末時点で約24億円の剰余金を保有できる見込みであることから、財源率を「千分の99」に据え置くこととしました。

医療の高度化に伴う医療費の増加や、高齢者医療制度への拠出金については、年度ごとに拠出する金額が大きく異なり、過去に9億円を超える増加もあったことから、短期給付事業の安定的な運営のため、多くの剰余金を保有することとしています。

また、介護分については、令和7年度の介護納付金が減少する見込みであるため、財源率を昨年度の「千分の16.54」から0.4ポイント引き下げた「千分の16.14」としました。

### ◆ 短期経理の収支見込み(介護分を除く) ◆



## 年金関連経理

いずれの経理も、掛金や負担金を徴収して、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込む経理で、当組合における損益金は発生しません。

### 厚生年金保険経理

厚生年金の給付等に係る保険料を徴収する経理です。  
保険料率(掛金分)は、民間企業に勤務する人の厚生年金保険と同じ「千分の91.5」で固定されています。

### 経過的長期経理

旧職域年金相当部分の給付、既裁定の公務障害・遺族年金に係る負担金を徴収する経理です。  
標準報酬月額に対する負担金率は、「千分の0.0953」から「千分の0.0939」に引き下げられました。

### 退職等年金経理

新たな公務員制度として創設された退職等年金給付に係る費用を徴収する経理です。  
標準報酬月額に対する掛金率は、昨年度と同じ「千分の7.5」となります。  
退職等年金給付は、各月の標準報酬月額及び標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た付与額を、利子とともに毎月積み立てます。これを累積した額が年金原資となるため、その額を毎年5月頃に「給付算定基礎額残高通知書」でお知らせします。

## 業務経理

短期給付(医療)と長期給付(年金)に係る事務費や人件費など、共済組合の諸経費を賄う経理です。

主な収入は、地方公共団体からの事務費負担金のほか、短期経理からの繰入金と全国市町村職員共済組合連合会からの交付金です。

今年度は、短期給付と長期給付に係る事務費として、組合員1人当たり11,823円が予算措置されています。

## 保健経理

皆さんの疾病予防・健康づくりを目的とした保健体育推進事業や宿泊施設の利用助成のほか、人間ドック、がん検診などの助成、特定健康診査及び特定保健指導などを行う経理です。

令和2年度に財源率を「千分の3.6」から「千分の3」に引き下げて、過多となった剰余金を毎年取り崩しながら、事業運営を行っています。

令和7年度も、組合員と被扶養者の健康管理のために、下記の助成事業のほか、健康セミナーや健康ウォーキングなども保健事業として開催する予定です。

\* 健康セミナーについては、より多くの組合員に参加していただけるよう、参加対象者の年齢制限を設けず、全組合員を対象としています。

\* 当組合と所属所が共同で保健事業を行うコラボヘルス事業を、5所属所で実施する予定です。



### ◆ 保健事業の助成一覧 ◆

事業の種類		対象者	内容
人間ドック	1泊2日コース	満40歳以上の組合員・被扶養者	組合員は20,000円 任継・被扶養者は15,000円を上限として助成 * 令和7年度の募集は終了しています。
	1日コース	満36歳以上の組合員・被扶養者 (受診枠の範囲で36歳未満の組合員も可)	組合員は20,000円 任継・被扶養者は15,000円を上限として助成 * 令和7年度の募集は終了しています。
	巡回コース	組合員・被扶養者で希望者全員	7,000円を上限として助成
脳ドック		満40歳以上の組合員・被扶養者	15,000円を上限として助成 * 令和7年度の募集は終了しています。
がん検診助成	胃がん検診	組合員・被扶養者	3,000円を上限として助成
	前立腺がん検診		1,500円を上限として助成
	婦人がん検診		3,000円を上限として助成
宿泊施設利用助成	リゾートクラブ 里創人倶楽部 伊勢志摩 (旧サンペルラ志摩)	組合員・被扶養者	1泊2食で利用した場合4,000円を助成 それ以外(素泊まり等)で宿泊した場合2,000円を助成
	相互利用協定 宿泊施設		1泊につき2,000円を助成
健康ウォーキング助成		組合員	ウォーキングイベント等に5回の参加で健康グッズを 進呈

助成の詳細については、当組合ホームページをご覧ください。

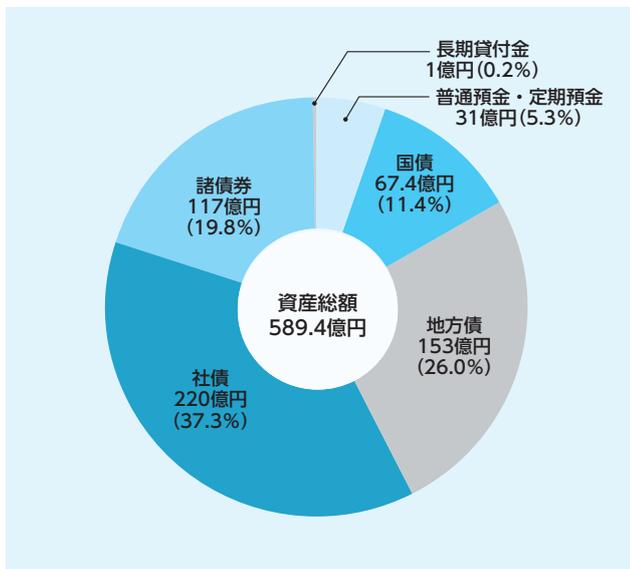
## 貯金経理

加入者の皆さんからお預かりした資金を、主に国債や地方債などの債券や定期預金で運用し、その利益金を貯金利息としてお支払いします。

貯金利率は、昨年度に引き続き年0.90%です。

令和7年度末見込み	
貯金額	569億6,734万円
加入者数	9,048人
1人当たりの貯金額	630万円
利用率	30.7%

### ◆ 貯金経理の資産割合(令和7年度末見込み) ◆



## 貸付経理

マイホームの新築・購入や、入学・修学などに必要な資金の貸付けを行う経理です。

貸付利率は、昨年度に引き続き年1.26%です。新規貸付額より償還額の方が多く、貸付残高の減少傾向が続いています。

令和7年度末見込み	
貸付残高	8億5,082万円 (前年比▲400万円)
貸付件数	865件 (前年比▲5件)

## 物資経理

自動車やガソリン、薬などの生活物資のほか、住宅、補聴器などのあっせん事業を行っています。

令和7年度の物資の月賦販売に係る経費率は、昨年度に引き続き年1.24%です。

また、入院等の短期給付や遺族年金を補完する保険として「生活年金プラン」を取り扱っています。



## 宿泊経理(サンペルラ志摩)

施設の売却代金2億3,100万円余りと、将来の改修費用として積み立ててきた約5億円を合わせた約7億円が、資産として残る見込みです。残った資産は、令和7年度末に保健経理に移管して、人間ドックや宿泊助成などの保健事業を行う費用に充てられます。

【お問い合わせ】 総務課庶務係 ☎ 059-253-2701



# 標準報酬月額の時決定を行います

時決定とは、組合員が実際に受けている給料と手当を合わせた月額と、掛金の算定基礎となる標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、その年の9月以降の標準報酬月額を見直す決定を行うことです。

時決定によって標準報酬月額が変わると、9月以降の掛金・負担金や各種給付の金額も変わります。

## 時決定の対象者

7月1日に組合員である方(休業中、退職中、欠勤者を含みます。)

ただし、次の方は対象となりません。

- 6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方
- 7月から9月までのいずれかの月から随時改定・産前産後休業終了時改定・育児休業等終了時改定が行われる方

## 時決定の算定

毎年4月から6月までの3か月間に受けた報酬の平均額を標準報酬等級表に当てはめて、標準報酬月額を決定します。

これを、その年の9月から翌年の8月までの各月の標準報酬月額とします。

## 保険者算定

### 算定結果が著しく不当となるとき

業務の性質上、季節的に報酬が変動することなどから、時決定の方法で標準報酬月額を算定することが著しく不当であると認められる場合については、年間の報酬の平均額を用いて標準報酬月額を保険者(共済組合)が算定します。

### 年間平均による 保険者算定が 認められる場合

※右の①～③の要件を全て満たしていることが必要です。

- 「4月から6月までの3か月間に受けた報酬月額の平均額により算定した標準報酬月額」と「過去1年(前年7月から当年6月まで)の年間報酬の平均額により算定した標準報酬月額」との間に、2等級以上の差が生じるとき。
- この2等級以上の差が業務の性質上、例年発生することが見込まれるとき。
- 年間平均による保険者算定について、組合員が同意しているとき。

### 産前産後休業を取得したとき

4月から6月までの間に産前産後休業を取得した場合、産前産後休業を開始した日の属する月以前1年間の報酬の平均を用いて、標準報酬月額を保険者(共済組合)が算定します。

### 年間平均による 保険者算定が 認められる場合

※右の①～③の要件を全て満たしていることが必要です。

- 雇用保険法の育児休業給付金の対象外であるとき。
- 下記で算出した等級でAがBよりも2等級以上下回るとき。
  - A 4月から6月までの3か月間の報酬の月平均額※1の等級
  - B 産前産後休業を開始した日の属する月以前の直近の12か月間の各月の標準報酬月額の平均額※2で算出した標準報酬の等級
- 組合員本人が申し出たとき。

※1 報酬支払の基礎となった日数が17日未満である月を除いた平均額  
※2 直近の継続した期間が12か月ない場合は、対象となりません。



### 時決定のイメージ

4月の報酬	5月の報酬	6月の報酬
各種手当 70,000円	各種手当 100,000円	各種手当 85,000円
給料月額 260,000円	給料月額 260,000円	給料月額 260,000円

÷3 = 報酬月額  
345,000円(円単位未満切捨て)

標準報酬等級表に  
当てはめる

標準報酬月額340,000円(9月から適用)

掛金・負担金や給付金等の算定基礎額

【お問い合わせ】 保険課資格調定係 ☎ 059-253-2703

# 被扶養者の資格確認調査を実施します

被扶養者として認定されている方が、引き続き認定要件を満たしているかを確認するための調査を、毎年7月から8月にかけて実施しています。

## 調査対象者

令和7年4月1日現在で18歳以上の被扶養者  
(令和7年5月1日以降に認定された被扶養者を除きます。)

## 調査方法

各所属所の共済組合担当課を通じて、「被扶養者資格確認届書」を6月下旬に配付します。  
必要事項を記入し、期限までに各所属所の共済組合担当課へ提出してください。

## 添付書類

被扶養者の状況に応じて、必要書類を「被扶養者資格確認届書」に添付してください。状況によって、他の書類をお願いすることがあります。

被扶養者の認定要件を満たさなくなったときは、資格確認を待たずに、事由発生日から5日以内に取消の手続きを行ってください。



被扶養者の状況	必要書類
学生	在学証明書(令和7年4月1日以降に発行されたもの)又は有効期限が記載されている学生証の写し
無収入(配偶者と学生以外)	令和6年分の所得証明書
年金収入がある(個人年金以外)	最新の年金額改定通知書の写し
父母の片方のみが被扶養者になっている	認定されていない父母の収入が確認できる書類
農業・事業等の収入がある	令和6年分の確定申告書と収支内訳書の写し
別居している(配偶者と子以外)	組合員からの仕送りが確認できる被扶養者名義の預金通帳の写し(仕送り額と同額が出金されているだけの場合は、追加で書類の提出をお願いすることがあります。)
給与収入がある	被扶養者の勤務状況により、 <u>下記の書類</u> を提出してください

受給開始、改定による収入増加について、ご確認ください!



被扶養者の勤務状況	必要書類
令和6年1月以降に就職した(その後に退職した場合も含まれます。)	「給与支払証明書」(当組合指定様式) *当組合ホームページからダウンロードできます。
令和5年12月以前に就職した勤務先で現在も勤務中	令和6年分の所得証明書又は令和6年分の源泉徴収票
令和5年12月以前に就職した勤務先を令和6年中に退職した	<u>退職日の記載がある</u> 令和6年分の源泉徴収票
令和5年12月以前に就職した勤務先を令和7年中に退職した	・令和6年分の所得証明書又は令和6年分の源泉徴収票 ・ <u>退職日の記載がある</u> 令和7年分の源泉徴収票
令和6年中の収入が一時的に認定限度額 <sup>※1</sup> を超えた(年収の壁・支援強化パッケージ)	被扶養者の収入確認に当たっての「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書 *当組合ホームページからダウンロードできます。

※1 年額130万円。60歳以上又は障害年金受給要件を満たす程度の障害のある方は、年額180万円。

## 給与支払証明書記入例

<資格確認用>

### 給与支払証明書

組合員本人が記入してください。

- 1 組合員等記号番号 456 - 1234 組合員氏名 共済 一郎
- 2 被扶養者氏名 共済 花
- 3 就職又は退職等年月日

就職年月日	昭和・平成・令和	6年 4月 1日
退職年月日	退職事由⇒ <input checked="" type="checkbox"/> 自己都合による <input type="checkbox"/> 契約期間満了 <input type="checkbox"/> その他( )	平成・令和 7年 3月 31日
雇用形態変更日(変更があった場合のみ記入)		平成・令和 年 月 日

被扶養者の勤務先に記入を依頼してください。

#### 4 給与支給状況(課税分の通勤手当を含む所得税法上の収入額)

支給月	総支給額	支給月	総支給額	支給月	総支給額
6年 1月	円	6年 5月	78,750円	6年 9月	78,750円
6年 2月	円	6年 6月	78,750円	6年 10月	78,750円
6年 3月	円	6年 7月	78,750円	6年 11月	78,750円
6年 4月	円	6年 8月	78,750円	6年 12月	78,750円
賞与(月)	円	賞与(月)	円	合計	630,000円

支給月	総支給額	支給月	総支給額	支給月	総支給額
7年 1月	78,750円	7年 3月	78,750円	7年 5月	円
7年 2月	78,750円	7年 4月	78,750円	7年 6月	円
賞与(月)	円	賞与(月)	円	合計	315,000円

年途中の就職の場合、その年の合計額を年額換算して、認定限度額を超過していないか判断します。  
(例)60歳未満の方の場合  
5月~12月(8か月)の合計額が630,000円  
↓  
630,000÷8×12  
=945,000(130万円未満)  
↓  
限度額未満であると判断

#### 5 雇用形態

雇用形態	<input type="checkbox"/> 正職員 <input type="checkbox"/> 派遣職員 <input checked="" type="checkbox"/> パート <input type="checkbox"/> アルバイト <input type="checkbox"/> その他( )
給料形態	<input type="checkbox"/> 月給 <input type="checkbox"/> 日給 <input checked="" type="checkbox"/> 時給( 1,050 円)
勤務日数及び勤務時間	1か月の勤務日数( 15 日) 1日の勤務時間( 5 時間)
1か月の支給見込額	78,750円(ただし課税分の通勤手当及び諸手当を含む)
賞与の有無	<input type="checkbox"/> 有(下欄も記入) <input checked="" type="checkbox"/> 無
	①支払時期 <input type="checkbox"/> 決まっている( 月) <input type="checkbox"/> 決まっていない
	②支払額 <input type="checkbox"/> 決まっている( 円) <input type="checkbox"/> 決まっていない
給料の支給日	1 日から 末日分を(当月・6月) 10 日に支給
健康保険加入の有無	<input type="checkbox"/> 加入 <input checked="" type="checkbox"/> 非加入
雇用保険加入の有無	<input type="checkbox"/> 加入 <input checked="" type="checkbox"/> 非加入

ここに記載された1か月の支給見込額が108,334円(130万円÷12月)<sup>\*2</sup>以上の場合、就職年月日に遡って認定取消となります。

勤務状況については上記のとおりです。

令和 7年 7月 10日  
事業所所在地 ○○市○○町○○番地  
事業所名 ○○○株式会社  
代表者名 三重 健一  
電話番号 ○○○-○○○-○○○○

\*事業主様へ 裏面をお読みのうえ上記について証明していただきますようお願いいたします。 7.4

※2 60歳以上又は障害年金受給要件を満たす程度の障害のある方は  
150,000円  
(180万円÷12月)

## 令和6年中の収入が一時的に認定限度額を超えたとき

厚生労働省が示す「年収の壁・支援強化パッケージ」に該当するときは、収入が一時的に認定限度額を超えたとしても、原則として被扶養者認定が継続されます。該当の方は、『被扶養者の収入確認に当たった際の「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書』を添付してください。

### 対象となる場合

- 雇用契約書等を踏まえて認定限度額未満で勤務している方で、人手不足による勤務時間の増加等に伴って一時的に収入が増加し、令和6年中の収入が認定限度額を超えたとき。

### 対象外となる場合

- 雇用契約書等を踏まえて、収入の見込額が恒常的に認定限度額以上となることが明らかなき。
- 被扶養者自身が社会保険の被保険者になったとき。
- 営業など、特定の事業主と雇用関係にないとき。

【お問い合わせ】 保険課資格調定係 ☎ 059-253-2703

## 特定健康診査のご案内

# 年に1回 健康診査を受けましょう!!

当組合では、法律に基づき40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目して、主な生活習慣病の発見及び予防のために特定健康診査を実施しています。

対象者のご自宅宛てに、「特定健康診査等のご案内」を7月上旬に送付します。

生活習慣病は、自覚症状がないことが多く、知らず知らずのうちに重症化することもありますので、一年に一度は必ず健康診査を受診するようにしてください。

### 対象者

下記の要件を全て満たす組合員とその被扶養者(任意継続組合員を含む。)

- 令和7年4月1日時点で組合員等の資格がある方
- 40歳から74歳までの方
- 当組合の人間ドックを受診しない方

**注：**職場の健康診断を受診した組合員の方は、特定健康診査を受診したことになりますので、対象となりません。

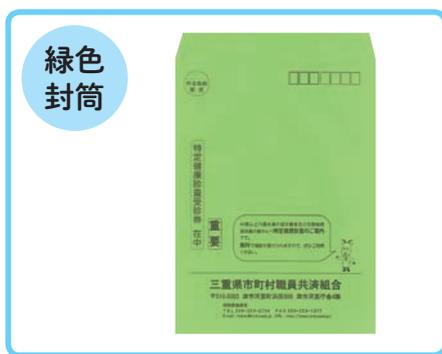
なお、職場の健康診断の対象でない短期組合員の方で、上記の要件を全て満たす方には、所属所(勤務先)を経由して右ページの①特定健康診査の案内を行います。

右ページのいずれかご都合のよい方法を選んで、早めの受診をお願いします。  
(詳細は、「特定健康診査等のご案内」に同封の冊子をご覧ください。)

### 送付物

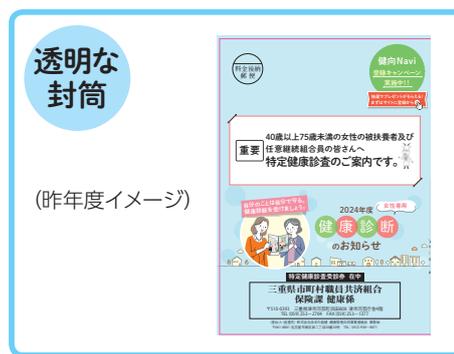
男性用

①・②の案内を送付します。



女性用

①・②・③の案内を送付します。



### 特定保健指導

健康診査の結果、生活習慣病のリスクがあり、生活習慣の改善が必要な方には、「特定保健指導」を行います。

保健師、管理栄養士などの健康管理のプロによるアドバイスや支援を、**無料**で受けることができます。生活習慣を見直すよい機会ですので、必ず受けてください。

目指そう!!

腹囲 -2センチ  
体重 -2キロ



## 受診方法

### 1 特定健康診査

**受診方法**▶「特定健康診査等のご案内」に同封する「特定健診受診券(セット券)」で、ご自身が指定の医療機関を予約して受診してください。

**検査内容**▶身体測定・理学的検査・血圧測定・検尿検査・血液検査(医師が必要と認めた場合は、血清クレアチニン検査・心電図検査・眼底検査・貧血検査を行います。)

**費用**▶基本検査は**無料**です。

**受診期間**▶令和8年3月31日まで  
(組合員の資格喪失や被扶養者の認定取消となった場合は受診できませんので、早めに受診してください。)

### 2 パート先等健康診断

パート先等で健康診断を受診した場合、健診結果等を当組合に提出していただくことで、特定健康診査を受診したことになります。

受診方法1又は3を受診していない方で、下記の①～③を提出していただいた方に、当組合から**1,000円分のクオカードを進呈**します。

- ① 使用していない「特定診査受診券(セット券)」
- ② 「特定健康診査(質問票)」(全ての事項に記入があるもの)
- ③ 令和7年4月1日以降に受診した健康診断結果(特定健康診査の検査項目全てを含むもの)

### 3 共同巡回健診 ▶女性専用

**受診方法**▶「特定健康診査等のご案内」に同封する「2025年度 共同巡回健診 日程表」をご覧ください、インターネット又はハガキで予約して受診してください。

**健診会場**▶三重県内及び近隣県内で実施

**健診日程**▶会場ごとに開催日が設定されています。(8月～12月の土日を含む。)

**検査内容**▶**基本検査**

特定健診の検査項目(身体測定・血圧測定・検尿検査・血液検査)  
+心電図・便潜血検査・胸部レントゲン検査・眼底検査

**オプション検査**

胃部レントゲン検査・腹部超音波検査・骨密度測定・眼圧検査・  
婦人がん検査(子宮頸部がん・マンモグラフィ・超音波)など

**費用**▶基本検査は**無料**です。

オプション検査は、自己負担があります。なお、オプション検査の胃部レントゲン検査・婦人がん検査は、がん検診助成後の金額で受診することができます。



【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

# 退職準備セミナー参加者募集

今年度中に退職予定のない50歳から59歳までの方を対象とした「退職準備セミナー」を開催します。

このセミナーでは、退職後のライフプランや生きがいづくり、家庭経済設計に関する講演を行います。

## 昨年の講義内容(参考)

- 「ライフプラン計画表」の見方・作り方
- キャリアデザインを考える
- 家庭生活・個人生活・社会生活について
- 年金の繰上げ、繰下げ
- 生命保険と損害保険 見直しのポイント
- 退職手当等を運用する際の留意点

区分	今までの自分	これからの自分	
		目標・対策	達成期限・期間
(1)仕事(職業生活)	(仕事) 最近何気なくこなしていることが多い 現在、将来を見据えて「これからの自分」がやるべきことをまとめてください。	・これまでの職業生活を振り返り、退職後に活かせる能力、資格、人的ネットワークを確認する (自己啓発) ・退職後に福祉関係の仕事を目指し、資格取得に努め	
		ワークシート <私の人生設計> これからの自分は何をやりたいのか？ そのために今から準備することは？	
	それぞれの関係に留意して「これからの自分」がやるべきことをまとめてください。	・年1回の旅行、共通の趣味などを通じて夫婦のコミュニケーションをとる	・今年中に旅行に行き、その時から開始

## 開催日・場所

8月～9月に北勢地区、南勢地区で1回ずつ開催します。

※詳細は決定次第、所属所を通じてお知らせします。

## 参加資格

令和7年度中に退職する予定のない令和8年3月31日において50歳以上59歳以下の組合員とその配偶者

(組合員の生年月日が、昭和41年4月2日から昭和51年4月1日までの方が対象です。)

※配偶者の参加は、組合員と同伴の場合に限ります。

## 募集人数

各回90名

## 参加費

無料

## 申込方法

所属所の共済組合事務担当課に「申込書」を送付しますので、期日までに担当課を通じて申し込んでください。

## セミナー日程表

日程	セミナーの内容
10:30～	開講あいさつ
10:40～16:00	講演 「ライフプランについて」(仮) 「家庭経済設計について」(仮) 講師 (一財)地域社会 ライフプラン協会

※日程は、変更になる場合があります。

※講演の途中で、1時間程度の昼食休憩があります。昼食のあっせんは行いませんので、各自でお取りください。



【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704



# ファミリー歯科健診 のご案内



子どものみの  
受診もOK

歯の健康は、食事や会話を楽しむなど、豊かな生活を送るために必要なだけでなく、全身の健康ともつながっています。むし歯・歯周病の早期発見・早期治療のために歯科健診を受けて、歯の健康づくりに努めましょう。

- 対象者** 組合員・被扶養者  
※受診日において、組合員及び被扶養者の資格を喪失された方は受診できませんので、ご注意ください。  
※被扶養者のみでの受診も可能です。
- 健診料金** **無 料** 共済組合が全額負担します。
- 健診日・健診会場** 「日程表」をご覧ください。
- 申込方法**
  - ス マ ホ** ● 右記の二次元コードを読み取り、WEBサイトから申込フォームへお進みください。  
<https://www.kenkoujin.jp/kensin/kyoudoushika>
  - F A X** ● 申込書に必要事項を全て記入し、キリトリ線で切り取り、  
(株)あまの創健 FAX(052-930-8061)へ送信してください。  
※お申し込み内容に不備がある場合、予約の手配が遅れますので、ご注意ください。
  - 郵 送** ● 申込書に必要事項を全て記入し、キリトリ線で切り取り、「封筒の作り方」を参考にして  
投函してください。(切手は、ご準備願います)  
※お申し込み内容に不備がある場合、予約の手配が遅れますので、ご注意ください。
- 申込締切** 健診日の2週間前。なお、申込締切後のお申込みでも可能な場合がありますので、下記のお問い合わせ先にお電話ください。  
会場予約は先着順ですので、お申込みはお早めに！(各会場には、定員があります。)
- 予約確定連絡** 予約受付後、後日、(株)あまの創健から健診日時を封書で連絡します。  
お申込み会場が定員に達していた場合、別途ご連絡します。
- 健診受付時間** 混雑を避けるため、申込順により(株)あまの創健にて指定させていただきます。指定時間を守って受診してください。  
なお、健診所要時間は、約15分です。
- お問い合わせ先** (株)あまの創健 ファミリー歯科健診受付係 TEL(052)930-8071(月～土9:00～16:00 日祝を除く。)  
各会場では、歯科健診の内容等に関するお答えはできませんので、会場への電話連絡はご遠慮ください。



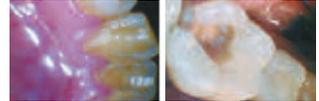
## 歯科健診の内容

### 歯科医師による口腔内診査

- 全歯の健康状態チェック ● 歯周病に関する診断
  - 歯石沈着度のチェック ● 口腔清掃度のチェック
- ※気になる点があれば、お気軽にご質問ください。  
**要治療者の方には受診をおすすめします**

### 口腔内カメラ(大人のみ実施)

口腔内カメラで目撃せよ!!  
口腔内カメラを健診に取り入れています。普段は絶対に見ることのできない奥歯や気になる部分を拡大してお見せいたします。



**POINT** 歯質に自信あり! 新たな発見が必ずあります。

### 唾液ペーハー測定

お口の中はアルカリ性? 酸性?  
口腔内のpH(ペーハー)が酸性に傾くとむし歯になりやすくなります。この検査では試験紙に唾液を付けて、色の変化によりpH値を測定します。自分の唾液が酸性かアルカリ性かをチェックしましょう!



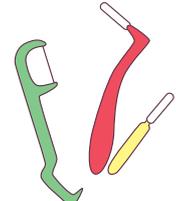
### 歯のクリーニング

歯ブラシでは落とせない汚れをノックアウト!!  
歯の表面についた着色や歯垢、歯石はむし歯や歯周病の原因になります。下あごの前歯のみクリーニングします。  
※既にきれいな状態であれば、クリーニングを実施しない場合があります。予めご了承ください。

**POINT** 歯周予防には定期的なクリーニングが効果的!

### ブラッシング指導

歯科衛生士によるブラッシング指導  
むし歯や歯周病の予防には、原因となる歯垢(プラーク)に負けない歯みがき術が大切です。歯ブラシだけでは、60%ほどのプラークしか除去できないため、デンタルフロス・歯間ブラシ等を使って指導します。



**POINT** 受診者には歯ブラシ・デンタルミラーをプレゼント! さらに、上手にできたお子さまにはおもちゃをプレゼント!

### フッ素塗布

フッ素パワーでむし歯に負けない強い歯づくり  
歯をむし歯から守るために行う予防処置が、フッ化物歯面塗布です。特に乳歯を丈夫な歯質にしておくことが、永久歯の歯質にも大きく影響します。むし歯菌の働きも抑制するため、フッ素を塗って強い歯を手に入れましょう!!

大人も対象!



# 知覚過敏症

知覚過敏は、歯の象牙質と呼ばれる歯の柔らかい部分の露出が原因で起こります。象牙質が露出すると、歯髄に直接刺激が伝わるようになり、しみる不快感を引き起こします。

## 知覚過敏の発生原因

- ① 間違ったブラッシング
- ② 多量の歯磨き剤の使用
- ③ 歯周病によるもの
- ④ 酸性環境によるもの
- ⑤ 歯ぎしりや噛み合わせによるもの

## 知覚過敏になってしまったら

- ① 知覚過敏用歯磨き剤を使う
- ② 歯科医院での薬の塗布・コーティング
- ③ 歯科医院で詰め物をする



**知覚過敏になりやすい原因**

- 1 就寝前のフルーツジュースの飲用
- 2 ストレスによる歯ぎしり、くいしばり
- 3 電動ブラシとそれに対応していない歯磨き剤の使用

# むし歯を予防しよう!

## 歯みがきの仕方

- 1 **つま先**、**わき**、**かかと**。歯ブラシは毛先に注意。つま先やかかどが開いていない物を選びましょう。開いてしまうと清掃効果が悪くなります。
- 2 **45°**。歯ブラシは、歯と歯ぐきの間に45度の角度で当てます。そのまま1本ずつ小刻みに動かします。
- 3 歯ブラシは、鉛筆を持つようにすると余分な力が入らず、効率的に磨けるようになります。
- 4 歯みがきをする際には鏡を見ながら。

## 歯みがきの補助用具の使い方

歯ブラシでは、良く磨ける部位とあまり磨けない部位があります。歯ブラシで落としきれなかった歯と歯の間の歯垢は、歯磨き補助用具を活用しましょう。

### 歯磨きの補助用具



### 歯間ブラシの使い方



歯の間に入る太さのブラシを選んで使いましょう。

### フロスの使い方



歯の間に入れた後、歯に沿わせるように動かしましょう。

大人も対象!

## フッ素塗布

歯科健診でできます!

歯の表面のエナメル質は構造的に酸に弱く、溶けてしまいます。そうならないように構造を変え、強化することでむし歯予防ができます。そのために行うのがフッ素塗布です。

### フッ素塗布の効果

- ① 歯質が強化されます。
- ② むし歯菌の活動を抑制します。
- ③ 歯垢ができにくくなります。
- ④ ミネラルの沈着を促進し、再石灰化を助けます。

### フッ素塗布の行い方

歯の表面を清掃後、高濃度のフッ素を直接塗りこみます。効果を出すために最低30分飲食しないことが重要です。



### 家庭で行える方法



## よくあるご質問

- Q 健診時間は、どのくらいですか?  
A 健診時間は、約 15 分です。
- Q 健診では、具体的に何をチェックしていますか?  
A むし歯・着色・歯周病・歯茎の状態・プラーク量・粘膜の状態・舌・唾液量・顎などをチェックしています。
- Q 健診では、(むし歯があるなど)何がどこまでわかりますか?  
A 外から見える範囲のむし歯・歯周病進行度を確認しています。
- Q 歯の生えていない赤ちゃんも、受診することができますか?  
A 健診は行いませんが、ご質問にはお答えします。
- Q 現在、妊娠中ですが受けることはできますか?  
A 受診できます。





**C0** むし歯になりかけた状態。この時点であればフッ素塗布等で対処できます。

治療例／シーラント、フッ素塗布等  
治療費／自己負担約3,000円  
(共済組合負担約7,000円)

シーラント

**C1** むし歯の始まりです。まだ痛みはなく、小さな治療ですみます。

治療例／プラスチックや銀の詰め物等  
治療費／自己負担約4,000円  
(共済組合負担約9,300円)

詰め物(樹脂)

**C2** むし歯が大きくなり、痛み始まります。冷たいものにしみたりします。

治療例／プラスチックや銀の小さなはめ物等  
治療費／自己負担約6,000円  
(共済組合負担約14,000円)

はめ物(金属)

**C3** むし歯が神経に達して我慢できない痛みとなります。神経を抜く必要があります。治すために何度も通う必要があります。

治療例／神経処置、金属の被せ物、差し歯等  
治療費／自己負担約12,000円  
(共済組合負担約28,000円)

被せ物(金属)

**C4** むし歯が骨に達した状態です。腐敗臭がしたり、膿が口の中に出てきたりします。

治療例／抜き歯、入れ歯、ブリッジ、インプラント等  
治療費／自己負担約30,000円  
(共済組合負担約70,000円)

部分入れ歯

※C0、C1、C2、C3、C4は、むし歯の進行度合となります。  
※治療費は、標準的な治療をした場合の目安です。



4610001

名古屋市東区泉1丁目10番10号

株式会社あまの創健

ファミリー歯科健診 受付係 行

110円切手を貼って投函してください

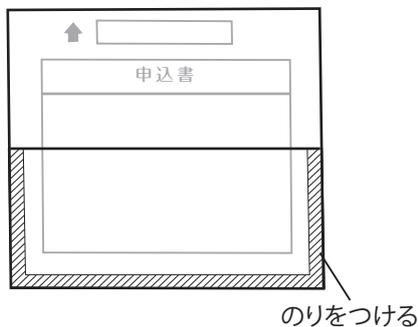
申込期限厳守

①山おり

## 封筒の作り方

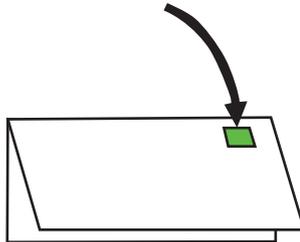
手順1

のりしろにのりをつけ①で山おり。



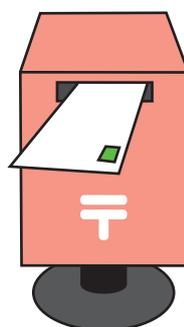
手順2

貼り合わせて表に切手を貼る。



手順3

ポストへ投函する。(切手必要)



# 日程表

会場No.	日程	エリア	会場名	住所	利用部屋	時間
1	8月16日(土)	四日市	四日市市勤労者・市民交流センター(本館)	四日市市日永東1丁目2-25	研修会議室	9:30~12:00
2	8月17日(日)	津	サン・ワーク津	津市島崎町143-6(津市労働会館内)	第2会議室	10:00~12:00
3	8月23日(土)	鈴鹿	鈴鹿市労働福祉会館	鈴鹿市神戸地子町388番地	中会議室	10:00~12:00
4	8月24日(日)	松阪	松阪市産業振興センター	松阪市本町2176番地	人材育成講座室	10:00~12:00
5	8月30日(土)	伊賀	伊賀市ゆめぼりすセンター	伊賀市ゆめが丘1丁目1-4	大会議室	10:00~12:00
6	8月31日(日)	津	三重県総合文化センター	津市一身田上津部田1234番地	中会議室 (文化会館棟)	10:00~12:00
7	9月7日(日)	伊勢	三重県営サンアリーナ	伊勢市朝熊町字鴨谷4383-4	第3会議室	10:00~12:00
8	9月14日(日)	四日市	四日市市勤労者・市民交流センター(本館)	四日市市日永東1丁目2-25	研修会議室	9:30~12:00
9	9月21日(日)	桑名	柿安シティホール(桑名市民会館)	桑名市中央町3丁目20	第2会議室	9:30~12:00

※会場都合により実施会場・部屋が変更になる場合がありますので、ご容赦願います。 ※複数組合での合同健診です。

✂️キリトリ線✂️



FAX 052-930-8061

## 申込書

三重県市町村職員共済組合専用

組合員氏名		住 所	〒 ー ー	
組合員等記号	組合員等番号		電 話 (昼間連絡のつく電話番号)	F A X 番号
			ー ー	ー ー

※お申し込み内容に不備がある場合、予約の手配が遅れる場合があります。

受診者氏名	生年月日	性別	続柄 (どちらかに○印)	第1希望 会場No.	第2希望 会場No.
カナ -----	西暦 年 月 日	男・女	組合員・被扶養者		
カナ -----	西暦 年 月 日	男・女	組合員・被扶養者		
カナ -----	西暦 年 月 日	男・女	組合員・被扶養者		
カナ -----	西暦 年 月 日	男・女	組合員・被扶養者		
カナ -----	西暦 年 月 日	男・女	組合員・被扶養者		

※個人情報の保護について

三重県市町村職員共済組合と(株)あまの創健は、今回のお申込みに関する個人情報をこの事業のみに使用し、それ以外の目的には使用いたしません。

※受診者数が上記に収まらない場合は、記載欄外に記入してください。



# 健康セミナー【スタートアップ編】参加者募集!

初! 対面型で実施! 仲間と一緒に楽しく始める健康づくり

## 開催日時

令和7年6月14日(土)  
10時30分~12時(受付開始: 10時~)

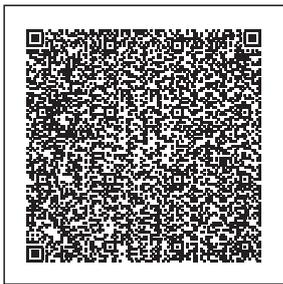
## 場所

四日市市総合体育館「大会議室」  
〒510-0886 四日市市日永東1丁目3番地21号 TEL059-348-4100

## 対象者・募集人数

組合員のみ・50名

## 申込方法



hoken@m-kyosai.jp

次のいずれかの方法で、お申し込みください。

### ① 左の二次元コードからメールを送信する。

※必要事項を入力して送信してください。申込時のメールアドレスに、当組合からセミナー参加に必要な情報をお送りします。

迷惑メールの設定をしている場合は、ドメイン指定受信で「m-kyosai.jp」を許可する設定をしてください。

※二次元コードでメールが送信できない場合やメール本文が表示されない場合は、左記メールアドレスに、題名を「健康セミナー参加申込」として送信してください。申込用のメールをお送りします。

### ② 当組合へFAX等で「申込書」を送付する。

※「申込書」は、当組合ホームページからダウンロードしてください。

## 申込締切日

令和7年5月20日(火) 共済組合必着

## 準備物

筆記用具・水分補給するための飲み物・タオル  
動きやすい服装でご参加ください。

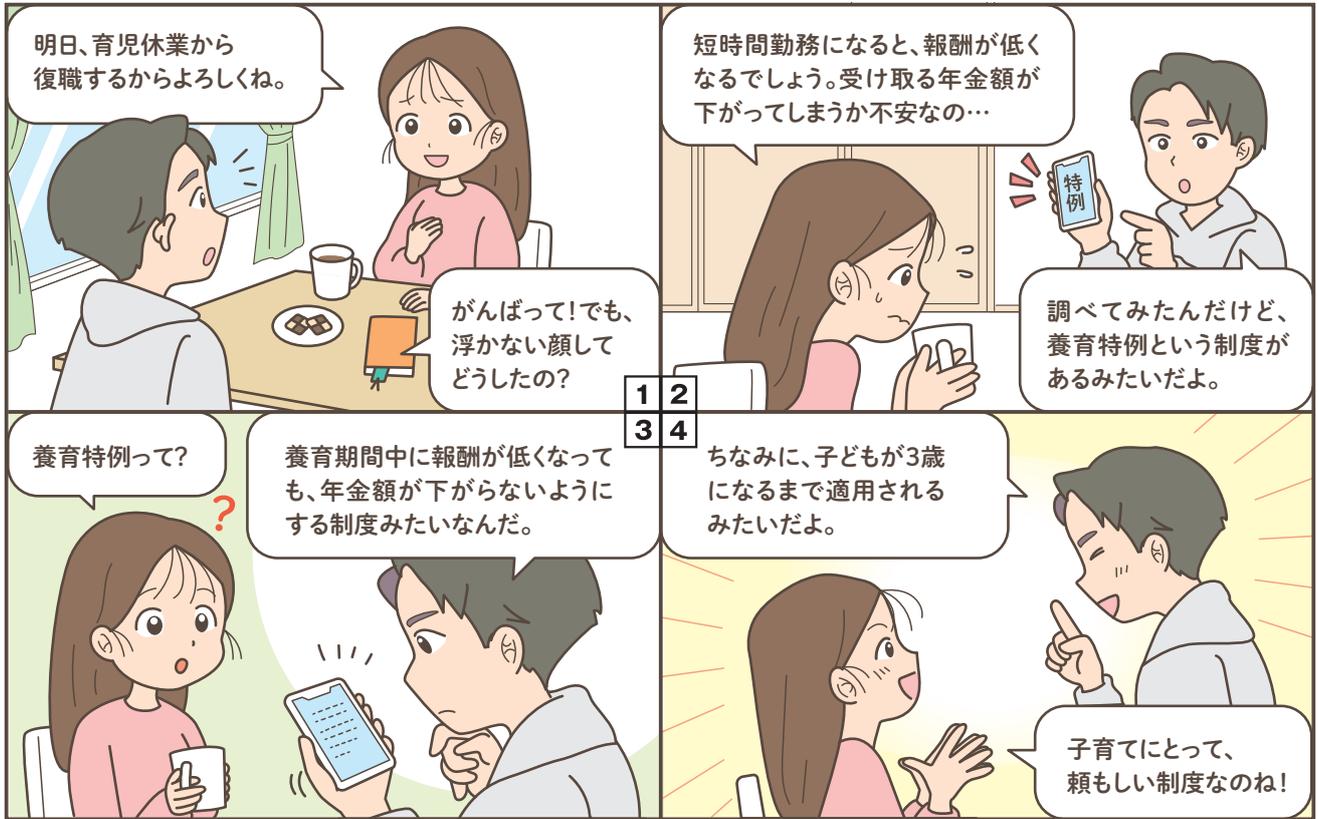
### 申込にあたっての 注意事項

個人情報の取扱い: 申込書に記載された個人情報は、健康セミナー開催及び運営のためにのみ使用します。セミナー開催中に、写真撮影を行います。また、撮影した写真を共済組合広報「mie共済NEWS」紙面に掲載する場合があります。

令和7年10月頃に、同内容のセミナーを中南勢地区で開催する予定です。

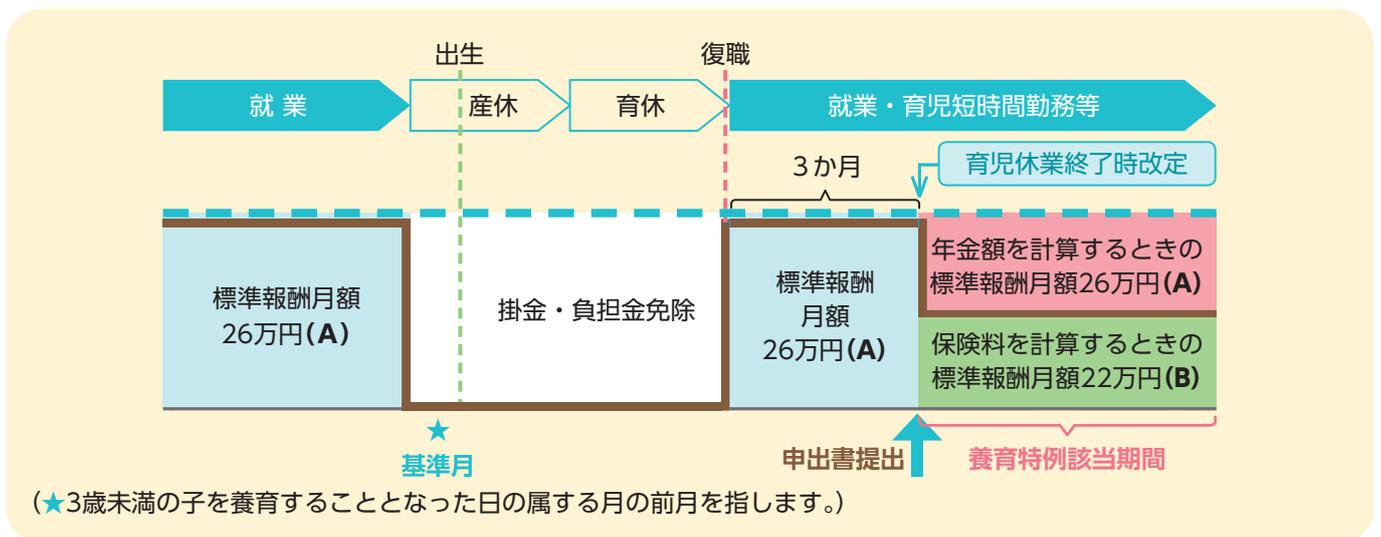
【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

# ご存じですか？ 3歳未満の子の養育特例



「養育特例」とは、3歳未満の子を養育している間、勤務時間の短縮などにより、養育前の標準報酬月額を下回った場合に、養育前の高い標準報酬月額で年金額を計算する制度です。(保険料は、実際の低い標準報酬月額で計算します。)

## ● 標準報酬月額の改定により、標準報酬月額が26万円から22万円に下がった例



育児休業終了時改定により、保険料を計算する標準報酬月額(B)は下がりますが、養育特例の申出をすることで、年金額を計算するときの標準報酬月額は出生前の高い標準報酬月額(A)のままになります。

## 養育特例の対象となる方



### 3歳未満の子\*と同居し、養育している組合員

\*特別養子縁組の監護期間にある子や養子縁組里親に委託されている  
要保護児童も含まれます。

## 養育特例を受けることができる期間

3歳未満の子を養育することとなった日の属する月から、  
養育を終了した日(下記のいずれかに該当した日)の翌日の属する月の前月までの期間

- 1 養育している子が3歳に達したとき。
- 2 組合員が死亡したとき又は退職したとき。
- 3 他の3歳未満の子(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。
- 4 養育している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。
- 5 育児休業等(掛金免除)を開始したとき。
- 6 産前産後休業(掛金免除)を開始したとき。
- 7 組合員が70歳に到達したとき。

\*申出が遅れ、申出日より前に養育期間がある場合は、養育期間のうち申出日が属する前月までの2年間  
について、遡って適用が受けられます。

## 養育特例の申出方法

養育特例の適用を受けるとき又は養育特例の適用が終了したときには、  
所属所の共済組合事務担当課を経由して、下記の書類を提出してください。

### 養育特例の適用を受けるとき

- 養育期間標準報酬月額特例申出書
- 戸籍謄本又は子の戸籍抄本(子の生年月日及び続柄が確認できるもの)\*
- 世帯全員の住民票(組合員と子が同居していることが確認できるもの)\*

\*申込書にマイナンバーを記入し、マイナンバーが確認できる書類を添付したときは、戸籍謄(抄)本や住民票の写しを省略できる場合があります。

### 養育特例の適用が終了したとき

- 上記の3・4・5・6に該当したとき
- 養育期間標準報酬月額特例終了届出書

\*上記の1・2・7に該当したときは、届出不要です。

令和7年4月から

## 年金情報の提供サイトが新しくなりました

地共済年金情報webサイトが終了し、新サービスが開始されました。

組合員の方は、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」へ移動し、マイナンバーカードとスマートフォン等を利用  
して、最新の年金記録等をインターネット上で取得することができます。

<https://ssl.shichousonren.or.jp/>

利用時間: 24時間365日(サーバーのメンテナンス時を除く。)



【お問い合わせ】 年金課 ☎ 059-253-2706

# 子育て世帯の方へ

## 育児休業等に係る法改正のお知らせ

令和7年  
4月から

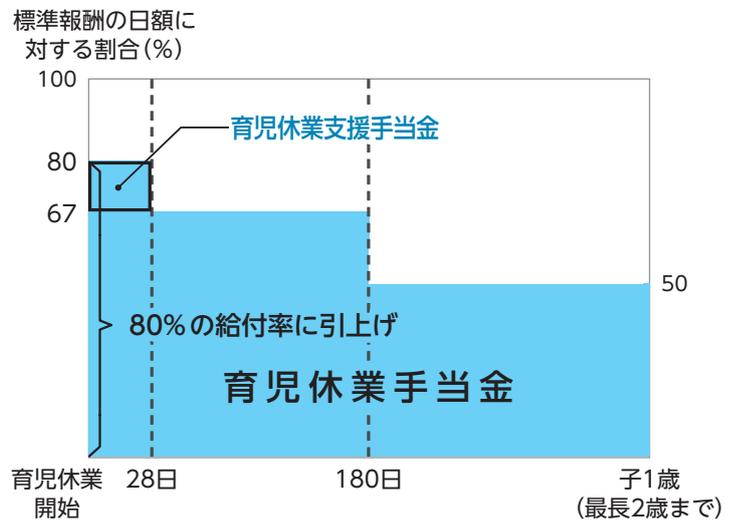
「育児休業支援手当金」と「育児時短勤務手当金」が新設されました

子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律による地方公務員等共済組合法の改正が令和6年6月12日付で公布され、令和7年4月1日から「育児休業支援手当金」と「育児時短勤務手当金」が新設されました。

### 育児休業支援手当金

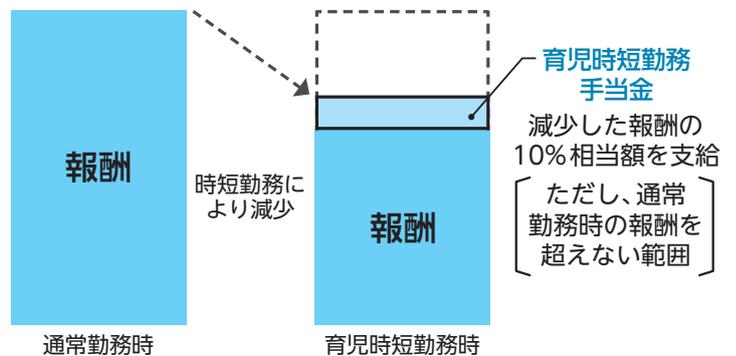
育児需要の高い、子の出生後一定期間内に、両親ともに育児休業を取得することを促進するため、子の出生直後の一定期間以内(男性は子の出生後8週間以内、女性は産後休業後8週間以内)に、原則として、組合員とその配偶者の両方が14日以上(男性は子の出生後8週間以内、女性は産後休業後8週間以内)に、組合員の休業期間について、28日間を上限に標準報酬の日額の100分の13に相当する額が支給されます。

これにより、従来の育児休業給付(100分の67)と合わせると、給付率が100分の80へと引き上げられます。



### 育児時短勤務手当金

時短勤務時の収入減少による家計への負担を軽減することで、時短勤務の活用を促進し、両親ともに育児・家事を分担できるようにするため、組合員が、2歳未満の子を養育するために時短勤務をしている場合に、時短勤務中の支給対象月ごとに、当該支給対象月に支払われた報酬の額に原則100分の10を乗じて得た額が支給されます。



### 請求方法

現時点において未確定な部分が多いため、事務手続きの方法等は、後日所属所を通じて通知します。

令和7年  
4月から

## 育児休業手当金の支給期間延長に係る手続きが変わりました

育児休業手当金は、保育所等に入所できなかったため育児休業を延長した場合に、1歳6か月に達する日まで（再延長の場合は2歳に達する日まで）支給を受けることができる制度ですが、その育児休業手当金支給期間延長の手続きについて、令和7年4月から見直されました。

### これまで

保育所等の利用を申し込んだものの、当面入所できないことについて、市町村が発行する入所保留通知書などにより当組合で確認していました。

### 令和7年4月から

これまでの確認に加え、保育所等の利用申込みが、速やかな職場復帰のために行われたものであると認められることが必要になりました。

### 育児休業手当金の支給対象期間延長要件

次の①～③全てを満たす必要があります。ただし、①において、子の疾病や障害により、保育体制が整備されていないなどの理由により申込みの受付ができないときは、延長が認められる場合があります。（②、③の要件は除かれます。）

- ① 利用（入所）申込みをした日及び利用申込書に記載された提出日が、子が1歳（1歳6か月）に達する日\*以前の日であること。
- ② 速やかな職場復帰のために、保育所における保育等の利用を希望しているものであると、共済組合が認めること。（次の1～3全てを満たす必要があります。）
  - 1 申告書及び利用申込書並びに入所保留通知書等に記載された利用（入所）開始希望日が、子が1歳（1歳6か月）に達する日\*の翌日以前の日であること。
  - 2 申告書及び利用申込書において、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。
  - 3 利用（入所）希望の保育所等が、合理的な理由なく自宅から片道30分以上要する保育所等のみとなっていないこと。（合理的な理由等については、申告書で確認してください。）
- ③ 育児休業の申出に係る子が、1歳（1歳6か月）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保育の利用を辞退した場合は、対象外となります。）

\*パパ・ママ育休プラス制度によって育児休業手当金支給期間の末日が1歳に達する日後になっている場合は、「育児休業手当金支給期間の末日」と読み替えます。

### 請求方法

次の必要書類を、所属所の共済組合事務担当課を経由して、提出してください。

- 育児休業手当金延長請求書 ※当組合ホームページに掲載
- 市町村が発行する「保育所等における保育が当面行われないことが明らかとなる通知書」の写し（入所保留通知書、入所不承諾通知書等）
- 育児休業手当金支給対象期間延長事由認定申告書（新様式） ※当組合ホームページに掲載
- 市町村に提出した保育所等の利用申込書の写し



令和7年4月からの育児休業手当金の支給期間延長手続きには、保育所等の利用申込書の写しが必要になります。市町村に保育所等の利用申込みを行う際は、必ず申込書の写しをとって保管してください。  
※電子申請で申込みを行った場合は、申込内容を印刷したもの又は申込みを行った画面を印刷したもの

# 三重県外の市町村で医療費助成を受けている方は共済組合へ届出が必要です

## 附加金等の給付を適正に行うために、ご協力をお願いします

共済組合では、組合員と被扶養者の医療費の自己負担額が一定額を超えた場合に、附加金等※の給付を行っていますが、三重県外にお住まいの組合員と被扶養者で、居住地の市町村の福祉医療費助成制度の適用を受けている方については、助成後の自己負担額に基づき、附加金等の給付額の計算を行います。

附加金等を適正に給付するため、「福祉医療費受給資格者証」が交付された方や既に当該資格者証をお持ちの方は、当組合へ届出をお願いします。

※同一月に同一の医療機関で支払った自己負担額が25,000円(上位所得者は50,000円)を超える場合、組合員には「一部負担金払戻金」、被扶養者には「家族療養費附加金」が支給されます。

### 届出が必要な福祉医療費助成制度とは？

福祉医療費助成制度とは、地方自治体が一定の条件を満たした方に対して、医療費の自己負担額の全部又は一部を助成する制度です。

#### 届出の必要な助成制度は、次のとおりです。

- ① 市町村の乳幼児医療費(こども医療費)助成制度
- ② 重度心身障害者医療費(障がい者医療費)助成制度
- ③ ひとり親家庭医療費助成制度
- ④ 市町村独自の条例等において定められた医療費助成制度

### 共済組合への届出方法

新たに福祉医療費助成制度の適用になった場合や適用から外れた場合は、所属所の共済組合事務担当課を通じて、「福祉医療費助成制度該当(不該当)届出書」を提出してください。

届出書の様式は、当組合ホームページからダウンロードできます。



用紙のHPへのリンク



※三重県内にお住まいの方は、附加金等を優先して給付し、附加金等の支給後の自己負担額に基づき福祉医療費助成金が給付されるため、届出は不要です。



届出が遅れると、支給された附加金等を共済組合に返還していただくことがありますので、ご注意ください。

# 「生活年金プラン」

申込書は所属所共済組合担当課へ  
申込締切日：令和7年6月13日(金)  
責任開始期：令和7年9月1日(月)



## 「訴訟費用保険」中途加入のご案内

- 「生活年金プラン」は、死亡、高度障害、入院、手術、ケガによる通院、携行品損害、賠償責任などに備える制度です。
- 「訴訟費用保険」は、業務上の行為に起因する訴訟がなされた場合に、その訴訟費用・損害賠償金を補填する制度です。
- 短期組合員の方も、加入ができます。

※責任開始期(加入日)は、令和7年9月1日(月)です。  
責任開始期以前に組合員資格を喪失する場合は、加入できません。

※ご案内資料は、新規組合員の方のみに配付しています。そのほかで加入を希望される方は、所属所の共済組合事務担当課にお申し出ください。

### 生活年金プランのおすすめポイント

- ① 団体契約で、お手頃な保険料で加入できます。
- ② 1年ごとに精算する配当金<sup>※1</sup>で、実質的な負担が軽減される可能性があります。  
(配当金は、「生活年金プラン」のうち一部商品<sup>※2</sup>のみに支払われます。)

#### 【ご参考】実質保険料負担軽減イメージ

35歳<sup>※3</sup>・男性、生活年金プランHコース  
(死亡保険年金原資1,900万円)に加入の場合

直近3年間の平均配当率  
約25.4%  
還付!<sup>※4</sup>

月払保険料<sup>※5</sup>  
1,444円

配当金  
366円

参考  
実質月払保険料  
1,078円(概算)



### 短期療養サポートを新設!

短期の就業不能状態へ備えることができます!

- ①病気やケガによる就業不能状態が20日を超えて継続した場合、給付金をお支払いします。
- ②入院だけでなく、医師の指示による自宅療養や所定の精神障害による就業不能状態の場合も、給付金をお支払いします。
- ③1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は、配当金としてお返しします。

#### 保険内容 のご相談

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-5-27錦中央ビル6階 ☎052-951-9102 (平日9:00~17:00)  
明治安田生命保険相互会社 中部公法人部 法人営業第二部



制度内容詳細は、パンフレットをご覧ください。

パンフレット等は、左の二次元コードからもご覧いただけます。既加入者でご自身のお客様IDとパスワードがわかる方は、そちらを利用してログインしてください。ご自身のお客様IDとパスワードがわからない又は未加入の方は、右の団体共通ID・パスワードでログインしてください。

団体共通ID

数字  
a0000172

パスワード

yqze6627

- ※1 生活年金プランは、1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてお支払いする仕組みとなっています。配当率は今後変動することがありますので、記載の配当金額は、将来のお支払いを約束するものではありません。配当率は、お支払時期の前年度決算により決定しますので、お支払いする配当金額は現時点では確定していません。中途加入の場合は、6か月で収支計算を行います。
- ※2 配当金の還付対象は「生活年金プラン」「わいどプラン」「医療保障」「短期療養サポート」で、その他の制度については配当金はありません。
- ※3 記載の年齢は、保険年齢です。
- ※4 記載の配当金、実質月払保険料は、令和3～5年度の平均配当率を基に算出しています。
- ※5 記載の保険料は、正規保険料です。

# ロコモティブシンドローム

## ？ 放っておくと寝たきりに！ ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、筋肉・骨・関節など運動器の機能が衰え、介護が必要になる危険性が高い状態のことで略してロコモと呼ばれます。現役世代の方は、まだ先の話だと思っているかもしれませんが、しかし、自覚がなくても早い人では、40代後半から衰えが始まっている人もいます。

いつまでも、自分の足で元気に歩き、健康寿命\*を延ばすために、今からロコモ対策を始めましょう。

\*健康寿命…日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間のこと

## ✎ ロコチェックで体の危険信号を見つけましょう

日常動作の不自由さは、ロコモを知らせる体からのシグナルです。当てはまる項目にチェック☑しましょう。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度（1リットルの牛乳パック2本程度）の買い物を  
して持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である



一つでも当てはまったら、  
ロコモの可能性が...

今日から  
ロコトレを始めましょう

！ 当てはまらなくても注意！

やせ過ぎ又は肥満、運動不足や、過度なスポーツ・けがなどによる運動器の故障が、ロコモのリスクになります。ロコチェックに当てはまらなかった人も、早めの対策が必要です。

## 💡 ロコトレで元気な足腰をキープ！

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）は、たった二つの運動です。

支えが必要な人は無理せず、机などに手をつけて十分注意して行いましょう。



自分のペースで、  
毎日続けることが  
大切です！

### ロコトレ ① バランス能力アップ 片脚立ち

- 1 机などの横に、背筋をまっすぐにして立ちます。
- 2 片方の脚を床に着かない程度に持ち上げ、1分間保ち、ゆっくり脚を下ろします。

回数の目安 左右1分間ずつ×1日3回



#### ポイント

- 転倒しないよう、必ず机などのそばで行いましょう。

支えが必要な人は...

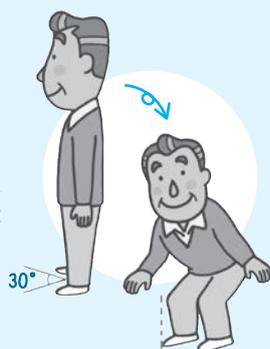
机に両手や片手をつけて行います。指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。



### ロコトレ ② 下肢筋力アップ スクワット

- 1 足を肩幅より広めにして立ち、爪先は踵から30度くらい外に開きます。
- 2 息を止めずに、膝が爪先より前にならないように、お尻を後ろに引きながら体を沈めます。膝が足の人差し指の方向を向くように注意。

回数の目安 1セット5~6回×1日3回



#### ポイント

- 膝の角度は、90度を超えない程度に。
- 太もも前後の筋肉に力が入っていることを意識して行いましょう。

支えが必要な人は...

いすに座って机に手をつき、立つ・座る動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合は、手をつき、机の上にかざして行います。



# お知らせ

## ◆ 夏の特別セールのご案内 (物資あっせん事業)

経理課貸付貯金係 ☎059-253-2705

贈答用ハム、家庭用常備薬のあっせんを行います。詳細は、折り込みチラシをご覧ください。  
申込方法・納品日等は、次のとおりです。

	丸大ハム製品	家庭用常備薬 健康管理用品
申込方法	折り込みチラシの申込書を[取扱業者]へ郵送(FAX可)	・Webで申込み(第一類医薬品も、購入することができます。)
申込締切日	令和7年7月16日(水)	令和7年5月31日(土)
納品日	令和7年6月26日(木)以降	申込受付後2~3週間程度
送料	無料	購入金額が4,000円未満の場合は500円
支払方法	振込み (郵便局、コンビニエンスストア)	・振込み(郵便局、コンビニエンスストア) ・クレジット払いも選択可能



## ◆ 物資あっせん業者 契約内容の見直し

経理課貸付貯金係 ☎059-253-2705

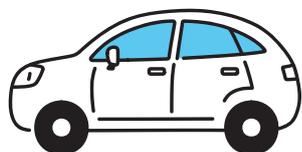
住宅リフォーム取扱業者である東建工業株式会社との契約において、令和7年5月1日から、割引率が見積価格の現行10%から5%に変更となりました。

また、支払方法についても、「購入票」による月賦払いが、令和7年5月1日以降、利用できなくなりました。

## ◆ 自動車購入代金立替払い制度のご案内 (物資あっせん事業)

経理課貸付貯金係 ☎059-253-2705

**利率  
年1.24%**



当組合と契約している自動車販売業者で、「購入票」を利用して自動車を購入する際、当組合が業者に購入代金を支払い、利用者から当組合へ給与天引きで毎月返済していただくことができます。

利用限度額は200万円で、利率は年1.24%です。(当組合の普通貸付の利率は年1.26%のため、より低金利で利用できます。)

利用希望の場合は、各所属所の共済組合事務担当課へお問い合わせください。

※利用に当たっては、当組合で審査を行います。

利用可能な自動車販売業者については、こちらをご覧ください。



バランス UP!  
食塩量 DOWN!

手早い・簡単・おいしい

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉

# ワンプレートごはん

Let's have healthy, balanced plate meals!

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。



**動画でcheck!**

動画はコチラ

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込むと、料理の作り方を動画で見られます。

[https://shaho-net.jp/movie/one\\_plate/01.mp4](https://shaho-net.jp/movie/one_plate/01.mp4)

## たいのみそマヨ焼き和風プレート

エネルギー **614kcal**  
食塩相当量 1.4g

1人分

Point!

香味野菜や唐辛子で味にメリハリをつけて減塩に。トースターを使うことで、調理も後片付けも手間いらずの一品です。

### Profile 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。

### 材料(2人分)

- たい(切り身) ..... 2切れ(200g)
- 塩 ..... 小さじ1/6
- グリーンアスパラガス ..... 3本
- パプリカ(赤・黄色) ..... 各1/8個
- しょうが(すりおろし) ..... 1/4片分
- みそ ..... 大さじ1/2
- マヨネーズ ..... 大さじ1/2
- みりん ..... 小さじ1/2
- オリーブ油 ..... 小さじ2
- ごはん(五穀米) ..... 300g
- 青じそ ..... 2枚
- ゆで卵 ..... 1個
- 七味唐辛子 ..... 適宜

### 作り方

- 1 たいは、両面に塩をふり、冷蔵庫で10分置いてキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 2 アスパラガスは、根元を切り落とし、下1/3部分の皮をピーラーでむき、長さを半分に切る。パプリカは、1cm幅に切る。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 4 アルミホイルを敷いた天板に、1と2のをせ、1に3をかけ、2にオリーブ油を回しかける。トースターで約10分加熱する。
- 5 ごはん・青じそ・半分に切ったゆで卵・4を盛り付け、お好みで七味唐辛子をかけていただく。