

三重県市町村職員共済組合

m i e

共 済 N E W S

2

2026年
2月
No.667

C O N T E N T S

退職を予定している組合員の皆さんへ	P.2～4
医療費対策委員会の報告	P.5
被扶養者の認定基準が変わります	P.6～8
入学貸付・修学貸付のご案内	P.9
在職中の年金支給停止のしくみ	P.10～11
医療費が高額になったとき	P.12～13
特定健康診査・特定保健指導の実施状況報告	P.14
厚生労働大臣表彰、スマートフォンのマイナ保険証利用	P.15

せんがたけ 仙ヶ岳(亀山市)

亀山市には、亀山7座と呼ばれる代表的な7つの山々があり、標高961mの仙ヶ岳が最高峰です。

7座の中でも登山難易度は上級とされており、山の東峰にそびえ立つ「仙の石」は登山者を圧倒するほどの迫力があります。

退職を予定している組合員の皆さんへ

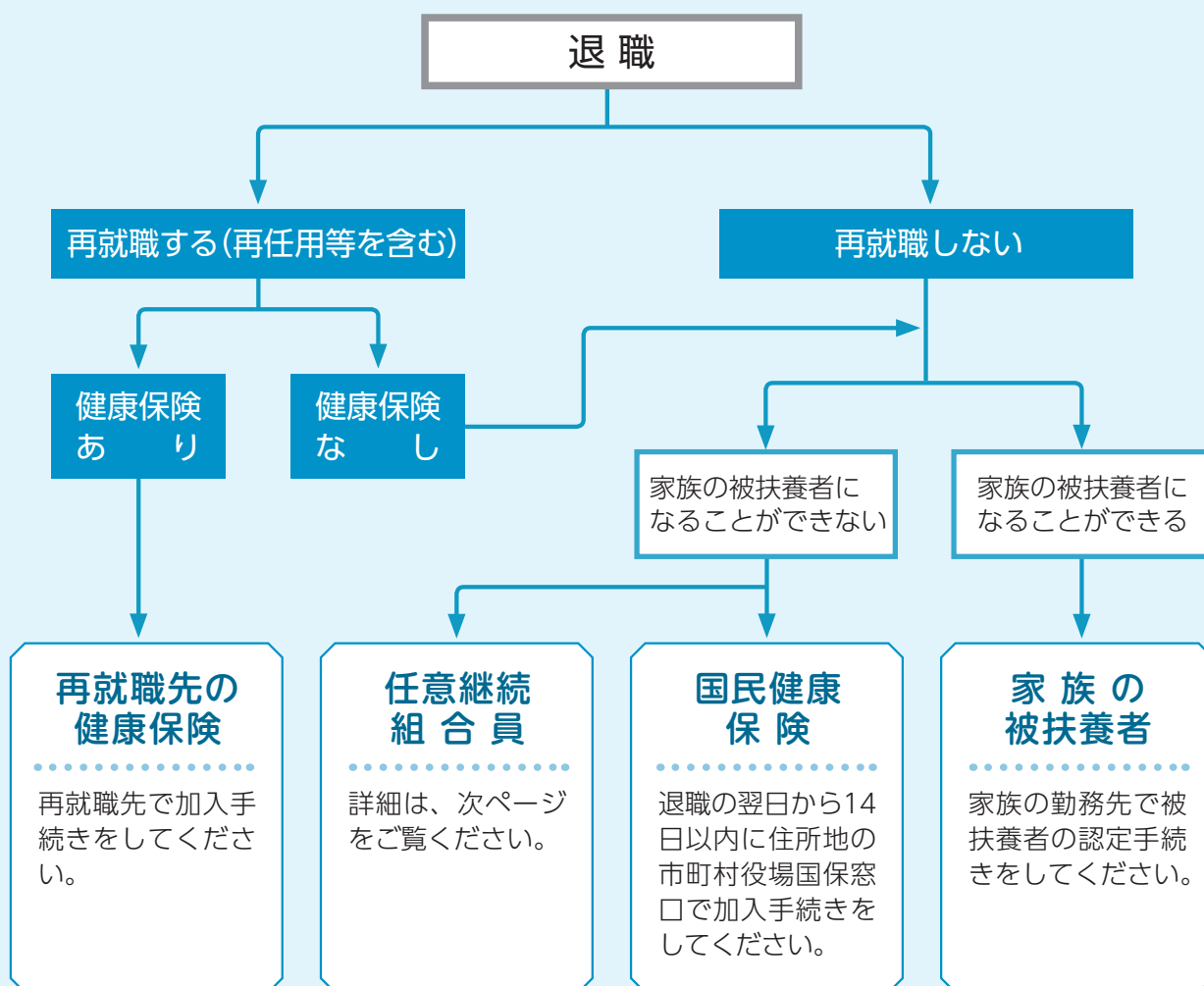
退職後の医療保険制度や共済貯金、共済貸付・物資事業の手続きについて、ご説明します。



退職後に加入する医療保険制度について

退職すると組合員の資格を喪失します。そのため、新たにいずれかの医療保険制度に加入する必要があります。加入できる医療保険制度は、状況によって異なります。

退職後、どの医療保険制度に加入することになるのかをご確認ください。



任意継続組合員制度とは

国民健康保険は、前年の所得を基準に保険料が算定されるため、退職後すぐに加入すると保険料が高額になる場合があります。そこで、退職後に多くの方が加入されるのが、当組合の任意継続組合員制度です。

任意継続組合員制度は、最長2年間、組合員の資格を継続する制度で、在職中とほぼ同様の医療給付と福祉事業の一部を利用することができます。

なお、希望により途中で資格を喪失することができますが、一度喪失されると再加入はできません。

加入要件

次の全ての要件を満たす必要があります。

- 1 退職日の前日まで、組合員期間が1年以上継続していること。
- 2 他の医療保険(被用者保険)に加入していないこと。
- 3 退職の日から20日以内に加入手続きを完了すること。



掛金

掛金額(月額)の計算方法

掛金の基礎となる標準報酬月額(次のA、Bのうち少ない額)に、短期掛金率99/1000、介護掛金率16.14/1000を乗じて計算します。(円未満切捨て)

A

退職時の標準報酬月額

B

340,000円(平均標準報酬月額)

【計算例：Bの平均標準報酬月額を使用する場合】

短期任意継続掛金 $340,000円 \times 99/1000 = 33,660円$

介護任意継続掛金 $340,000円 \times 16.14/1000 = 5,487円$

- ※ 平均標準報酬月額は、令和8年度のもので。
- ※ 掛金率は令和7年度のものであり、変更となる場合があります。
- ※ 介護任意継続掛金は、40歳以上65歳未満の方のみ必要です。

月払い、半年前納、1年前納の3通りから選択可能です。(半年前納、1年前納の場合は割引あり。)原則として払込書による振込みですが、月払いに限り口座引落しが可能です。(百五銀行に限る。)
※ 振込手数料は、振込人負担となります。なお、口座引落しの場合は、手数料はかかりません。

払込区分による掛金額の比較

平均標準報酬月額340,000円の場合

払込区分	短期掛金	介護掛金	合計 【年間払込額】	月払いとの差
月払い	403,920円	65,844円	469,764円	—
半年前納	399,986円	65,203円	465,189円	△ 4,575円
1年前納	396,749円	64,675円	461,424円	△ 8,340円

【お知らせ】 令和8年4月からは、「子ども・子育て支援金」として掛金の徴収が始まります。(詳細については、分かり次第お知らせします。)

任意継続組合員にスムーズに移行していただくために

任意継続組合員制度の事前受付をご利用ください

事前受付の流れ

2月頃に

所属所の共済組合事務担当課へ加入を申し出る。

退職時に

資格情報通知書を受け取る。
在職中の資格確認書を返却する。
(交付されている場合のみ。)

退職日から20日以内に

任意継続掛金を共済組合に払い込む。

- ・事前受付を利用しない場合でも、退職の日から20日以内に加入手続きを行えば、任意継続組合員になることができます。
- ・マイナ保険証をお持ちでない方(マイナンバーカードを持っていない方又はマイナンバーカードの保険証利用を登録していない方)には、資格情報通知書と併せて資格確認書を発行します。
- ・事前受付を利用した場合でも、被扶養者は認定に伴う審査があるため、資格確認書の発行が退職後になる場合があります。

資格確認書の返却をお忘れなく!

退職して組合員の資格を喪失するときは、必ず資格確認書(被扶養者分を含む。)を当組合へ返却してください。(交付されている場合のみ。)

資格喪失後に資格確認書を使用した場合は、当組合が負担した医療費をお支払いいただくことになりますので、十分注意してください。

※従前の組合員証・被扶養者証等は、ご自身で破棄してください。



【お問い合わせ】 保険課資格調定係 ☎ 059-253-2703

共済貯金をご利用の方へ

共済貯金に加入中の方は、解約していただく必要があるため、「共済貯金 解約請求書」を、所属所の共済組合事務担当課を通じて提出してください。

- ◆ 退職後に引き続いて任用され、共済組合の組合員(短期組合員を含む。)となる場合は、解約せずに継続利用が可能です。
- ◆ 退職後に任意継続組合員になる場合は、引き続き共済貯金を利用できますが、毎月の定時積立は利用できないため、「共済貯金 中断申込書」を、所属所の共済組合事務担当課を通じて提出してください。

共済貸付・物資事業をご利用の方へ

退職時に共済貸付・物資事業の未償還金がある場合は、退職手当から控除して全額を返済していただくことになりますので、所属所の共済組合事務担当課に確認してください。

- ◆ 物資事業のガソリンカードをお持ちの方は、当組合に返却してください。
- ◆ ガソリンカードを2月・3月に使用した場合、業者からの請求が2か月後となるため、退職後にお支払いいただくことになります。
- ※ 退職後のお支払いを避けたい場合は、ガソリンカードの使用を1月末までとしていただき、早めに返却していただくことをお勧めします。
- ◆ 生活年金プラン加入者のうち「わいどプラン」加入中の方は、退職後も継続加入できます。届いた継続確認票等に記入し、期限までに所属所の共済組合事務担当課を通じて提出してください。

【お問い合わせ】 経理課貸付貯金係 ☎ 059-253-2705

医療費対策委員会の 協議結果について

令和7年11月26日に医療費対策委員会が開催されました。協議結果は、以下のとおりです。

短期経理における令和7年度及び今後の状況等について

医療費等の支出を行う短期経理について、医療費の増加傾向は続いています。給与改定による平均標準報酬月額増加と、期末手当等の0.05か月の増加を加味し、令和7年度の収支を推計したところ、約4億6千万円の利益金が生じ、剰余金は約20億3,000万円となる見込みです。

さらに、令和8年度の剰余金の積立状況を推計した結果、約25億3,000万円の剰余金を保有できる見込みであることから、令和8年度の財源率を千分の99に据え置くこととされました。

なお、令和8年度の高齢者医療制度への拠出金が不確定であることから、令和8年1月に開催する職員側議員協議会でも協議することとされました。



保健経理における令和7年度及び今後の状況等について

人間ドック等の健康関連事業を行う保健経理については、人間ドックなどの支出の増加が見込まれます。また、令和7年度末で約4,000万円の損失金が見込まれますが、令和7年度末の剰余金は、サンペルラ志摩の売却に伴う移管金(約7億1,000万円)があることから、約15億6,000万円と多額になる見込みです。令和8年度においても、約5,800万円の損失金が見込まれますが、毎年計画的に剰余金を取り崩していく方針であるため、令和8年度の財源率を現行の千分の3に据え置くこととされました。

医療費増高対策として行う保健事業の主な変更点について

- (1) 令和7年度から、人間ドック1日コースの対象年齢を40歳になるまで1年ごとに1歳ずつ引き上げており、令和8年度の対象年齢は37歳以上とします。ただし、組合員については、対象年齢未満の者も医療機関の受診枠の範囲内で受診可能とします。
- (2) 人間ドック(巡回コースを除く。)と同日に受診するがん検診(人間ドックの基本検査項目に含まれるものと同じがん検診に限る。)については、がん検診助成の対象外とします。
- (3) 健康ウォーキングの参加料金を、バス代や弁当代等の費用高騰のため、3,000円に引き上げます。
- (4) 退職準備セミナーについて、「ライフプランセミナー」と名称変更し、テーマを分けて津市で複数回開催します。また、対象年齢を引き下げる予定です。
- (5) 健康セミナーについて、参加者が少数であったため、内容を含めて見直します。

令和8年4月1日から

被扶養者の認定における年間収入の 取扱いが変わります

～「労働契約内容に基づく認定」の導入について～

令和8年4月1日以降、被扶養者認定における「年間収入」の確認方法が変更されます。

これまでは過去の収入実績などに基づき、「今後1年間の収入見込み」により判定していましたが、今後は労働契約等の内容により、年間収入が基準額未満であることが明白な場合、その契約内容に基づいて認定を行うこととなります。

この新しい取扱いの概要について、皆さんに留意していただきたい点を解説します。

1 変更の概要と目的

健康保険における被扶養者認定では、一時的な収入増を避けるための就業調整(働き控え)が課題となっていました。今回の変更は、パートタイム等で働く方の働き控えの解消を目的とし、被扶養者認定の年間収入見込額を自身で把握しやすくするよう、労働契約内容を優先して認定を行うものです。



2 新しい認定の取扱い

※新しい取扱いについては、「給与収入のみ」を収入源とする方が対象となります。

(1)認定の要件

次の要件を全て満たす場合に、労働契約内容に基づき被扶養者として認定されます。

- 労働契約で定められた賃金から見込まれる年間収入が基準額(130万円※)未満であること。
※60歳以上又は障害を事由とする公的年金の受給要件に該当する程度の障害を有する場合は180万円
19歳以上23歳未満(組合員の配偶者を除く。)の場合は150万円
- 給与収入以外の他の収入(年金、事業収入等)が見込まれないこと。
- 主として組合員の収入によって生計を維持していること。

(2)年間収入に含まれないもの(重要なポイント)

労働契約等の書面に規定がなく、労働契約段階では見込み難い時間外労働(残業)に対する賃金等は、認定における年間収入の見込額には含みません。契約段階で想定外の残業代が発生した場合でも、契約上の賃金が基準内であれば認定が可能です。

(3)新しい取扱いが適用されないケース

次の場合は、従来どおり、直近の収入実績等に基づく「今後1年間の収入見込み」により判定を行います。

- 労働契約等の書面がない場合
- 給与収入以外の収入がある場合(年金収入、不動産収入、事業収入等)

3 認定時の手続きと認定後の確認

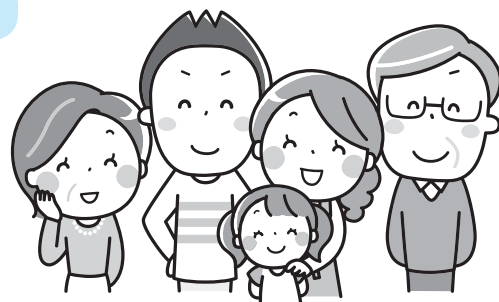
(1) 認定時の提出書類

新たに認定申請を行う際は、「労働条件通知書等の写し」と、認定対象者が作成した「給与収入のみである」旨の申立てが必要となります。

(2) 認定後の確認と臨時収入の扱い

認定後、共済組合が行う資格確認(検認)においても、原則として労働条件通知書等の内容により確認を行います。

当初想定していなかった臨時収入(突発的な残業代等)により、結果的に実際の年間収入が130万円以上となった場合であっても、その増加が社会通念上妥当な範囲に留まる場合には、被扶養者認定を取り消す必要はありません。



扶養認定要件の変更点比較表(給与収入のみの方に限る。)

	現行	令和8年4月1日から
年間収入の取扱い	過去の収入、現在の収入又は将来の収入見込みなどから、今後1年間の収入を見込んで判定する。	労働契約で定められた賃金から見込まれる年間収入で判定する。
年間収入の超過	年間収入が認定限度額以上となった場合は、資格を取り消す。	臨時収入(残業代等)が社会通念上妥当である範囲に留まる場合には、資格を取り消さない。

「年収の壁・支援強化パッケージ」が恒久化となりました。

これまで「年収の壁・支援強化パッケージ」に基づき、事業主の証明による被扶養者認定の円滑化が「当面の対応」として実施されてきましたが、このたび、この取扱いが恒久的な制度として位置づけられることになりました。

ただし、具体的な運用方法については、変更ありません。(8ページQ6参照)



新しい被扶養者認定の取扱いに関して、特に重要と思われるポイントを Q & A 形式でまとめました。

Q 1 なぜ、労働契約内容によって年間収入を判定することになったのですか。

A 1 一時的な収入増による就業調整(働き控え)を解消し、被扶養者認定の予見可能性を高めるためです。労働契約段階で見込まれる収入を用いることで、組合員とご家族が安心して働ける環境を整備します。

Q 2 「労働契約で定められた賃金から見込まれる年間収入」には、残業代は含まれますか。

A 2 労働契約書等に明確な規定がなく、見込み難い突発的な残業代等は、認定時の年間収入には含みません。ただし、固定残業代など、契約であらかじめ金額が決まっているものは含みます。

Q 3 認定された後、忙しくて残業が増え、結果として年収が130万円を超えてしまいました。扶養から外れなければなりませんか。

A 3 認定後に想定していなかった臨時収入により年間収入が130万円以上となった場合でも、その増加が社会通念上妥当な範囲内の一時的な変動であれば、直ちに認定が取り消されることはありません。

Q 4 パート収入のほかに、老齢年金や不動産収入があります。この場合も新しい取扱いの対象になりますか。

A 4 いいえ、対象になりません。今回の取扱いは「給与収入のみ」の場合に適用されます。給与収入以外の収入がある場合は、これまでどおりの方法で全ての収入を合算した額で判定を行います。

Q 5 毎年行われる被扶養者の資格確認でも、書類の提出が必要ですか。

A 5 はい。翌年度以降の資格確認においても、労働条件通知書等の労働契約内容が確認できる書類により、要件を満たしているかを確認します。契約変更があった場合は、速やかに届け出てください。実態把握のため、給与支払証明書や課税証明書等の提出をお願いすることもあります。

Q 6 「年収の壁・支援強化パッケージ」の事業主による証明は、何回でも提出できますか。

A 6 いいえ、連続する2回までしか提出できません。今回の変更は、令和5年10月に開始した当初は当面の対応とされていたものを、恒久的な取扱いとするものです。具体的な取扱いについては、変更ありません。

【お問い合わせ】 保険課資格調定係 ☎ 059-253-2703

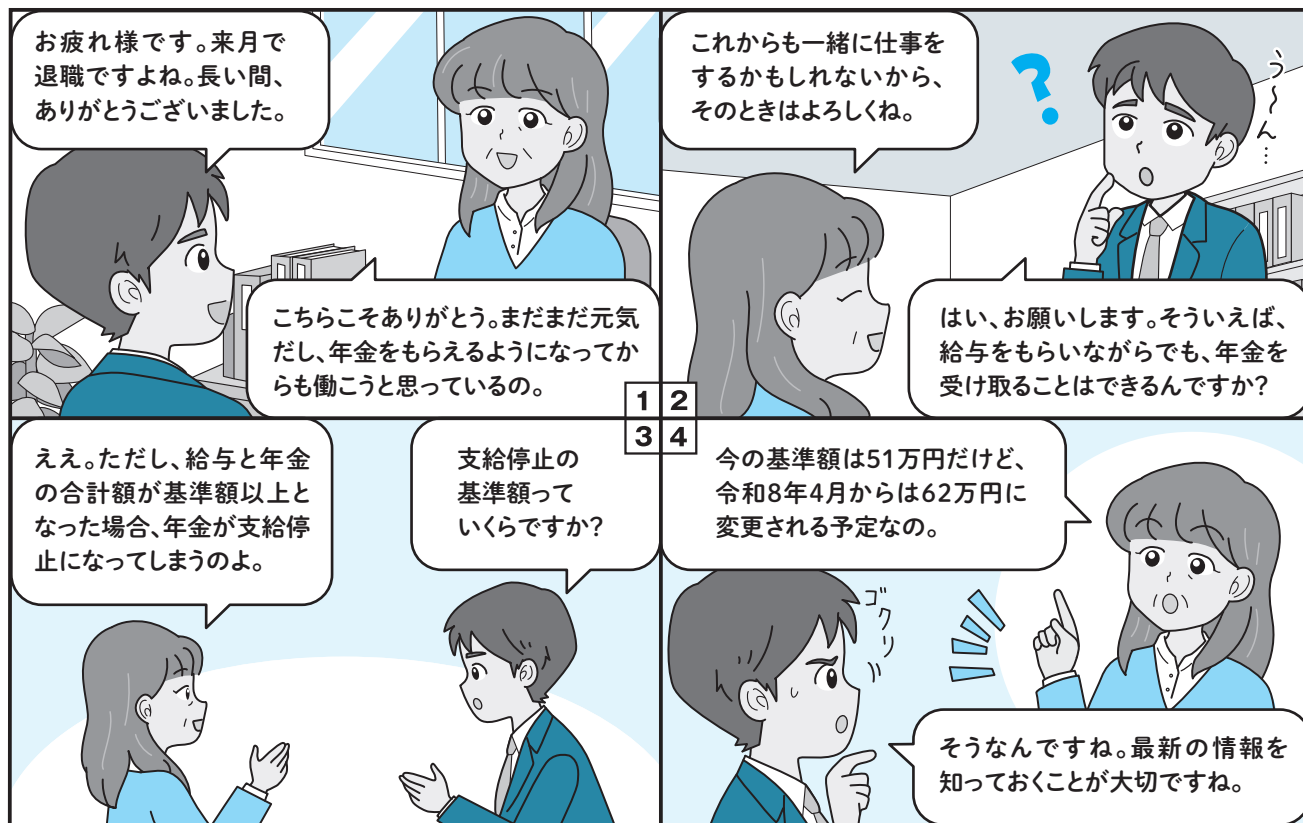
入学貸付・修学貸付のご案内

当組合では、組合員や被扶養者(被扶養者でない子を含む。)が入学・修学のために必要な資金の貸付けを行っています。借入れを検討されている方は、ぜひご利用ください。

	入 学 貸 付	修 学 貸 付
申込事由 (貸付対象)	高校や大学などの入学金、 入学時に要する費用(制服代等)	授業料、教材費、通学費用、 アパート・宿舍代(食費を除く。)など
	学校教育法に規定する学校及び教育機関と、これらに相当する海外の教育機関に限る。	
貸付額	給料月額6か月分以内で、必要経費内の額 (上限200万円、1万円単位)	1か月につき上限15万円で、必要経費内の額 (年額上限180万円、1万円単位) ●申込みは、学年単位です。 ●就業開始月の翌月以後の申込みは、申込月の翌月から当該学年の終了月までの月数分の貸付額となります。 (例) 4月入学者が3～4月中に申し込んだ場合は、 15万円×12月分が上限です。 4月入学者が5月中に申し込んだ場合は、 15万円×10月分が上限です。
		
貸付利率	年1.26%(変動あり)	
申込時期	入学月までに申込み	在学中に申込み 初年度は、入学1か月前から申込可
	原則、支払前に申込みが必要です。	
申込書 締切日	毎月10日(共済組合必着、休日の場合は前日) ※所属所の締切日は、共済組合事務担当課に確認してください。	
送金日	毎月25日(金融機関休業日は、その翌営業日)	
償還方法	給料天引きによる償還	
	元利均等償還(最長120回)	元利均等償還(最長150回)
	※ 希望により償還の猶予期間(利息のみ返済)が設定可能です。 ※ 短期組合員等の任期に定めがある方の償還期間は、任期の範囲内になります。	
申込方法及び詳細	必要経費のわかる書類(入学案内、授業料の請求書等)、合格通知、在学証明書等を添えて、所属所の共済組合事務担当課を通じてお申し込みください。	
	 当組合ホームページの「貸付事業」⇒「貸付の種類と概要」⇒「特別貸付」から「入学貸付」・「修学貸付」のページをご覧ください。 償還表(抜粋)や提出書類等を掲載しています。	

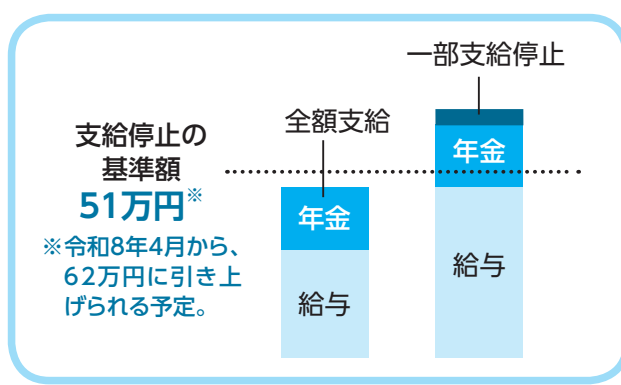
【お問い合わせ】 経理課貸付貯金係 ☎ 059-253-2705

在職中の年金支給停止のしくみ



在職中の年金の支給停止とは、給与等を受け取っている年金受給者について、給与等と年金の合計額が一定の基準を超える場合に、年金の一部又は全部の支給停止を行い、年金額を調整するというしくみです。

年金受給者が厚生年金の被保険者等である間は、その方の総報酬月額相当額（給与等）と基本月額（年金）との合計額に応じて、年金の停止額が計算されます。



支給停止の対象となる年金

老齢基礎年金は支給停止の対象とならず、老齢厚生年金が対象となります。なお、老齢厚生年金が全額支給停止となった場合は、加給年金額も全額支給停止となります。

また、退職年金や退職共済年金（経過的職域加算額）は、国家公務員又は地方公務員の組合員である間において、全額支給停止となります。

対象

退職年金

退職共済年金（経過的職域加算額）

老齢厚生年金

老齢基礎年金

支給停止の計算方法

$$\text{①総報酬月額相当額 (給与等の月額)} = \text{当月の標準報酬月額} + \frac{\text{当月以前1年間の標準賞与額等の合計}}{12}$$

$$\text{②基本月額 (年金の月額)} = \frac{\text{老齢厚生年金の額} - \text{加給年金額} - \text{経過的職域加算額} - \text{繰下げ加算額}}{12}$$

51万円*以下の場合 → 支給停止なし

51万円*超の場合 → 支給停止あり →

$$\text{支給停止額} = \frac{(\text{①総報酬月額相当額} + \text{②基本月額} - 51\text{万円*})}{2} \times 12\text{月}$$

※令和8年4月から、支給停止となる基準額が、51万円から62万円に引き上げられる予定です。

支給停止となる基準額は、法令に基づき改定される場合があります。

*議員である方と70歳以降も厚生年金保険の適用事業所に勤務している方についても、厚生年金保険加入中と同様に在職中による支給停止が行われます。

*退職共済年金（経過的職域加算額）は、公務員（短期組合員を除く。）として在職中の場合に全額支給停止となり、民間企業等で働く場合は全額支給されます。

支給停止の計算例

老齢厚生年金額	120万円	標準報酬月額	34万円
退職共済年金 (経過的職域加算額)	10万円	標準賞与額	令和7年6月 60万円 令和7年12月 48万円

● 総報酬月額相当額

$$34\text{万円} + (108\text{万円}* \div 12) = 43\text{万円} \quad \text{※過去1年分の標準賞与額の総額 (60万円 + 48万円)}$$

● 基本月額

$$120\text{万円} \div 12 = 10\text{万円}$$

この数値を支給停止額(年額)の計算式に当てはめると、

$$(43\text{万円} + 10\text{万円} - 51\text{万円}) \times \frac{1}{2} \times 12 = 12\text{万円}$$

この結果、老齢厚生年金120万円のうち12万円が支給停止となり、108万円(月額9万円)を受給することになります。

また、民間企業等で働く場合は、退職共済年金（経過的職域加算額）は全額支給されますので、年額合計118万円(108万円 + 10万円)を受給できます。

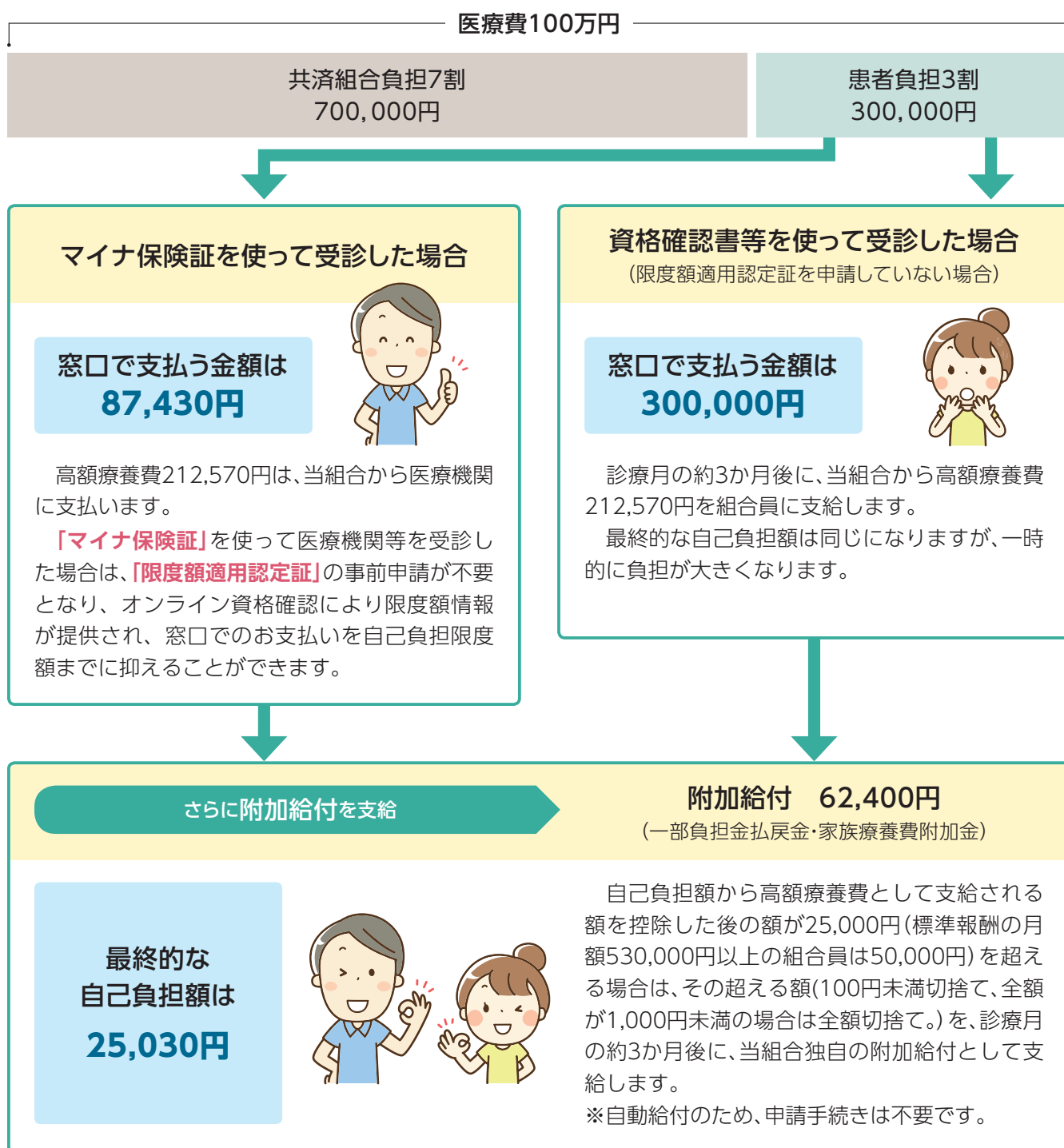
老齢厚生年金の受給権が発生した日又は厚生年金保険の被保険者等になった日の属する月の翌月から支給停止の対象となります。

【お問い合わせ】 年金課 ☎ 059-253-2706

医療費が高額になったときは 「高額療養費」が支給されます

病気やケガで入院したり、治療が長引いたりすると、医療費の自己負担も高額になります。そこで、自己負担額が一定の限度額を超えると、超えた分が高額療養費として支給されます。

例 医療費100万円(自己負担3割)で、標準報酬の月額が28万円以上50万円以下の場合



資格確認書等を使って受診する場合

資格確認書と併せて「**限度額適用認定証**」を医療機関の窓口
に提示することで、自己負担を高額療養費の自己負担限度額
までに抑えることができます。

所属所の共済組合事務担当課を経由して「**限度額適用認定
申請書**」を当組合に提出してください。(任意継続組合員の方
は、当組合に直接提出してください。)

申請書は、当組合ホーム
ページからダウンロードし
ていただけます。



姓 名	氏 名	姓 名	姓 名	生 年 月 日
限度額適用認定申請書				
組合員番号	所屬所名 (市町名)	性 別	男・女	
氏 名	生 年 月 日	S・H	年 月 日	
申請日の属する月の 標準報酬月額	円	性 別	男・女	
氏 名	生 年 月 日	S・H・R	年 月 日	
職 名	生 年 月 日			
住 所				
発給を希望する月 (注1、2)	令和 年 月			
送付先住所 (所屬所へ送付する場合は記入不要)	〒 ー			
発給年月日	令和 年 月 日			
有効期間	令和 年 月 日			
適用区分				
上記のとおり申請します。				
令和 年 月 日				
三重県市町村職員共済組合事務課 係長 組合員住所 組合員氏名				
上記の記載事項は、事実と異なることを証明する。				
令和 年 月 日				
所屬所長 職 名 氏 名				

※ 限度額適用認定証の有効期限内に標準報酬月額が変わり適用区分が変更になった場合は、適用区分変更後の証を
自動発行します。
(注1) 入会後しくは発給を希望する月を記入してください。
(注2) 給付に付与された限度額認定証を初回の方で、継続申請をする場合は、有効期限の満月を記入してください。
※ マイナンバー等を利用すれば、限度額適用認定証の申請は不要となります。
なお、利用可否については受診する医療機関へご確認ください。

医療費の自己負担限度額

◎70歳未満の組合員又は被扶養者

負担区分	自己負担限度額
標準報酬の月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%〈多数回該当:140,100円〉
標準報酬の月額53万円以上79万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1%〈多数回該当:93,000円〉
標準報酬の月額28万円以上50万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1%〈多数回該当:44,400円〉
標準報酬の月額26万円以下	57,600円〈多数回該当:44,400円〉
市町村民税非課税等	35,400円〈多数回該当:24,600円〉

◎70歳～74歳の組合員又は被扶養者

負担区分		自己負担限度額	
		外来(個人ごと)	入院を含めた世帯全体
3割	標準報酬の月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% 〈多数回該当:140,100円〉	
	標準報酬の月額53万円以上79万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1% 〈多数回該当:93,000円〉	
	標準報酬の月額28万円以上50万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 〈多数回該当:44,400円〉	
2割	標準報酬の月額26万円以下	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 〈多数回該当:44,400円〉
	市町村民税非課税等		24,600円
	市町村民税非課税のうち 一定の基準に満たない人等	8,000円	15,000円

※〈 〉内の金額は、過去12か月に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降の限度額です。

※高額療養費の自己負担限度額に達しない場合であっても、同一月内に同一世帯で21,000円以上の自己負担が
複数あるときは、これらを合算して自己負担限度額を超えた金額が支給されます。(世帯合算)

【お問い合わせ】 保険課医療係 ☎ 059-253-2704

令和6年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況をお知らせします

40歳以上75歳未満の組合員と被扶養者等(任意継続組合員とその被扶養者を含む。)の方を対象に、特定健康診査(以下「特定健診」という。)と特定保健指導(以下「保健指導」という。)を実施しています。当組合の令和6年度分の実施状況がまとまりましたので、お知らせします。

特定健診

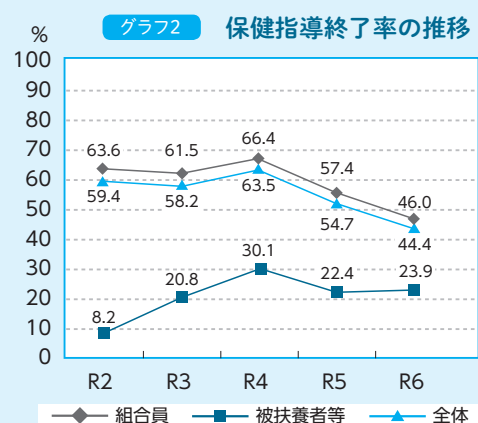
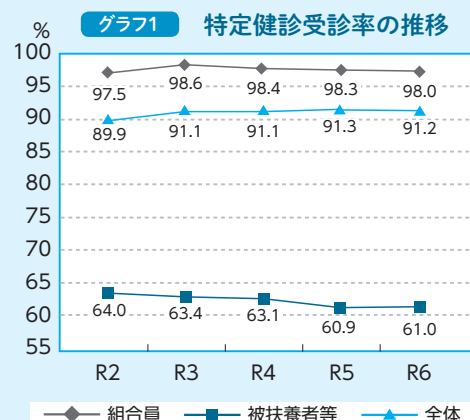
グラフ1のとおり、組合員の受診率は98.0%と高い水準を維持していますが、被扶養者等の受診率は61.0%と低くなっています。組合員の皆さんから被扶養者の方へ、「健康管理のため」特定健診を受診するようお声がけをお願いします。

保健指導

グラフ2のとおり、終了率は組合全体で44.4%となり、令和5年度に比べて10.3ポイント減少しました。ご自身が保健指導の対象となった場合は、健康管理のためにも必ず最後まで指導を受けるようにしましょう。

～短期財政の安定的な運営のために～

特定健診・保健指導を受けることで、ご自身の健康が保たれ、将来的な医療費の削減にもつながりますので、引き続き皆さんのご協力を、よろしくお願いします。



健診費用は
無料です！

特定健診の受診券が届いた40歳以上75歳未満の被扶養者と任意継続組合員の方へ

特定健診を受診しましたか？

令和7年度の特定健診の受診券の有効期限は、**令和8年3月31日まで**です。受診期限が近づいていますので、必ず期限内に受診してください。

なお、特定健診受診券を紛失された場合は、再発行しますので、当組合にご連絡ください。

パート・アルバイト先で定期健康診断を受診した方へ

健康診断の結果を提出していただくと特定健診を受けたこととなりますので、以下の書類を、全て当組合に提出してください。

- 健康診断結果のコピー ●当組合が発行した未利用の受診券
- 質問票(質問に回答したもの)

提出していただいた方には、**1,000円分のクオカードを進呈します。**

※受診券を使用して受診した健診結果は、クオカード進呈の対象となりません。

皆さんの健康管理と健康維持のため、特定健診及び保健指導の受診に、ご理解とご協力をお願いします。



【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

健康保険組合等加入者の 予防・健康づくり功績者として 厚生労働大臣表彰を受けました

令和7年10月14日に開催された「日本健康会議2025」において、当組合が「健康保険組合等加入者の予防・健康づくり功績者厚生労働大臣表彰」を受表彰し、当日は辻村修一理事長が出席しました。

この表彰は、令和5年度後期高齢者支援金の加算・減算制度における総合評価指標において、保険者種別ごとに合計点数が1位～5位の健康保険組合等を対象とするものです。

当組合では、特定保健指導対象者を減少させることを目的に、30歳代の組合員を対象に「若年者保健指導」を実施するなど、加入者の予防・健康づくりに関する様々な取組を行っています。

今後も引き続き、データヘルス計画及び所属所とのコラボヘルスを推進し、効果的で効率的な保健事業を実施していきますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。



【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

マイナ保険証がスマホでも利用できます



こちらのステッカーが医療機関・薬局の受付に掲示されているかご確認ください。

ステッカーの掲示がない場合は、引き続き実物のマイナンバーカードをご持参ください。



スマートフォンの
マイナ保険証利用について
詳しく知りたい方はこちら



【お問い合わせ】 保険課資格調定係 ☎ 059-253-2703

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。

バランス
UP!
食塩量
DOWN!

動画でcheck!

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/11.mp4

動画はコチラ



ぶりの粒マスタード照り焼きプレート

エネルギー
1人分 681kcal
食塩相当量 1.3g

材料(2人分)

ぶり……………2切れ(160g)
 ブロccoli……………1/4株(正味50g)
 かぶ……………1個
 エリンギ……………1本
 「 酒……………大さじ1
 A しょうゆ・みりん……………各小さじ2
 「 粒マスタード・はちみつ……………各小さじ1
 酒……………小さじ1
 小麦粉……………小さじ2
 オリーブ油……………大さじ1
 サラダ油……………小さじ2
 目玉焼き……………2個
 ごはん……………300g
 ミニトマト……………4個

作り方

- 1 ぶりは、酒をからめて冷蔵庫で10分置き、キッチンペーパーで水気を拭き取って小麦粉をまぶす。
- 2 ブロccoliは小房に分け、かぶは葉を2cm程度残して切り落とし、8等分に切る。エリンギは、長さを半分に切り、縦に4つ割りにする。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2を入れて軽く焼き色がついたら水大さじ2(材料に記載なし)を入れてふたをし、約2分蒸し焼きにし、取り出す。
- 5 フライパンをさっと拭き、サラダ油を入れて中火で熱し、1を入れて焼き色がつくまで約3分焼き、返してさらに約3分焼く。余分な脂を拭き取り、3を加えて煮からめる。
- 6 器にごはん、4、5、目玉焼き、ミニトマトを盛り付ける。

Point!

ぶりの下味は塩を使わず、臭み消しの酒だけにします。小麦粉をまぶして焼くことでタレがよくからみ、少ない調味料でもおいしくいただけます。

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。