

三重県市町村職員共済組合

mie

共 済 N E W S

3

2026年
3月
No.668

C O N T E N T S

- 令和8年度 医療給付等に係る掛金率のお知らせ／
子ども・子育て支援納付金制度が始まります P.2
- 共済貯金事業のご案内／お知らせ(就職による被扶養者の
認定取消し／東京グリーンパレスの休館) P.3
- 年金を受給するときは請求が必要です P.4~5
- 三重県市町村職員年金者連盟加入のご案内 P.6
- 令和8年度 イベント・セミナー等のお知らせ P.7

鬼ヶ城の桜の道(熊野市)

【紀伊山地の霊場と参詣道】の一部として世界遺産に登録されている名勝「鬼ヶ城」には、桜の道と呼ばれる遊歩道があり、約2,000本の桜と熊野灘の景観を楽しむことができます。

令和8年度の医療給付等に係る掛金率をお知らせします

短期経理は、皆さんの医療費の支払いや出産、死亡、災害、休業等の各種給付のほか、高齢者医療制度への拠出金や介護納付金等を支払う経理です。

短期経理の財源は、組合員の皆さんから納めていただく掛金と、所属所(地方公共団体等)からの負担金が主となっています。

令和8年度の短期給付と介護保険の財源率(掛金と負担金を合わせた率)が、2月25日に開催された第175回組合会で審議され、議決されましたのでお知らせします。

短期掛金率、介護掛金率ともに引き下げます

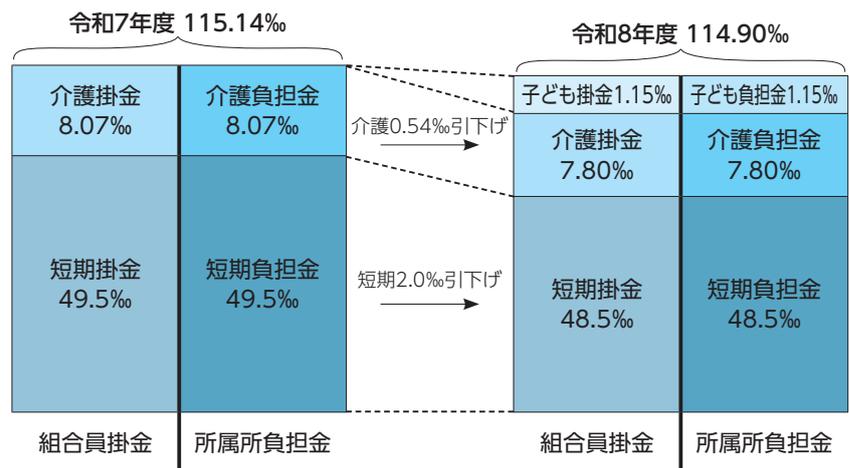
● **短期掛金率 千分の48.50** **介護掛金率 千分の7.80** ●

今年度の短期経理財政については、医療費、高齢者医療制度への支援金ともに増加したものの、組合員数の増加と人事院勧告による報酬のプラス改定の影響により収入が増加したため、約5億9千万円の当期利益金が見込まれます。また、令和8年度については、医療費の増加は見込まれますが、高齢者医療制度への支援金が減少する見込みであることから、財源率を引き下げるものとされました。

ただし、高齢者医療制度への支援金は一時的に減少することはあっても、高齢化が進む間は増加傾向が続くと予想されることから、その動向を注視する必要があります。

また、介護保険の財源率については、令和8年度の介護納付金の減少が見込まれるほか、人事院勧告による報酬のプラス改定により収入の増加が見込まれるため、0.27ポイント引き下げた千分の7.80とされました。

短期経理の掛金・負担金の割合



※介護掛金・負担金は、40歳から64歳までの組合員が対象です。
※掛金等の単位は、1,000分の1を単位とする‰(パーミル)を使用しています。

令和8年度から子ども・子育て支援納付金制度が始まります

令和8年度から始まる子ども・子育て支援納付金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える、新しい分かち合い・連帯の仕組みです。令和8年4月分の掛金から、短期給付・介護保険の掛金に加えて納めていただきます。

対象者

年齢や被扶養者の有無に関係なく、全組合員が徴収の対象です。

掛金率

千分の1.15
(任意継続組合員は千分の2.30)

【お問い合わせ】 保険課医療係 ☎ 059-253-2704

共済貯金事業のご案内

共済貯金事業は、組合員の皆さんからお預かりした資金を、国債・地方債など信用格付が高い債券を購入して運用し、その運用収益を支払利息として還元しています。

利率は
 年利 **0.9%**
 (税引き後0.717165%)

払出しは、
 ひと月ごとに
 できます。



給与から天引きで
 コツコツ積み立て！
 臨時積立も可能です。

 * 任意継続組合員の資格を *
 * 取得される方は、退職金 *
 * 等の積み立ても可能です。 *

共済貯金のリスクについてご理解ください

◎共済貯金とペイオフ

- ・ペイオフ(預金保険制度)とは、金融機関が経営破綻したとき、一金融機関ごとに預金者一人当たり元本1,000万円までと破綻日までの利息を保護する制度で、普通預金や定期預金等が対象となります。
- ・当組合は、皆さんの貯金を共済組合名義で運用しているため、金融機関にとっては当組合が一預金者となることから、共済貯金を利用する皆さん一人一人に対してペイオフが適用されるわけではありません。

◎債券投資のリスクについて

- ・投資先の債券は、発行体の信用格付が高いものに限定するなどリスク回避に努め、安全性を重視した運用を行っていますが、発行体が破綻した場合、その債券の元本回収が困難になります。また、保有する債券は、満期日償還を基本としていますが、満期日前に換金する場合には、その時点の金利や信用度等によって債券の価値が上下します。

【お問い合わせ】 経理課貸付貯金係 ☎ 059-253-2705

お知らせ

就職による被扶養者の認定取消しについて

保険課資格調定係 ☎ 059-253-2703

手続き漏れに注意！ お子さんの就職後は速やかに取消し申告を

お子さんが就職された場合は、原則として被扶養者の認定取消し手続きが必要です。

就職により自身で健康保険に加入した場合は、速やかに「共済被扶養者申告書」と添付書類(就職証明書の写し、資格情報のお知らせの写しなど)を提出してください。

取消しが遅れると、医療費の返還などの思わぬ負担が生じることがあるため、十分ご注意ください。



「東京グリーンパレス」の休館について

保険課健康係 ☎ 059-253-2704

全国市町村職員共済組合連合会が運営する宿泊施設「東京グリーンパレス」は、大規模修繕・リニューアル工事に伴い、令和8年4月から令和9年1月末頃(予定)まで休館となります。

令和8年3月末に退職される皆さんへ

年金を受給するときは 請求が必要です

年金は自動的に支給されるものではなく、受給権者からの請求によって支給されます。

昭和36年4月2日以降生まれの一般組合員の方は、次ページのとおり年金請求を行ってください。

また、特定消防組合員の方は、特別支給(65歳になるまで)の老齢厚生年金の受給権が発生するため、共済組合から請求書を送付しますので、請求案内に従って手続きを行ってください。

なお、年金を受ける権利は、権利が発生してから5年を経過したとき、時効により消滅しますので、ご注意ください。

必要な請求書をお届けするために、退職後に住所や氏名を変更されたときは、**必ず当組合へ届け出てください。**



〈図1〉

公的年金の体系	
③ 経過的職域加算額※1	④ 退職年金 (退職等年金給付)※2
② 厚生年金	
① 国民年金(基礎年金)	

※1 平成27年9月までの組合員期間が対象

※2 平成27年10月からの組合員期間が対象

昭和36年4月2日以降に生まれた一般組合員の方は、「老齢厚生年金」と「退職年金(退職等年金給付)」が、65歳から支給されます。

なお、特定消防組合員の方については、特別支給(65歳になるまで)の老齢厚生年金が、右表の該当する年齢から支給されます。

●支給開始年齢

生年月日	一般組合員	特定消防組合員
昭和36.4.2～昭和38.4.1	65歳	62歳
昭和38.4.2～昭和40.4.1		63歳
昭和40.4.2～昭和42.4.1		64歳
昭和42.4.2～		65歳

※ 繰上げ請求(65歳前に受給すること)や、繰下げ請求(66歳以降に受給すること)をすることもできます。

※ 特定消防組合員とは、60歳時点又は60歳前の退職時まで引き続き20年以上の間、消防司令以下の消防職員として在職していた組合員です。

老齢厚生年金等の請求手続き

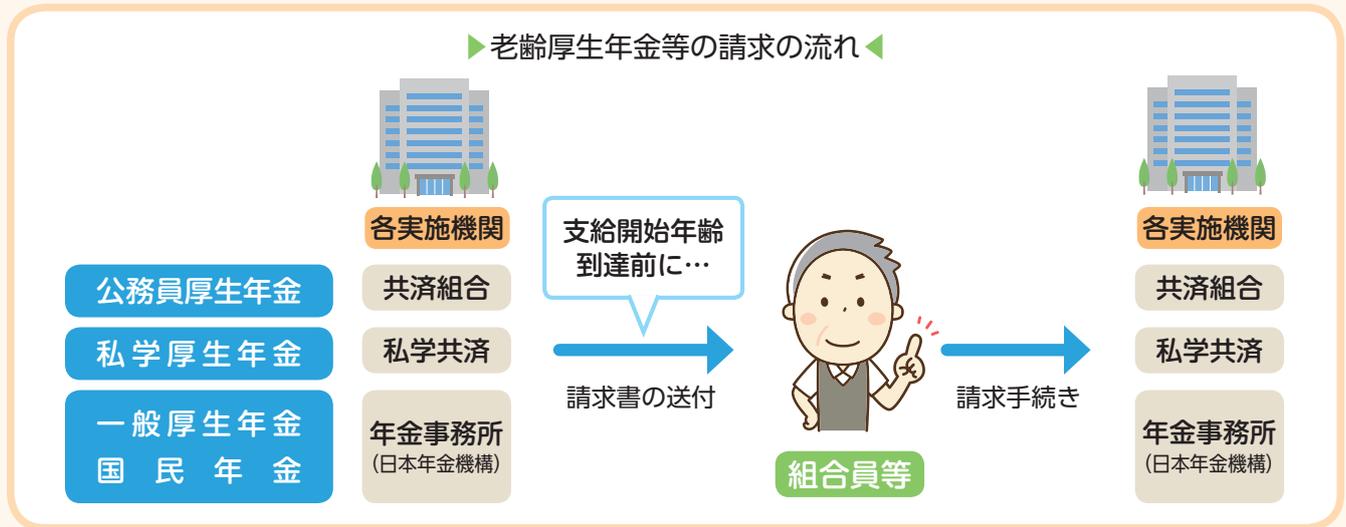
(左ページ図1の①②③の加入期間に係る給付)

支給開始年齢になる前に、最後に加入していた厚生年金の実施機関からご自宅宛てに請求書が送付されます。請求書と必要書類を図2のいずれかの厚生年金の実施機関へ提出してください。

その際、国民年金の老齢基礎年金を受け取る権利も発生しますので、請求案内に従って手続きを行ってください。

なお、66歳以降に年金を繰下げて請求することもできます。

〈図2〉



退職年金(退職等年金給付)の請求手続き

(左ページ図1の④の加入期間に係る給付)

受給権が発生する方(注)には、65歳になる前に共済組合からご自宅宛てに「退職年金決定請求書」を送付します。請求書と必要書類を共済組合へ提出してください。

退職年金は、半分が終身退職年金、残りの半分が有期退職年金となっていて、有期退職年金の支給期間については原則20年ですが、10年又は一時金として受給することも選択できます。

(注) 平成27年10月以降に1年以上引き続き組合員期間があり、公務員等を退職されている方

※短期組合員の方は、日本年金機構で厚生年金に加入するため、退職年金の受給権が発生しません。

繰上げ請求する場合

老齢厚生年金等と退職年金は、60歳以降、年金額を減額して受給することもできます。繰上げ請求をする場合は、共済組合にご連絡ください。

繰上げ請求する場合の注意点は、全国市町村職員共済組合連合会のホームページをご覧ください。

https://ssl.shichousonren.or.jp/pensioner/65miman_chuui.html



〈図3〉



【お問い合わせ】 年金課 ☎ 059-253-2706

退職される皆さんへ

三重県市町村職員年金者連盟加入のご案内

三重県市町村職員年金者連盟は、市役所等を退職された年金受給者や年金待機者の方々の生活の安定と福祉の向上並びに会員相互の親睦を図るため、約5,000人の方が県下19支部に分かれて活動をしています。

昨今の社会保障制度等の改正は、年金受給者にとって厳しい状況にあるため、処遇改善を訴えて実現するには一人でも多くの力が必要となります。

本年度末に退職される方には、所属所共済組合事務担当者から年金者連盟加入の案内があると思いますので、ぜひ加入していただきますようご案内申し上げます。

加入資格

- ◆退職され、年金受給権が発生していない方(年金待機者)
※定年前再任用短時間勤務職員や暫定再任用職員などの短期組合員や60歳未満の方も、加入できます。
- ◆既に年金を受給されている方(年金受給者)

年会費

- ◆年金待機者……一律1,000円
- ◆年金受給者……老齢厚生年金の場合は、共済組合員期間に係る支給年金額(年額)×2/1000+均等割200円



事業内容

種類	内容
陳情活動	県内選出の国会議員に年金制度や年金税制の改善を求め、陳情を行います。
支部活動への支援	会費の37%を交付します。各支部はこれらを活用し、レクリエーションや旅行などの様々な活動を行っています。
広報紙の発行	活動状況や年金情報等を掲載し、年2回発行します。
長寿のお祝い	70歳、80歳、90歳、100歳を迎えられたときに、記念品を贈呈しています。
人間ドック利用助成	人間ドック又は脳ドックを受けたときに、年1回5,000円を上限に助成します。
宿泊施設利用助成 (回数制限なし)	リゾートクラブ 里創人倶楽部 伊勢志摩(旧サンパルラ志摩) …………… 1泊につき会員3,000円 会員に同伴の家族1名のみ1,500円 他県共済組合保養所等…………… 1泊につき会員2,000円
会員親睦事業	ゴルフ大会(年2回)、グラウンドゴルフ大会、薬膳セミナー
その他	・傷害保険、疾病保険、ガン保険に団体割引が適用され、一般に比べて割安な保険料でご加入いただけます。 ・家庭用常備薬、補聴器等のあっせん ・災害見舞金、全国儀式サービス、介護・健康相談サービス等

【加入のお申し込み・お問い合わせ先】 三重県市町村職員年金者連盟 ☎ 059-253-0009

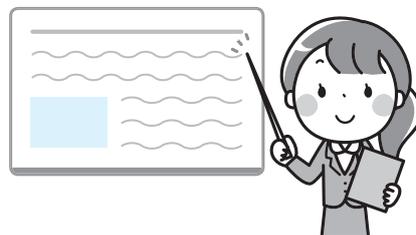
令和8年度

イベント・セミナー等のお知らせ

組合員の皆さんの健康維持・増進を目的としたイベントや、退職後のライフプラン設計に役立つセミナー等を開催します。

各事業の参加者募集案内は、広報紙やホームページで随時お知らせします。

皆様のご参加をお待ちしております！



事業名	内容	対象者
健康ウォーキング	<p>県内各地（伊勢・松阪・関・四日市等）から貸切バスに乗り、観光地などを5～10km歩くウォーキングイベントを3回実施します。</p> <p>参加費：3,000円（バス代・昼食代を含む。）</p> <p>近畿・東海方面のウォーキングを予定しています。</p> 	<p>組合員とその配偶者と子 注：ウォーキングコースによって対象者が変更になる場合があります。</p> <p>※家族の参加は、組合員と同伴の場合に限ります。</p>
退職者セミナー （後日録画配信あり）	<p>退職後の医療保険や年金の説明と個別相談を行います。</p> <p>場所：津市河芸公民館</p>	<p>令和8年度中に退職する予定の組合員とその配偶者</p> <p>※配偶者の参加は、組合員と同伴の場合に限ります。</p>
ライフプランセミナー	<p>退職後の人生設計や、お金の計画を立てるための知識等を学ぶセミナーです。</p> <p>ライフプランや家庭経済設計、生きがいづくりなど、テーマを分けて講演を行います。（「退職準備セミナー」から「ライフプランセミナー」に名称を変更します。）</p> <p>場所：津市内で4回</p>	<p>40歳以上の組合員（任意継続組合員を除く。）とその配偶者（申込者多数の場合は50歳以上の方を優先）</p> <p>※配偶者の参加は、組合員と同伴の場合に限ります。</p>
ファミリー歯科健診	<p>集団歯科健診で、歯科医師による口腔内検査等が受けられます。</p> <p>場所：県内各地で開催（他の健康保険組合と共同開催）</p> 	<p>組合員と被扶養者</p>
歯科医院での歯科健診	<p>最寄りの歯科医院（三重県歯科医師会に所属する歯科医院に限る。）で受診できます。（1年度に1回を限度）</p>	<p>組合員と被扶養者</p>
健康ウォーキング助成	<p>当組合以外が主催するウォーキング大会等（注）に、1年以内に5回参加した方に「健康グッズ」を差し上げます。（1年度に2回を限度）</p> <p>注：5km以上で、経路の指定がされているもの。（競技を除く。）</p> <p>詳細は、ホームページでご確認ください。</p>	<p>組合員</p>

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

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!

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こむと、
料理の作り方を動画で見られます。
https://shaho-net.jp/movie/one_plate/12.mp4

動画はコチラ



えびと厚揚げのガーリックプレート

1人分 エネルギー 540kcal
食塩相当量 1.2g

Point!

えびは殻付きのまま炒めると香りがよく、旨味が逃げません。唐辛子の辛味やにんにくの香りを生かして、味付けの塩は控えめに。厚揚げも加え、食べ応え十分の一品です。

材料(2人分)

- パナメイえび(殻付き) 150g
- 厚揚げ 120g
- マッシュルーム 6個
- カリフラワー 1/6株(正味50g)
- にんにく(みじん切り) 2片分
- オリーブ油 大さじ1
- 赤唐辛子(輪切り) 1本分
- バター(食塩不使用) 15g
- 白ワイン 大さじ1・1/2
- レモン汁 大さじ1 塩 小さじ1/3
- 粗びき黒こしょう 少々
- パセリ(みじん切り) 大さじ1
- ごはん 300g
- クレソン 20g ミントマト 4個

作り方

- 1 えびは殻付きのままキッチンバサミなどで足を切り落とし、背中に切れ込みを入れ、背ワタを取る。ボウルに片栗粉小さじ2(分量外)を入れてえびを揉んで水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭く。
- 2 マッシュルームは、半分に切る。カリフラワーは、小房に分けてさっと水にくぐらせる。厚揚げは、大き目のひと口大に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたら、えびを加えて炒める。
- 4 えびの色が変わったら、厚揚げ、マッシュルーム、唐辛子を加えて軽く焼き色がつくまで炒め、バター、白ワイン、レモン汁を加え、ふたをして火が通るまで約2分蒸し焼きにする。塩、こしょう、パセリを加えて炒め合わせる。
- 5 耐熱容器にカリフラワーを入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- 6 器にごはん、4、5を盛り、クレソン、ミントマトを添える。

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。

記事提供: (株) 社会保険出版社