

三重県市町村職員共済組合

m i e

共 済 N E W S

5

2026年
5月
No.669

C O N T E N T S

令和8年度 事業計画と予算の概要	p.2~4
被扶養者認定基準の変更点	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
ライフプランセミナー開催のご案内	p.10
ファミリー歯科健診のご案内	p.11~14
病気等で休んだときの傷病手当金	p.15
標準報酬月額のおしきみ	p.16~17
公的年金制度のおしきみ	p.18~19
「生活年金プラン」・「訴訟費用保険」中途加入のご案内	p.20~21
三重県外の福祉医療費助成制度適用者は届出を	p.22
お知らせ(組合会議員の補欠選挙結果 /	p.23
物資あっせん事業のご案内)	

みえしま
見江島展望台 (南伊勢町)
伊勢志摩国立公園内の鶴倉園地にある展望台です。
展望台から眺められる「かさざぎ池」がハートの形に見える
ことから、2015年に恋人の聖地として認定されました。

令和8年2月25日に第175回組合会が開催され、令和8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8年度末見込み) 》

所属所数	市14、町15、一部事務組合等32
組合員数	29,098人(前年度比 ▲414人)
被扶養者数	18,120人(前年度比 ▲505人)

平均標準報酬月額	短期	357,439円
	長期	407,732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、高齢者医療制度への拠出金や介護納付金等の支払いを行っている経理です。

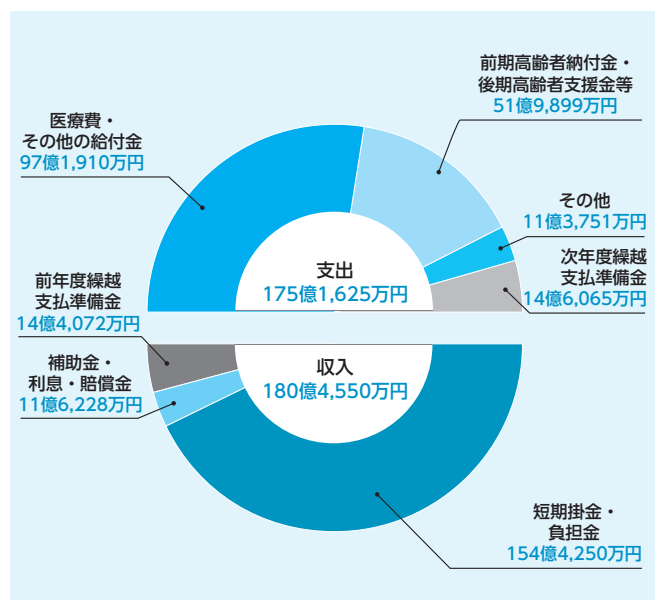
短期経理では、組合員数の減少にもかかわらず、診療報酬の引上げなどに伴い、医療費の増加が見込まれます。一方、収入面では、給与改定による掛金負担金の増加が見込まれます。

また、高齢者医療制度への拠出金が減少する見込みであることから、掛金率を1ポイント引き下げて「千分の48.5」としました。なお、それでも約5億円の当期利益金が発生し、年度末時点で約27億円の剰余金を保有できる見込みです。

介護分では、介護納付金が減少する見込みであることから、掛金率を0.27ポイント引き下げて「千分の7.8」としました。

また、令和8年度からは、子ども・子育て支援納付金制度が開始され、その掛金率は「千分の1.15」で、医療保険料とは区分された仕組みとなっています。

● 短期給付に係る収支見込み ●



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0.0939」から「千分の0.0869」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13,176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年度に掛金率を「千分の1.8」から「千分の1.5」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。

なお、令和4年10月から短期組合員さんが共済組合に加入した影響で、毎年度生じる損失金も増加しましたが、令和7年度末にサンペルラ志摩経理から約7億1,900万円の移管金があり、当面の剰余金に余裕があることから、掛金率を据え置いています。

令和8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、ライフプラン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。

※ライフプランセミナーの開催案内については、10ページをご覧ください。



● 保健事業の助成事業一覧 ●

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	組合員は一律20,000円 任継・被扶養者は一律15,000円を助成 *令和8年度の募集は終了しています。
	1日コース	満37歳以上の組合員・被扶養者 (受診枠の範囲で37歳未満の組合員も可)	組合員は一律20,000円 任継・被扶養者は一律15,000円を助成 *令和8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円を助成
脳ドック		満40歳以上の組合員・被扶養者	15,000円を助成 *令和8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

事業内容の詳細については、当組合ホームページをご覧ください。

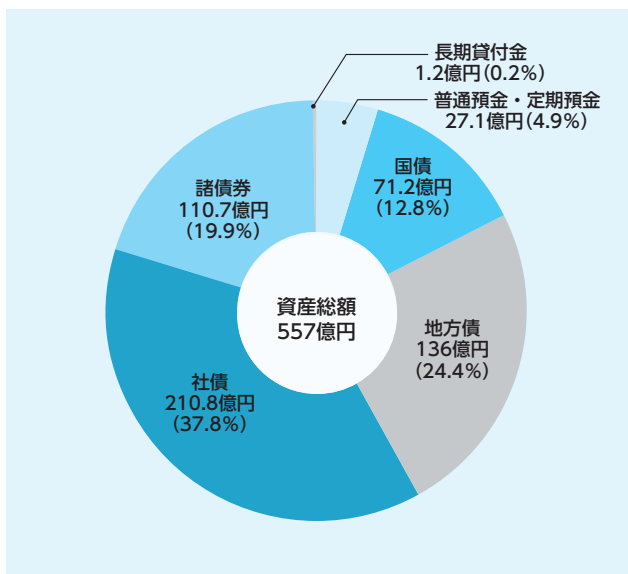
貯金経理

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8年度末見込み	
貯金額	535億5,764万円
加入者数	8,503人
1人当たりの貯金額	630万円
利用率	29.2%

● 貯金経理の資産割合(令和8年度末見込み) ●



貸付経理

住宅・自動車の購入や、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。昨年度から新規貸付件数が増加傾向にあるため、貸付残高の増加を見込んでいます。

令和8年度末見込み	
貸付残高	8億8,166万円 (前年比+5,375万円)
貸付件数	920件 (前年比+61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8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。



【お問い合わせ】 総務課庶務係 ☎ 059-253-2701

毎月こっそり

半年複利



共済組合の積立貯金

年利 **0.9%**

(税引後0.717165%)

月1回
払出し可能

(締切り・払出し
スケジュールあり)

ボーナスの臨時預入れも可能です。利用申込は、所属所の共済組合事務担当課にお申し出ください。

給与からの積立で少しずつ。
新しい毎日に、共済貯金をはじめませんか。

【お問い合わせ】 経理課貸付貯金係 ☎ 059-253-2705

令和8年4月1日からの 被扶養者認定基準の変更について

「①給与収入の判定方法」については、共済NEWS2月号(No.667)にて先にお知らせしましたが、
「②組合員との収入要件」については、今回新たにお知らせするものです。
令和8年3月31日までに認定されている被扶養者も、変更後の基準が適用されるため、ご確認ください。

① 給与収入の判定方法(収入源が給与のみの場合に限る)

【これまで(～令和8年3月)】

過去・現在・将来の収入見込みをもとに、今後1年間の収入を推計して判定していました。

【現在(令和8年4月～)】

労働契約で定められた賃金(時給・労働時間・日数など)から見込まれる年間収入で判定します。

●新しい取扱いが適用される条件

- 認定対象者の収入が給与収入のみであること。(申立てが必要です。)
- 労働契約に基づく年間収入が、基準額未満であること。(労働条件通知書等の提出が必要です。)※労働契約と実績に疑義がある場合は、確認させていただきます。
- 組合員との収入関係が、要件を満たすこと。



【年間収入の基準額】

対象者	基準額
一般(60歳未満など)	130万円未満
60歳以上又は障害年金受給要件に該当する程度の障害がある方	180万円未満
19歳以上23歳未満(組合員の配偶者を除く。)	150万円未満

※認定後に収入が増加した場合は、取消しとなる場合があります。共済NEWS2月号(No.667)の7ページ **3** - (2) をご確認ください。

② 組合員との収入要件(全被扶養者が対象)

【同居の場合】

認定対象者の年間収入が、組合員の年間収入の2分の1未満であること。ただし、2分の1以上であっても、組合員が生計維持の主と認められる場合は、被扶養者に認定される可能性があります。

【別居の場合】

認定対象者の年間収入が、組合員からの援助額より少ないこと。

【経過措置(令和8年3月31日までに認定されている方)】

今年度における資格確認調査においては、従来の要件を満たしていれば被扶養者として認められますが、令和9年度からは、新しい要件を満たさない場合は認定取消しとなりますので、ご注意ください。(詳しくは、7ページをご覧ください。)

【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、当組合では、毎年7月から8月にかけて資格確認調査を実施しています。

今年度から、被扶養者の状況が「給与収入のみ」である場合の調査方法が変わります。該当される方は、必ず内容をご確認ください。

調査対象者

令和8年3月31日現在で18歳以上の被扶養者
(令和8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事務担当課を通じて、「被扶養者資格確認届書」を6月下旬頃に配付します。
必要事項を記入し、期限までに各所属所の共済組合事務担当課へ提出してください。

主な添付書類

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。

被扶養者が認定要件に該当しなくなった場合は、この調査を待たずに、事由発生日から5日以内に取消し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8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7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
父母のいずれか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7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等(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などについて、ご確認ください!



被扶養者の勤務状況	必要書類
令和7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。)	「労働条件等証明書」(当組合指定様式、右ページ参照) *当組合ホームページからダウンロードできます。
令和6年12月以前に就職した勤務先で現在も勤務中	令和7年分の所得証明書又は令和7年分の源泉徴収票
令和6年12月以前に就職した勤務先を令和7年中に退職した	<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12月以前に就職した勤務先を令和8年中に退職した	・令和7年分の所得証明書又は令和7年分の源泉徴収票 ・ <u>退職日の記載がある</u> 令和8年分の源泉徴収票
令和7年中の収入が一時的に認定限度額*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。

* 認定限度額は、年額130万円です。なお、60歳以上又は障害年金受給要件に該当する程度の障害がある方は年額180万円、その年の12月31日時点で19歳以上23歳未満(組合員の配偶者を除く。)の方は年額150万円です。

労働条件等証明書

組合員等記号番号 456 — 987

該当する箇所を記入又は○を付けてください。

- 1 氏名 共済 花子
- 2 雇用期間 開始：昭・平・令 7年 4月 1日 ~ 終了：令和 年 月 日
期間の定め：有 無
- 雇用形態変更年月日：令和 年 月 日
- 3 雇用契約内容（雇用形態変更の場合は、変更後の契約内容を記載してください。）
賃金：月給・日給 時給 1,100 円 雇用保険加入 有・無
- 1か月の勤務日数：（平均）20 日 1日の勤務時間：（平均）4 時間
手当：有・無 恒常的な手当 5,000 円 支給時期：毎月・月
賞与（一時金） 円 支給時期：6, 12 月・未定・（ ）
- * 通勤手当など、支給される全ての手当てについて記入してください。

賃金の見込み（雇用期間が12か月未満の場合も、12か月分の見込みを記入してください。）
（月額）93,000 円×12か月＝（年額）1,116,000 円
年額（見込額）が認定限度額*以上の場合は認定できません。
* 19歳以上23歳未満（組合員の配偶者を除く。）は150万円。60歳以上等は180万円。
上記以外は130万円。他に収入がある場合は、合算して認定限度額を判断します。

4 賃金の支給状況

勤務月	総支給額	勤務月	総支給額	勤務月	総支給額
7年 1月	円	7年 5月	96,800円	7年 9月	96,800円
7年 2月	円	7年 6月	92,400円	7年 10月	101,200円
7年 3月	円	7年 7月	101,200円	7年 11月	88,000円
7年 4月	96,800円	7年 8月	92,400円	7年 12月	101,200円
賞与(6月)	50,000円	賞与(12月)	100,000円	合計	1,016,800円

勤務月	総支給額	勤務月	総支給額	勤務月	総支給額
8年 1月	92,400円	8年 3月	96,800円	8年 5月	90,000円
8年 2月	99,000円	8年 4月	101,200円	8年 6月	95,500円
賞与(6月)	70,000円	賞与(月)	円	合計	644,900円

上記の記載事項は、事実と相違ないことを証明します。

令和 8年 7月 10日
事業所所在地 ○○○○○○
事業所名 ○○○○○○
代表者名 代表取締役 ○○○○
電話番号 ○○○○-○○-○○○○

(イメージ)

給与収入のみの方で、「労働条件等証明書」を提出していただいた場合は、令和8年度からの新しい認定基準(5ページ①参照)を適用することができます。これにより、雇用契約内容を確認して今後の収入額が限度額未満であると判断できるときは、引き続き被扶養者として認定されます。



組合員との収入要件に係る経過措置について

組合員との収入要件が変更されましたが、今年度の資格確認調査では、次の従来の要件を満たしていれば、被扶養者として認めることとします。

同居 組合員が主たる生計維持者であること。(援助額等の基準なし。)

別居 組合員が主たる生計維持者であること。また、仕送り額が、被扶養者の年間収入の2分の1以上であること。(手渡し不可。)



【事例】

令和8年5月1日現在、別居している母(年金収入160万円)がいる。組合員は、年間120万円の仕送りをしている。

【判定】

令和8年度の資格確認時点では、母の年間収入の2分の1以上の仕送りがあるため、被扶養者として認められますが、令和9年度の資格確認時点では、組合員から母への援助額が160万円を超えないと見込まれる場合は、調査日以降に認定取消しとなります。

【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

費用は
無料です

一年に一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や予防のために特定健康診査を実施しています。

下記の対象者には、「特定健康診査等のご案内」を7月上旬にご自宅へ送付します。

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

次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8年4月1日時点で当組合の組合員又は被扶養者である方
- 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：組合員又は被扶養者の資格を喪失した後は、受診できません。

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。

なお、職場の健康診断を受診し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。

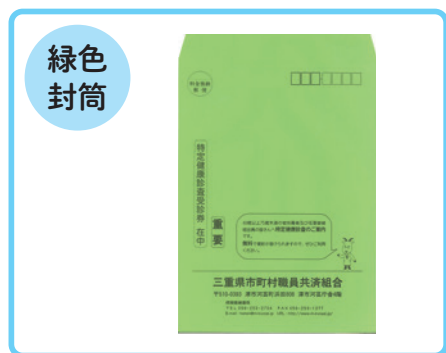


右ページのいずれかご都合のよい方法を選んで、早めの受診をお願いします。
(詳細は、「特定健康診査等のご案内」に同封の冊子をご覧ください。)

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、生活習慣の改善を目指します。

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。

費用は無料です。
特定保健指導の対象
になった場合は、
必ず受診してください。



《 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、指定の医療機関に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9年3月31日まで
(組合員又は被扶養者の資格を喪失した後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「特定健診受診券(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8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「2026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
(会場によっては、定員に達することがありますので、早めのお申込みをお勧めします。)

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、共済組合の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

ライフプランセミナー開催のご案内

(旧退職準備セミナー)

退職後のライフプランや生きがいづくり、そして安心して暮らすためのマネープランについて学びます。

これからの人生を、より安心して、より自分らしく歩むための第一歩として、ぜひご参加ください。



開催内容

場所: 津市河芸公民館(三重県津市河芸町浜田742)

日程: 13:30~16:30(予定)

	開催日	講師	セミナー内容(予定)
第1回	7月23日(木)	明治安田生命保険相互会社	「未来予想図設計」 「未来実現に必要なものとは」 「備えることの大切さ」 「眠るお金と働くお金」
第2回	7月30日(木)	(一財)地域社会ライフプラン協会	「50歳代のライフプラン」 「定年引上げ」「資産運用」
第3回	8月 6日(木)		
第4回	8月20日(木)	東京海上日動あんしんコンサルティング(株)	「日常生活での家計見直し」 「ライフプランでの家計見直し」

これからライフプランについて考え始める方に

退職後の人生設計を具体的に知りたい方に

マネープランを中心に学びたい方に

※詳細は、所属所を通じてお知らせするほか、当組合ホームページに掲載します。

※日程や内容は、変更になる場合があります。

参加資格

昭和62年4月1日までに生まれた組合員とその配偶者

配偶者は年齢を問いませんが、組合員と同件の場合に限り参加可能です。

募集人数

各回70名(異なるセミナー内容への重複申込み可)

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。



「退職準備セミナー」の対象者を
“40歳以上”に拡大して実施します!



【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、組合員又は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、ご都合のよい会場をお選びください。

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。

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。

二次元コード



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。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させていただきます。
お申込み会場が定員に達していた場合、別途ご連絡いたします。

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、歯科健診に関する質問に回答できませんので、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

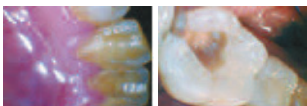
※気になる点があれば、お気軽にご質問ください。

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。



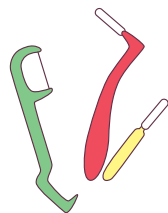
POINT

歯質に自信あり！新たな発見が必ずあります。

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！

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！

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。

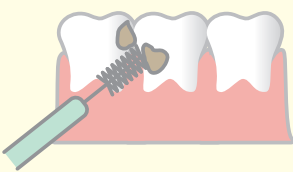
歯みがきの補助用具の使い方

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

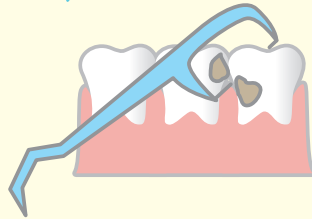


歯間ブラシの使い方



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!

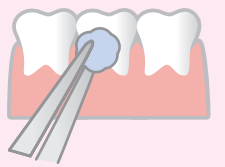
歯の表面のエナメル質は構造的に酸に弱く、溶けてしまいます。そうならないように構造を変え、強化することでむし歯予防ができます。そのために行うのがフッ素塗布です。

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 ご質問がある場合、受診いただけます。
- 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。





むし歯

むし歯とは、酸によって歯が溶かされてしまった状態です。奥歯の溝、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目といった場所に発生しやすいです。



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)



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)



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。

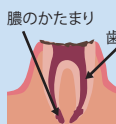
治療例／プラスチックや銀の小さなはめ物等
治療費／自己負担約6,000円
(共済組合負担約14,000円)



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)



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)



※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(3割負担)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

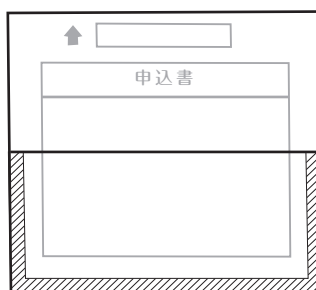
申込期限厳守

①山おり

封筒の作り方

手順1

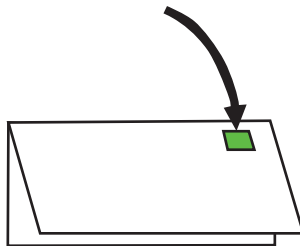
のりしろにのりをつけ①で山おり。



のりをつける

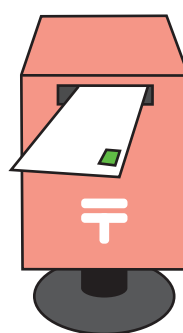
手順2

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15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 13:30~14:30
2	8月16日(日)	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
3	8月22日(土)	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
4	8月23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29日(土)	桑名	柿安シティホール(旧桑名市民会館)	桑名市中央町3丁目20	第2会議室	9:30~11:00
6	8月30日(日)	鈴鹿	鈴鹿地域職業訓練センター	鈴鹿市鈴鹿ハイツ1番20号	視聴覚室	9:30~11:00
7	9月6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20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	9:30~11:00
9	9月27日(日)	津	三重県総合文化センター(男女共同参画棟)	津市一身田上津部田1234番地	セミナー室B	10:00~12:00

※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	〒 -	
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)	FAX番号	本人受診確認 (受診の場合は○を記入)
		- -	- -	

※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。

病気やケガ、万が一のときのために 傷病手当金Q&A

傷病手当金は、病気やケガで仕事を休まざるを得ない組合員とその家族の生活を支えるための制度です。受給には、一定の要件や適正な申請手続きが必要となりますので、制度の概要と注意点をご確認ください。

Q 傷病手当金が支給されるのは、どのようなときですか？

A 組合員が病気やケガ(公務・通勤災害を除く。)のために勤務を休み、報酬が支給されないときに、その勤務ができなくなった日から起算して4日目から支給されます。また、報酬の一部が支給されている場合でも、傷病手当金の給付日額が報酬の日額を上回った場合は、その差額分を受けることができます。



Q どのくらいの期間、支給されるのですか？

A 病気やケガの場合は、支給開始日から通算1年6か月間（結核性の病気の場合は3年間）です。

Q 支給額は、いくらぐらいですか？

A 1日につき、標準報酬日額の3分の2の額が支給されます。

標準報酬日額とは

支給開始月を含んだ過去12か月間*の標準報酬月額を22(日)で割った額です。

*組合員期間が12か月未満の場合は、次の①又は②のいずれか低い方を標準報酬月額とします。

- ①支給開始月を含んだ組合員期間の全期間の標準報酬月額の平均額
- ②支給開始月の属する年度の前年度の9月30日における全組合員の標準報酬月額の平均額

Q 支給について、注意点はありますか？

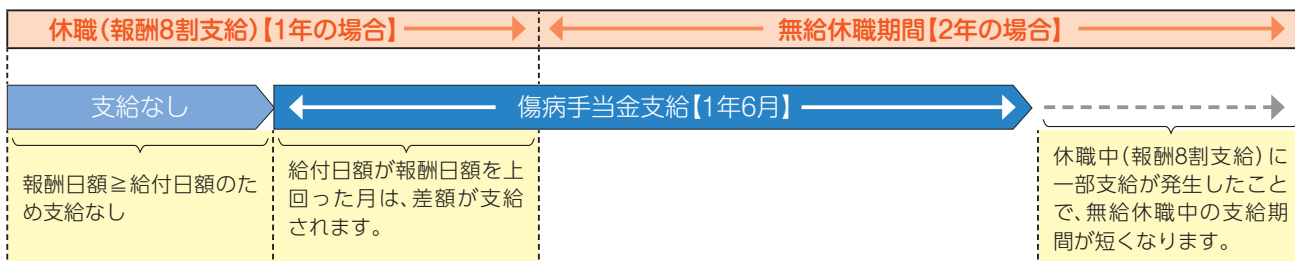
- A
- 報酬の一部が支払われているときは、傷病手当金との差額だけが支給されます。
 - 受給者が同一の病気やケガにより障害年金又は障害手当金を受けるときは、傷病手当金が障害給付を上回る場合に、その差額だけが支給されます。(障害基礎年金のみを受給する場合は、調整対象外です。)
 - 勤務を要しない日(土、日曜日など)や出産手当金が支給されている期間中については、支給されません。

傷病手当金と報酬との調整方法

傷病手当金の支給期間に報酬の全部又は一部を受けていた場合の調整については、病気休暇や休職中に支給される報酬を日額にした金額(報酬日額)と、傷病手当金の給付日額を比較することによって行います。

- ①報酬日額 \geq 給付日額 \Rightarrow 傷病手当金の一部支給は発生しません。
- ②報酬日額 $<$ 給付日額 \Rightarrow 給付日額から報酬日額を差し引いた額を、傷病手当金として支給します。

■ 傷病手当金の一部支給となる場合のイメージ図



*傷病手当金の支給が一度始めると、その日から1年6か月間の支給となり、傷病手当金の支給がない月(復職によるものを除く)も、傷病手当金の支給期間としてカウントされます。

知っておきたい!!

標準報酬月額 のしくみ



掛金や給付金の計算に使われる「標準報酬月額」を決める
定時決定や随時改定のポイントをわかりやすく解説します。

■ 標準報酬月額とは？

「標準報酬月額」とは、毎月の給料や手当をもとに決める「基準の金額」のことです。
この金額は、共済組合の掛金(保険料)や、病気・ケガのときに受け取る給付金などの計算に使われます。

◆ なぜ「標準」の金額が必要なの？

毎月の給与額は、残業代などで細かく変わります。そのたびに、掛金や給付金を計算し直すのは大変です。そこで、一定期間(通常1年)は同じ金額を使うことで、計算をシンプルにしています。

◆ 報酬に含まれるもの・含まれないもの



✓ 含まれるもの(報酬)

給料・扶養手当・住居手当・通勤手当・寒冷地手当など

✗ 含まれないもの

期末手当(ボーナス)・勤勉手当など

※期末手当等は「標準期末手当等の額」として別に扱われます。

■ 毎年行われる「定時決定」

毎年7月1日時点で在職する全組合員を対象に、標準報酬月額を見直します。4月・5月・6月の3か月間に受けた報酬の平均額を基に決定し、その年の9月から翌年8月まで適用されます。

なお、支払基礎日数が17日未満の月(病気・ケガや育児休業などで報酬が支払われない月)は、除いて計算します。

計算例(イメージ)

	4月の報酬	5月の報酬	6月の報酬
給料月額	260,000円	260,000円	260,000円
各種手当	70,000円	100,000円	85,000円
合計	330,000円	360,000円	345,000円

$(330,000 + 360,000 + 345,000) \div 3 = 345,000円$ → 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)

※報酬の月額を区切りのよい幅で区分した表。当組合ホームページにも掲載しています。

◆ 定時決定の対象とならない場合(次の場合は、除外されます。)

- 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とき。
- 7月から9月までのいずれかの月から随時改定・育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定が行われるとき。

■ 定時決定の特例「保険者算定」

上記の方法(4～6月平均)で標準報酬月額を算定することが著しく不当と認められる場合に、実態に即した算定を行うことができます。次の2つのケースがあります。

ケース① 業務の性質上、季節的に報酬が変動する場合(年間平均による保険者算定)

要件①	「4～6月の報酬平均による標準報酬月額」と「前年7月～当年6月の年間報酬平均による標準報酬月額」との間に2等級以上の差が生じること。
要件②	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こと。
要件③	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こと。

ケース② 4～6月に産前産後休業を取得した場合	
要件①	雇用保険法の育児休業給付金の対象外であること。
要件②	「4～6月の報酬月平均額*の等級」が「産休開始月以前の直近12か月の標準報酬月額*の平均額で算出した等級」よりも2等級以上下回ること。 ※支払基礎日数17日未満の月を除く。直近12か月の継続した期間がない場合は、対象外です。
要件③	組合員本人が申し出たこと。

※ いずれのケースも、要件①～③を全て満たす必要があります。

■ 報酬が大きく変わったときの「随時改定」

定時決定で決まった標準報酬月額は、原則、翌年8月まで適用されます。しかし、昇給・昇格や部署異動などで報酬が大きく変わった場合は、実態に合わせて標準報酬月額を見直します。これを「随時改定」といいます。

◆ 次の3つの条件を全て満たす場合に行われます

要件①	昇給・降給・通勤手当・扶養手当など「固定的給与」に変動があったとき。
要件②	変動後3か月間の平均報酬で算出した標準報酬月額と現在の標準報酬月額との差が2等級以上あるとき。
要件③	3か月とも、給与の支払基礎となった日数が17日以上であるとき。

→ 3つの条件を全て満たすと、変動のあった月から4か月目に改定されます。

⚠ ポイント： 超過勤務手当(残業代)などの変動だけでは随時改定は行われません。「固定的給与」(基本給・扶養手当など毎月決まって支払われる手当)の増減が条件です。

■ 育児休業・産前産後休業が終わったときの改定

育児休業や産前産後休業を取得した後、復職するときにも標準報酬月額を見直すことができます。どちらも「組合員からの申出(届出)」が必要です。

育児休業等終了時改定 育休終了後に3歳未満の子を養育する組合員が対象。育休終了日の翌日が属する月から3か月間の報酬の平均額で改定します。	産前産後休業終了時改定 産休終了後に子を養育する組合員が対象。産休終了日の翌日が属する月から3か月間の報酬の平均額で改定します。
--	--

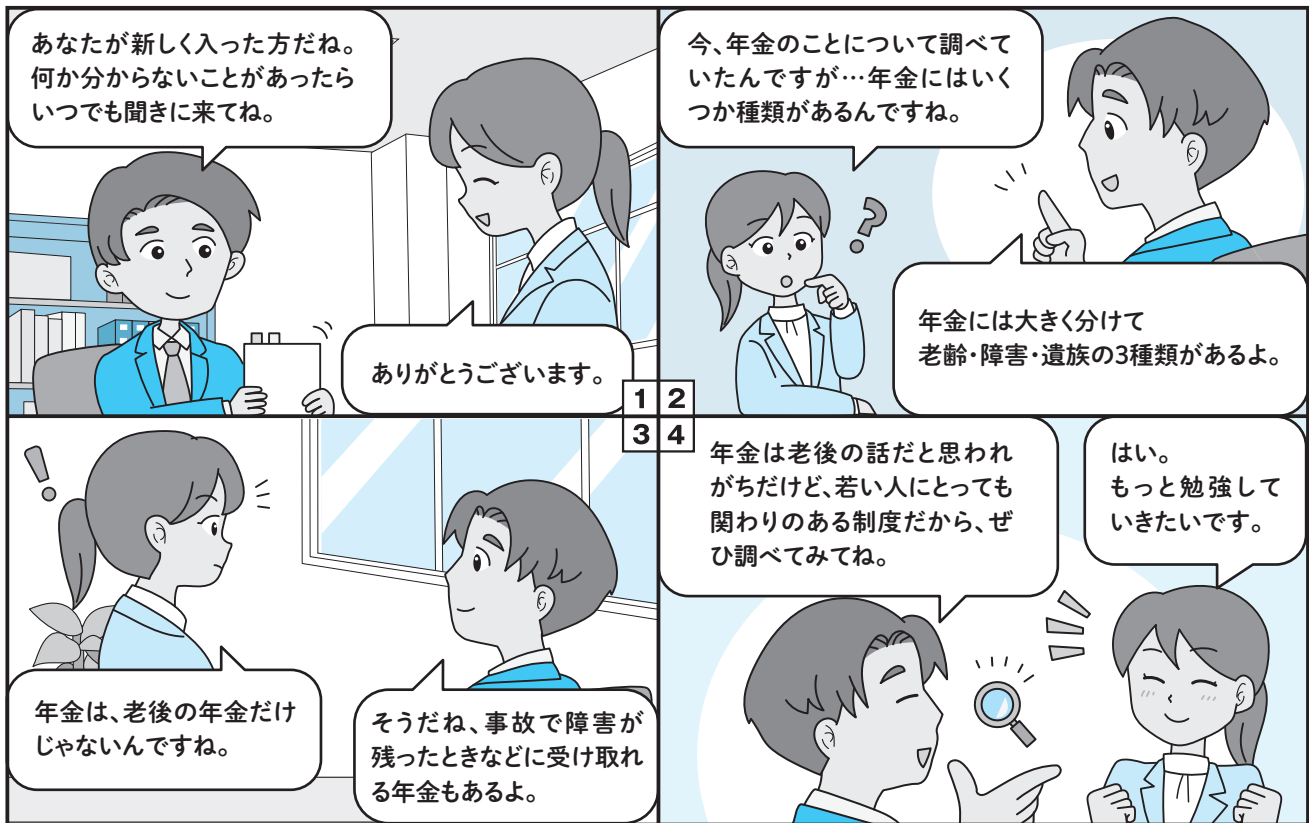
■ 標準報酬月額の決定・改定 まとめ

決定・改定の種類	行われるタイミング	適用される期間
資格取得時決定	新たに組合員になったとき。	取得日～当年8月31日(6月1日以降は翌年8月31日)
定時決定	毎年7月1日時点の全組合員を対象	当年9月1日～翌年8月31日
随時改定	昇給等で報酬額が大きく変わったとき。	改定月～次の定時決定
育児休業等終了時改定	育休等終了後に3歳未満の子を養育(本人申出が必要)	改定月～次の定時決定
産前産後休業終了時改定	産休終了後に子を養育(本人申出が必要)	改定月～次の定時決定



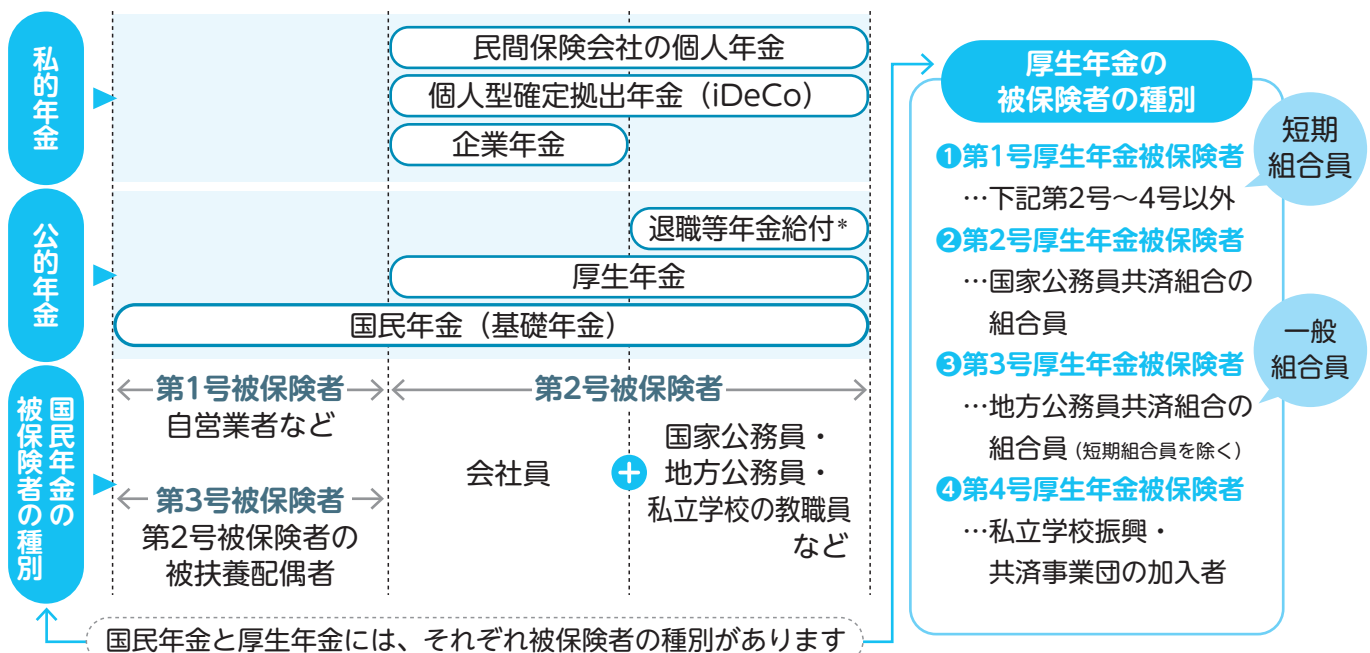
【お問い合わせ】 保険課資格調定係 ☎ 059-253-2703

公的年金制度のしくみ



現在の公的年金制度は、全国民を対象とした「国民年金」、民間企業に勤めている方や公務員、私立学校の教職員を対象とした「厚生年金」の2種類があります。また、共済組合独自の年金として「退職等年金給付」があり、地方公務員としては3つの年金制度に加入することになります。

年金制度の体系



*「退職等年金給付」は平成27年10月以降の組合員期間 (短期組合員期間は除く。) について支給されます。なお、平成27年9月30日以前の組合員期間については、退職共済年金 (経過的職域加算額) が支給されます。

老齢・障害・遺族の3つの給付

年金といえば、老後のためのものと思われがちですが、万が一障害を負ってしまったときの年金や、家族を残して亡くなってしまったときの年金もあります。

	老齢年金	障害年金	遺族年金
国民年金(基礎年金)	老齢基礎年金	障害基礎年金	遺族基礎年金
厚生年金	老齢厚生年金	障害厚生年金 障害手当金	遺族厚生年金
退職等年金給付	退職年金	※公務障害年金	※公務遺族年金

※公務障害年金と公務遺族年金は、公務による傷病を原因とする場合に支給されます。

老齢年金

老後の生活を送るにあたって、生活費の大きな支えになる年金で、保険料を納めた期間が長いほど年金額も多くなります。**原則65歳から亡くなるまでの間、受け取ることができます。**なお、受取時期を繰り上げたり、繰り下げたりすることも可能です。

障害年金

病気やケガで障害が残ったとき、**障害の程度に応じて年金を受け取ることができます。**年金額は、障害等級や報酬によって異なり、子や配偶者がいる場合には、一定の額が加算されます。

遺族年金

亡くなられた方によって生計を維持されていた方のうち、一定の範囲の遺族の方が受け取れる年金です。なお、遺族といっても誰でも受け取れるわけではなく、収入条件や受け取る順位が決められています。

給付算定基礎額残高通知書をお届けします

退職年金は、将来自分が年金を受給する際に必要な原資を、あらかじめ保険料で積み立てる「積立方式」となっています。この積み立てた原資(給付算定基礎額)の残高について、毎年5月頃に「給付算定基礎額残高通知書」を圧着ハガキでご自宅に送付します。

(イメージ) 給付算定基礎額残高通知書

共済 太郎 様 ① ② ③ 年 3月) 9999 単位円

(入金)期月	標準報酬月額	付与額	利息	給付算定基礎額残高
前年度末				306569
4月	380000	5700	67	312336
5月	380000	5700	68	318104
6月	1107000	16605	72	334781
7月	380000	5700	73	340554
8月	380000	5700	75	346329
9月	410000	6150	76	352155
10月	410000	6150	146	358851
11月	410000	6150	149	365150
12月	1153000	17295	156	382601
1月	410000	6150	158	388909
2月	410000	6150	161	395220
3月	410000	6150	163	401553

※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。

区分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額	終身退職年金算定基礎額
前年度末	306569		
付与額累計	93600		
利息額	1364		
今回通知	401553		
給付算定基礎額合計	401553		

年金払い退職給付加入期間	1年6月
付与率	令和7年4月～令和8年3月 1.500%
基準利率(年率)	令和7年4月～令和7年9月 0.260%
	令和7年10月～令和8年3月 0.490%

基礎年金番号 9999123456 作成日 年 月 日

通知書に表示されている項目の見方

① 付与額(保険料)

標準報酬月額に付与率(④)を乗じた額です。

② 利息

前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率(⑤)を1か月単位に換算した率)を乗じた額です。

③ 給付算定基礎額残高(年金原資)

前月の給付算定基礎額残高に、当月の付与額と利息を合計した額です。

④ 付与率(保険料率)

付与額を算定するために標準報酬月額に乗じる率です。将来の安定した生活の維持を図るために必要な給付水準等を勘案して定められます。

⑤ 基準利率

利息を求めるための率です。10年国債の利回りを基礎として、毎年10月に見直されます。

【お問い合わせ】 年金課 ☎ 059-253-2706

新規組合員の方、生活年金プラン未加入の方へ

「生活年金プラン」 「訴訟費用保険」中途加入のご案内



・生活年金プラン(こども特約付年金払特約付半年払保険料併用特約付新・団体定期保険)・わいどプラン(年金払特約付障害特約付新・団体定期保険)・傷害給付(賠償事故解決に関する特約付賠償責任補償特約付天災補償特約付熱中症補償特約付食中毒補償特約付普通傷害保険(総合補償型))・短期療養サポート(特定精神障害給付特約付団体総合就業不能保障保険)・訴訟費用保険(熱中症補償特約付食中毒補償特約付地方公務員賠償責任補償特約付普通傷害保険)

「生活年金プラン」をはじめとする団体保険の令和8年度中途加入PRを行います。

「生活年金プラン」は、組合員の万一の場合(死亡・高度障害)に備えるための団体保険です。「生活年金プラン」に付加して、入院、手術等に備える各種保険もご用意しています。

「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保険です。

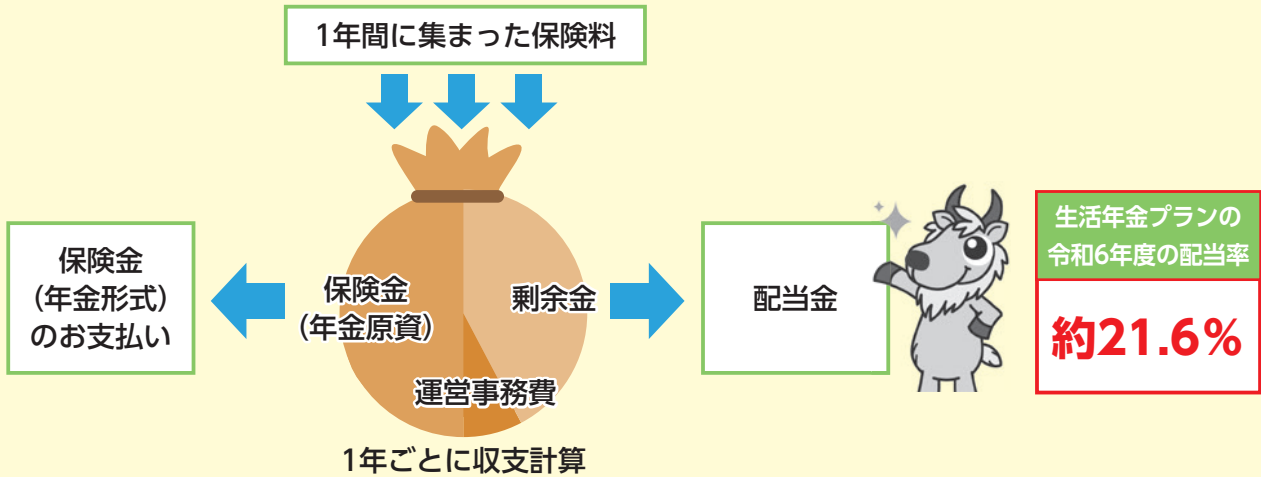
※短期組合員の方も、加入できます。

申込締切日: 令和8年6月12日(金)

責任開始期: 令和8年9月 1日(火)
(加入日)

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します。



今回は、中途加入PRのため、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。
※現在ご加入の制度の内容変更(増額・減額)は、取扱いできません。

※ 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、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。

※ 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。

たとえば

「生活年金プラン」にセットして「傷害給付」に加入すると、こんなときに安心です。

傷害給付

傷害(ケガ)による入院・通院・手術を補償します。
また、携行品損害保険金・損害賠償責任保険等、日常生活における様々なりスクに対応します。
さらに、「熱中症」や「細菌性・ウイルス性食中毒」による入院・通院なども補償します。

傷害(ケガ)による入院・通院・手術の補償以外にも…

熱中症になったとき



外出先で携行品を壊してしまったとき



子どもが誤ってお店の高価な商品を壊してしまったとき



本人の加入により配偶者・子どもも補償されます。



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

保険内容
のご相談

〒460-0003 愛知県名古屋市中央区錦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

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届出をお願いします

共済組合では、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。三重県外にお住まいで、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、附加金等の計算を行う必要があります。

届出がない場合、附加金等が過大に支給されることがあり、後日返還していただくこととなりますので、必ず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。

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。

対象になる制度は、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

三重県外の市町村から「福祉医療費受給資格者証」が交付された方や適用から外れた方、既に当該資格者証をお持ちの方は、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。

お知らせ

組合会議員の補欠選挙結果について

総務課庶務係 ☎ 059-253-2701

当組合の組合会議員であった久保行央氏(前多気町長)と西田健氏(前紀宝町長)が令和8年2月4日に退任されましたので、令和8年2月19日に補欠選挙が行われ、その結果、城田政幸氏(川越町長)と上村久仁氏(南伊勢町長)が当選されました。



城田 政幸 氏
(川越町長)



上村 久仁 氏
(南伊勢町長)

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・食料品、家庭用常備薬等を特別価格であっせん販売します。
詳細は、折り込みチラシをご覧ください。

	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)	折り込みチラシに記載のアクセスアドレス又は二次元コードを読み取り、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8年7月15日(水)	
納品日	6月下旬以降	申込受付後2～3週間程度
送料	無料	無料 ※購入金額が4,000円未満の場合は600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) クレジットカード払い



物資あっせん業者の契約解除について

経理課貸付貯金係 ☎ 059-253-2705

住宅業者の「三井ホーム(株)」について、令和8年3月31日をもって特約店契約を解除しました。

料理制作・スタイリング・監修=小川寿美 撮影=廣瀬久哉

減塩も意識!

2/3

日分の野菜レシピ



「野菜は1日に350g」とわれていますが、忙しいと不足しがちです。
 食塩を控えつつ、無理なく野菜をたっぷり食べて、健康づくりに活かしましょう!

使用野菜



練りごまと
 ピリ辛香辛料で減塩!



かじきとゴーヤのごまみそ炒め

1人分 エネルギー 403kcal 食塩相当量 2.0g

材料(2人分)

かじき(切り身)..... 2切れ	[みそ..... 大さじ1 砂糖..... 大さじ1
小麦粉..... 適量	
ゴーヤ..... 1本(200g)	A 酒..... 大さじ1
玉ねぎ..... 1個(200g)	
赤パプリカ..... 1/2個(75g)	[練りごま..... 大さじ1・1/2 しょうゆ..... 小さじ1・1/2
しょうが(せん切り)..... 1片(15g)	
	サラダ油..... 大さじ1
	七味唐辛子..... 適宜

作り方

- 1 かじきは、1cm幅の棒状に切り、小麦粉をまぶす。
- 2 ゴーヤは、縦半分に切って種を取り、5mm厚さに切る。玉ねぎは、薄切りにする。パプリカは、7mm幅に切る。
- 3 鍋に湯を沸かし、ゴーヤを入れ、1分ゆでてザルにあげる。
- 4 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 5 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、1を入れて表面に焼き色がつくまで焼く。玉ねぎ、パプリカ、ゴーヤ、しょうがを加えて全体がしんなりするまで炒め、4を加えて、さっと炒め合わせる。
- 6 器に盛り、お好みで七味唐辛子をかけていただく。

※練りごまは、すりごま(大さじ2)でも代用できます。

健康 POINT

ゴーヤは、ビタミンやミネラルを中心に多くの栄養素を含み、夏バテ予防に役立つ野菜。塩もみしなくても、さっとゆでることで苦みが取れて食べやすくなります。

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。