



# ひょうご共済



## 医療保健課から

- 健康スコアリングレポート(2023年度実績) ..... 2
- 家庭用常備薬等の斡旋・助成事業のご案内 ..... 5
- 「特定保健指導利用券」って…? ..... 6
- 子宮頸がん関連検査の検体送付はお済みですか? ほか ..... 8
- 保健事業の見直しについて ..... 9
- 医療保健課からのお願い ほか ..... 10

## 資格管理課から

- 令和6年12月2日から従来の健康保険証は  
発行されなくなりました ..... 11
- 資格確認書の一斉交付を行います ほか ..... 16
- 資格管理課からのお願い ほか ..... 17

## 年金審査課から

- 障害の状態になったときの年金 ..... 18

## 年金管理課から

- 在職定時改定とは ..... 20

年金情報をインターネットで提供しています ..... 21

## 総務課から

- 総務課からのお願い ほか ..... 22
- 貯金払戻日カレンダー ..... 23
- こころの雨宿り ..... 24
- 生活習慣病改善サポートレシピ ..... 25
- てくてくひょうごウォーキング 朝来市 ..... 26
- 遺族附加年金事業「きずな」のご紹介 ..... 28
- ちょっとブレイク クイズパーク ..... 30
- 他府県施設紹介  
石川県市町村職員共済組合「おびし荘」 ..... 31
- 直営施設紹介  
「ひょうご共済会館」 ..... 32  
「ゆめ春来」 ..... 34
- ゆめ春来からのご案内 ..... 36
- 組合の概況/令和7年8月の医療費状況 ..... 36

表紙写真：朝来市「生野鉾山町の町並み風景」



# ◆◆健康スコアリングレポート(2023年度実績)◆◆

厚生労働省・経済産業省・日本健康会議の三者から通知された「健康スコアリングレポート」をご紹介します。

特定健診の実施率は平均をやや下回り、特定保健指導の実施率が非常に低くなっています。また、いずれの実施率も、横ばいで推移しています。  
 特定保健指導は、医師や保健師・管理栄養士などの専門家からの支援を受けながら、生活習慣を改善するためのプログラムです。生活習慣病の予防ができれば、将来の医療にかかる時間を節約できます。  
 特定保健指導を受けて、健康的な生活習慣を手に入れましょう！

## 兵庫県市町村職員共済組合の特定健診・特定保健指導の実施状況

### 特定健診・特定保健指導

総合判定

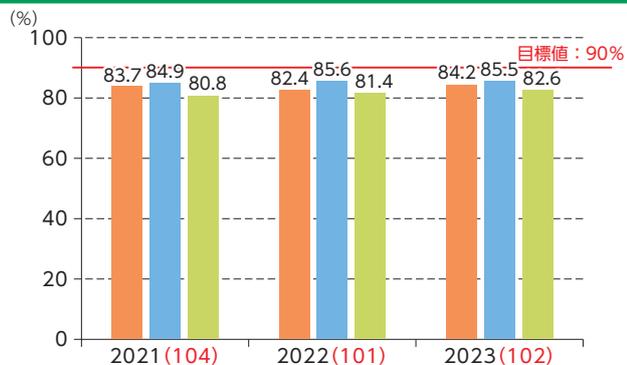


### 全共済組合順位

214位 / 231組合

### 特定健診の実施率

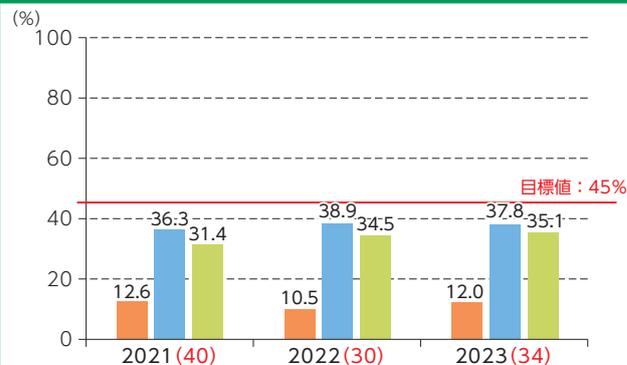
1ランクUPまで(\*1)  
あと369人



特定健診の実施率	2021	2022	2023
本組合	83.7%	82.4%	84.2%
	47位/91組合	53位/91組合	149位/232組合
地共済平均	84.9%	85.6%	85.5%
全組合平均	80.8%	81.4%	82.6%

### 特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(\*1)  
あと834人



特定保健指導の実施率	2021	2022	2023
本組合	12.6%	10.5%	12.0%
	74位/91組合	81位/91組合	218位/231組合
地共済平均	36.3%	38.9%	37.8%
全組合平均	31.4%	34.5%	35.1%

※ 目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。  
 ※ 順位は、保険者種別目標の達成率の高い順にランキング。  
 ※ ( )内の数値は、全組合平均を100とした際の本組合の相対値。  
 ※ 本組合 (青) 地共済平均 (赤) 全組合平均 (緑)  
 (\*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載。

## 兵庫県市町村職員共済組合の健康状況 (生活習慣病リスク保有者の割合)

### 健康状況

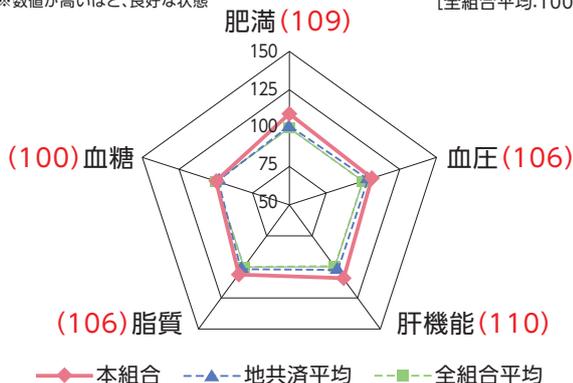
全組合平均を100とした場合

総合判定



※数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均:100]

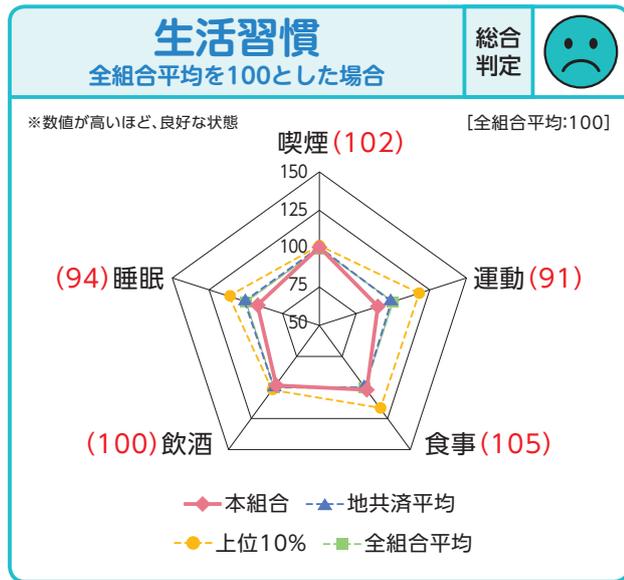


※2023年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計。

健康状況の経年変化		2021	2022	2023	
肥満	本組合	106	106	109	😊
	地共済平均	102	101	101	
血圧	本組合	109	107	106	😐
	地共済平均	105	105	103	
肝機能	本組合	105	103	110	😄
	地共済平均	102	102	103	
脂質	本組合	103	102	106	😊
	地共済平均	103	102	102	
血糖	本組合	96	94	100	😐
	地共済平均	101	101	99	

# 兵庫県市町村職員共済組合の生活状況(適正な生活習慣を有する方の割合)

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。



※2023年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計。

生活習慣の経年変化		2021	2022	2023	総合判定	ランクUPまで (※1)
喫煙	本組合	100	101	102		
	地共済平均	101	101	101		
	上位10%	101	101	98		
運動	本組合	90	90	91		あと 1,005人
	地共済平均	99	99	99		
	上位10%	104	103	114		
食事	本組合	101	102	105		あと 176人
	地共済平均	99	99	100		
	上位10%	117	118	110		
飲酒	本組合	99	98	100		あと 232人
	地共済平均	100	100	100		
	上位10%	103	101	102		
睡眠	本組合	91	92	94		あと 438人
	地共済平均	100	100	101		
	上位10%	109	111	117		

※上位10%は全共済組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表す。

(※1)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載。

## コラム

### 肥満を予防・改善するために食事習慣を見直しましょう!

肥満の予防・改善には食事習慣や運動習慣などを見直すことが有効とされています。食事習慣に着目した場合、食事習慣に関する質問票4項目について「適切でない」に該当する項目数別にBMIが25以上である方の割合をみると、項目数が2項目以上に増加するにつれて割合も増加しています。

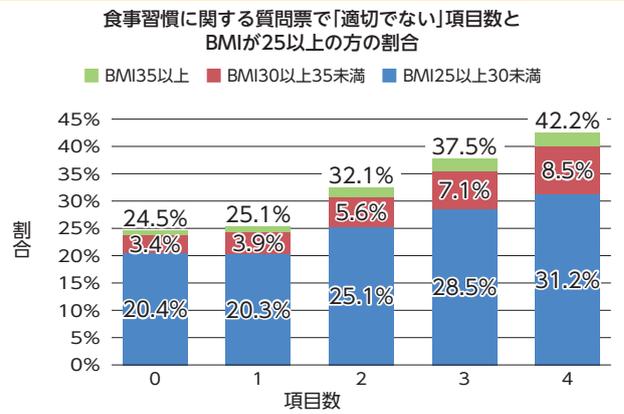
肥満は糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心血管疾患などの生活習慣病をはじめとした数多くの疾患のリスクを高めます。

肥満を予防・改善するために、食事習慣を見直すよう働きかけましょう。

※2022年度に特定健診を受診した方のうち、食事習慣に関する質問票に回答した方約1,169万人を対象に集計

※食事習慣に関する質問票4項目のうち、下線部の回答を選択すると「適切でない」に該当する

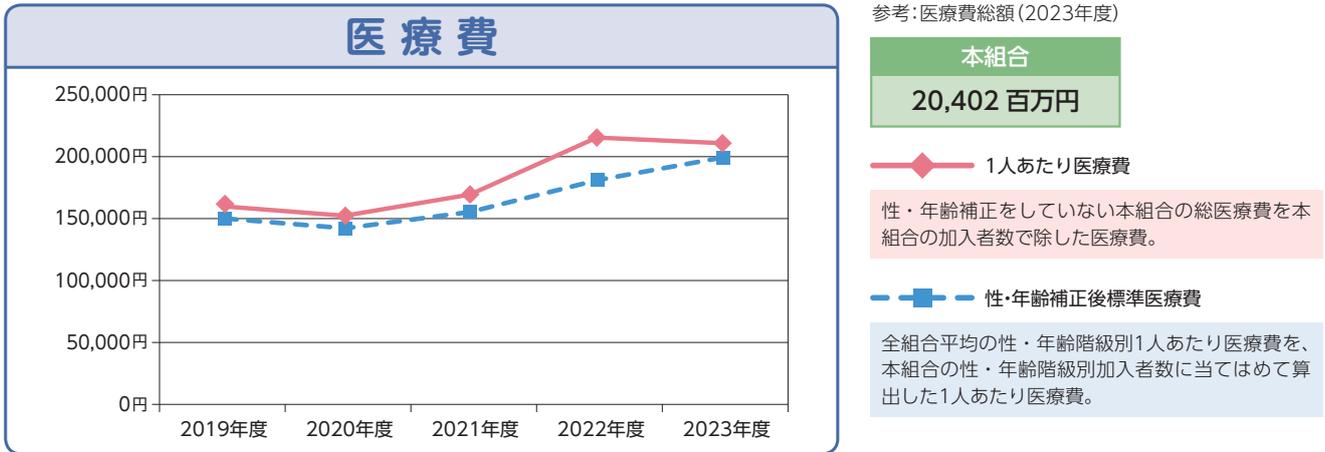
- ・人と比較して食べる速度が速い: 「速い」「普通」「遅い」
- ・就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある: 「はい」「いいえ」
- ・朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか: 「毎日」「時々」「ほとんど摂取しない」
- ・朝食を抜くことが週に3回以上ある: 「はい」「いいえ」



全共済組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

## 兵庫県市町村職員共済組合の医療費状況

### 1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
1人あたり医療費	162,184 円	152,204 円	169,775 円	216,577 円	210,195 円
性・年齢補正後標準医療費	150,412 円	141,744 円	155,890 円	180,652 円	198,775 円

#### 【本組合の1人あたり医療費(2023年度)】

本組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
210,195 円	198,775 円	1.06

#### 参考: 本組合の男女別・年代別1人あたり医療費(2023年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
本組合	211,200 円	209,394 円	130,917 円	175,911 円	184,854 円	259,523 円	365,827 円
地共済平均	193,350 円	201,511 円	119,821 円	161,728 円	176,552 円	249,796 円	353,454 円
全組合平均	185,980 円	199,872 円	114,077 円	155,746 円	170,904 円	245,107 円	355,999 円

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。

## 兵庫県市町村職員共済組合の後発医薬品の使用割合

### 本組合の後発医薬品の使用割合(数量シェア)の推移

	2020年 3月診療分	2021年 3月診療分	2022年 3月診療分	2023年 3月診療分	2024年 3月診療分
後発医薬品の使用割合	77.9%	79.5%	79.6%	80.4%	82.2%

※実績年度の集計値ではなく、3月診療分の集計値。

※本レポートにおいて、特定健康診査・特定保健指導データは2023年度中に特定健診を受診した40歳～74歳の組合員・被扶養者が対象となり、医療費データは全組合員・被扶養者が対象となります。

1,500円まで  
助成します!

## 家庭用常備薬等の斡旋・助成事業のご案内

組合員とご家族の皆さまの疾病予防と健康保持増進に対するセルフケアのお手伝いとして、家庭用常備薬等(約140品目)をお求めやすい価格で斡旋し、その購入金額の一部を助成します。ご自身の健康についてセルフケアを実践していくことで、疾病の予防、早期治療が実現されます。

また、セルフメディケーション税制の対象商品には、★印を付けていますので、ご利用ください。



申込対象者	令和7年10月1日に在職されている組合員 (継続長期組合員及び任意継続組合員は除きます。)
助成金額	申込金額に対して1,500円を限度に助成します。
申込方法	10月上旬に、勤務先の共済組合事務担当課を通じて、「家庭用常備薬等の斡旋用冊子」(申込書兼用)を配布します。購入を希望される方は、申込書に必要事項を記入して、冊子に貼付されている封筒で、申込締切日までにお申込みください。 また、WEBでも申込みができますのでご利用ください。 ※ 申込書を記入の際は、 <u>組合員等記号・番号を必ず記入</u> してください。 ※ 申込金額のうち1,500円を超えた金額については、自己負担となります。 ※ 申込み後の商品の変更やキャンセルはできません。 ※ 重複して申込まれた場合、先に到着したものを有効にします。
自己負担額の支払方法	商品に同封されている振込用紙で、郵便局、コンビニエンスストア又は指定の決済アプリから、必ずお支払いください。※振込手数料はかかりません
申込締切日	令和7年11月14日(金)必着

### セルフメディケーション税制について

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)とは、健康の維持増進及び疾病の予防のために、一定の取り組み(インフルエンザワクチン等の予防接種、市区町村が実施するがん検診、定期健康診断、特定健康診査、健康診査)を行っている方が、その年中に自己又は自己と生計を一にする配偶者その他親族のために12,000円を超える対象医薬品を購入した場合、12,000円を超えた金額(上限88,000円)が所得から控除され、所得税の一部が戻ってくる制度です。

- ※ 商品名の前に、★印が付いている商品が対象となる医薬品です。
- ※ 自己負担額がない場合は、医療費控除の特例は適用されません。
- ※ 医療費控除の特例の適用を受ける場合には、従来の医療費控除の適用を受けることはできません。
- ※ 申告の際には、商品に同封されている納品書及び領収書(振込用紙の控え)が必要になりますので、大切に保管してください。
- ※ 申告には、その他必要な書類がありますので、詳しくは最寄りの税務署でご確認ください。
- ※ インフルエンザ予防接種・市町村のがん検診・特定健診・職場の健康診断を受けていない方で、共済組合の人間ドック利用助成を受けた方がその証明を希望する場合は、勤務先の共済組合事務担当課を通じて依頼してください。

# 「特定保健指導利用券」って…？

特定保健指導利用券とは、特定健診(職場での健康診断や短期人間ドックなどを含みます。)を受けたあと、生活習慣病リスクの高い方が保健師や管理栄養士など、プロのサポートを受けながら生活習慣を見直す「特定保健指導」を**無料**で利用できる利用券です。

## そもそも、特定保健指導ってどうやって受ければいいのか？



- ① 共済組合が**契約している実施機関**で利用する実施機関へ直接お電話にてお申込みください。  
実施機関は利用券に同封している「令和7年度 特定保健指導のご案内」、又は共済組合ホームページでご確認ください。

兵庫県市町村職員共済組合

検索



## ② 遠隔指導 (ICT) を利用する

ご希望の日程をWeb画面よりお申込みください。  
詳しくは利用券に同封の「令和7年度 特定保健指導のご案内」P8～P12をご確認ください。

※在職中の組合員の方は一部の所属所において、共済組合が派遣する保健師により職場で特定保健指導を受けることもできます。職場での特定保健指導については、勤務先の共済組合事務担当課へご確認ください。

## 特定保健指導ってどんなことをするのか？



まずは面接で現状の生活習慣を教えてください。  
それを踏まえて、あなたにあった生活習慣の見直しを一緒に考えていきます。  
プロがサポートしてくれる指導を受けることができる機会はめったにありません。  
しかも、特定保健指導の費用は内容によって**1万円から2万円以上**かかりますが、共済組合が全額負担しますので、**自己負担はなんと0円!** 利用しない手はありませんね。

## 利用しないと、健康保険の掛金が上がるかもしれないって本当？



**本当です。** 特定健診の受診率や特定保健指導の利用率が低い共済組合は、今後「後期高齢者支援金\*」を加算して支払わなければならない、逆に利用率が高いと減算される仕組みとなっています。

受診率等が低い場合、結果として皆さまに負担していただく掛金や事業主が負担する負担金にしわ寄せがいくことも考えられます。もちろん、受診率等が高ければ掛金等の上昇を抑えられる可能性もあります。

※75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度の財源として、現役世代の保険料から負担されている支援金です。

## ◆ 特定保健指導を受けられた方の感想をご紹介します ◆

### 特定保健指導に参加された方の感想

- 面談時も非常にわかりやすくご指導いただきました。また、今の仕事の状況も考慮しながら取り組めることを考えていただきありがとうございました。
- 一人では継続できなかったと思う。見守りや助言・指導があることは、やりがいや励みになる。スマホで簡単に入力でき、移り変わりが可視化できるのが良かった。
- 健康に意識した生活を送ることができました。この気持ちを忘れないようにしたいと思います。
- 我慢して頑張った感はなく、意識することなく生活してきたが、ちょっとした意識で変わることが分かった。
- 引き続き、継続できるよう緩くでも頑張っていこうと考えています。どこかで禁煙にも取り組みたいです。
- 食事の手量りを教えてもらって良かった。
- 健康に対して前向きに考える機会となりました。



一人で生活習慣を変えるのは難しくても、特定保健指導による支援を受けることで改善できる方もいます。今後「特定保健指導利用券」がお手元に届いたとき、又は既にお持ちの方は、専門家による「健康づくりのサポート」を是非受けてみてください。

## 特定保健指導を職場でも実施しています！

今年度も特定保健指導を実施するにあたり、一部の所属所へ共済組合が保健師等の派遣を行います。

このことにより、職場で特定保健指導を受けることが可能になります。お手元に案内が届きましたら、是非ご利用ください。



特定保健指導とは、職場での定期健診や人間ドック等の健診結果により、生活習慣病の前段階であるメタボのリスクがある方を選定し、医師や保健師・管理栄養士など専門家からアドバイスを受けながら生活習慣の改善を行うプログラムです。

メタボのリスクが出てきた方には動機付け支援、よりリスクの高い方には積極的支援と、リスクに応じた支援を行います。

放置していると糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病へ重症化する可能性がありますので、特定保健指導は必ず利用するようにしましょう！

## 子宮頸がん関連検査の 検体送付はお済みですか？

子宮頸がん関連検査の検体器具及び受検票の返送締切日は**10月10日(金)**  
**[必着]**です。申込みをされた方でご自身の都合により受検されない場合は、採  
取器具代1,210円+振込手数料を自己負担いただくことになります。

なお、妊娠・病気等で受検されない場合は、その事由が分かる書類のコピー  
を提出することにより器具代を共済組合が負担します。必ず共済組合医療保  
健課(TEL 078-855-9802)までご連絡ください。



## 令和7年8月1日から 育児休業手当金等の給付上限相当額(日額)等が 変更となりました

育児休業手当金、育児休業支援手当金及び介護休業手当金の支給額は、支給日額と支給日数を基  
に計算されます。そのうち、支給日額には上限が定められていますが、雇用保険法の一部変更に伴  
い、令和7年8月1日以降の休業に係る給付上限相当額(日額)は、下表のとおり変更となりました。

給付の種類		給付上限相当額(日額)	
		令和6年8月1日 ~令和7年7月31日	令和7年8月1日~
育児休業 手当金	180日までの期間	14,334円	14,718円
	181日以降の期間	10,697円	10,984円
育児休業支援手当金 (令和7年4月~施行)		2,781円	2,855円
介護休業手当金		15,778円	16,207円



育児時短勤務手当金は、減収後の報酬の原則10%が支給されますが、支給限度額及び支給最低  
限度額が定められており、支給対象月の報酬の月額が支給限度額を超えている場合や支給額が最低  
限度額未満の場合は、育児時短勤務手当金は支給されません。

また、支給額の計算に用いる育児時短勤務開始時の標準報酬の月額にも上限が定められていま  
すが、雇用保険法の一部変更に伴い、令和7年8月1日以降の育児時短勤務に係る支給限度額、支給最  
低限度額及び基準報酬月額相当額は、下表のとおり変更となりました。

	令和7年4月1日 ~令和7年7月31日	令和7年8月1日~
支給限度額	459,000円	471,393円
支給最低限度額	2,295円	2,411円
基準報酬月額相当額	470,700円	483,300円



# 保健事業の見直しについて

本組合の保健経理は、令和4年10月の短時間勤務職員の共済制度の適用拡大による組合員数の増加や年齢構成の変化を大きく受けたことにより、令和6年度において将来にわたる財政状況について検討いたしました。その結果、令和8年度以降の保健事業について、次のとおり変更することとなりましたのでお知らせします。組合員の皆さまにおかれましては、これらの諸事情をご賢察いただき、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

## 1 短期人間ドック・脳ドックの助成金額を変更します

組合員の1泊2日コースの助成額を35,000円から30,000円に、脳ドックの助成額を20,000円から15,000円に、それぞれ引き下げます。

令和8年度の助成額は、次の表のとおりです。

健診種別			助成額	
短期人間ドック	組合員	35歳以上 (下記該当者を除く)	1日コース	20,000円
			1泊2日コース	30,000円
			通院2日コース	25,000円
	被扶養配偶者	40歳、45歳、50歳、 55歳、60歳、65歳	1日コース	25,000円
被扶養配偶者	40歳以上	1日コース、1泊2日コース、 通院2日コース	20,000円	
脳ドック (MRI・MRA)	組合員	40歳、45歳、50歳以上	脳ドック単独コース・ 短期人間ドックのオプション検査	15,000円
	被扶養配偶者	50歳以上		

※健診費用が助成額を下回った場合、健診費用が助成額となります。

※脳ドックの助成は、本組合が定める年齢に到達する年齢を除き、過去2年以内に助成を受けたことがある方は対象外です。

## 2 指定「海の家」・「山の家」利用助成事業を終了します

共済組合が指定する「海の家」・「山の家」の施設を利用する場合に、宿泊料金(一部の「海の家」については休憩料金)の一部を助成していましたが、契約施設数の減少及び利用人数の低迷により、令和7年度末をもって終了します。

## 3 退職組合員保養所等利用助成事業を終了します

一定の要件を満たした組合員が退職された後に、本組合の直営宿泊施設である「ゆめ春來」又は「ひょうご共済会館」で助成を受けることができる「退職組合員保養所等利用助成券」を配付していましたが、令和7年度退職者への配付をもって終了します。

令和7年度退職者への配付時期は、令和8年5月末を予定しています。

## 4 リフレッシュ保養所等利用助成事業を開始します

退職組合員保養所等利用助成事業に代わり、リフレッシュ保養所等利用助成事業(仮称)を開始します。

組合員の心身の健康保持、増進を図るため、一定の要件を満たす組合員に対して、「ゆめ春來」又は「ひょうご共済会館」で助成を受けることができる利用助成券を配付します。

要件等の詳細は、後日通知予定です。

なお、初回の利用助成券の配付は、令和9年5月頃を予定しています。

## 指定宿泊施設に関するお知らせ

休 館	令和8年1月19日～ 令和8年2月 6日	うしお荘	〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23	TEL 0235-75-2715
-----	-------------------------	------	-------------------------------	------------------

## 指定「山の家」に関するお知らせ

契約解除	令和7年6月30日	夢さき夢のさと 夢やかた	〒671-2105 姫路市夢前町神種1281-2	TEL 079-336-1585
------	-----------	-----------------	-----------------------------	------------------

## 令和7年12月2日以降の直営宿泊施設ご利用の際の注意点

現在、本組合が運営する直営宿泊施設の「ゆめ春來」及び「ひょうご共済会館」を宿泊又は日帰りでご利用いただく場合に、施設到着時に組合員証又は被扶養者証等をフロントへ提示することで助成を受けることができますが、令和7年12月2日以降は組合員証又は被扶養者証の提示では助成を受けることはできませんのでご注意ください。

原則、次の①を施設到着時にフロントへご提示ください。スマートフォンをもっていない場合等、①の提示が困難な場合は②～④のいずれかをご提示ください。

- ① マイナポータル「資格情報」画面(あらかじめダウンロードしたものも可能です)
- ② 資格情報のお知らせ      ③ 資格情報通知書      ④ 資格確認書

後期高齢者医療制度の被保険者となられた組合員の方は下記の書類を提示してください。

・後期高齢者等組合員証明書

- 後期高齢者になられた組合員に扶養されていた被扶養者の方は、本組合の被扶養者の資格を失いますので、助成を受けることはできません。

## INFORMATION

# 医療保健課 からのお願い

### ● 国税庁からのお知らせ

確定申告はご自宅からスマホとマイナンバーカードでe-Tax!

医療費控除の確定申告は、マイナポータル連携が便利です！

- ▶ 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、金額等を入力するだけで、自動計算で、医療費控除を適用した申告書の作成・e-Taxによる送信ができます。
- ▶ さらに、マイナポータル連携を利用すると、医療費情報を申告書に自動入力できます。
- ▶ e-Tax・マイナポータル連携に必要なもの

- ✓ マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はICカードリーダライタ)
- ✓ マイナンバーカードとパスワード2つ

- ① 署名用電子証明書のパスワード(英数字6～16文字)
- ② 利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)

**⚠ マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限をご確認ください！**

※有効期限を過ぎた場合、e-Tax手続等のご利用ができませんので、お早めに更新手続をお願いします。  
有効期限や更新手続等の詳細は、デジタル庁公式noteをご確認ください。



確定申告書等作成



デジタル庁公式note

# ⚠️ ご注意ください！ 令和6年12月2日から 従来の健康保険証は発行されなくなりました

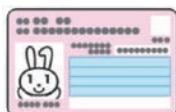
※令和6年12月2日時点で有効な健康保険証は最大1年間有効です

## とってもカンタン！ 医療機関等を受診の際は マイナンバーカード をご利用ください

### 1 受付



マイナンバーカードを  
カードリーダーに  
置いてください。



マイナンバーカード

カードリーダーで  
マイナンバーカードを  
保険証として登録  
できます！



### 2 本人確認

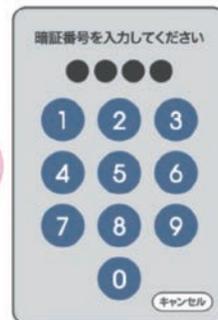
顔認証または  
4ケタの暗証番号を  
入力してください。

顔認証

暗証番号



or



### 3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・  
健診情報の利用について  
確認してください。

過去の情報を  
利用いたします

過去の手術以外の診療・お薬情報を  
当機関に提供することに同意し  
ますか。  
この情報はあなたの診療や健康管  
理のために使用します。

(40歳以上対象)  
過去の情報を  
利用いたします

過去の健康情報を当機関に提供す  
ることに同意しますか。  
この情報はあなたの診療や健康管  
理のために使用します。

### 4 受付完了

呼ばれるまでお待ちください。



カードを忘れずに！



マイナンバーカードを健康保険証として利用する（マイナ保険証）ための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

### STEP 1

#### ● マイナンバーカードを申請 ●

申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの  
証明写真機からの  
申請



### STEP 2

#### ● マイナンバーカードを健康保険証として登録 ●

利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付  
(カードリーダー) で行う
- ② 「マイナポータル」 から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



## マイナンバーカードを使うメリット

### ● より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。

また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。事故や災害時にも、お薬情報が共有されて安心です。

### ● 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

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。

## 大切なお知らせ

- 令和6年12月2日の時点でお手元にある有効な健康保険証は、12月2日以降、**最長1年間（令和7年12月1日まで）**使用可能です。
- 令和6年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、**お手元にある健康保険証が使えなくなる前に**、申請いただくことなく「**資格確認書**」が交付され、引き続き、**医療機関・薬局等を受診することができます。**
- マイナ保険証をお使いの場合は、**マイナンバーカードの券面にある電子証明書の有効期限をご確認の上**、期限切れにご注意下さい。

※券面に記載がない場合は、発行から5回目の誕生日までです。マイナポータルでも確認できます。

# 電子証明書の有効期限をご確認ください!

## 利用者証明用電子証明書(数字4桁)の用途

- 健康保険証利用時や、インターネットサイト等にログイン等をする際に利用します。
- 「ログイン等した者が、あなたであること」を証明することができます。



こんなことに使います!



- ▶マイナ保険証としての利用
- ▶マイナポータルへのログイン
- ▶コンビニでの住民票等交付サービスの利用

※電子証明書が有効期限を迎えると、上記の一部機能が利用できません! 速やかに更新をお願いします。

※マイナンバーカードには、署名用電子証明書(英数字の6~16桁)もあります。

### ● 電子証明書の有効期限について

電子証明書の有効期限は、**年齢問わず発行日から5回目の誕生日まで**です。

### ? マイナンバーカードそのものの有効期限は? .....

- 発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)までです。
  - マイナンバーカードの更新には、交付時に来庁が必要です。事前申請をして交付時に来庁されると、その場で新しいマイナンバーカードと交換できますので、常にマイナンバーカードがお手元にある状態となります。
- ※これまでと同様、**任意の代理人による受取が可能**です。方法は、お住いの市区町村の窓口へお問い合わせください。

### ● 電子証明書の有効期限を確認するには?

マイナンバーカードの券面(左下図の赤枠部分)に記載されています。記載がない場合は、右下図の手順でマイナポータルからご確認ください。



マイナンバーカードの券面

マイナポータルに  
ログイン



マイナポータル



### ● 更新するにはどうしたら良いの?

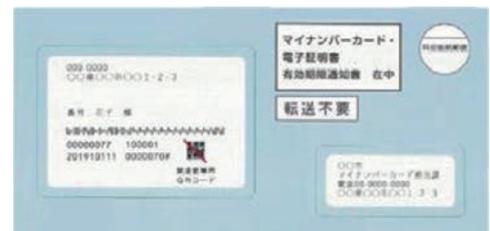
有効期限の**2~3カ月前**を目途に**有効期限通知書**(右図)が送付されます。

**通知が来ていなくても有効期限の3カ月前から更新**ができます。

同封のパンフレットをご一読のうえ、**余裕をもってお早め**にお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。

なお、電子証明書の有効期限が切れても、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



有効期限通知書の封筒

### ? 有効期限が切れたことを忘れて病院等に行ったら、どうなるのですか?



詳しくは次のページへ



# 医療機関・薬局に設置されている 顔認証付きカードリーダーでも 電子証明書の有効期限のアラートが表示されます

## 有効期限

## 顔認証付き カードリーダーの画面

## マイナ保険証利用について

3カ月前

マイナ保険証  
使える



有効期限の3カ月前時点から有効期限まで、通知が表示されます。

証明書の有効期限が3カ月以内となっています。市区町村の窓口で更新手続きをお願いします。

次に進む



マイナ保険証で受診できます。

電子証明書の有効期限の2~3カ月前を目処に、「有効期限通知書」の封書が届きます（詳細は前のページ参照）。  
お住まいの市区町村窓口等で、速やかな更新をお願いします。



！ 期限切れ翌日

マイナ保険証  
使える



有効期限切れの旨と、更新のお願いが表示されます。

電子証明書の有効期限が切れているため、資格情報のみ当該機関に提供します。  
お早めに市区町村の窓口で電子証明書を更新してください。

次に進む



有効期限切れから3カ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。

ただし、保険資格情報の提供のみで、**診療情報・薬剤情報等の提供はできません。**  
速やかに**再発行手続き**をしてください。



3カ月後

マイナ保険証  
使えない



3カ月を過ぎると健康保険証としても使えなくなります。

電子証明書が失効しています。  
**マイナンバーカード**を取り出し、受付窓口までお越しください。  
証明書の更新は、市区町村の窓口で手続きが必要です。



有効期限切れから3カ月間経過後は、マイナ保険証の利用ができません。

速やかに**再発行手続き**をしてください。  
※有効期限が切れてから再発行手続きをされなかった場合、3カ月以内に**資格確認書が交付されます。**  
引き続き医療を受けられますので、ご安心ください。



マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間（年末年始を除く） 平日：9時30分～20時00分  
土日祝：9時30分～17時30分

マイナ保険証の  
メリット等  
について



ひと、くらし、みらいのために  
**厚生労働省**  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# マイナ保険証に係るQ&A

**Q** 新しく共済組合に加入しましたが、資格情報通知書だけが送られてきました。組合員証は送られてこないのですか？

**A** 令和6年12月2日からは、マイナ保険証を基本とした仕組みに変わったため、組合員証、組合員被扶養者証の新規発行は終了となりました。令和6年12月2日以降は、共済組合に加入したことを確認できる書類として資格情報通知書が交付されます。なお、マイナ保険証をお持ちでない方については、保険診療が受けられるように、資格確認書も併せて交付されます。

**Q** 子が会社を退職し、私の扶養に入れましたが、資格情報通知書だけが送られてきました。資格確認書は送られてこないのですか？

**A** マイナ保険証の利用登録がある方には資格情報通知書だけが交付されます。お手持ちのパソコンやスマートフォンでマイナポータルにログインし、健康保険証情報や健康保険証利用申込状況を確認してください。なお、マイナ保険証による受診が困難で、介助者等の第三者が要配慮者に同行して資格確認を補助する必要がある方には資格確認書を交付しますので、勤務先の共済組合事務担当課を通じて共済組合に交付申請を行ってください。

**Q** 結婚して姓が変更になるので、共済組合員申告書を提出しようと思います。手元にある組合員証はどうしたらよいですか？

**A** お手元にある組合員証は、勤務先の共済組合事務担当課を通じて共済組合に返却をお願いします。本組合では、氏名変更が完了したことをお知らせするため、記載事項変更後の資格情報通知書を交付します。また、マイナ保険証をお持ちでない方については、資格確認書も併せて交付します。

**Q** 子どもが生まれたので、共済被扶養者申告書を提出しようと思います。子どものマイナンバーカードは作りますが、マイナ保険証の利用登録をするかは未定です。共済組合への手続きはどうしたらよいですか？

**A** マイナ保険証を今後利用するかどうかで手続きが異なります。

◆マイナ保険証を利用しない

共済被扶養者申告書と併せて資格確認書発行申請書を提出してください。カードタイプの資格確認書を交付します。

◆マイナ保険証を利用する

資格確認書発行申請書の提出は必要ありません。ただし、マイナンバーカードの交付まで時間を要することが見込まれますので、A4・紙タイプの資格確認書を交付します。有効期限は交付日から1か月となっていますので、速やかにマイナンバーカードの交付申請及びマイナ保険証の利用登録を行ってください。

マイナ保険証を利用するか未定の場合は、マイナ保険証を利用する場合と同様、資格確認書発行申請書の提出は必要なく、A4・紙タイプの資格確認書を交付します。マイナ保険証を利用される場合は、マイナンバーカードの交付申請及びマイナ保険証の利用登録を行ってください。マイナ保険証を利用しない場合は、資格確認書発行申請書を勤務先の共済組合事務担当課を通じて本組合に提出してください。カードタイプの資格確認書を交付します。

なお、マイナ保険証利用の有無にかかわらず、個人番号申告書の提出は速やかをお願いします。

**Q** 組合員証を紛失してしまいました。組合員証を再発行してもらえますか？

**A** 経過措置として令和7年12月1日まで使用可能な組合員証をお持ちであったとしても、紛失された場合の再交付はできません。マイナ保険証をお持ちの方は、マイナ保険証を使ってください。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書発行申請書を勤務先の共済組合事務担当課を通じて本組合に提出してください。

**Q** マイナ保険証の利用登録をしていますが、マイナンバーカードを紛失してしまいました。共済組合への手続きはどうしたらよいですか？

**A** A4・紙の資格確認書(有効期限1か月)を交付しますので、資格確認書発行申請書を勤務先の共済組合事務担当課を通じて本組合に提出してください。また、速やかに、お住いの市町等にご連絡の上、マイナンバーカードの一時停止及び再交付の手続きを行ってください。

**Q** マイナ保険証の利用登録はしていますが、持ち歩くのが不安です。念のため資格確認書を交付してほしいので、申請してもいいですか？

**A** マイナ保険証をお持ちの方については、要配慮者を除き、資格確認書の交付はできませんので、マイナ保険証で受診してください。

なお、マイナ保険証を利用しない場合は、勤務先の共済組合事務担当課を通じて本組合に「マイナンバーカードの健康保険証利用登録の解除申請書」を提出してください。マイナ保険証の利用登録を解除し、カードタイプの資格確認書を交付します。

## 資格確認書の一齐交付を行います

マイナ保険証への移行に伴い、現在お持ちの組合員証又は組合員被扶養者証については、経過措置期間の終了により令和7年12月2日からは使用できなくなります。

つきましては、現在、経過措置として有効な組合員証又は組合員被扶養者証をお持ちの方のうち、マイナ保険証の利用登録をしていない方に対して、カードタイプの資格確認書を交付します。10月下旬から11月中旬頃に勤務先の共済組合事務担当課を通じて交付の予定です。

医療機関等を受診される場合は、資格確認書の提示をお願いします。



## 19歳以上23歳未満の被扶養者認定に係る収入基準額が変わります

令和7年度税制改正において、現下の厳しい人出不足の状況における就業調整対策等の観点から、19歳以上23歳未満の方への特定扶養控除の要件の見直し及び特定親族特別控除の創設が行われたことを踏まえ、**令和7年10月1日**から19歳以上23歳未満の被扶養者(組合員の配偶者を除きます)認定に係る収入基準額が以下のとおり改正となります。

### ●19歳以上23歳未満の被扶養者(組合員の配偶者を除く。)認定に係る収入基準額

年額	月額	日額
150万円未満	125,000円未満	4,167円未満

(注1) 19歳以上23歳未満の年齢要件については、所得税法上の取扱いと同様、その年の12月31日現在の年齢で判定します。なお、民法の規定を準用するため、年齢は誕生日の前日において加算します。よって、19歳に達する年の1月1日から22歳に達する年の12月31日までについて、上の表の収入基準額となります。

(注2) 19歳以上23歳未満の被扶養者の収入基準額に係る認定要件以外の取扱いについては、これまでどおりです。

## 子ども・子育て支援金制度が創設されます

こども未来戦略(令和5年12月22日閣議決定)の「加速化プラン」における少子化対策の抜本的強化に当たり、少子化対策に受益を有する全世代・全経済主体が、子育て世帯を支える新しい分かち合い・連帯の仕組みとして、子ども・子育て支援金制度が令和8年度に創設されます。

この制度の創設に伴い、令和8年4月から、共済組合は国に納付する子ども・子育て支援納付金の納付に必要な費用を、子ども・子育て支援金として短期掛金等とあわせて徴収することとなります。

なお、子ども・子育て支援金は、組合員の方の掛金と自治体の負担金の折半となります。また、子ども・子育て支援掛金・負担金率は実務上、国が一律の率を示すこととされています。



# 厚生年金保険と退職等年金給付の標準報酬の月額の上限額が変わります

「社会経済の変化を踏まえた年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する等の法律(令和7年法律第74号)」が令和7年6月20日に公布され、厚生年金保険と退職等年金給付の標準報酬の月額の等級区分について、令和9年9月以降、段階的に引き上げられることとなりました。

これにより、報酬月額が月65万円を超える方については、報酬月額に応じた保険料を負担いただくこととなり、これまでよりも現役時代に見合った年金が受け取れるようになります。また、厚生年金全体の給付水準が上昇します。

## ◆現行

等級	標準報酬の月額	報酬月額
第32級	650,000円	635,000円以上

## ◆令和9年9月1日から

等級	標準報酬の月額	報酬月額
第32級	650,000円	635,000円以上 665,000円未満
第33級	680,000円	665,000円以上

## ◆令和10年9月1日から

等級	標準報酬の月額	報酬月額
第32級	650,000円	635,000円以上 665,000円未満
第33級	680,000円	665,000円以上 695,000円未満
第34級	710,000円	695,000円以上

## ◆令和11年9月1日から

等級	標準報酬の月額	報酬月額
第32級	650,000円	635,000円以上 665,000円未満
第33級	680,000円	665,000円以上 695,000円未満
第34級	710,000円	695,000円以上 730,000円未満
第35級	750,000円	730,000円以上

## INFORMATION

# 資格管理課からのお願い

### ● 被扶養者の収入増加にご注意を！

近年の最低賃金の引上げや学生が長期休暇に入る前後の期間について、アルバイト収入等が増加する傾向があります。**総収入額の3か月平均が収入基準月額以上となると、扶養認定が取消となります**ので、ご留意ください。

また、年金を受給されている方は、令和7年度の年金額が増額改定となっていますので、収入基準額以上でないかどうかの確認をお願いします。

※被扶養者の認定に係る収入基準額は、恒常的な収入が年額130万円(月額108,334円)、19歳以上23歳未満の方(組合員の配偶者を除きます。)は年額150万円(月額125,000円)、60歳以上の方又は障害年金の受給要件に該当する程度の障害を有する方は年額180万円(月額150,000円)であり、収入基準額以上となると扶養認定が取消となります。

### ● 戸籍等の記載事項に氏名の振り仮名を追加することに伴う対応について

令和7年5月26日から戸籍等の記載事項に「氏名の振り仮名」が追加される制度が始まりました。

同日以降、本籍地の市区町村から戸籍に記載予定の氏名の振り仮名が通知されます。この氏名の振り仮名を訂正される場合は、市区町村からの案内に沿って訂正を行ってください。

訂正された場合は、共済組合で登録されている氏名の振り仮名も変更する必要がありますので、勤務先の共済組合事務担当課を通じて「共済組合員申告書」又は「共済被扶養者申告書」で氏名の振り仮名変更の手続きを行ってください。

また、組合員の氏名の振り仮名を変更される場合は、共済組合に申告されている給付金等受取口座の金融機関において、口座名義(カナ)の変更手続きを行ってください。変更手続きが終わっていない場合は、共済組合からの給付金の送金が正しく行えないことがありますので、ご留意ください。

※短期組合員は、共済組合において長期給付適用外のため、一部内容が異なる記事があります(短期組合員は、日本年金機構の適用)。

# 障害の状態になったときの年金



## 障害厚生年金を受給できる障害の状態とは

障害厚生年金は、被保険者(組合員)である間に初診日がある病気やケガにより、一定の障害の状態になった場合に支給されます。障害の状態とは、病気やケガで、生活や仕事などが制限される状態をいい、障害の程度に応じて障害等級1級から3級に分けられています。なお、身体障害者手帳等の等級とは異なります。

### 障害の状態に応じて年金を支給

障害の程度

#### 障害等級1級

他人の介助を受けなければ日常生活のことがほとんどできないほどの障害の状態です。

障害厚生年金

障害基礎年金

#### 障害等級2級

日常生活は極めて困難で、労働によって収入を得ることができないほどの障害です。

障害厚生年金

障害基礎年金

#### 障害等級3級

労働が著しい制限を受ける、又は労働に著しい制限を加えることを必要とするような状態です。

障害厚生年金

受給できる  
年金

## 障害厚生年金の支給要件

下記①～③のいずれかに該当した場合に障害厚生年金が支給されます。

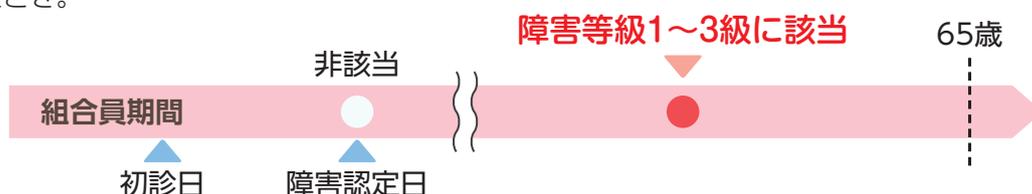
### ① 障害認定日による請求

障害認定日において、障害等級1級、2級、3級のいずれかに該当する程度の障害の状態にあるとき。



### ② 事後重症による請求

障害認定日において、障害等級に該当する程度の障害の状態になかった組合員が障害認定日後、65歳に達する日の前日までの間において、その傷病により障害等級1級、2級、3級のいずれかに該当する程度の障害の状態になったとき。



### ③ 他の障害と併合して初めて障害等級の1級又は2級に該当したことによる請求

65歳に達する日の前日までの間において、組合員である間に初診日のある傷病(基準傷病)による障害とその他の傷病による障害(基準傷病の初診日以前の傷病に限る。)とを併合して、障害等級が1級又は2級に該当する程度の障害の状態になったとき。



#### 初診日

障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師等の診療を受けた日をいいます。

#### 保険料納付要件

初診日の属する月の前々月までに国民年金の被保険者期間があり、かつ、当該国民年金の被保険者期間に係る保険料納付済期間と保険料免除期間とを合算した期間が全体の2/3以上あることが必要です。ただし、令和18年3月31日以前に初診日がある場合は、この要件を満たさなくても初診日の前々月までの1年間に保険料未納期間がなければ該当します。

#### 障害認定日

障害の状態を定める日のことで、その障害の原因となった病気やケガについての初診日から1年6か月を経過した日、又は1年6か月以内にその病気やケガが治った場合(症状が固定した場合)はその日をいいます。



#### 請求上の 注意点

障害厚生年金を請求する際は、「障害厚生年金請求書」に必要事項を記入し、必要書類を揃えて共済組合へ提出してください。ただし、組合員期間に初診日がない場合は、原則初診日がある実施機関への提出が必要です。

※短期組合員は、共済組合において長期給付適用外のため、一部内容が異なる記事があります(短期組合員は、日本年金機構の適用)。

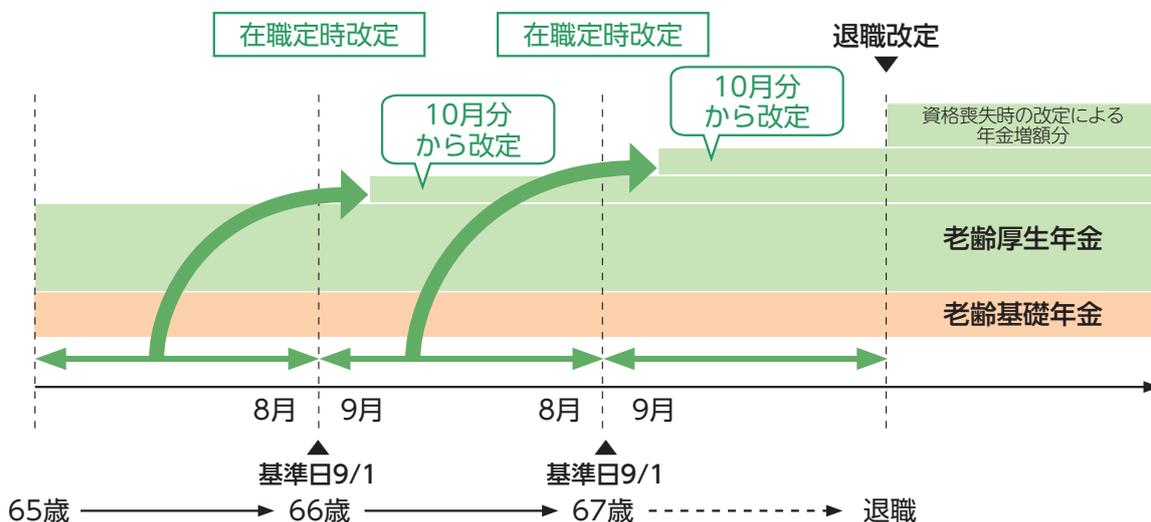
## ● 在職定時改定とは ●

厚生年金の被保険者として就労しながら老齢厚生年金を受給している65歳以上70歳未満の方は、退職時又は70歳到達時の改定に加え、毎年10月に、年金額の改定が行われます。これを「**在職定時改定**」といい、前年9月から当年8月までの厚生年金被保険者期間が年金額に反映されます。

高齢期の就労が拡大する中、就労を継続したことの効果を早期に年金額に反映することで、年金を受給しながら働く在職受給権者の経済基盤を拡充するための制度となっています。

### 在職定時改定のしくみ

<b>対象者</b>	基準日において65歳以上70歳未満の老齢厚生年金の受給権者で厚生年金保険の被保険者である方
<b>基準日</b>	毎年9月1日



#### 在職定時改定の注意点

在職老齢年金制度により、年金額(基本月額)と給与(総報酬月額相当額)の合計額が一定の基準(51万円※)を超えると、老齢厚生年金の一部、又は全部が支給停止されます。

支給停止額は月ごとに計算され、在職定時改定による年金額の増加等で、支給停止の基準額未満だった方も支給停止となる場合があります。

※51万円は、令和7年度の額です。賃金や物価の変動により改定される場合があります。

## 10月に年金払い退職給付に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。

今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<https://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの「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)

▶ 地共連の定款で定める事項(基準利率等)からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索



地方公務員共済組合連合会



※短期組合員は、共済組合において長期給付適用外のため、一部内容が異なる記事  
があります(短期組合員は、日本年金機構の適用)。

# 年金情報をインターネットで 提供しています (マイナ手続きポータル)

地共済年金情報Webサイトが終了し、令和7年4月から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。

全国市町村職員共済組合連合会

検索

利用時間:24時間365日  
(サーバーメンテナンス時を除く。)

## ◆ご利用申込みの簡単な流れ

※ご利用には、マイナンバーカード、スマートフォン等、ご自身の基礎年金番号が必要です。

「全国市町村職員共済組合連合会」の  
ホームページにアクセス (右図参照)

留意事項等を参照し、  
「マイナ手続きポータル」へ移動

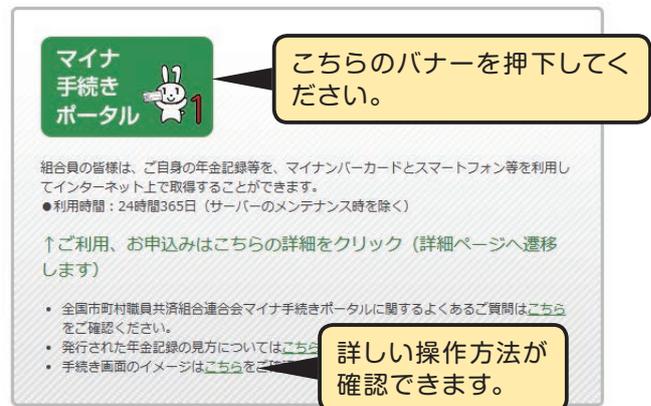
「マイナ手続きポータル」で  
本人アカウント作成・ログイン

「e-私書箱」の利用登録・  
「マイナポータル」との連携

「マイナ手続きポータル」で  
年金記録等発行の申込み

発行には1~2週間かかります

「マイナ手続きポータル」で  
年金記録等の確認



## 取得できる情報

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ①年金加入履歴・<br>加入期間 | ④年金見込額(※)        |
| ②保険料納付済額         | ⑤給付算定基礎額<br>残高履歴 |
| ③標準報酬月額等         |                  |

※年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに、年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

## 「マイナ手続きポータル」を利用可能な方

- ①組合員
- ②組合員であった方

※ただし、既に老齢又は退職の年金を受給されている方、及び老齢厚生年金の支給開始年齢に到達されている方は、当該情報を取得できません。

※短期組合員の方は、日本年金機構の「ねんきんネット」をご利用ください。

●相談窓口 (E-mailのみ)

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課  
Mail:mypo\_kiroku@shichousonren.or.jp

## 「年末残高等証明書」を発行します

租税特別措置法の規定により、住宅借入金等特別控除を受けられる方を対象に「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を勤務先の共済組合事務担当課を通じて送付します。

	区 分	証明書発行時期	使用用途
①	平成27年1月1日から令和6年12月末日までに住宅貸付(住宅に係る災害貸付、在宅介護対応住宅貸付を含む)を借り受けた方	令和7年11月中旬	年末調整
②	令和7年1月1日から同年12月末日までに住宅貸付等を借り受けた方	令和8年1月中旬	確定申告



- 「年末残高等証明書」が発行されていても該当しない場合がありますので、住宅借入金等特別控除を受けるための条件等については税務署にご確認ください。
- 表の①②に該当しない方で「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」の発行を必要とする場合は、勤務先の共済組合事務担当課を通じてご連絡ください。

### INFORMATION

## 総務課からのお願い

### ● 組合員貯金払戻請求書を提出される時は

- ①必ず届出印を押印してください。届出印以外を押されますと印鑑相違で払戻ができませんので、ご注意ください。  
また、届出印は、にじんだり、かすれたりしないようにはっきりと押しください。届出印との確認ができない場合は、差し替えをお願いすることとなり、ご希望の払戻日に送金できない場合があります。
- ②払戻請求額は、前月末現在の貯金残高の範囲内をお願いします。
- ③解約の場合、その貯金について非課税貯蓄申告をしている方は、必ず「非課税貯蓄廃止申告書」を併せて提出してください。  
なお、定例積立及び臨時積立を行った月には解約できませんので、ご注意ください。



年利(半年複利)  
**0.6%**

# 貯金払戻日カレンダー

●印は、払戻日で送金をする日です。●印は、払戻請求書の共済組合の受付締切日です。

※勤務先での受付締切日は、勤務先の共済組合事務担当課にご確認ください。※共済貯金はペイオフの対象外です。



令和7年 **10月** October

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	●14	15	16	17	18
19	20	●21	22	23	●24	25
26	27	28	29	30	●31	

**11月** November

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	●4	5	6	7	8
9	10	●11	12	13	●14	15
16	17	18	19	●20	●21	22
23	24	25	26	27	●28	29
30						

**12月** December

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	●4	5	6
7	8	9	10	●11	●12	13
14	15	16	17	18	●19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

令和8年 **1月** January

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	●5	6	7	8	●9
10	11	12	13	●14	15	16
17	18	19	20	●21	22	●23
24	25	26	27	28	29	●30
31						

**2月** February

日	月	火	水	木	金	土
1	2	●3	4	5	6	7
8	9	●10	11	12	●13	14
15	16	17	18	●19	●20	21
22	23	24	25	26	●27	28

**3月** March

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	●4	5	6	7
8	9	10	●11	●12	13	14
15	16	17	18	●19	20	21
22	23	●24	25	26	27	28
29	30	●31				

## 組合員貯金払戻請求の流れ

### ● 組合員

**1** 勤務先の共済組合事務担当課に共済組合の受付締切日を確認する。

**注意!** 組合員貯金払戻請求書は、勤務先の共済組合事務担当課を通じて、共済組合の受付締切日までに必着するように提出していただくことになっています。

**2** 届出印欄に押印した印が、共済組合に届出している印であることを確認する。

**注意!** 届出印以外の印を押印されますと払戻等ができません。届出印をご確認のうえ、にじんだり、かすれたりしないよう、しっかりと押印してください。

**3** 一部払戻の場合は、前月末の残高を確認し、その範囲内の金額で払戻請求する。

**注意!** 一部払戻の場合、前月末の残高までしか払戻できません。また全額払戻、解約の場合、払戻請求額の欄は空白のまま何も記入しないでください。

**4** 組合員貯金払戻請求書を勤務先の共済組合事務担当課に提出する。

### ● 勤務先の共済組合事務担当課

**5** 組合員から提出された組合員貯金払戻請求書の届出印欄に押印されている印が、共済組合に届出の印であることを確認する。

**6** 一部払戻の場合は、前月末残高の範囲内の払戻請求額であることを確認する。

**7** 共済組合の受付締切日までに必着するように送付する。

### ● 共済組合

**8** 共済組合の受付締切日までに受付を行った組合員貯金払戻請求書を審査し、払戻等の事務処理をする。

**9** 払戻日に組合員の登録口座に送金する。

問い合わせ先 ▶ 兵庫県市町村職員共済組合 総務課 TEL:078-855-9801

### Money News

## 「貯金現在残高通知書」を発行します！

令和7年度上半期の利息計算を行い9月30日に元金に利息を組み入れましたので、勤務先の共済組合事務担当課を通じて「貯金現在残高通知書」を発行いたします。

今回発行する「貯金現在残高通知書」は、令和7年4月から令和7年9月分までの入出金状況を記載していますので、ご確認ください。

「貯金現在残高通知書」は通帳に代わる書類です。再発行はできませんので、大切に保管してください。

# こころの雨宿り

## 「ないもの」より 「今あるもの」に目を向ける



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

「マインドフルネス」という言葉を聞いたことはありますか？ マインドフルネスは、最近注目されているストレス低減法の一つで、過去の失敗や未来への不安に心がとらわれたときに、「今」に注意を向けることで気持ちを落ち着かせる方法です。

マインドフルネスの実践にはまず、呼吸に注意を向けるワークからチャレンジするのがおすすめ。呼吸は、私たちが絶え間なくしている身体活動なので、呼吸に注目すると、自然と「今」に注意を向けることができます。呼吸の仕方に決まりはないので、その時々自分の自然な呼吸に注目しましょう。そして、鼻を通る空気の温かさ・冷たさ、自分の身体の中にどんなふうに入気が入り出ていくのかななどを観察します。観察が難しいという方は、お腹に手をあてて、膨らんだりへこんだりするお腹の動きに注目することから始めてみてもよいでしょう。後悔や不安などで心が揺れ動いたときも、このワークを3分くらい続ければ、穏やかな気持ちになっていくのを感じられるはずですよ。

このマインドフルネスはメンタルヘルス不調の予防などに役立つとされ、そのメカニズムの科学的な解説もありますが、個人的には「ないものよりも、今あるものに目を向ける」ことによる効果もあるの

では、と思っています。

私たちは、自分がすでに持っている「今あるもの」よりも、自分に足りないものや誰かが持っているものに目を向けがちで、こうしたクセが後悔や未来への不安を引き起こします。そんな自分に気付いたときに、マインドフルネスで自分の呼吸や身体感覚に注意を向ければ、「いつも通り呼吸をしていられる」ことや、手に触れた物の感触、聞こえてくる外界の音、目に映る鮮やかな世界などの、自分を取り巻く「今」に幸せを感じることができます。

「ないもの」より「今あるもの」に、「できないこと」より「できること」に、どこに目を向けるかということも、マインドフルネスを有効にする秘訣<sup>ひけつ</sup>になりそうですね。



せきや ゆき

： 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健（職場のメンタルヘルス）。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

健診の数値が  
気になりだしたら

# 生活習慣病改善サポートレシピ

毎日の食事も、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。

ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

監修 新谷友里江 (料理家・管理栄養士) 撮影 武井メグミ スタyling 宮沢ゆか



免疫力  
アップに

食材のうま味を際立たせる塩こうじで  
“腸から元気”な体をつくる

## 牛肉とかぼちゃの塩こうじ炒め

1人分 エネルギー 414kcal 食塩相当量 2.2g

### 材料(2人分)

牛薄切り肉 ..... 200g  
塩・こしょう ..... 少々  
かぼちゃ ..... 200g  
長ねぎ ..... 1本(100g)  
サラダ油 ..... 大さじ1/2

A  
塩こうじ ..... 大さじ1と1/2  
おろししょうが ..... 大さじ1/2

### 作り方

- ①牛肉は一口大に切って、塩、こしょうをふる。かぼちゃは1cm厚さに切り、さらに食べやすいサイズに切る。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、かぼちゃを両面焼く。火が通ったら長ねぎを加えて混ぜ、しんなりしたらかぼちゃの方に寄せて牛肉を加えて炒める。
- ③牛肉の色が変わったらAを加えてサッとからめる。



### 免疫力アップにつながる けんこうPOINT

発酵食品は腸内環境を整えることから免疫力アップにつながります。塩こうじなら味付けもできて手軽に取り入れられます。また、かぼちゃに含まれるビタミンA、C、Eには抗酸化作用があり、免疫機能の低下を防ぎます。



Profile  
新谷友里江  
にいやゆりえ

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンチンだけでできちゃった100』(主婦の友社)など多数。

# 朝来市



兵庫県の中央部に位置する朝来市は、2005年に旧4町が合併して誕生。中でも生野町エリアは、近代鉱山の歴史を今に伝える文化遺産が点在し、まち歩きに最適な場所。秋には紅葉が町並みを彩り、情緒ある景観が楽しめます。

※営業時間やお休みなどは予告なく変更となる場合があります。

**朝来市データ**  
令和7年6月末日現在

●面積 403.06km<sup>2</sup>  
●人口 27,435人

ホームページ▶



## 生野町口銀谷周辺 ウォーキングマップ

距離：約3.4km 時間：約1時間

**START** JR「生野」駅（東口）  
1.0km ▼ 15分

1 姫宮神社  
250m ▼ 5分

2 口銀谷銀山町ミュージアム  
センター  
1.0km ▼ 15分

3 琵琶の丸健康公園  
650m ▼ 9分

4 生野書院  
550m ▼ 7分

**GOAL** JR「生野」駅（東口）

※表記の時間には、施設等の見学時間や休憩時間は含みません。



START・GOAL  
JR「生野」駅（東口）

### VIEW POINT ひめみやじんじや 1 姫宮神社

生野町の鎮守として室町時代に山名氏により創建された神社。木々に囲まれた境内は四季折々の表情を見せ、心が洗われるような静寂が広がります。例祭は毎年10月第2日曜日に開催。

☎079-679-3191 ●●●散策自由  
📍朝来市生野町口銀谷781



### VIEW POINT くちがなやぎんざんまち 2 口銀谷銀山町ミュージアム センター

かつて鉱山町として栄えた生野の歴史や暮らしを伝える交流施設。周辺には溪流やトロップ軌道を望む庭園があり、カフェ・ギャラリーも併設されるなど、レトロな町並み探索の拠点となっています。

☎079-670-5006 ●9時～17時 ●月曜日  
(祝日の場合は翌日)・年末年始 ●無料  
📍朝来市生野町口銀谷619-2





### いくの 生野まちづくり工房井筒屋

江戸期に鉱山の郷宿として建てられた、国登録文化財にも指定されている建造物。オオサンショウウオグッズなどの土産物販売や、生野紅茶を使ったクッキーが人気の喫茶コーナーもあります。



☎079-679-4448 🕒9時～17時 🆓無料  
🌿月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始  
📍朝来市生野町口銀谷640

### まきゅういくの 旧生野鉱山職員宿舎(甲社宅)

日本に残存する官舎・社宅としては最古級の建物で、国の重要文化的景観に選定された生野鉱山町を象徴するスポット。宿泊施設「IKUNO STAY」のほか、複数の見学可能な施設があります。



☎079-670-5005 🕒9時～17時 🆓無料 🌿月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始  
📍朝来市生野町口銀谷697-1

VIEW POINT

### 3 びわ まるけんこうこうえん 琵琶の丸健康公園



生野城跡へと続く登山道の入口にもなっている公園。頂上にある展望台からは口銀谷地域の町並みが一望できます。全長40mのローラーすべり台を滑りながら景色を堪能するのも◎。

🌿🌿🆓散策自由  
📍朝来市生野町口銀谷129

### 朝来市の五つ星グルメ4

#### いくの 生野ハヤシライス

生野の鉱山で働く人々に親しまれてきた味を再現したご当地ハヤシライス。濃厚なコクとまろやかな甘みが特徴で、レトロな洋食文化を楽しめます。



#### オオサンショウウオクッキー

朝来市に生息する特別天然記念物オオサンショウウオをモチーフにしたユニークなクッキー。可愛い見た目と生地に練り込んだ生野紅茶の風味が人気で、生野の自然を感じられる話題性抜群のお土産です。



VIEW POINT

### いくの 生野書院

大正期の材木商の邸宅を改修し、明治初期の鉱山長の官舎正門を移設した、旧家の面影を残す資料館。館内には古文書や書画などの文化財が展示されており、1200年の銀山の歴史を再発見できます。

☎079-679-4336 🕒9時30分～16時30分  
🆓無料 🌿月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始  
📍朝来市生野町口銀谷356



今月の表紙



#### 生野鉱山町の町並み風景

江戸期～大正期の建物が現存する歴史的な景観は、ときにタイムスリップしたような心地にしてくれます。

### プレゼントがもらえる!

生野ハヤシライス  
30年代・40年代  
セット



10名様に  
プレゼント!

応募はホームページから受け付けています。

📅 縮め切り  
令和7年11月15日(土)



📊 前回の応募数 340通

🙏 たくさんのご応募ありがとうございました。今回もたくさんのご応募をお待ちしております。

# 「きずな」のご紹介

## 遺族附加年金事業

今回ご紹介する「きずな」は、共済組合の公的給付の補完事業を行うことで組合員の皆さまとご家族の生活の安定と福祉の向上を図ることを目的として運営しております。

令和7年7月1日更新現在、組合員とご家族約21,000名の方が加入されています。

例年同様、1月以降に「きずな」のお申込みのご案内を予定しておりますのでよろしくお願いたします。

短期組合員は、長期給付適用外のため、遺族附加年金事業「きずな」にご加入いただくことはできません

## 『きずな』とは…

- きずな** 死亡・高度障害、傷害による入院・通院等に関する保障です。  
 万一(死亡・高度障害)の場合、長期給付事業の補完! 国内・国外問わず傷害事故を補償!
- きずなプラス** 死亡・高度障害、障害年金1級・2級に関する保障です。  
 公的障害年金1級・2級の認定に連動!
- 総合医療保障コース** 継続して2日以上入院や女性疾病・親の介護など医療に関するさまざまな保障です。  
 七大疾病を倍額保障!! ※総合医療保障コース(セット型)に加入した場合
- 重病克服支援コース** 特定疾病(悪性新生物(がん)・急性心筋梗塞・脳卒中)に重点をおいた保障です。  
 特定疾病に立ち向かう心強い味方!
- 長期療養収入補償コース** 病気やケガにより、所定の就業障害が免責期間90日を超えて継続した場合、10年<sup>[注1]</sup>を限度に補償します。  
 病気やケガでの長期にわたる有給休職・法定給付を補います!
- 団体傷害補償制度** 傷害による入院・通院等や、賠償事故を補償します。  
 国内・国外問わず傷害事故を補償! 家族補償タイプもあります!
- 入院医療費支援制度** 入院時の自己負担部分の軽減を目的とした補償です。  
 日帰り入院<sup>[注2]</sup>から支払対象!
- 積立年金** 在職中に積み立て、積立満了後に年金受取ができます。  
 個人年金保険料控除が適用となる場合があります!

※税務の取扱いについては税制改正により、今後変更となる場合があります。

※きずなプラスへのご加入はきずなへのご加入が条件です。 ※総合医療保障コースへのご加入はきずなへのご加入が条件です。 ※総合医療保障コースは生命保険と損害保険をセットにしたものです。 ※総合医療保障コース(基本型)と総合医療保障コース(セット型)ではお支払いの対象となる支払事由や支払保険金の算出方法、給付割合等が異なる場合があります。 ※それぞれの保障内容、掛金などの詳細はパンフレットをご参照ください。

[注1] 55歳～61歳の方は3年、所定の精神障害による就業障害の場合は24カ月が限度です。

[注2] 「日帰り入院」とは入院日と退院日が同一の入院で、かつ入院料等が算定された入院をいいます。病院による入院の証明にもとづきお支払いします(外来での治療は「日帰り入院」に該当しません)。

## 『きずな』のしくみ

POINT①

お手続き期間は  
毎年1～2月!

POINT②

「きずな」は毎年7月1日から  
保障開始!

1

毎年の掛金は1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は加入者に配当金として還付します。対象制度は、きずな(生命保険部分)・きずなプラス・総合医療保障コース(基本型)のみになります。



加入者の掛金



保険期間:7月1日～翌年6月30日

きずな(生命保険部分)・きずなプラス・総合医療保障コース(基本型)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。配当率はお支払い時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。(ただし、きずな(損害保険部分)、重病克服支援コース、長期療養収入補償コース、総合医療保障コース(セット型)、団体傷害補償制度、入院医療費支援制度については配当金はありません)

## 2

## 令和6年度 配当率のお知らせ

令和6年度保険期間(令和6年7月1日～令和7年6月30日)の配当率をご報告します。ご加入の皆さま方のご理解とご協力のおかげをもちまして、令和7年度もスケールメリットを活かし安定した運営をさせていただいております。

	お支払		配当率
きずな(生命保険部分)	122件	約4億4,263万円	約33.7%
きずなプラス	24件	約8,200万円	約30.3%
総合医療保障コース(基本型)	624件	約3,634万円	約43.7%

- ・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、将来お支払する配当金額は現時点では確定していません。
- ・配当率は、今後変動することがありますので将来のお支払いを約束するものではありません。

## 「配当金のお知らせ」について

- ・加入者向けインターネットサービス「みんなのMYポータル」で配当金額を確認できます。
- ・未登録の方は利用者登録手続きをお願いします。

## 配当金の還付方法について

- ・配当金は共済組合へご登録いただいている各個人の『給付金等受取口座』への送金となります。

## 加入者向けインターネットサービス「みんなのMYポータル」について

現在のご加入内容や配当金額等がスマートフォンやPCで確認できます。未登録の方はぜひご登録ください！

「みんなのMYポータル」の  
主なサービス

- ・現在のご加入内容の確認
- ・「積立年金」将来受取試算
- ・氏名変更
- ・配当金額の確認
- ・「積立年金」残高の確認
- ・死亡保険金受取人、指定代理請求者の変更
- ・パンフレット、チラシなどの閲覧 等

新規登録で  
お困りの方は

〈みんなのMYポータルサポートセンター(明治安田生命内)〉

**0120-565-609** 平日9:00～18:00(土曜・日曜・祝日・年末年始は除く)

※音声ガイダンスで案内される番号は「02」を選択してください

## ご加入者へのお知らせ

保険金・給付金のご請求については所属所担当者経由でご連絡ください。  
※期間途中での加入内容の変更はできません。



問い合わせ先

事務取扱

兵庫県市町村職員共済組合

(有)兵庫ライフサービス TEL:078-265-6170

※各制度の内容等詳細については、デジタルパンフレットをご参照ください。(https://kizuna-hyogo.com)  
※一部所属では、「きずな」を取り扱っていない所属所がございます。

MYG-A-25-LF-508

頭の体操にぴったり!ひらめき磨く“クイズの秋”

# クロスワードパズル

クイズを解いて、  
ゆめ春来で利用できる  
ご宿泊招待券や割引券を  
ゲットしよう!

## 問題

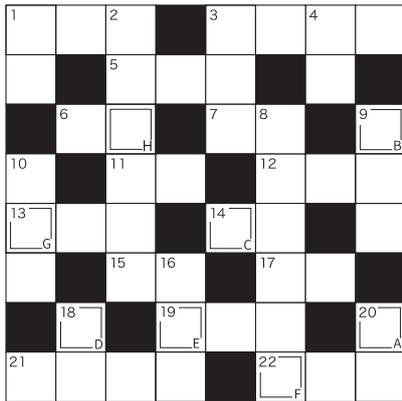
マス目に入るのはすべてカタカナです。

A～Hを順に並べてできる言葉は何でしょう?



### 【タテのカギ】

- 1 地質や地形を遺産として学ぶ○○パーク。香美町の山陰海岸もその一つ
- 2 神戸市南京町。日本三大○○○○○の一つ
- 3 内緒、秘め事、シークレット
- 4 朝来市にある竹田城は、これの上に浮かぶような姿が有名
- 8 1936年に兵庫県で誕生した米の品種。酒米の王様
- 9 兵庫県全域で溪流に生息する○○ガエル。鳴き声から河鹿蛙と表記
- 10 体形から針魚や細魚と書く魚。日本海側でも瀬戸内海側でも釣れる
- 16 野球で試合に出場する選手・チームの呼称。春・夏の甲子園でも活躍
- 18 英語でhippo、漢字で河馬。神戸や姫路の動物園で会える
- 20 清流の女王の名を持つ魚。清流・揖保川でも釣りが楽しめる



### 【ヨコのカギ】

- 1 合戦ではこれを奪い合う。一ノ谷の戦いでは須磨寺は源義経のこれ
- 3 川西市にあるダム。名称。毎年11月にはダム周遊マラソンも開催
- 5 温泉で体を癒やす。兵庫県では有馬、城崎、湯村などが人気
- 6 雌牛、乳牛を英語で。六甲山牧場では○○ボーイ体験も
- 7 光沢、張りがある様子。肌の○○
- 11 香美町の名産。毎年11月に漁が解禁される
- 12 淡路島産の瀬付きの○○○はキアジ。刺身や寿司、焼き物など万能
- 13 海外の映画。⇄邦画
- 14 フラビヤゼンマイ、ウラジロなどの○○植物。兵庫県にも約280種が
- 15 小倉百人一首にも詠まれた「○○の笹原」。伊丹市にはモデル園が
- 17 川口市、○宮市、○脇市。いずれも兵庫県内の市町村です
- 19 豊岡市の郷土料理○○○そば。小皿に盛られたそばを何枚も食べる
- 21 兵庫県のマスコット。元気に羽ばたくフェニックスをデザイン
- 22 77歳を迎える長寿の祝い

答え

A
  B
  C
  D
  E
  F
  G
  H

## ゆめ春来ご宿泊招待券 プレゼント!!

クイズに正解された方の中から抽選で  
**5組10名様にゆめ春来ご宿泊招待券をプレゼント!**

さらに、当選されなかった方の中から抽選で10名様に  
**ゆめ春来3,000円割引券をプレゼント**します。

なお、当選は賞品の発送をもって発表といたします。

また、当選賞品の換金、譲渡及び売買はできません。

### 応募方法

右記の二次元コードから応募フォームにアクセスし、必要事項を入力の上、ご応募ください。



### 締め切り 令和7年11月15日(土)

※応募は、**組員お一人につき1回**とさせていただきます。

#### ● ご宿泊招待券の利用にあたっての注意点

1泊2食付きの彩(いろどり)コースとなります。入湯税(150円)及び飲物代は、別途ご負担いただきます。お料理は変更も可能ですが、差額が生じたときはご負担が発生いたします。宿泊利用助成との併用はできません。有効期限は**令和8年5月31日(日)**までです。なお、令和7年12月31日から令和8年1月2日までの間はご利用いただけません。詳細はゆめ春来までお問い合わせください。

#### ● 3,000円割引券の利用にあたっての注意点

宿泊・飲食で利用することができます。売店及び入湯税の支払いには使用できません。利用の際、釣銭は支払われません。有効期限は**令和8年5月31日(日)**までです。

### 【7月号の解答】 125円

50	5	5	50	5	= 115円
50	10	10	50	5	= 125円
5	10	10	5	5	= 35円
50	5	50	50	5	= 160円
50	10	10	10	5	= 85円

205円 40円 85円 165円 25円



応募数1030件

たくさんのご応募ありがとうございました。

## まちがいさがし クイズ

2つのイラストには

3つのまちがいがあるよ。

どこにあるかさがしてみよう!

▶「まちがいさがしクイズ」の解答は裏表紙をご覧ください。



# 能登のために

昨年、能登を襲った能登半島地震。  
その被害はあまりにも甚大で、能登はもとより  
石川県の経済に深刻な影響をもたらしました。  
このような状況から脱却するために石川県が始めたのが  
「能登のために、石川のために 応援消費おねがいプロジェクト」です。

もっと気軽に、できることから支援の輪を広げたい  
というのが、本プロジェクトの思いです。

能登のために、石川のために  
**応援消費  
おねがい**  
プロジェクト  
石川県

参加する  
プロジェクト  
には

- ☑ 能登産のものを選ぶ
- ☑ 復興を応援している店を使う

「応援消費」とは、いつもの買物や外食の際、上記のような意識を持つことからOK。ロゴマークが掲示されている店で直接消費するだけでなく、オンラインも選択肢のひとつです。

能登を応援できるサイトはこちらから▶



期間限定 2025年12月まで

おびし荘  
**応援消費  
プラン**  
12,800円税・サ込

各共済組合が発行する宿泊施設  
利用助成券をお持ち頂くと  
更に割引となります！

※土曜日・特定日は上記金額に  
+1,000円となります。



大人おひとり様  
1泊2食付

※季節によって料理内容は変わります。



開湯1300余年  
北陸最古の名湯  
粟津温泉

OBISHISOU  
**おびし荘**

ご予約・お問い合わせ ▶ ☎0761-65-1831

〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55 TEL.0761-65-1831 FAX.0761-65-1867  
表記の価格は消費税・サービス料込のおひとり様のお支払い金額です。

●お申し込みの際は、お電話にて「応援消費プラン」とお伝えください。



## 読書の秋、個性あふれる神戸で話題の図書館

### 六甲山材の温もりあふれる「名谷図書館」

六甲山材の温もりあふれる館内には、親子で気がねなく過ごせる「おはなしのへや」をはじめ、カウンター席、パソコン使用席、個人ブース席、グループ学習室があり、多様な読書・学習ニーズに対応します。子育て支援、シニアの生きがい作り、資格取得など、生活や仕事に役立つ本を集めたテーマ棚もおすすめです。

### 子どもたちが命の大切さを学び、豊かな感性と創造力を育む場を創る「こども本の森 神戸」

「こども本の森」は建築家の安藤忠雄さんが「子どもたちのための図書館」をコンセプトにデザインした文化施設です。

「こども本の森 神戸」は、5つのコンセプトを大切にしています。

1. 命の大切さと震災の教訓の継承
2. 公園の自然の中から生まれる好奇心
3. 自由な空間と体験で育む創造力
4. 神戸の歴史・文化との出会い
5. 世代間とウォーターフロントへのつながり



## 秋の味覚

期間/令和7年9月1日～11月30日



旬の魚やキノコの食材を使った料理長こだわりの秋の味覚料理をお楽しみください。

三種前菜盛り合わせ  
鱈のマレーシアスープ鍋  
秋鮭の甜麺醤蒸籠蒸し  
スペアリブのスパイシー炒め  
しめじとチャーシューの炒めそば  
本日のデザート

利用助成控除後

お一人様 4,200円 ➔ 1,200円

## 冬の味覚

期間/令和7年12月1日～令和8年2月28日



この季節の新鮮旬食材を使った冬限定料理をご用意しました。

三種前菜盛り合わせ  
鱈の水炊き鍋特製甜醤油ダレ  
牡蠣の豆鼓ソースと特製水餃子  
神戸ポークの東坡肉(トンポーロー)  
若鶏とクコの実の中華粥  
本日のデザート

利用助成控除後

お一人様 4,200円 ➔ 1,200円

## 秋の応援プラン

期間/令和7年10月1日～10月31日



写真は2人前イメージです。

食欲の秋到来!  
季節の食材を使った秋の旬の味覚をお楽しみください。

バリバリ麺サラダ  
揚げ物盛り合わせ  
蒸し豚  
海老オーロラソース  
油淋鶏  
肉まん

2時間  
飲み放題付

利用助成控除後

お一人様 4,000円 ➔ 1,000円

## 新忘年会鍋プラン

期間/令和7年12月1日～令和8年1月31日



写真は4人前イメージです。



写真は4人前イメージです。



写真は4人前イメージです。

前菜・揚げ物・麺  
2時間飲み放題付

2名様から承ります。  
1グループ様同じ鍋でお願いします。

利用助成控除後

お一人様  
5,300円 → **2,300円**

## おすすめ宿泊プラン



料理長おすすめのこだわり料理を  
お召し上がりいただけます。

**得とくプラン**  
通常日の限定プラン  
繁忙日を除く  
お部屋の指定はできません。

利用助成控除後

お一人様 1泊夕食付  
7,300円 → **3,800円**  
朝食はサービスです。



**贅沢プラン**

高級食材を使った贅沢な料理を  
お楽しみください。

利用助成控除後

お一人様 1泊夕食付  
12,000円 → **8,500円**  
朝食はサービスです。

### 助成金額

宿泊…3,500円 日帰り…3,000円

助成額は、助成金額以上のご利用をされた場合に限りです。

組合員及び被扶養者の方(任意継続組合員含む)は、来館時に次のいずれかをご提示していただくことにより、ご利用料金より左記の助成金額が控除されます。①マイナポータル「資格情報」画面 ②資格情報のお知らせ ③資格情報通知書 ④資格確認書 ⑤組合員証又は組合員被扶養者証 ※後期高齢者医療制度の被保険者となられた組合員の方は、必ず「後期高齢者等組合員証明書」を提示してください。

なお、「⑤組合員証又は組合員被扶養者証」のご提示による助成は令和7年12月1日までとなります。

■表示料金は、すべて消費税・奉仕料込みです。 ■写真はすべてイメージです。 ■いずれのご利用も3日前までのご予約が必要です。



## ひょうご共済会館

〒650-0004 神戸市中央区中山手通4-17-13

TEL 078-222-2600

FAX 078-222-2977



E-mail:hkkaikan@vivid.ocn.ne.jp

URL:https://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan/

ホームページから宿泊の予約ができます。



但馬特集  
幻想的な雲海



## 天空の城・竹田城跡の 幻想的な雲海を見る

「竹田城跡」は、兵庫県朝来市にある戦国時代以前の山城。標高353.7mの古城山の山頂にあります。城がある山は円山川が流れる谷沿いの盆地で、9月～12月にはしばしば濃い雲海が発生します。雲海に浮かんでいるような姿から”天空の城””日本のマチュピチュ”とも呼ばれ、遠くから見ることも、雲海の中の城に登ることもできます。

## ゆめ春来修繕工事について

ゆめ春来は皆様に快適に安心してご利用いただけるよう修繕工事を行っています。

10月30日(木)まで休館し工事を実施しております。

※工事の進捗状況により営業再開日が変更となる場合がございます。

変更となる場合は、ゆめ春来のホームページでお知らせします。

主な工事内容は次のとおりです。

- 客室キーのカードキーへの変更
- 洋室のベッドサイドへのUSBコンセント(Type-A・Type-C)の新設
- 洋室ユニットバスへの手すりの設置
- 共用トイレの和式から洋式への変更
- 劣化した絨毯の更新
- 檜の大浴場の壁面の更新
- レストランの照明の更新



休館中はご不便をおかけいたしますが、新しくなったゆめ春来へお越しいただきますよう、

従業員一同心よりお待ち申し上げております。

なお、休館期間中も電話予約は、午前9時から午後5時までゆめ春来にて受け付けております。

(ホームページからの予約は24時間可能)

## 蟹料理のご案内

期間／令和7年11月6日～令和8年3月20日 **11月6日蟹漁解禁**

「冬の味覚の王様」と言われるおいしい蟹と湯村の名湯で贅沢なひとときをお過ごしください。

### 蟹 鍋



写真は2人前のイメージです。

利用助成控除後

閑散日	1泊2食付 20,770円	➔	<b>15,270円</b>
通常日	1泊2食付 21,570円～	➔	<b>16,070円～</b>
繁忙日	1泊2食付 22,370円～	➔	<b>16,870円～</b>

### 蟹 会 席



利用助成控除後

閑散日	1泊2食付 23,170円	➔	<b>17,670円</b>
通常日	1泊2食付 23,970円～	➔	<b>18,470円～</b>
繁忙日	1泊2食付 24,770円～	➔	<b>19,270円～</b>

※2名様より承ります。

## ゆめ春来ご宿泊のご案内

期間 / ~令和8年3月31日(年末年始期間を除く。)

四季折々の素材を使用した味覚料理をご用意しています。写真は夏の料理イメージです。



**和**

**なごみコース**

利用助成控除後

閑散日	1泊2食付 14,410円 → <b>8,910円</b>
通常日	1泊2食付 15,210円~ → <b>9,710円~</b>
繁忙日	1泊2食付 16,010円~ → <b>10,510円~</b>



**彩**

**いろどりコース**

利用助成控除後

閑散日	1泊2食付 17,110円 → <b>11,610円</b>
通常日	1泊2食付 17,910円~ → <b>12,410円~</b>
繁忙日	1泊2食付 18,710円~ → <b>13,210円~</b>



**雅**

**みやびコース**

利用助成控除後

閑散日	1泊2食付 19,350円 → <b>13,850円</b>
通常日	1泊2食付 20,150円~ → <b>14,650円~</b>
繁忙日	1泊2食付 20,950円~ → <b>15,450円~</b>

## 但馬牛会席コース



利用助成控除後

閑散日	1泊2食付 21,170円 → <b>15,670円</b>
通常日	1泊2食付 21,970円~ → <b>16,470円~</b>
繁忙日	1泊2食付 22,770円~ → <b>17,270円~</b>

但馬が誇るブランド牛  
言わずと知れた但馬牛を使用した  
メニューをご用意しました。  
但馬の大自然の味をご堪能ください。

## 但馬牛鍋コース



利用助成控除後

閑散日	1泊2食付 20,020円 → <b>14,520円</b>
通常日	1泊2食付 20,820円~ → <b>15,320円~</b>
繁忙日	1泊2食付 21,620円~ → <b>16,120円~</b>



但馬が誇る  
但馬牛を使った鍋料理  
お好みのコースが  
選べます。

※2名様より承ります。

※お部屋は洋室、和室となります。閑散日に和洋室をご利用の場合は、別途追加料金1,300円発生いたします。※通常日・繁忙日はご利用されるお部屋タイプ・入室される人数によりお部屋代が異なります。※表示料金はすべて消費税・奉仕料込みです。※別途入湯税150円お預かりします。※写真はイメージです。※料理内容は仕入れ等により変更になる場合がございます。※詳細はお問い合わせください。

### 助成金額

**宿泊…5,500円 日帰り…3,000円**

助成額は、助成金額以上のご利用をされた場合に限りです。

組合員及び被扶養者の方(任意継続組合員含む)は、来館時に次のいずれかをご提示していただくことにより、ご利用料金より左記の助成金額が控除されます。①マイナポータルの「資格情報」画面 ②資格情報のお知らせ ③資格情報通知書 ④資格確認書 ⑤組合員証又は組合員被扶養者証 ※後期高齢者医療制度の被保険者となられた組合員の方は、必ず「後期高齢者等組合員証明書」を提示してください。

なお、「⑥組合員証又は組合員被扶養者証」のご提示による助成は令和7年12月1日までとなります。



ふるさとのひととき —— いで湯の里



〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

**TEL.0796-99-2211**  
**FAX.0796-92-0233**



E-mail : [y-haruki@theia.ocn.ne.jp](mailto:y-haruki@theia.ocn.ne.jp)

URL : <https://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/>



公式HP

ホームページから宿泊の予約ができます。

# ゆめ春来 家族割引のご案内

期間／～令和8年3月31日(但し繁忙日、年末年始を除く)

## 家族割引額



お一人様 **2,000円**

1泊2食のご利用で、  
夕食が「和・なごみコース」以上の場合

## 割引対象者

組合員同行に限る

組合員の被扶養者でない配偶者、子、父母、  
祖父母及び、配偶者の父母、祖父母



家族割引をご利用される方は、ご予約の際、お申し出ください。

## 令和7年度 ゆめ春来料金区分カレンダー

閑散日 通常日 繁忙日 年末年始 休館日

### 10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### 11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### 12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### 1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### 2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

### 3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**閑散日は早割でさらにお得!!**

ご利用日の30日前までにご予約いただくと、料金から**1,000円**割引いたします。



ふるさとのひととき —— いで湯の里



〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

TEL.0796-99-2211

FAX.0796-92-0233



Free Wi-Fi

E-mail : y-haruki@theia.ocn.ne.jp

URL : <https://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/>



公式HP

ホームページから宿泊の予約ができます。

### ■組合の概況(令和7年8月末現在)

#### ①組合員数 (任継除く)



男	26,858人
女	30,424人
計	57,282人 (前年同月 56,651人)

#### ②被扶養者数 (任継除く)



男	15,445人
女	22,855人
計	38,300人 (前年同月 38,905人)

#### ③平均標準報酬月額 (任継除く)



短期	359,612円 (前年同月 351,555円)
長期	410,304円 (前年同月 402,690円)

#### ④任意継続組合員数



男	701人
女	364人
計	1,065人 (前年同月 1,029人)

### ■令和7年8月(6月診療分)の医療費状況

	件数	金額 (1件当たりの医療費)	前年 同月比
本人	46,600件	571,314千円 (12,260円)	4.10%
家族	33,411件	393,245千円 (11,770円)	4.3%
高額療養費	1,038件	125,911千円	
家族療養費 附加金	179件	5,475千円	
一部負担金 払戻金	724件	22,189千円	
計	80,011件	1,118,134千円	

## まちがいがし

### クイズの解答

○がついている所が違っていました。  
わかりましたか?

