

# ひょうご共済

温泉で  
まったりするニャ



猫之助と行く！兵庫にゃんぼ  
**新温泉町** P26

表紙写真：新温泉町「湯村温泉ライトアップ」

新年のご挨拶 ほか	2	資格管理課からのお願い	22
医療保健課から		総務課から	
令和7年度健康セミナーを開催しました	3	貸付事業をご利用ください ほか	23
医療統計(令和6年度)	4	貯金払戻日カレンダー	25
ジェネリック医薬品 ほか	6	猫之助と行く！兵庫にゃんぼ 新温泉町	26
「特定健康診査・特定保健指導」の実施結果 ほか	11	遺族附加年金事業「きずな」のご案内	28
医療保健課からのお願い ほか	13	他府県施設紹介	
年金審査課から		滋賀県市町村職員共済組合「ホテルピアザ びわ湖」	30
退職するときの年金の請求手続き	14	ちょっとブレイク クイズパーク	31
年金管理課から		直営施設紹介	
働きながら年金を受け取る場合、年金の支給が 停止されることがあります ほか	16	「ひょうご共済会館」	32
資格管理課から		「ゆめ春来」	34
退職を予定されている皆さまへ	18	ゆめ春来からのご案内	36
スマートフォンによるマイナンバーカードの 健康保険証利用(マイナ保険証)が開始されました	21	組合の概況／令和7年11月の医療費状況	36





# 新年のご挨拶

理事長  
福元 晶三



新年明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

令和7年を振り返りますと、時代の変遷を実感する一年となりました。政界では、長年の一強政治から多党化が進み、10月には長年自民党と連立を組んでいた公明党が離脱、さらに、臨時国会で自民党の高市総裁が第104代総理大臣に指名され、憲政史上初の女性総理が誕生しました。物価高騰や人手不足、移民問題、AI(人工知能)技術の急速な発展やDX化など、様々な課題に直面している昨今ですが、強いリーダーシップを発揮していただくことを期待します。

さて、変化という観点から言えば、昨年12月をもって現行の保険証の有効期限措置が終了し、マイナ保険証の利用が標準となったことも挙げられます。これにより、データに基づいたより質の高い医療の提供や、各種手続きの簡略化など、利用者にとって多くの利点が期待されています。一方で、少子高齢化の加速により医療ニーズは多様化し、医療・介護従事者の減少も進んでいます。このままでは医療提供体制の維持が困難となることが懸念されており、医療機能の分化・連携の強化、さらには地域の状況に応じた医療資源の集約化が不可欠です。かかりつけ医制度の構築や医療DXの推進を通じて、国民にとって安全・安心で、効果的かつ効率的な医療体制の実現が求められています。

加えて、高齢化のピークを迎える令和22年頃に向けて、医療の高度化なども相まって医療費のさらなる増加は避けられず、医療保険財政の一層の悪化が懸念されています。我が国の医療費は増加の一途をたどっており、高齢者の医療制度を取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いています。こうした大きな変化にも的確に対応し、持続可能な医療制度を確保していかなければなりません。

医療制度と併せて年金制度に関しても注視していく必要があります。一昨年7月に公表された財政検証結果において、短時間労働者数の増加や積立金の運用実績の好調を背景に、制度の持続可能性に一定の改善が見られました。特に、高齢者や女性の就業率の上昇は、年金財政にとって好材料となっておりますが、少子高齢化に伴う労働人口の減少は今後も続く見通しです。さらに、昨年6月に成立した年金制度改正法では、次回の財政検証の結果を踏まえ、基礎年金の給付水準の低下が見込まれる場合に、底上げ措置を講じることが附則に明記されました。具体的には、厚生年金の積立金と国庫負担を活用し、マクロ経済スライドによる基礎年金の給付調整を早期に終了させる内容となっております。現役世代の低年金に陥るリスクを軽減する狙いがある一方、厚生年金の受給額が一時的に低下する可能性も孕んでいるため、今後慎重な議論が交わされることになります。

保健事業につきましては、第3期データヘルス計画に基づいて、これまでの取組の実績やその評価等を踏まえた同指針の見直しを行い、組合員等の更なる健康保持増進と医療費の適正化を目的に、本組合の健康課題に即した事業を効果的・効率的に実施してまいります。

皆様には、人間ドック助成事業をはじめとする保健事業及び特定健康診査、特定保健指導を積極的にご利用いただき、健康の保持増進にお役立ていただきますようお願い申し上げます。

宿泊施設である「ゆめ春來」「ひょうご共済会館」両施設におきましては、皆様の安心・安全を第一に考え運営しています。さらに、より快適にご利用いただけるよう、昨年10月に「ゆめ春來」館内の修繕工事を実施いたしました。両施設とも皆様の施設として親しまれ、お気軽にご利用いただけるよう、引き続き施設の健全運営に努めてまいりますので、今後ともご愛顧くださるようお願い申し上げます。

結びになりますが、日頃よりの運営へのご理解とご支援の程に感謝申し上げますとともに、新しい年が皆様にとって健やかで穏やかな一年となりますよう、心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

事務局長	外職員一同	稲葉裕二	梅垣耕平	山本大輔	金川昭剛	居内昭人	芝本裕哉	岩根正勇	藤岡臨太郎	森間雄司	門間勝規	上崎俊二	岡本直成	小山西直成	吉田一四	浅田朋子	本田圭司	神谷利彦	池本能彦	仲田一彦	牟礼正稔	浜上勇人	福元晶三
理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事
学識経験監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事	監事

謹んで新春のお慶びを申し上げます



令和7年度

## 健康セミナーを開催しました

本年度も「生活習慣」「運動習慣」「ヘルスケア」の3つをテーマに、皆さまに健康に過ごしていただくことを目的として、健康セミナーを開催しました。

6月21日

## アロマ&amp;ヨガでリフレッシュ ～心を癒し健やかな毎日を～

▶ ゆめ春来(美方郡新温泉町)



一般社団法人ミニらいとモルック協会理事・日本成人病予防協会専任講師として活躍されておられる歌丸和見 先生をお招きして、「アロマ&ヨガでリフレッシュ」を開催しました。

講演では、普段の生活に役立つ睡眠やアロマの知識をわかりやすく教えていただきました。

- 「日頃から体操等を気を付けていたが、呼吸との関連を知れてよかった。」
- 「自分が知っていたことよりさらに新しいことを学べた。」
- 「睡眠、アロマ、運動などヨガだけでなくいろいろな知識を得られた。」

7月18日～  
8月17日

## RIZAP オンデマンド食事編



1か月間動画によりRIZAPの食事メソッドを配信しました。食物に含まれる炭水化物の量やたんぱく質の重要性をわかりやすくお伝えできたかと思います。

- 「クイズ形式で自分事として捉えやすかった。」
- 「たんぱく質が足りていないことが分かった。」
- 「アルコールを少しずつ減らし、近いうちに運動をする予定です。」

10月25日

## 神戸布引 健康ハイキング ～緑豊かな自然を満喫～

▶ 新神戸駅～神戸布引ハーブ園



好日山荘ガイド石井氏の案内のもと、新神戸駅から布引の滝を経てハーブ園までの登山道を往復しました。

気持ちの良い秋の空気の中、季節の動植物を観察しながらのハイキング、六甲山を満喫できました。

- 「ハーブ園が楽しかったです。」
- 「ガイドさんがついていて心強かったです。」
- 「よく歩けただけでなく、たくさんの緑、きれいな水、産業遺産の学び…と、とても楽しかったです。」





# 医療統計

令和6年度



令和6年4月から令和7年3月の間に、組合員及び被扶養者の皆さまが受けられた医療給付に係る統計を作成しましたので、その内容についてお知らせいたします。

## 1 1件当たり日数

「1件当たり日数」とは、総診療日数を年間延べ受診件数で除したもので、一つの医療機関で1か月に受診(入院)した平均日数を表しています。

組合員、被扶養者ともに大きな変動はありません。

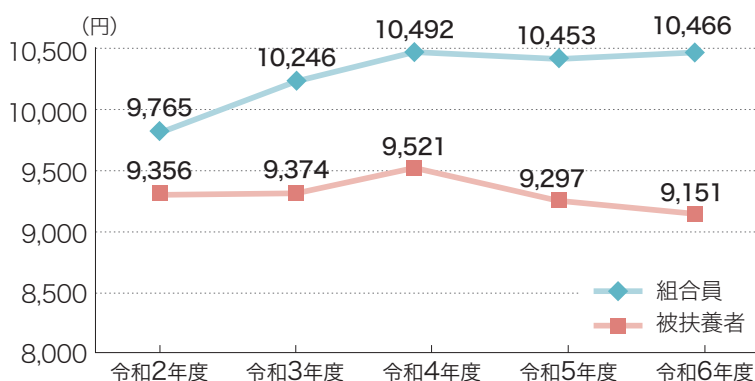
(日)

	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
組合員	1.5	1.5	1.4	1.42	1.41
被扶養者	1.5	1.5	1.4	1.42	1.42

## 2 1日当たり医療費

「1日当たり医療費」とは、年間総医療費を総診療日数で除したもので、医療費の1日当たりの平均です。

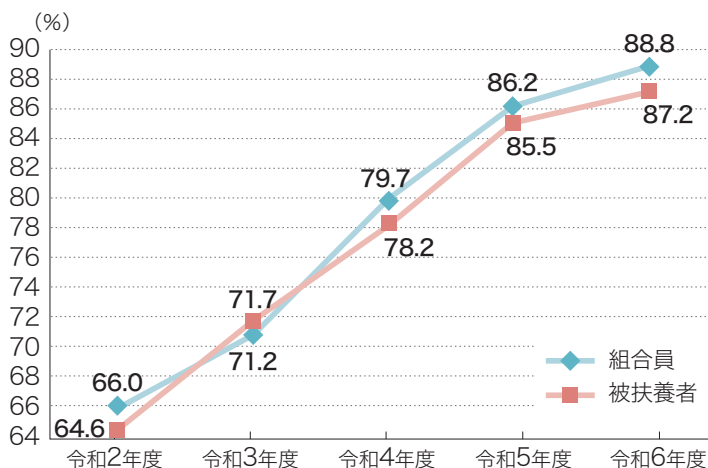
組合員は前年度並み、被扶養者は減少しています。



## 3 受診率

「受診率」とは、年間延べ受診件数を組合員又は被扶養者の延べ人数で除したものを百分率で示したもので、1か月100人当たりの受診件数を示しています。

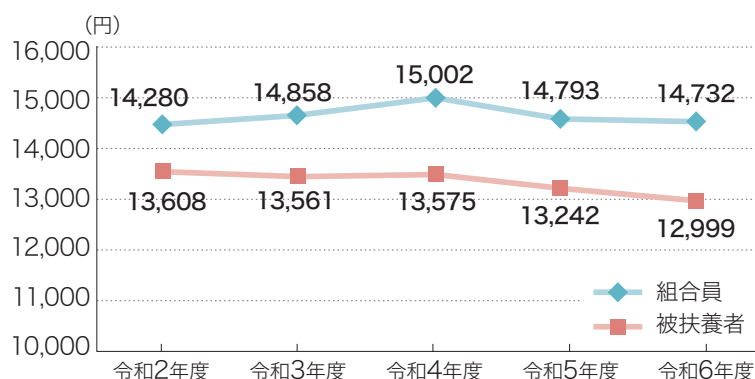
組合員、被扶養者ともに昨年度と比較して増加しています。



## 4 1件当たり医療費

「1件当たり医療費」とは、年間総医療費を年間延べ受診件数で除したもので、医療費の1件当たりの平均です。

組合員は前年並み、被扶養者は減少しています。





## 5 年齢階層別病類件数(入院・外来・歯科)

組合員及び被扶養者の入院、外来、歯科を合計した受診件数について病類別に集計し、年齢階層ごとに上位5位まで表にまとめています。

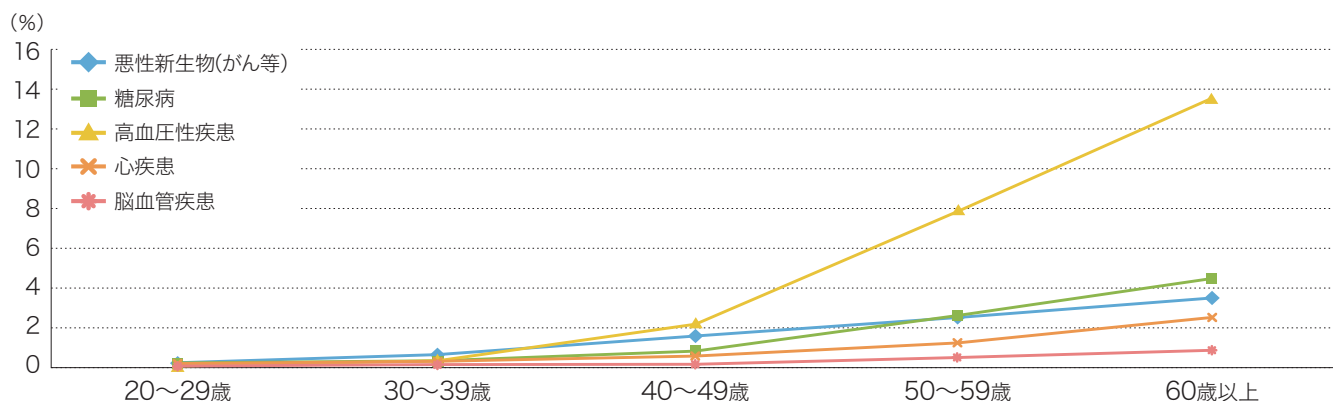
	1位	2位	3位	4位	5位
～19歳	呼吸器系	消化器系(歯科含む)	皮膚・皮下組織	眼・付属器	損傷・その他の外因
20～29歳	消化器系(歯科含む)	呼吸器系	皮膚・皮下組織	眼・付属器	腎尿路生殖器系
30～39歳	消化器系(歯科含む)	呼吸器系	皮膚・皮下組織	腎尿路生殖器系	眼・付属器
40～49歳	消化器系(歯科含む)	呼吸器系	皮膚・皮下組織	眼・付属器	筋骨格系・結合組織
50～59歳	消化器系(歯科含む)	循環器系	内分泌・栄養・代謝疾患	筋骨格系・結合組織	呼吸器系
60歳～	消化器系(歯科含む)	循環器系	内分泌・栄養・代謝疾患	筋骨格系・結合組織	眼・付属器

消化器系(歯科含む)	う蝕症(むし歯)・歯肉炎・歯周病・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・アルコール性肝疾患・慢性肝炎・肝硬変等
呼吸器系	急性鼻咽頭炎(かぜ)・ウイルス性肺炎・急性気管支炎・アレルギー性鼻炎・喘息等
循環器系	高血圧・心筋梗塞・心不全・くも膜下出血・脳梗塞等
眼・付属器	結膜炎・白内障・遠視・近視・乱視等
内分泌・栄養・代謝疾患	甲状腺腫・糖尿病等
皮膚・皮下組織	アトピー性皮膚炎・じんま疹等
筋骨格系・結合組織	痛風・多発性関節症・椎間板障害・腰痛症・坐骨神経痛・骨粗しょう症等
損傷・その他の外因	骨折・熱傷・中毒等
腎尿路生殖器系	腎不全・前立腺肥大症等



## 6 主な生活習慣病に係る年代別受診率

主な生活習慣病ごとに組合員と被扶養者を合計した年代別受診率をグラフに表しています。



## 7 まとめ

令和6年度は組合員、被扶養者ともに「受診率」はさらに上昇しました。一方で、「1日当たり医療費」は組合員が10,466円、被扶養者が9,151円と横ばいか微減傾向にあり、医療利用は増える中で費用の急増は抑えられています。

また、病類ごとの件数を年齢別に見ると、全年齢で消化器系疾患(主にう蝕症(むし歯))が上位を占め、若年層では呼吸器系疾患(主に風邪)の受診が多くなっています。

年齢の高い層では循環器系や骨格・内分泌系の受診が目立ち、これらの生活習慣病に関連する疾患は、医療費だけでなく生活にも大きな影響を与えるため、特定健康診査・特定保健指導を活用し、生活習慣病の予防に取り込むことが大切です。加えてジェネリック医薬品の利用も医療費の適正化に役立ちます。健康管理と費用対策を両立し、日々の生活に生かしましょう。

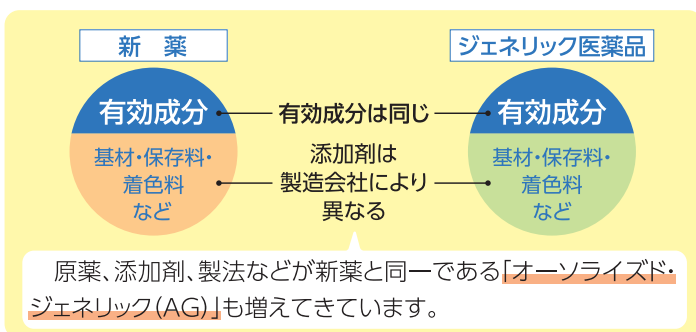
お薬代の節約・医療保険制度を守る！

活用して  
いますか？

# ジェネリック医薬品

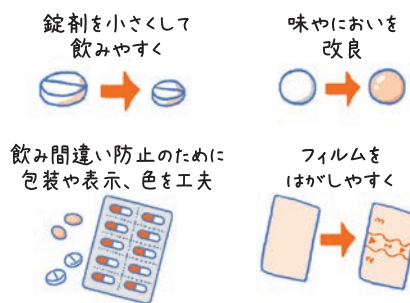
価格の高い新薬(先発医薬品)の特許期間満了後に、新薬と同じ有効成分を同量用いて製造・販売されているジェネリック医薬品(後発医薬品)。安全性や有効性については、国の厳格な審査を経ているので信頼できる医薬品です。研究・開発にかかる費用が抑えられているので、価格は、新薬の7割から2割程度と安価です。

窓口で支払うお薬代の節約や医療保険制度を維持していくために、ジェネリック医薬品の特徴やメリットを理解した上で、医師や薬剤師と相談しながら活用しましょう。



## ジェネリック医薬品には 使やすく改良されているものも

新薬に比べ、味やにおい、形状などを改良して、使いやすさがより向上されたジェネリック医薬品もあります。



ジェネリック医薬品には、風邪や頭痛、アレルギーなどの身近な治療薬や、点眼薬、湿布などの外用薬などさまざまな種類があります。

## ジェネリック医薬品への切り替えはかんたん！

医師にジェネリック医薬品を希望していることを伝えましょう。医師に相談できなかった場合でも、処方箋の【変更不可】の欄に、「✓」または「✕」印がなければ薬局で変更できるので、薬剤師に相談しましょう。

※すべての新薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。  
また、医師の治療方針によっては、切り替えられない場合もあります。

医療機関や薬局の窓口で、ジェネリック医薬品希望カードやシールを提示すれば、使用の意思表示ができます！

医師や薬剤師に「お薬はジェネリックで」と一言伝えるだけ！

## いきなり薬を 変更するのは不安……

ジェネリック医薬品への切り替えが不安な場合、短期間だけ試せる「分割調剤」という方法もあります。詳しくは、医師や薬剤師にご相談ください。



## ジェネリック医薬品差額通知書を配付します

共済組合では、医療費増嵩対策の一環として下記に該当する組合員及び被扶養者の皆さまに「ジェネリック医薬品差額通知書」を配付します。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、自己負担額が抑えられ、医療費の削減につながります。飲みなれたお薬をジェネリック医薬品に切り替えることに不安がある方は、短期間処方の「分割調剤」を選択することも可能です。

ジェネリック医薬品差額通知書が届いた方は、医師・薬剤師と相談の上、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

### 対象者

生活習慣病などの慢性疾患等に係る薬を服用されている20歳以上の組合員及び被扶養者で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に月300円以上の軽減が見込まれる方(毎月服用している薬なら、年間で3,600円以上節約できます。)

### 対象年月

令和7年1月～12月に受診した中で、差額が一番大きい月

### 送付時期

令和8年3月頃に勤務先の共済組合事務担当課を通じて配付する予定です。被扶養者の差額通知についても組合員へ配付することとなります。ご了承ください。



# 窓口負担がたとえ0円でも その子どもの医療費、 タダではありません！



子どもが病気やけがで医療機関にかかるとき、「窓口での支払いがないから子どもの医療費は無料」と勘違いしていませんか？ 窓口負担が無料もしくは少額な理由は、公的医療保険が医療費の大半を負担し、加えて自治体が独自に助成を行っているから。しかし、その財源は私たちが納めている保険料や税金。医療費が増加すると保険料や税金が引き上げられ、最終的には健康保険制度の維持が難しくなる危険性もあります。

子どもの  
医療費



私たちの税金が財源  
本来は自己負担の分を  
自治体が一部～全額補助（※1）

私たちの保険料が  
主な財源

※1 乳幼児医療費助成制度、義務教育就学児医療費助成制度など。自治体により補助の内容は異なります。  
※2 健康保険組合、共済組合、国民健康保険組合+国などの補助。



## 未来の医療を守るために 付き添う大人が心がけたい3つのこと

### その1 いきなり大病院 を受診しない

大病院\*では待ち時間や検査の時間が長くなり子どもの負担が増えるほか、緊急時以外に紹介状なしで受診すると、別途料金が加算されます。身近で頼りになる「かかりつけ医」を持ち、まずは受診しましょう。

\*特定機能病院や地域医療支援病院（一般病床 200 床以上など）

### かかりつけ医って？

日常的な診療や予防接種・健診などで、継続的に受診する医師のこと。子どもの体質や発育歴なども踏まえて診てもらうことができます。

### その2 可能な限り 診療時間内に 受診する

休日や夜間などの救急外来は、受けられる検査や薬の処方が限られ、医療費も高額になります。緊急の場合以外は、平日の診療時間内にかかりつけ医を受診するようにしましょう。

### 困ったときは#8000に電話を！

休日や夜間の子どもの急病で、今すぐ医療機関を受診するか判断に迷ったら、#8000（子ども医療電話相談）に電話を！小児科の医師や看護師に相談できます。

対応時間は都道府県によって異なります。詳しくはこちら▶



### その3 薬のもらい方、 使い方を見直す

処方された薬を使用する際は、医師や薬剤師からの指示を守りましょう。自己判断で用量を変えたり、使用を中止したりしてはいけません。また、薬は必要なときに必要な分だけもらい、むやみに欲しがらないことも大切です。



### 抗菌薬（抗生物質） の適正利用を

抗菌薬は、細菌感染症を治療するための薬で、**ウイルス性の病気には効果がありません**。不適切な使用は、抗菌薬が効かない・効きにくい**薬剤耐性菌**を増やすことに。使用の際は以下を心がけましょう。

医師の指示通りに  
服用する

人にあげたり  
もらったりしない

分からないことは医師や  
薬剤師に確認する



風邪やインフルエンザに  
抗菌薬は効きません！

| 知 | っ | て | お | き | た | い |

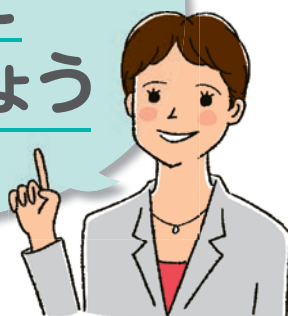


## 患者の心得

飲み残した薬が  
家にいっぱいあるけど、  
捨てるしかない？



医師に言いにくい場合は  
**薬剤師に  
相談しましょう**



## 「残薬整理」は薬剤師に相談を！

「うっかり飲み忘れた」「自己判断で服用をやめた」など、何かしらの理由で処方された薬を飲み残し、気が付いたら自宅に随分ため込んでいた……なんて経験はありませんか。指示どおりに飲まなかったことは何となく医師には伝えづらい。とはいえ、捨ててしまうのはもったいない。実は、このような飲み残した薬（残薬）の相談は、薬剤師が受け付けてくれます。

薬剤師には、処方箋に従って薬を調剤するほかにも「薬の情報提供」や「薬歴管理」などのさまざまな役割がありますが、「残薬の確認」も重要な役割の一つ。最近では、薬の飲み残し対策を積極的に行う薬局も増えています。まずは身近な薬局（できればかかりつけ薬局）で、「家に余った薬があるのですが」と相談しましょう。多くの場合は、残薬を持ってくるように言われるはずです。

持参した残薬は、薬剤師が量や使用期限などを確認し、使えるものは使うよう、医師に連絡して処方を調整してもらえます。なお、相談の際には、薬を飲み残した理由を明確に伝えることも大切です。その理由を踏まえて、より適切な薬の量や種類に変更してもらえる場合もあるからです。このように、残薬の整理を行うことは、自分に合った適切な投薬を受けるだけでなく、無駄な薬代を減らすことにもつながります。

残薬の相談の際には…

**飲み残した理由を  
明確に伝えよう！**

例

1日3回  
飲むのが大変

薬が大き過ぎて  
飲みづらい

飲んだら具合が  
悪くなった

効き目が  
今ひとつだった

理由を伝えると、より無駄がなく、より適切な薬の処方につながります。薬剤師に薬歴がスムーズに伝わるよう「お薬手帳」の持参も忘れずに。

薬は  
この薬を飲むと  
胃の調子が悪く  
なっていました…

先生に相談して  
調整しましょう



監修

認定NPO法人ささえあい医療人権センター  
COML(コムル)理事長  
**山口育子** やまぐち いくこ

認定NPO法人ささえあい医療人権センター COML :

「賢い患者になりましょう」を合言葉に、患者が自立・成熟し、主体的に医療に取り組むことを目指して1990年に設立。患者と医療者が協働する医療の実現を目的に、電話相談やセミナーなど、さまざまな活動を展開。





女性の気になる健康トラブルを防ぐ！今から未来の健康づくり

# 女性が抱えやすい「メンタル不調」

【監修】小川 真里子(福島県立医科大学 ふくしま子ども・女性医療支援センター 特任教授)



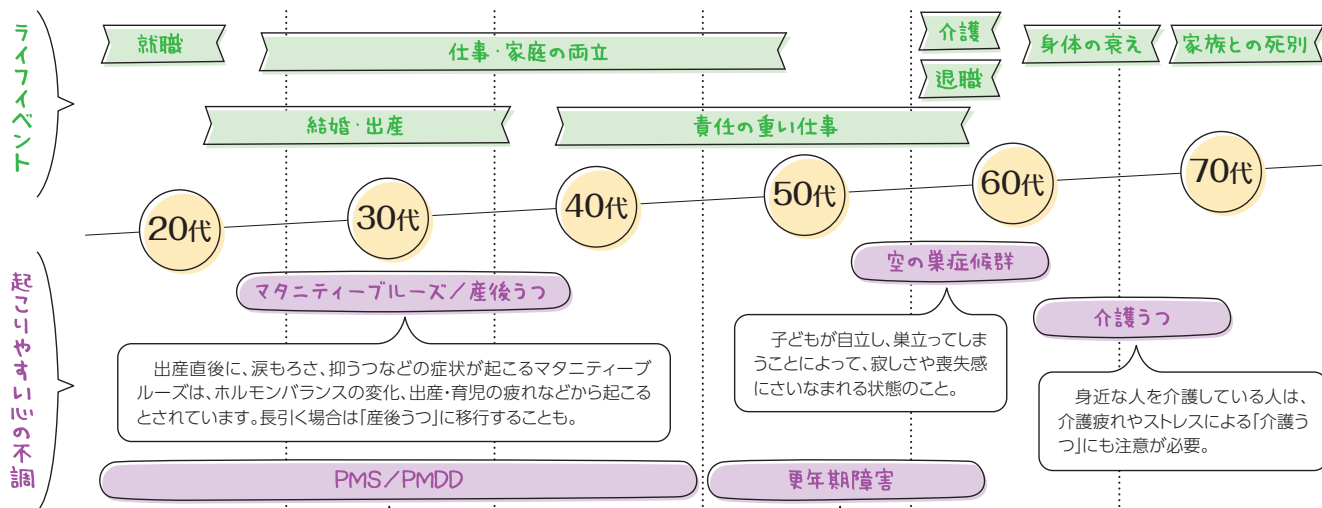
## 女性ホルモンとメンタルヘルスの関係

一般的に、女性は男性よりメンタルヘルスの不調を抱えやすいといわれており、その理由には、女性ホルモンの影響の他、ライフイベントによる環境・役割の変化がきっかけになることもあるようです。

女性がメンタルヘルスの不調を抱えやすい時期について知識を深め、メンタルヘルスカを適切に実践していくことが大切です。



### ライフイベントと起こりやすいメンタルヘルスの不調



月経周期のホルモン変動によって、メンタル面での不調を感じる人は少なくありません。特に月経前の3～10日前後には、イライラ、抑うつ、お腹の張りなどの不調が現れやすく、これらの心身の症状を月経前症候群(PMS)といいます。特に精神的な症状が強い場合には、月経前不快気分障害(PMDD)が疑われます。

- 対策**
- ・月経周期における不調症状を自己観察し、記録してみる。
  - ・体のリズムに合った、無理のない生活習慣を心がける。

女性ホルモンの急激な変化に伴い、イライラ、情緒不安定、意欲の低下など、さまざまな症状が起こりやすくなります。これらの不調は体質や生活環境が複雑に絡み合っているため、症状の現れ方も人それぞれ異なります。

- 対策**
- ・急ぎ過ぎない、頑張り過ぎない。
  - ・自分の時間を大切にする。

## 今すぐできる！メンタルヘルスカ

心の不調を遠ざける基本は、イライラやストレスを溜め込む前に小まめにケアすること！自分に合ったストレス解消法をいくつか見つけ、日常的に実践しましょう。

### ★素直な気持ちを言語化してみる

その日に感じた、イライラ、モヤモヤなどのネガティブな感情を誰かに話したり、日記に書いたりして言語化してみましょう。ネガティブな感情の正体がはっきりするだけでも、心がスッキリ、ストレスを溜め込みにくくなります。

- ・誰かに話す



- ・日記を書く



### ★外を歩いて気分転換

運動は脳の活性化にも役立ち、気分転換に。毎日、少しの時間でも外を歩く習慣を取り入れましょう。

### ★意識的に休息する

- ・小まめに深呼吸をしてリラックス
- ・仕事の合間に簡単なストレッチ
- ・疲れを感じた日は早く休む



メンタルヘルスの不調は、医療機関の他、保健所や精神保健福祉センターなどでも相談できます。PMS、更年期などの女性特有の症状には、婦人科に相談してみるのも良いでしょう。



ご存じですか？

# ロコモティブシンドローム



## 放っておくと寝たきりに！ ロコモティブシンドロームとは？

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

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

※健康寿命…日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間のこと



## ロコチェックで体の危険信号を見つけましょう

日常動作の不自由さは、ロコモを知らせる体からのシグナルです。

当てはまる項目にチェック ☒ しましょう。

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



一つでも当てはまったら、  
ロコモの可能性が…

今日から  
ロコトレを始めましょう。

！ 当てはまらなくても注意！

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



## ロコトレで元気な足腰をキープ！

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）はたった二つの運動です。

支えが必要な人は無理せず、机などに手をつけて十分注意して行いましょう。



自分のペースで、  
毎日続けることが  
大切です！

### ロコトレ ①

#### バランス能力アップ 片脚立ち

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



#### ポイント

- 転倒しないよう、必ず机などのそばで行いましょう。

支えが必要な人は…

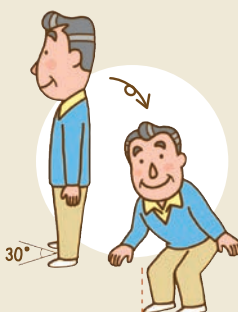
机に両手や片手をつけて行います。指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。



### ロコトレ ②

#### 下肢筋力アップ スクワット

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



#### ポイント

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

支えが必要な人は…

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

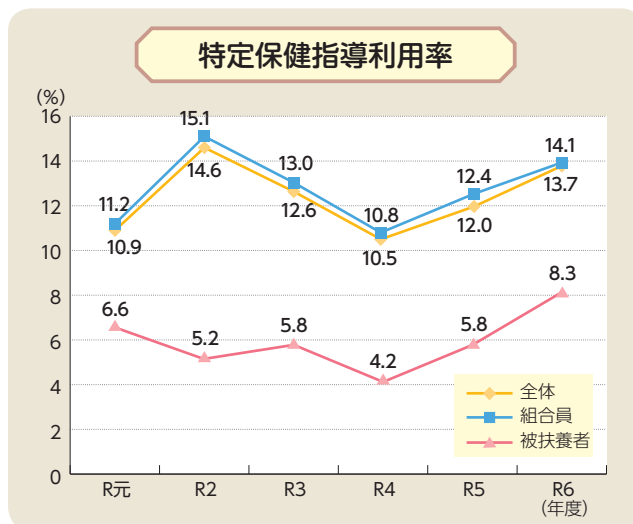
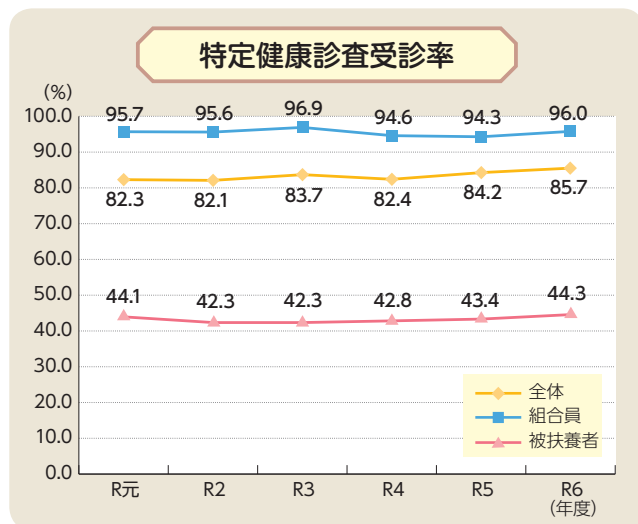


出典元：ロコモ チャレンジ！ 推進協議会ホームページ



# 「特定健康診査・特定保健指導」の実施結果

令和6年度の「特定健康診査・特定保健指導」の実施結果について、令和7年11月に国へ報告を行いましたのでお知らせします。



特定健康診査の受診率を集計した結果、組合員では1.7ポイント増加、被扶養者では0.9ポイント増加し、全体での受診率は85.7%と昨年度から1.5ポイント増加しました。特定健康診査は、定期的に受診することで数値の変化を把握し、病気の兆候を見つける手段となります。ご自身とご家族のためにも毎年特定健康診査を受診しましょう。

特定保健指導は、その年度に受けた特定健康診査の結果を判定し対象者を抽出しています。今のままの生活が続けると糖尿病や虚血性心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病に罹患するリスクの高い方が該当します。令和6年度は該当者の利用率が全体で1.7ポイント増加しました。生活習慣病は重症化するまでほとんど症状がありません。病気になると時間もお金もかかりますが、何より今までと同じような生活ができなくなる可能性があります。そうならないために専門家が生活習慣の見直しを支援してくれる特定保健指導を積極的に受けましょう。

**特定健康診査・特定保健指導ともに自己負担なしで受けていただくことができます。**  
**受診券や利用券が交付された方は、すみやかに健診機関等へ予約しましょう！**

## ご家族の方で健康診断を未受診の方はいませんか？

令和7年4月1日から引き続いて共済組合に加入されている40歳から75歳までの被扶養者の方に交付している「特定健康診査受診券」の**有効期限は令和8年3月31日**となっています。

年1回無料で健康状態を確認できる機会ですので、本年度の特定健康診査をまだ受けていない場合は、ぜひ「特定健康診査受診券」を使用して特定健康診査を受けてください。

なお、**被扶養者の方がパート先等で健康診断を受診される場合は、マイナポータルに健診結果の反映や特定保健指導対象に該当されるかの判定のために、健診結果の写しを共済組合に提出してください。**



## 健診結果に基づく「重症化予防のための受診勧奨」

ひょうご共済No.211(令和7年7月1日発行)に掲載しました標記の受診勧奨通知について、該当する方のご自宅へ令和7年9月にお送りしました。

本通知を受け取られた方で、精密検査をまだ受けられていない方は、早めに受診しましょう。

### 受診勧奨対象者

令和5年度及び令和6年度の健診結果の【血圧】【血糖】【脂質】に関する項目が、右表の基準値を超える場合で、令和6年度の健診受診月から令和7年5月末日までに医療機関での受診が確認できない組合員(40歳以上75歳未満の被保険者)

### 受診勧奨対象者数とその内訳

受診勧奨対象者は847人となり、該当項目ごとの内訳は以下のとおりです。

検査項目	受診勧奨基準値
最高血圧(収縮期)	160mmHg以上
最低血圧(拡張期)	100mmHg以上
空腹時血糖	126mg/dl以上
HbA1c	6.5%以上
LDL(悪玉)コレステロール	180mg/dl以上
中性脂肪	500mg/dl以上

		令和6年度健診結果						
		血圧	脂質	血糖	血圧+脂質	血圧+血糖	脂質+血糖	血圧+脂質+血糖
令和5年度健診結果	血圧	207	6	11	14	13	0	1
	脂質	9	331	5	22	2	5	1
	血糖	3	3	85	0	15	11	0
	血圧+脂質	8	15	0	16	0	1	1
	血圧+血糖	4	0	7	0	17	0	2
	脂質+血糖	0	3	5	1	1	17	0
	血圧+脂質+血糖	0	0	0	0	0	3	2

(人)

## 直営宿泊施設ご利用方法が変わりました

現在、本組合が運営する直営宿泊施設の「ゆめ春来」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、施設到着時に次の①～④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。

原則、次の①を施設到着時にフロントへご提示ください。スマートフォンを持っていない場合等、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 マイナポータルの「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。

令和7年12月2日以降から組合員証又は被扶養者証の提示では助成を受けることができなくなりましたのでご注意ください。



## 退職組合員保養所等利用助成券を交付します

今年度退職される組合員の方に、本組合直営施設「ゆめ春来」又は「ひょうご共済会館」で利用できる助成券を交付します。この機会にぜひご利用ください。

- 助成対象** 組合員期間が1年以上かつ退職時50歳以上の組合員
- 助成金額** 2人で利用する場合は20,000円(1人の場合は10,000円)
- 交付時期** 6月上旬頃
- 助成方法** 施設到着時に「退職組合員保養所等利用助成券」をフロントにお渡しください。

※宿泊料金等が助成金額を下回った場合は、当該宿泊料金等が助成対象となります。

※共済組合の保養所等利用助成と併用することはできません。

※他人に譲渡することはできません。

※退職後の再就職により引き続き共済組合の資格を有する場合は除きます。

## 指定宿泊施設に関するお知らせ

休館	令和8年4月1日～未定	東京グリーンパレス	〒102-0084 東京都千代田区二番町2 TEL:03-5210-4600	大規模修繕・ リニューアル工事のため
----	-------------	-----------	--	-----------------------

※営業再開は令和9年2月頃を予定していますが、詳細については決まり次第、追ってお知らせします。

## INFORMATION

### 医療保健課 からのお願い

#### 医療費助成制度の受給者証をお持ちの方へ

組合員又は被扶養者が、国や自治体が実施する医療費助成制度(乳幼児医療、こども医療、障害者医療、ひとり親家庭医療及び高齢期移行助成など(以下、「医療費助成制度」といいます。))の受給者である場合は、共済組合の高額療養費及び附加金(一部負担金払戻金又は家族療養費附加金をいいます。)の支給が停止されます。

ただし、次の理由により、医療費受給者証が使用できず、医療機関等の窓口で一定の額を超える金額を支払ったときは、請求により高額療養費を受けることができます。

附加金については、医療費助成制度との調整になります。

- ・医療費助成制度が償還払い方法のため、医療費受給者証が交付されていない場合
- ・居住地外の都道府県にある医療機関等を受診したとき
- ・医療費受給者証の交付を受ける前に医療機関等を受診したとき
- ・医療費受給者証の適用を受けない傷病に対する治療等を受けた場合



高額療養費及び附加金の請求をする場合は、勤務先の共済組合事務担当課に「療養費・家族療養費請求書」、「領収書(原本)」をご提出ください。

#### 柔道整復師(整骨院・接骨院)や鍼灸師による施術内容の照会にご協力をお願いします

柔道整復師(整骨院・接骨院)や鍼灸師による施術のうち、健康保険が適用できるケースは限定されています。施術内容によっては、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているか等を確認させていただく場合があります。

内容審査会社((株)オークス)から受診内容回答書が届いた方は、負傷部位、施術内容、施術年月日等について、回答期限までにご回答くださいますようお願いいたします。

※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)。

## 退職するときの年金の請求手続き

お疲れ様です。  
たしか来月で定年退職でしたよね。  
退職後はどうされるのですか？

そうですね。  
また一緒に仕事が  
できるといいですね。

ええ。  
私もまだまだ教えたい  
ことがあるし。

短時間勤務に変えて、  
引き続き働きたいと  
思っているわ。

年金について調べてみたんだけど、短時間  
勤務に変わると、加入する年金制度も変わ  
るみたい。だから年金については、退職した  
ものとしてみなされるらしいわ。

フルタイム勤務  
(一般組合員)  
第3号厚生年金  
(共済組合)

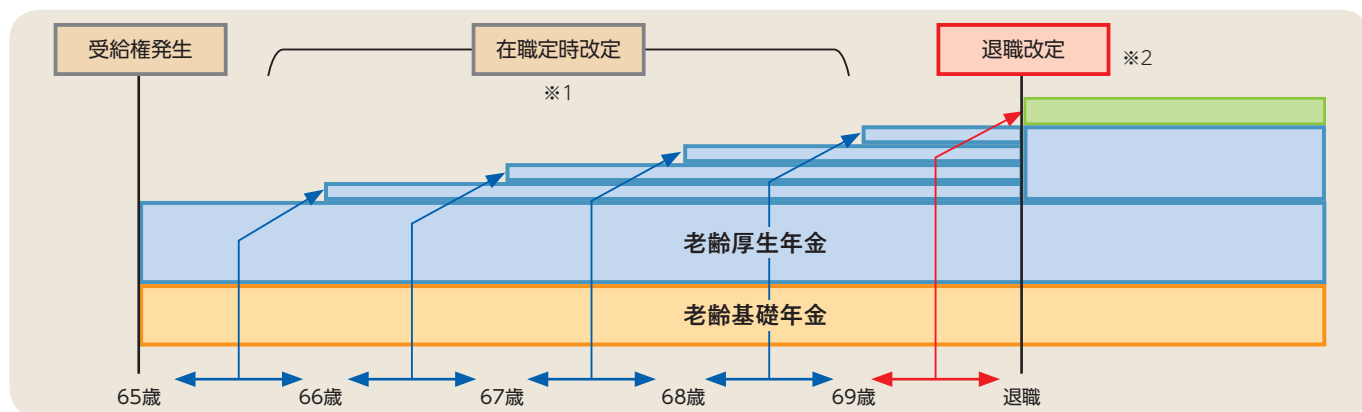
短時間勤務  
(短期組合員)  
第1号厚生年金  
(日本年金機構)

それに、短時間勤務に変わると「退職等年金給付」の積  
立はなくなるらしいわ。でもそれまで積み立てた分はもら  
えるから、忘れずに請求する必要があるみたい。

そうですね。  
どんな手続きを行  
うのか、理解して  
おく必要があります  
ね。

### 老齢厚生年金が決定されている方が退職するときの手続きは？

老齢厚生年金を受給しながら厚生年金の被保険者として働いている方、もしくは老齢厚生年金の決定後に退職する方は、退職時又は70歳到達時に、年金額に反映されていない厚生年金加入期間を算入した「退職改定」が行われます。



※1 65歳以上70歳までの方は、給与・加入期間を年金額に反映させる「在職定時改定」が毎年10月に行われます(手続きは不要です)。

※2 70歳までの方は、受給権発生以降(在職定時改定が行われた方は直近の在職定時改定以降)の給与・加入期間を年金額に反映させる「退職改定」が行われます。

#### 退職改定時に 必要な 提出書類等 について

退職改定の手続きに必要な提出書類は原則ありませんが※3、65歳以上の方は「退職等年金給付」の請求が必要となりますので、退職時に勤務先の共済組合事務担当課へ必要書類をご提出ください。

※3 複数の年金(老齢年金と遺族年金等)をお持ちの方や、長期特例・障害特例(昭和36年4月1日までに生まれた方で、公務員として44年以上勤務された期間がある方や、障害年金3級以上に該当されている方で、退職後に厚生年金に加入されない方)等については、一部書類の提出が必要な場合があります。

## 短期組合員となる場合、年金は退職したものとみなされます

フルタイム勤務から短時間勤務に変わるにより短期組合員になる方は、引き続き市役所等で勤務される場合でも、年金については退職したものとみなされ加入年金制度が第3号厚生年金(共済組合)から、第1号厚生年金(日本年金機構)へ切り替わり、長期給付(退職等年金給付)の対象外となります。

## 退職後に受給権が発生した場合の請求手続きは？

受給権が発生した方の老齢厚生年金については、誕生日の3か月前頃に「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)」が共済組合もしくは日本年金機構等からご自宅へ郵送されます(送付する機関によって送付時期が異なる場合があります。)。受給権発生後に、送付した機関へ請求してください。

退職年金(退職等年金給付)については、65歳の誕生日の1か月前頃に共済組合からご自宅へ郵送しますので、当該請求書を共済組合へ提出してください。

なお、繰上げ支給を希望される場合は、老齢厚生年金については共済組合又は日本年金機構へ、退職年金(退職等年金給付)については共済組合へご相談ください。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、必ず共済組合へ届け出てください。

## 年金の併給調整について

公的年金制度では、「1人1年金」が原則です。給付事由の異なる複数の年金を受けることができるようになった場合には、いずれか1つの年金を選択して、他の年金は支給停止となります。これを「併給調整」といいます。

ただし、例外的に給付事由の異なる複数の年金を受給できる場合があります。

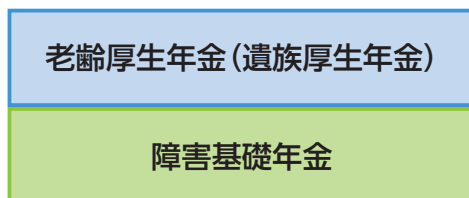
### ● 遺族厚生年金と老齢基礎年金

遺族基礎年金・遺族厚生年金の受給権者が65歳に達している場合、自分の老齢基礎年金を受給できるので、遺族厚生年金と同一の給付事由に基づく遺族基礎年金又は自分の老齢基礎年金のどちらかを受給することができます。



### ● 障害基礎年金と老齢厚生年金又は遺族厚生年金

65歳以上の障害基礎年金の受給権者が、老齢厚生年金又は遺族厚生年金の受給権者である場合は、老齢基礎年金又は遺族基礎年金を停止し、障害基礎年金を受給する選択もできます。





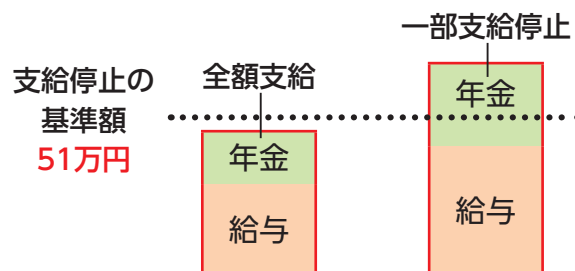
※短期組合員は、共済組合において長期給付の対象外のため、一部内容が異なる場合があります(短期組合員は、日本年金機構の適用)。

## 働きながら年金を受け取る場合、 年金の支給が停止されることがあります

### 在職中の年金の支給停止について

在職中の年金の支給停止とは、賃金等を受け取っている年金受給者について、賃金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(賃金等)と基本月額(年金)との合計額に応じて、老齢厚生年金の一部又は全部が支給停止となります。



### 支給停止の計算方法

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

+

$$\text{②基本月額 (年金の月額)} = \frac{\text{老齢厚生年金の額}^{\text{※1}} - \text{加給年金額}^{\text{※2}} - \text{経過的加算額}^{\text{※3}} - \text{繰下げ加算額}}{12}$$

||

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

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

※1 複数の老齢厚生年金を有する場合、すべての年金額を合算して算出することになります。

※2 被保険者期間が20年以上ある老齢厚生年金の受給権者により生計を維持される、配偶者(65歳未満)や子(18歳未満又は障害のある20歳未満)がいるときに加算されます。

※3 組合員期間のうち、老齢基礎年金の算定の基礎とならない期間(20歳前及び60歳以後の期間等)にかかる額です。

\*計算した支給停止額が年金額を超えるときは、年金の全部が支給停止となります。

### 厚生年金の支給停止の基準額の引上げ

令和8年4月から、支給停止となる基準額が引き上げられます。

#### 現行

在職中の支給停止の基準額  
**51万円**  
※令和7年度額



#### 改正後

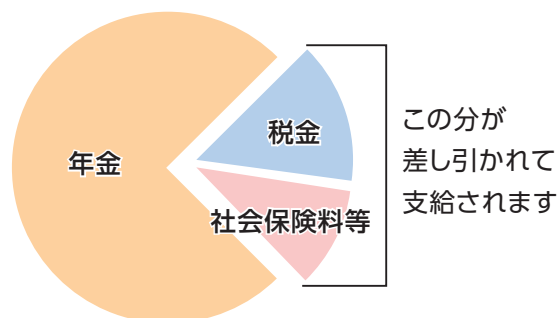
在職中の支給停止の基準額  
**62万円**(令和8年4月1日施行)  
※法令に基づき改定される場合があります。

## 年金は税金が差し引かれて支給されます

老齢厚生年金等一部の公的年金は、所得税法上では「雑所得」として課税の対象になり、年金支給時に源泉徴収が行われます。そのため、受け取る年金額は、所得税や社会保険料(市町村より控除依頼のあった介護保険料等)等が差し引かれた額になります。

ただし、その支払われる年金が、一定額以下の方は課税の対象となりません。

### 支給される年金のイメージ



## 所得税が課税されるとき・課税されないとき

年金収入が65歳未満は155万円以上、65歳以上は127万円(老齢基礎年金が発生しない方は205万円)以上の方<sup>※</sup>は、所得税が課税されます。また、課税されるのは老齢・退職給付で、障害給付や遺族給付は非課税となっています。

年金決定後は、源泉徴収の対象となる方へ、毎年10月中旬に共済組合より翌年分の「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を送付します。「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を共済組合へ提出(任意)することにより、年金の支給額から所得控除(配偶者控除、扶養控除など)を受けることができます。

※令和7年以前は、65歳未満は108万円以上、65歳以上は80万円(老齢基礎年金が発生しない方は158万円)以上の方です。

## 確定申告が必要な方

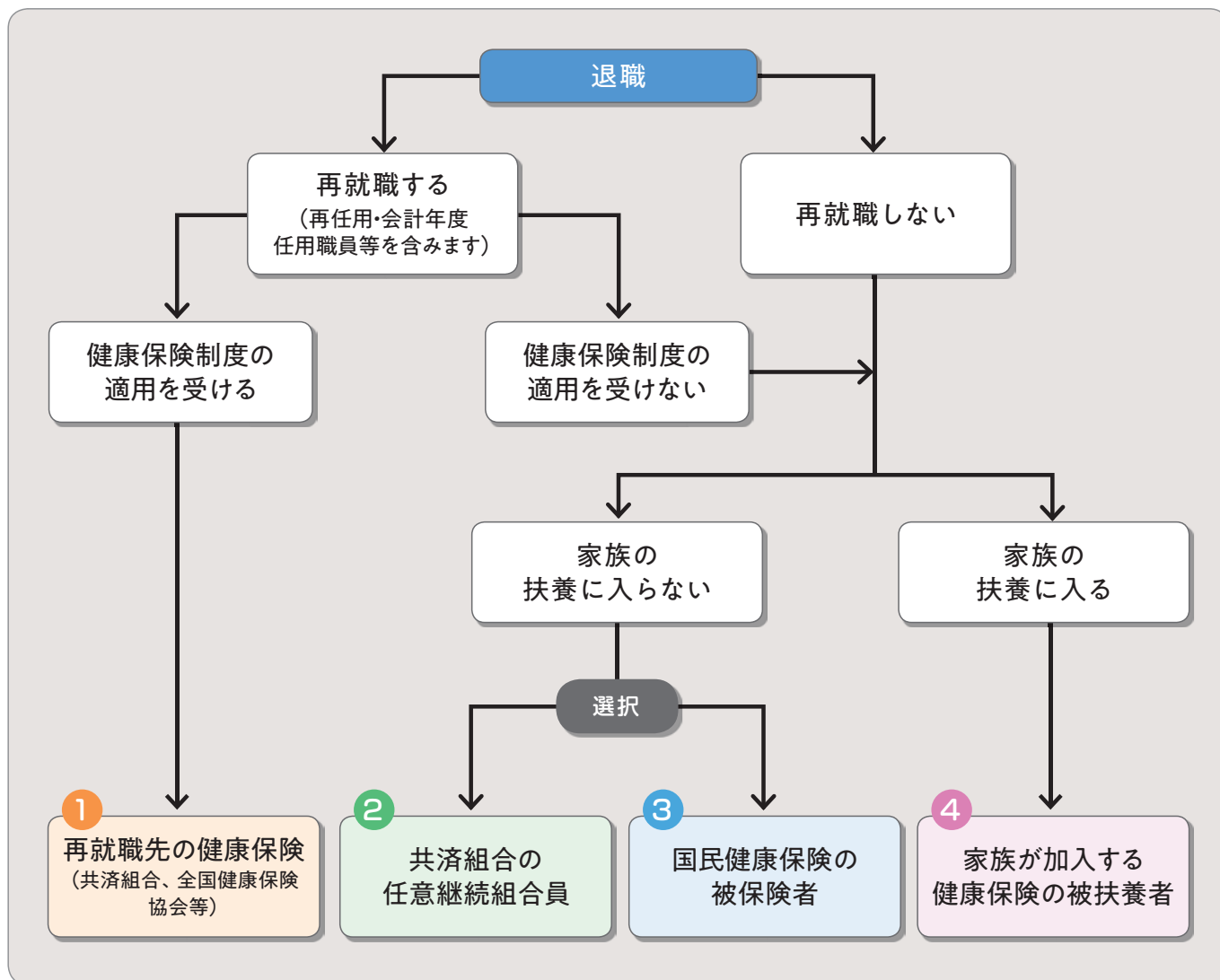
年金は、給与所得のような年末調整は行われなため、源泉徴収された所得税額の過不足を清算する場合や年金以外の所得がある場合等、以下の方は所得税の確定申告が必要になります。

- 生命保険料控除・社会保険料控除・医療費控除などにより、所得税の還付を受ける方
- 課税対象となる公的年金等の収入金額の合計が年間400万円超の方
- 公的年金等以外の所得金額(給与所得等)が年間20万円超の方
- 年の途中で扶養親族等に異動があった方
- 公的年金等の扶養親族等申告書を提出していない方
- 年金以外に収入がある方 など



# 退職を予定されている皆さまへ

今の職場を退職されると共済組合の組合員資格を退職日の翌日に喪失しますので、次のいずれかの医療保険制度に加入することになります。



※退職後に再就職されない場合又は再就職しても再就職先の健康保険制度の適用を受けない場合は、ご自身で加入される医療保険制度を選択することになります。選択される際は、保険料(掛金)負担だけではなく、給付内容やその他の内容なども含めて総合的に判断してください。

※75歳以上又は65歳以上で一定以上の障害認定を受けた方は、後期高齢者医療制度に加入することになります。

## 1 再就職先の健康保険

再就職先が健康保険制度(全国健康保険協会管掌健康保険、組合管掌健康保険、共済組合など)の適用事業所となっており、被保険者となる要件を満たした場合は、再就職と同時に健康保険に加入することになりますので、事前に再就職先にご確認ください。

※保険料(掛金)は、標準報酬の月額に一定の保険料率を乗じた額を基本的には事業主と被保険者が折半します。

※保険料率は、各健康保険制度によって異なります。



## 再任用又は自治体に再就職したときに加入する医療保険制度

区分	任用形態	医療保険制度
フルタイム勤務	・ 常時勤務を要する職員	共済組合
短時間勤務① (全てに該当するもの)	・ 2月を超えて雇用されることが見込まれる ・ 1週間の所定労働時間が常勤職員の4分の3以上 ・ 1月間の所定勤務日数が常勤職員の4分の3以上	
短時間勤務② (全てに該当するもの)	・ 2月を超えて雇用されることが見込まれる ・ 1週間の所定労働時間が20時間以上 ・ 報酬月額が8.8万円以上 ・ 学生でない	
短時間勤務③	・ 短時間勤務①、②の要件を満たさない勤務形態	任意継続組合員又は 国民健康保険

## 2 共済組合の任意継続組合員

退職後も組合員の希望により、在職中と同じ短期給付等の適用を共済組合から受けることができます。ただし、休業給付について一部受けることができない給付もあります。

### ● 加入要件等

退職日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方で、最長2年間加入できます。

※退職日まで引き続く組合員期間が1年と1日以上必要です。

### ● 加入手続き

退職日から20日以内に任意継続組合員となることを希望する旨を「共済組合員申告書」により申し出ていただく必要があります。

お手続きは勤務先の共済組合事務担当課にて行ってください。

### ● 掛金

掛金には、医療等に係る任意継続掛金、介護保険制度に係る介護掛金(40歳以上65歳未満の方が対象)、子ども・子育て支援制度に係る子ども・子育て支援掛金<sup>(注)</sup>があり、次のとおり算出されます。

任意継続掛金(月額) = 標準報酬の月額 × 掛金率<sup>(※)</sup>

介護掛金(月額) = 標準報酬の月額 × 掛金率<sup>(※)</sup>

子ども・子育て支援掛金(月額) = 標準報酬の月額 × 掛金率

標準報酬の月額は、組合員の退職時の標準報酬の月額となります。ただし、上限額<sup>(※)</sup>があります。

(注) 令和8年度に子ども・子育て支援金制度が創設されることにより、国は必要な費用に充てるため医療保険者から「子ども・子育て支援納付金」を徴収することとなりました。そのため、令和8年4月分より医療保険者が被保険者から徴収する保険料にあわせて納付金の納付に要する費用(子ども・子育て支援掛金)を徴収することとなりました。

なお、料率は令和7年10月現在未定です。

(※) 令和7年度の任意継続掛金率は101.60/1000、介護掛金率は15.26/1000です。令和8年度の掛金率及び上限額は変更になる場合があります。

### ● 掛金の払込方法

任意継続組合員の加入手続きの際に、「毎月納付」「半年前納」「1年前納」を選択していただき、共済組合が発行する振込用紙により金融機関窓口にて払い込んでいただきます。

※「半年前納」「1年前納」には前納割引があります。

## 任意継続組合員の給付内容表

任意継続組合員が受けることができる短期給付の種類は以下のとおりです。

給付の種類	組合員	任意継続組合員
療養の給付 家族療養の給付	○	○
療養費・家族療養費	○	○
訪問看護療養費 家族訪問看護療養費	○	○
入院時食事療養費 入院時生活療養費	○	○
高額療養費	○	○
保険外併用療養費	○	○
移送費・家族移送費	○	○
出産費・家族出産費	○	○
埋葬料・家族埋葬料	○	○
傷病手当金	○	△※
出産手当金	○	△※
休業手当金	○	×

給付の種類	組合員	任意継続組合員
育児休業手当金	○	×
育児休業支援手当金	○	×
育児時短勤務手当金	○	×
介護休業手当金	○	×
弔慰金・家族弔慰金	○	○
災害見舞金	○	○
高額介護合算療養費	○	○
一部負担金払戻金	○	○
家族療養費附加金	○	○
出産費附加金 家族出産費附加金	○	○
埋葬料附加金 家族埋葬料附加金	○	○

※傷病手当金及び出産手当金については、在職中に当該給付を受給する要件を満たしている場合に支給されます。

## 3 国民健康保険の被保険者

国民健康保険法に基づき、主に市区町村が行う地域医療保険です。加入手続きは、退職日の翌日から14日以内に居住地の市区町村役場の窓口へ届出を行ってください。

なお、居住地の市区町村によって保険制度や保険料(保険税)の金額は異なりますので、詳細は居住地の市区町村役場にご確認ください。

## 4 家族が加入する健康保険の被扶養者


家族の方が健康保険等の被保険者又は共済組合の組合員の場合は、恒常的な収入が年額130万円未満(配偶者を除く19歳以上23歳未満の方は年額150万円未満、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180万円未満)であるなど一定の要件を満たしていれば、被扶養者として認定を受けることができます。

ただし、保険者ごとに認定基準が異なりますので、加入手続きを含め、詳細は家族が加入している保険者等にご確認ください。

なお、家族の被扶養者になられる場合は、保険料(掛金)の負担はありません。

# スマートフォンによるマイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)が開始されました

令和7年9月19日より、マイナ保険証がスマートフォンでも使えるようになりました。機器の準備が整った医療機関・薬局で順次、利用可能となる予定です。来院・来局前にスマートフォンでのマイナ保険証の利用に向けた事前準備を行ってください。



スマホでも、カードでも  
マイナ保険証で受付

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。

## スマホでマイナ保険証を使うための事前準備


準備するもの

- 実物のマイナンバーカード
- 最新のマイナポータルアプリ
- 券面入力用暗証番号(数字4桁)※iPhoneのみ
- 署名用パスワード(英数字6~16文字)

※マイナンバーカードを作成した際に登録したパスワードです



実物の  
マイナンバーカード



最新の  
マイナポータル  
アプリ

1

2

3

4

マイナンバーカード券面入力用  
暗証番号(数字4桁)

1234ABCD

マイナンバーカードの  
署名用パスワード(英数字6~16文字)

ステップ  
1

### 健康保険証の利用登録

※すでにマイナ保険証を利用されている場合は不要です。  
マイナポータルにログインして、マイナンバーカードの健康保険証利用登録を行ってください。

ステップ  
2

### スマートフォンに マイナンバーカードを追加

マイナポータルアプリの以下画面の赤枠部分から、追加することが可能です。

#### Android



※Android11以上のバージョンが必要



詳しくはこちら

#### iPhone



※iOS16.5以上のバージョンが必要



詳しくはこちら

※申請や追加を開始する青いボタンが表示されている場合は、スマートフォンのマイナンバーカードの対応機種です。対応機種にもかかわらず、ボタンが表示されていない場合は、マイナポータルアプリやスマートフォンのOSをアップデートしてください。

### 署名用パスワードが わからない場合

署名用パスワード  
(英数字6~16文字)は、  
右記の方法で再設定が可能です。

#### ● スマートフォンアプリと コンビニの複合機を 利用して再設定

※利用者証明用パスワード(数字4桁)が必要です。  
※署名用パスワードは、マイナンバーカードを作成した際に登録したパスワードです。

#### ● 住民票のある市町村の窓口で再設定

- 1 「JPKI暗証番号リセットアプリ」をダウンロード
- 2 アプリから署名用パスワードの初期化の予約
- 3 コンビニの複合機から初期化・再設定



詳しくはこちら

マイナンバー  
総合フリーダイヤル **0120-95-0178**  
平日9:30~20:00 土日祝9:30~17:30(年末年始を除く)  
※紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付



スマートフォンの  
マイナ保険証利用について  
もっと知りたい方はこちら





# 資格管理課 からのお願い

## マイナ保険証(資格確認書)をご利用ください！

従来の組合員証(組合員被扶養者証)を使用できる経過措置期間は、令和7年12月2日で終了となり、ご利用いただけなくなりました。

医療機関や薬局では、マイナ保険証又は資格確認書をご利用ください。

※お持ちの組合員証(組合員被扶養者証)は返却不要ですので、個人情報にご留意のうえ、ご自身で裁断し破棄してください。なお、高齢受給者証をお持ちの場合は、破棄せずお持ちください。



## 被扶養者の認定・取消の届出は速やかに！

被扶養者に係る認定及び取消要件が生じた場合は、事実発生日から5日以内に勤務先の共済組合事務担当課を通じて「共済被扶養者申告書」に必要書類を添えて共済組合に提出してください。5日以内の提出が困難な場合は、可能な限り速やかに提出してください。

※期限を過ぎた場合や書類に不備がある場合は、申告していただいた情報のオンライン資格確認システムへの連携が遅くなり、マイナンバーカードで保険医療機関等を受診できない、マイナポータルに被扶養者の資格情報が反映されない等の可能性があります。

## 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108,334円※以上となると、扶養認定が取消となりますので、ご注意ください。

※被扶養者の認定基準額は、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く。)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、認定基準額以上となると扶養認定が取消となります。

## 氏名や住所が変わった場合には届出を！

結婚、転居等で氏名や住所が変更になった場合は、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」により変更の手続きを行ってください。

また、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、口座名義人の変更手続きも行ってください。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、ご注意ください。

## 別居されている被扶養者には仕送りが必要です！

組合員と被扶養者の住所が異なる場合は、勤務先の共済組合事務担当課を通じて「共済被扶養者申告書」により別居住所等の届け出を行ってください(組合員と別居されていた被扶養者が同居になる場合も届け出てください。)

なお、別居している方が被扶養者として認定を受ける場合は、1か月又は2か月に1回以上の定期的な仕送りが必要です。仕送り状況を確認するため、仕送り状況申立書に加え、仕送りを行っていることが確認できる書類(振込依頼書の控え等で、組合員名義から被扶養者名義に送金をしていることが客観的に確認できるもの)に限ります。)の提出が必要になります。

※仕送り基準額は、被扶養者の収入額以上かつ仕送り額と被扶養者の収入額の合計額が年額130万円(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)以上となります。

※配偶者、学生である子、未就学の子については、仕送り額は問いませんが、定期的な仕送りは必要です。

# 貸付事業をご利用ください

共済組合では、福祉事業の一環として組合員及びその被扶養者の生活の安定と福祉の向上等に寄与するため、貸付事業を行っています。

物品購入など臨時の支出に対して資金を必要とするときの普通貸付、お子様等が高校や大学に入学・進学するときの入学貸付や修学貸付、組合員が居住するための住宅の購入やリフォーム費用を必要とするときの住宅貸付等があります。

勤務先の共済組合事務担当課を通じて、貸付の申込みをしていただくことができます。返済方法は給与天引きによる償還となりますので、金融機関に入金する手間が不要である等便利にご利用いただけます。

詳しくは、本組合ホームページをご覧ください。



## 各貸付の申込みスケジュール

貸付種類	申込締切日	貸付送金日*
普通	①毎月15日(土・日・祝日の場合は翌営業日) ②毎月末営業日	①毎月末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日) ②翌月15日(土・日・祝日の場合は翌営業日)
住宅 在宅介護対応住宅 災害	工事請負契約日以後着工日まで 不動産売買契約日以後2月以内	借用証書等を受付けた月の翌月末営業日の前日 (土・日・祝日の場合は前営業日)
特別	毎月末営業日	翌月末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日)

\*毎年1月と5月の普通貸付は、末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日)のみの送金となります。

## 貸付の種類と貸付額

貸付種類	内容・用途	貸付利率※①	貸付額	貸付限度額算出方法※②
普通	物品購入など臨時に資金を必要とするとき	年1.26%	2～200万円	給料(又は報酬)月額の6月分以内
住宅	組合員が居住するための住宅を新築・増改築・住宅購入資金を必要とするとき		10～1,800万円	給料(又は報酬)月額×別に定める月数又は別に定める最低保障額
在宅介護 対応住宅	要介護者に配慮した構造を有する住宅を新築・増改築するための資金を必要とするとき	年1.00%	10～300万円	住宅・災害貸付の限度額に300万円を限度とする額を加算した金額
災害 貸付	住宅が水震火災その他非常災害による損害を受けたときの回復費用	年0.93%	10～1,800万円	給料(又は報酬)月額×別に定める月数又は別に定める最低保障額
	家財が水震火災その他非常災害(盗難を含む)による損害を受けたときの回復費用 (※自動車は通勤用のみ対象)		10～200万円	給料(又は報酬)月額の6月分以内
	現在、住宅貸付又は災害住宅貸付を受けている住宅が、新たに災害見舞金を支給される程度の損害を受けたときの回復費用		10～1,900万円	給料(又は報酬)月額×別に定める月数又は別に定める最低保障額
特別 貸付	医療 組合員又はその被扶養者が療養(高額療養費の支給対象となるものを除く)のために資金を必要とするとき	年1.26%	2～100万円	給料(又は報酬)月額の6月分以内
	入学 組合員又はその被扶養者(被扶養者でない子を含む)の入学のための費用		2～200万円	
	修学 組合員又はその被扶養者(被扶養者でない子を含む)の修学にかかる費用		10～180万円 (年間)	月数1月につき15万円で当該年度の必要額
	結婚 組合員又はその被扶養者、子、孫、兄弟姉妹の婚姻にかかる費用		5～200万円	給料(又は報酬)月額の6月分以内
	葬祭 組合員の配偶者、子、父母、兄弟姉妹、又は配偶者の父母の葬祭にかかる費用			

※① 貸付利率は、退職等年金給付の「基準利率」に応じて変動します。

※② 任期の定めのある職員である組合員は、任期の終了する月までに償還することが可能な額となります。

2月から翌年度分の修学貸付の申込みを受け付けます

# 入学貸付・修学貸付のご案内

種 類	入学貸付	修学貸付
貸 付 事 由	組合員又はその被扶養者(被扶養者でない子を含む)が入学する場合 *卒業までに他の学校に編入学する場合も含まれます。	組合員又はその被扶養者(被扶養者でない子を含む)が修学している場合
対 象 学 校	学校教育法に規定する高等学校以上の学校[高等学校・中等教育学校(後期課程)・高等専門学校・専修学校・各種学校(修業年限1年以上の学校)・短期大学・大学及び大学院]又は外国の教育機関(正規の教育課程の修業年限が1年以上で、入学・修学するコースの修業年限が最低3か月以上)	
貸付限度額 <sup>注1</sup>	一の貸付事由ごとに給料(または報酬)月額 <sup>注1</sup> の6月分以内で必要額(最低2万円、最高200万円) *必要額とは、入学手続きに必要な入学金・授業料(最高1年間)等で、 <b>入学までに支払わなければならない費用</b> の範囲内をいいます。	【2～3月に申込みの場合】 貸付対象となる学校の正規の修業年限の年数を限度として、修業年限1年につき最高180万円が必要額 【中途申込みの場合】 申込月の翌月から起算して残存する月数×15万円が必要額 例)4月申込:165万円、5月申込:150万円 *必要額とは、当該年度分の授業料・下宿費用等の範囲内をいいます。
貸付金の単位	1万円	5万円
貸 付 利 率	年1.26%(月利0.105%) *貸付利率は、退職等年金給付の「基準利率」に応じて変動します。	
償 還 方 法	<u>貸付月の翌月</u> から元利均等償還 *希望により貸付対象となる学校の正規の修業年限以内で元金の償還を据置できます。据置期間に係る利息の支払いは貸付月の翌月からとなります。	<u>貸付月の翌月又は修学終了(正規の修業年限)月の翌月</u> から元利均等償還 *修学終了月まで償還据置の場合、据置期間に係る利息の支払いは貸付月の翌月からとなります。
申 込 書 類	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特別貸付申込書</li> <li>・ 借用証書</li> <li>・ 印鑑登録証明書<sup>注2</sup></li> <li>・ 貸付確認事項申告書</li> <li>・ 借入状況等申告書<sup>注3・注4</sup></li> <li>・ 合格通知書(写)又は入学許可証(写)<sup>注5</sup></li> <li>・ 入学手続きに係る費用明細(払込期日が確認できるもの)</li> <li>・ 住民票又は戸籍抄本<sup>注6</sup>(続柄が確認できるもの) * 入学される方が本人又は被扶養者の場合は不要</li> <li>・ だんしん加入申込書(加入される方のみ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特別貸付申込書</li> <li>・ 借用証書</li> <li>・ 印鑑登録証明書<sup>注2</sup></li> <li>・ 貸付確認事項申告書</li> <li>・ 借入状況等申告書<sup>注3・注4</sup></li> <li>・ 当該年度の在学証明書<sup>注5</sup></li> <li>・ 【2月又は3月に翌年度分を申込みの場合】 入学前…合格通知書(写)又は入学許可証(写) 在学中…申込時における在学証明書</li> <li>・ 当該年度の修学に要する費用の内訳書等 【2月又は3月に翌年度分を申込みの場合】 翌年度の修学に要する費用の内訳が確認できる書類</li> <li>・ 住民票又は戸籍抄本<sup>注6</sup>(続柄が確認できるもの) * 修学されている方が本人又は被扶養者の場合は不要</li> <li>・ だんしん加入申込書(加入される方のみ)</li> </ul>
申 込 締 切 日	毎月末営業日 共済組合必着	
貸 付 送 金 日	翌月末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日)	

注1 任期の定めのある職員である組合員は、任期の終了する月までに償還することが可能な額となります。

注2 貸付送金日前3か月以内に交付されたものとします。

注3 他の金融機関等からの借入がある場合、借入状況及び弁済状況を確認できる書類を提出してください。

注4 過去に共済組合で貸付の申込みをされた方で、当時、他の金融機関等からの借入があり、その借入について借入状況等申告書に記載がない場合、完済したことが確認できる書類(完済証明書等)を提出してください。

注5 共済組合受付日前2か月以内に交付されたものとします。

注6 共済組合受付日前3か月以内に交付されたものとします。



# 貯金払戻日カレンダー

年利(半年複利)  
**0.6%**

●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				

4月 April

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		

5月 May

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						

6月 June

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				

## 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ります。

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

## 受入限度額について

**受入限度額は3,000万円となっています。**限度額を超える積立てをすることはできません。限度額を超える積立てをされた場合は、超過した金額を速やかに払戻いただくことになります。

なお、決算利息組み入れにより、貯金残高が3,000万円を超える場合は払戻する必要はありませんが、新たな積立てをすることはできませんので、ご注意ください。

払戻及び積立額の変更手続きについては、勤務先の共済組合事務担当課を通じて行います。貯金残高が受入限度額を超えないよう、早めの手続きをお願いします。

猫之助と行く！  
兵庫にゃんぽ

# 新温泉町

県の最北西端に位置し、日本海と鳥取県に接しています。内陸部は1,000m級の山々に囲まれ、情緒ある温泉街のほか松葉がにやホタルイカといった海の幸、但馬牛などの山の幸のグルメが人気です。

※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。

招福 猫之助  
福と人を  
まちに招く猫。



## 新温泉町データ

令和7年10月1日現在

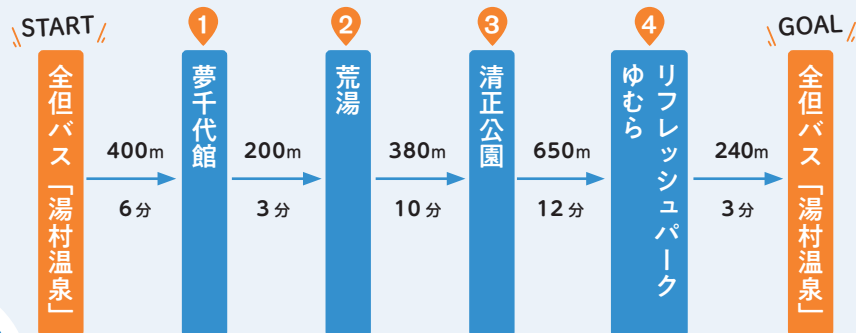
- 面積 241.0km<sup>2</sup>
- 人口 11,824人

ホームページ▶



## 湯村温泉満喫ウォーキングマップ

距離:約1.9km 時間:約35分



※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。



## 1 夢千代館

町内で撮影されたドラマ「夢千代日記」の舞台である、昭和20～30年代の懐かしい湯村温泉を再現。ドラマに登場した「はる家」「煙草屋旅館」のほか、主演女優・吉永小百合さんゆかりの品々も展示されています。

☎ 0796-99-2300 ☎ 9時～18時 ♫ 大人300円、小・中学生150円 ♫ 通年営業(臨時休館あり) 📍 美方郡新温泉町湯80



☎ 0796-92-2000 (湯村温泉観光協会)  
☎ 足湯は7時～21時 ♫ 散策自由  
📍 美方郡新温泉町湯1248



## // 周辺も楽しもう //

ゆ むらおんせんかんこうこうりゅう  
湯村温泉観光交流センター

### 「薬師湯」

荒湯の近くにあり、源泉かけ流しの天然温泉の温もりを味わうことができる温浴施設。露天風呂やサウナのほか、温泉卵を作れるコーナーも。湯汲み場「令和の湯」では、源泉100%の温泉を持ち帰ることができます。



☎0796-92-1081 🕒 8時30分～21時30分（受付は～21時）  
💰 大人700円、3歳～小学生500円（町内者は半額）  
📅 毎月15日（木・土・日曜日・祝日の場合は翌平日）  
📍 美方郡新温泉町湯1604

### どうじかん 杜氏館

杜氏（酒造り職人）の伝統ある酒造りの技術や、工程、古くから使われていた道具や資料などを展示している施設。元杜氏などの経験者による解説のほか、日本酒の飲み比べ体験もあり、酒造りの歴史や文化を学べます。



☎0796-92-2000（湯村温泉観光協会）  
🕒 9時～18時（変更の場合あり）  
💰 入館無料 📅 1月1日  
📍 美方郡新温泉町湯98-1

## // 知っとこ //

### 新温泉町

#### あらゆてんぐ 荒湯天狗



荒湯と、祭事で伝承される湯村の天狗の結びつきから誕生した、町のシンボリック的存在。毎年7月に開催される「荒湯天狗まつり」では、商売繁盛と家内安全を願い、天狗御輿のパレードや夜店などで町内が盛り上がります。

#### まつば 松葉がに



山陰海岸が誇る冬の味覚の王様。町内の浜坂（もうりせ）諸寄漁港の水揚げ量は日本一を誇ります。漁期は11～3月で、香ばしい焼きがにや、甘くまったりとしたかに刺しなど、質の良い生き生きとしたかにが楽しめます。



## 4 リフレッシュパークゆむら

湯村温泉の源泉を利用した自然の中の温泉公園です。室内温水プール、8つの内風呂、5つの混浴露天風呂があり、水着で家族や仲間と共に時間を過ごせます。隣接のレストランでは本場の但馬ビーフを味わえます。



☎0796-92-2002 🕒 10時～19時（露天風呂は～18時、受付は～18時30分）  
💰 大人1,000円、3歳～小学生600円、65歳以上800円  
📅 毎週木曜日（臨時休館日あり）  
📍 美方郡新温泉町湯1371



### せいしょうこうえん 3 清正公園

温泉街を一望できる高台の公園で、町にゆかりのある加藤清正が名前の由来です。春は桜、秋は紅葉の名所として知られています。夜になると、園内に設置された「夢」の文字が点灯し、温泉街から見ることができます。

🕒 散策自由 📍 美方郡新温泉町湯



## 2 あらゆ 荒湯

嘉祥元(848)年に慈覚大師によって開湯された湯村温泉の源泉。98度の熱湯が毎分470リットルも湧出しており、湯壺では卵や芋などを自由に湯がくことができます。そばの足湯でゆつくりするのもおすすめです。

### 今月の表紙



#### 湯村温泉ライトアップ

夜になると温泉街を流れる春來川と荒湯周辺がライトアップされ、昼間とは一味違う幻想的な空間が醸し出されます。



### プレゼントがもらえる！

10名様  
に  
プレゼント！

遊月亭 黒豆茶  
(20包入)



応募は  
ホームページから  
受け付けています。



締め切り

令和8年2月15日(日)

【前回の応募数  
313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。



令和8年度  
遺族附加年金事業

ご案内

# 「きずな」

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

遺族附加年金事業「きずな」の更新手続きでは、例年組合員の皆さまの職場へ制度推進員が訪問し、内容説明と更新の手続きをさせていただいております。(所属によっては、訪問できない職場もあります。)

詳細については、令和8年1月～令和8年2月の更新お手続きの時期にご案内いたしますので、お手続き漏れのないようにお願いします。



## 更新ご案内スケジュール(予定)

### 事業内容のご案内・ 加入手続き

令和8年1月上旬～  
令和8年2月24日<sup>火</sup>

※申込受付期間は、各所属により異なる場合があります

### 申込締切日

令和8年2月27日<sup>金</sup>

※各所属により異なりますのでご注意ください

### 責任開始期(加入日)

令和8年7月1日<sup>水</sup>

### 申込方法

所定の申込書に必要事項を記入・押印のうえ、  
制度推進員又は「きずな」ご担当窓口へご提出ください。

### お知らせ

- ①保障重複の解消・掛金負担軽減のため、きずな(生命保険部分)の災害保障特約を解約し、掛金が変更になります！
- ②きずなに「こども育英年金コース」ができました！お子さまがいらっしゃる方は必ずご確認ください！
- ③きずなに新コース(H1コース)を増設しました！
- ④きずなプラスに新コース(20コース)を増設！年金受取期間を5年から10年に延長できます！



## 「きずな」「きずなNEXT」説明希望の方へ

本年度も例年同様、申込受付期間中、制度推進員が「きずな」及び「きずなNEXT」説明のため、各所属を訪問いたしますが、所属の都合や訪問時間帯により、お会いできない場合もあります。

説明を希望される方は、「説明希望票・連絡票」を引受保険会社(明治安田生命)までFAXしてください。優先的にご訪問、もしくはお電話にてご説明させていただきます。

また、訪問期間中にお会いできなかった方には後日、職場へのお電話にてご案内をさせていただく場合もありますので、資料は職場にて保管をお願いします。

※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)

※「きずな」は団体保険のため、保険証券はありません。各種関連資料は所属所経由で配布します。

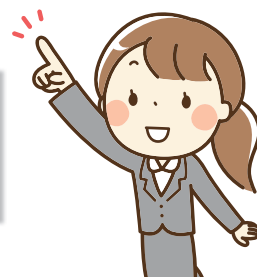
## 退職又は種別変更予定の方

遺族附加年金事業「きずな」にご加入で、ご退職される方又は非常勤職員(短期組合員)へ種別変更される方の手続きについて(以下「退職」には上記の種別変更を含みます)

# 「きずなNEXT」のご案内

### きずなNEXTのポイント

- ▶ 現職中の「きずな」を「きずなNEXT」で継続することができます！
- ▶ きずな・きずなプラスについてはそれぞれ上限保険金額が500万円となります。
- ▶ 短期組合員へ種別変更される方は、「きずなNEXT」での継続となります。



### 「きずなNEXT」手続きの流れについて

#### 今後のスケジュール(予定)

- 1 令和8年1月上旬～**  
所属の「きずな」事務担当者へ退職予定のご報告をお願いいたします。  
資料をお届け  
きずなNEXT確認票、更新申込書、口座登録書等案内資料をご提供いたします。
- 2 1月中旬～**  
ご説明  
「きずな」更新PR時に、ご説明にうかがいます。(一部お電話にてご説明の所属もあります。)
- 3 2月27日**  
必要書類提出締切  
※提出締切日は所属により異なります。「きずな」事務担当者にご提出ください。
- 4 3月13日**  
残余期間掛金振込締切  
6月までの掛金と手数料を併せて(株)NKSまでお振り込みください。
- 5 6月22日**  
「きずなNEXT」口座振替開始  
(株)NKSより7月分の掛金と手数料を併せてご指定の口座より自動振替を行います。
- 6 7月1日**  
「きずなNEXT」スタート

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

### 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
- ・ 配当金額の確認
- ・ 「積立年金」残高の確認
- ・ 「積立年金」将来受取試算
- ・ 死亡保険金受取人、指定代理請求者の変更
- ・ 氏名変更
- ・ 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





HOTEL PIAZZA  
BIWAKO

# 四季折々の 琵琶湖を愉しむホテル

施設のご案内



展望浴場からは  
比叡山・琵琶湖を一望



琵琶湖を眺める客室  
(写真は和室ハリウッドツイン)



朝食は和洋約60種類のメニューから



美しい水辺の自然や歴史景観の宝庫、琵琶湖に寄り添うように  
大津・ホテルピアザびわ湖はございます。  
そして、「京都」から2駅9分。滋賀県の観光はもうろん、  
京都を訪れるにも絶好の立地です。

## 滋賀県話題の観光スポット



圧倒的なスケールと迫力  
びわ湖テラス  
ホテルよりお車で40分



令和8年大河ドラマ  
「豊臣兄弟」の舞台  
長浜城  
ホテルよりお車で80分

\*ご宿泊料金は、ホテルホームページの宿泊プラン・ご予約からご確認いただけます。

こちらのクーポンをチェックイン時にフロントにお渡しください

## 各都道府県市町村職員共済組合様 ご優待クーポン

ご宿泊者1名さまにつき1本(500ml) 滋賀県の  
ミネラルウォーターをプレゼントいたします

有効期限: 令和8年3月31日迄



HOTEL PIAZZA  
BIWAKO



HOTEL PIAZZA  
BIWAKO

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜1-1-20

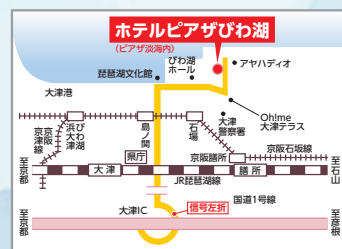


ご予約・お問い合わせ

TEL **077-527-6333**

<https://www.hotelpiazza.com>

\*ご予約は公式ホームページからが割引料金でお得です。



滋賀県市町村職員共済組合



「クイズに正解して、良い一年を迎えよう」

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  
ゲットしよう!

# 漢字しりとりにパズル

## 問題

右上の「梅雨(ばいう)」からスタートし、  
漢字の読みをしりとりにしながら、左下の  
「快晴(かいせい)」まで進んでください。  
さて、全部でいくつの漢字をしりとりにした  
でしょう。その数を答えてください。

答え

ゴール

図柄	数珠	螺子	瓜実	梅雨
羅刹	随想	釧路	論客	湯桶
辻褄	乳母	晩酌	賄賂	団扇
沸騰	瀑布	薬玉	升目	瑪瑙
濾過	甘露	田舎	免疫	喫茶
快晴	旨味	風情	棋譜	流石

スタート

## 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。



応募数1,010件  
たくさんのご応募  
ありがとうございました。

【10月号の解答】

アカシカイキヨウ

ジ	ン	チ	ヒ	ト	ク	ラ
オ	ユ	ア	ミ	モ		
	カ	ウ		ツ	ヤ	カ
サ	カ	ニ	マ	ア	ジ	
ヨ	ウ	ガ	シ	ダ	カ	
リ	イ	ナ	ニ	シ		
	カ	イ	ズ	シ	ア	
ハ	バ	タ	ン	キ	ジュ	

### 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8年2月15日(日)

※応募は、組合員お一人につき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8月31日(月)までです。  
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

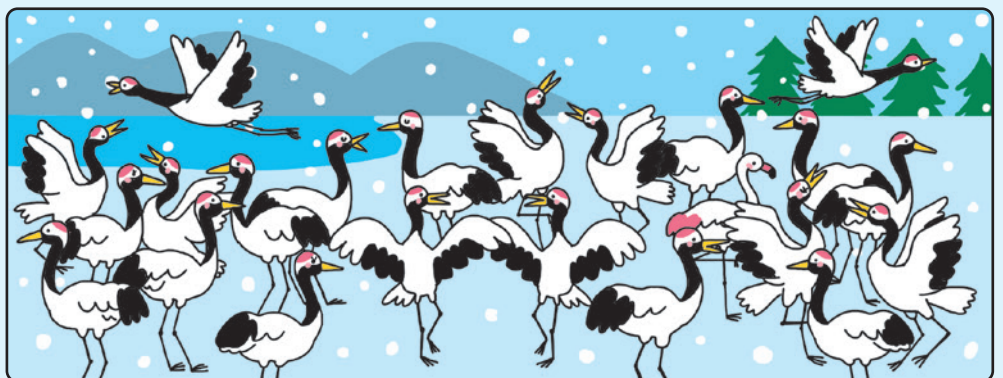
宿泊・飲食で利用することができます。  
売店及び入湯税の支払いには使用できません。  
利用の際、釣銭は支払われません。  
有効期限は令和8年8月31日(月)までです。



## 「フラミンゴ」を探せ!!

右のイラストに描かれた  
ツルのなかに1羽だけ  
フラミンゴがまざっているよ!  
フラミンゴがどこにいるか  
見つけよう!

▶「イラストクイズ」の解答は  
裏表紙をご覧ください。



神戸特集  
春節祭



旧暦で節句を祝う中国では、  
旧暦のお正月を「春節」として盛大に祝います。

この時期の中国は爆竹が鳴り響き、祝い事にはかかせない龍や獅子が舞い踊り、おいに賑わいます。南京町でも旧暦の正月に合わせ、1987年（昭和62年）から「春節」をアレンジし「春節祭」が始まりました。京劇の衣装とメイクで神戸の町をパレードする「中国史人游行」も行われます。

また「団欒飯」と呼ばれる日本でいうところのおせち料理のような料理を食べたり、子供たちにお年玉を配ったりもするそうです。

その他にも、道路や建物、家中をおめでたい春節のメインカラー「赤」で飾り、赤い提灯を道路へ掲げ、入り口には赤い対句（2枚対になった赤い紙などに縁起の良い文字が書かれた装飾）を飾ります。

開催時期：1月中旬～2月中旬（旧暦元日を含む数日間）

## 新年会鍋プラン

期間/～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**

## 冬の味覚

期間/～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**

## 冬の応援プラン

期間/令和8年2月1日～2月28日



新鮮な素材の旨みが味わえる  
寒い季節にピッタリの  
贅沢料理をお楽しみください。

鶏肉醤油煮  
揚げ物盛り合わせ  
烏賊マスタードマヨネーズ  
肉団子の酢豚風  
飲茶  
焼きビーフン

利用助成控除後

お一人様  
4,000円 ➔ **1,000円**

2時間飲み放題付



## 神戸牛特選コース

期間/～令和8年3月31日



四種前菜盛り合わせ  
神戸牛ステーキ  
神戸牛しゃぶしゃぶ鍋  
神戸牛青椒肉絲の春巻き  
神戸牛麻婆豆腐  
釜飯・本日のデザート

利用助成控除後

お一人様 7,700円 ➔ **4,700円**

## 香港フレンチ

期間/～令和8年3月31日



四種前菜盛り合わせ  
神戸牛しゃぶしゃぶ鍋  
本日の揚げ物盛り合わせ  
海老の檸檬ソース  
飲茶盛り合わせ  
季節の釜飯・本日のデザート

利用助成控除後

お一人様 4,200円 ➔ **1,200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  
※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。

■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: hikkaikan@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。



JR元町駅東口から徒歩8分



但馬特集  
但馬とらふぐ



## 陸上で育った新名物「但馬とらふぐ」

海に面していない山あいの兵庫県朝来市で、閉園した幼稚園を利用して、2022年から養殖が始められた朝来市の新名物「但馬とらふぐ」。現在は、計6基の水槽に約2000匹のとらふぐが飼育されています。一般的にとらふぐは、産卵期前シーズンの今が旬です。しかし、但馬とらふぐは、1年中、季節問わず旬の味わいが楽しめるといわれ、プリプリとした食感や噛めば噛むほど味が出る上品な甘さが特長です。



## 立体駐車場改修工事のお知らせ

このたび、立体駐車場の改修工事を下記のとおり実施いたします。  
工事期間中は立体駐車場のご利用を停止させていただきます。

■工事期間(予定): 令和8年3月1日(日)～令和8年7月31日(金)

■工事場所: ゆめ春来立体駐車場

車でお越しのお客様には新温泉町営駐車場をご案内させていただきます。

場所及び駐車時間等の詳細に関しましては、ご予約の際にお伝えいたします。

お客様にはご不便ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力いただきますようお願い申し上げます。



## 蟹料理のご案内

期間／～令和8年3月20日

「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 ➡	15,270円
通常日	1泊2食付 21,570円～ ➡	16,070円～
繁忙日	1泊2食付 22,370円～ ➡	16,870円～

### 蟹 会 席



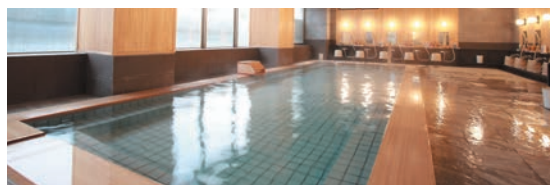
利用助成控除後

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

※蟹鍋は  
2名様より承ります。

活蟹の料理も承ります。

時価となりますので、詳細はお問い合わせください。



# 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>

閑散日はプラン料金で、ちょっとお得にご利用いただけます。

## 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、夕食を「和・なごみコース」以上のご利用者の場合

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、  
ゆめ春来までお申し出ください。



## 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

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



※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。



ふるさとのひととき —— いで湯の里



湯村温泉



〒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

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。



# 新生活が始まる前に ゆめ春来をご利用になりませんか

春といえば始まりの季節。

組合員の皆さまにおかれましては、春から新生活が始まる方も多いと存じます。

退職や就職により、本組合の組合員でなくなったり、お子さまが被扶養者から外れたり。

本組合の組合員や被扶養者でなくなると、

保養所等利用助成（宿泊5,500円、日帰り3,000円）を受けることができなくなります。

そこで、新生活が始まる前に保養所等利用助成を利用し、ゆめ春来へお越しになりませんか。

ちょうど、ゆめ春来は蟹料理の時季です。

蟹は、爪（はさみ）でこれからの「未来」、「道」、「希望」を切り拓くと言われていています。

この機会に蟹料理をお召し上がりいただき、湯村の温泉でゆっくりお過ごしください。

ゆめ春来は皆さまの輝く未来を応援します。

組合員証及び組合員被扶養者証で利用助成を受けることはできなくなりました。

下に掲載する書類の提示が必要となります。

## 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  
※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。



ふるさとのひととき —— いで湯の里



湯村温泉

ゆめ春来

〒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11月末現在)

### ①組合員数 (任継続く)



男	26,861人
女	30,515人
計 (前年同月)	57,376人 (56,870人)

### ②被扶養者数 (任継続く)



男	15,525人
女	22,809人
計 (前年同月)	38,334人 (38,963人)

### ③平均標準報酬月額 (任継続く)



短期 (前年同月)	364,325円 (353,261円)
長期 (前年同月)	414,932円 (403,730円)

### ④任意継続 組合員数



男	676人
女	350人
計 (前年同月)	1,026人 (991人)

## ■令和7年11月(9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	47,720件	566,258千円 (11,866円)	-11.07%
家族	31,758件	403,413千円 (12,703円)	2.53%
高額療養費	1,121件	122,575千円	
家族療養費 附加金	207件	7,031千円	
一部負担金 払戻金	743件	22,153千円	
計	79,478件	1,121,430千円	

フラミングを探せ!!  
の解答

○がついている所にフラミングがかかれていました。わかりましたか?

