



海の家・プール

利用期間 7/1(月)~8/31(土)

※海の家およびプールの営業期間内

※七尾市城山水泳プールは7月20日より利用可能。

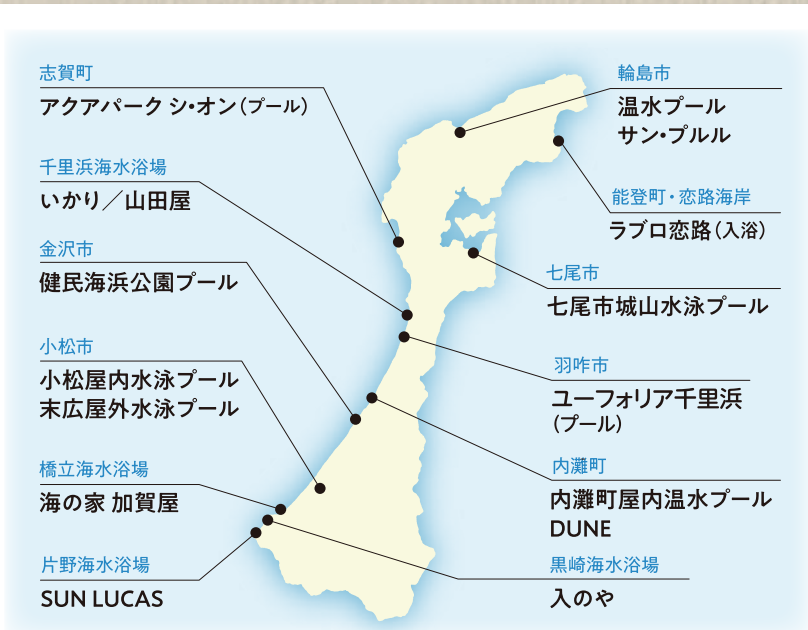
※内灘町屋内温水プールDUNEは7月21日より利用可能。

※温水プールサン・プルルはプール改修工事のため、利用可能期間が制限されます。詳しくは施設に直接ご確認ください。

利用条件

席料または入場料が無料となります。「海の家利用券」に組合員氏名をご記入のうえ、各施設へ提出してください。

※ラプロ恋路は大浴場の入浴料が無料となります。



健康づくりセミナー

詳細は各所属所の担当課を通じてご案内します。

2回開催!

1 食事セミナー



日付 9/14日(土)

会場 おびし荘

募集開始 7月中旬ごろ

日本健康食育協会より管理栄養士の柏原ゆきよ氏をお迎えし、何をどうやって食べたら健康で元気に過ごせるのか? 毎日の実践で活かせる身近な知恵をわかりやすくお伝えするセミナーを行います。

2 睡眠セミナー



日付 10/5(土)

会場 石川県地場産業振興センター

募集開始 8月上旬ごろ

ユークロニア(株)より代表の菅原洋平氏をお迎えし、自分でできるメンタルヘルスとして「寝つけない」「途中で起きる」「早く起きすぎる」等といった睡眠マネジメントについてセミナーを実施します。

3 運動セミナー+特定保健指導

日付 ①11/30(土) ②2/29(土)

会場 石川県地場産業振興センター

募集開始 ①9月下旬ごろ ②12月下旬ごろ

話題のライザップのトレーナーを招いて、食事と運動に関する講演と簡単なトレーニング体験をします。なお、セミナー参加者で特定保健指導の対象となっている方は、保健指導を受けていただきます。

「医療費通知書」を配付します 8月発行予定

医療費通知書を8月中に各所属所事務担当者を通じて配付する予定です。医療費通知書は、組合員とご家族(被扶養者)の医療費と、共済組合からの給付金の内訳をお知らせするものです。

昨年より様式が変更になり、医療費控除の申告手続きに使用できるようになりました。

●領収書&医療費通知書は大切に保管を!

医療機関等の領収書は引き続き大切に保管してください。

なお、医療費通知書は再発行ができませんので、大切に保管してください。

※今回は令和2年2月上旬に発行予定です。

※記載される受診月は次のとおりです。

記載される受診月	発行時期
11月・12月・1月・2月・3月・4月	8月上旬頃
5月・6月・7月・8月・9月・10月	2月上旬頃

医療費通知書は、世帯単位で作成するため、組合員と被扶養者が同じ通知書に記載されます。個人情報の保護に関する法律では、個人情報を第三者に提供する場合は、本人の同意を得ることとされています。被扶養者の方にもその旨をお伝えいただき、差し支えがある場合は、共済組合保健課までお申出ください。お申出がない場合は、同意(黙示の同意)をいただいたものとしてお送りいたします。

医療費控除とは?

ご自身または生計をともにするご家族が1年間(1月1日~12月31日まで)に10万円以上の医療費を支払った場合、所得税が一定額控除される制度です。控除を受けるには、ご自身で確定申告が必要です。⇒制度等について、詳しくは国税庁のHPをご覧ください。