

Well

広報誌
vol.254

4

セルフラブ アイテム

自分を好きになって、
もつとよい明日へ！

巻頭特集

Self-Love



- ｜ 令和8年度 事業計画と予算のあらまし
- ｜ 被扶養者の取消し手続きをお願いします
- ｜ Pep Upで最大1,000ポイントGETしよう!
- ｜ OTC 医薬品でセルフメディケーションに取り組もう

01 item

私を癒やす

heal



他人の評価ではなく自分軸で自身を大切にしている行動や考え方を「セルフラブ」といいます。決まった方法はありませんが、自分の幸せを優先することがポイント。そこで今回は、セルフラブに役立つアイテムを紹介します。

セルフラブ アイテム

自分を好きになって、もつとよい明日へ！

ふせんはぶにぶにカバーと同じデザイン！

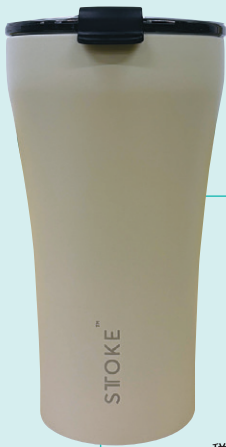


ぶにけつふせん

動物たちのかわいいお尻をかたどったユニークで愛らしい付箋。手触りぶにぶにのカバーでストレス解消も。税込価格 440円

カセットテープメジャー

カセットテープ型のデザインが新しくてなつかしいメジャー。キーホルダー付きで持ち歩きやすく、1.5mと長さも十分あって実用的。税込価格 825円



ストークタンブラーL

持つだけで様になるデザインと豊富なカラーバリエーション。セラミックコーティングでにおいや汚れが付きにくくお手入れも簡単。税込価格 約355ml 5,940円

プラスアイテム



ティーインフューザー

セットすれば、外出先でも香り高いお茶でひと息つけます。



茶葉そのままOK!

税込価格 1,870円



うかんむり

ウカンムリクリップ

紙を挟む部分が二股になった「うかんむり」の形状により、本やノートの内容をじゃませず開き癖もつきにくいストレスフリーのクリップ。税込価格 660円



USB充電可!

nerugoo充電式ホットアイマスク

頑張った自分にばかばかのご褒美タイムを。かわいさとふわふわ感も格別。充電式で繰り返し使え、30分電源自動オフ機能付き。税込価格 4,480円

スライドジッパー式カバーだからペンなどをまとめて携帯できる!



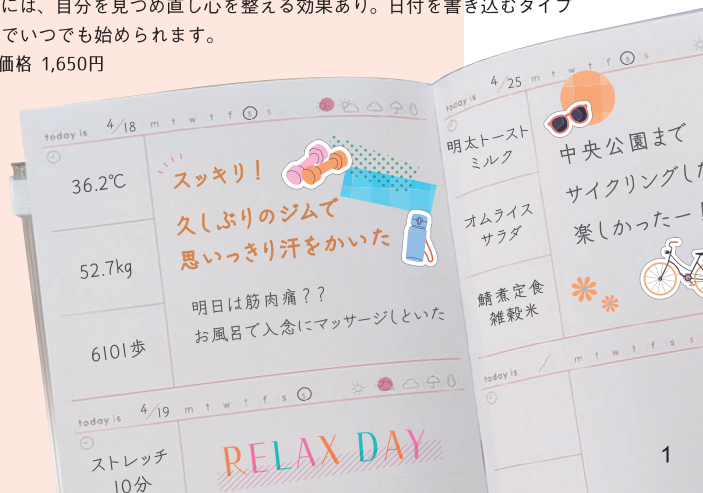
私をほめる

02 item

praise

MARK'Sライフログ用日付フリー手帳 ファンログ

生活の中で感じたことや体調などを記録するライフログ用の手帳。書くことには、自分を見つめ直し心を整える効果あり。日付を書き込むタイプなのでいつでも始められます。税込価格 1,650円



03 item

私をいたわる

caring

リカバリーケアローラー

アスリートにも愛される MUELLER 製。ローラーを前後にローリングするだけで筋肉をほぐして血行を促進し、疲れをリセット。

税込価格 5,500円



リカバリーボールEZ

同じく MUELLER の肩や腰を狙い撃ちする多機能マッサージボール。4種の凹凸で刺激具合の調整ができより深いケアができます。

税込価格 3,960円



落下防止のストラップ付き



アタッチメント付き



ハンズ限定アイテム

エクサガンポケット

気になる箇所を気軽にケアできるポケットサイズのマッサージ器。ハンズ限定モデルは、3種のオプションパーツがセットになってお得。 税込価格 7,480円

04 item

私をみつめる

find



M.モウブレイ クリーニングキット

革靴にしみこんだ汚れや汗を洗い流せるシューケアセット。専用石けんでしっとりソフトな仕上がり。無心で靴を磨けば心もリフレッシュ！ピカピカの靴は自信にもつながります。

税込価格 2,860円

せいろ付きホーロー鍋18cm

ヘルシーかつ時短、そのまま食卓にも出せるせいろ料理で若さと健康をキープ！単体でも使えるホーロー鍋とのセットは初心者におすすめ。

税込価格 5,500円



キレイに育ったね！



育てる水草

水草を種から育てて、オリジナルのアクアリウムをつくってみませんか。ガラス鉢から流木、石まで必要なものが一式揃った便利なキット。 税込価格 3,300円

セルフラブを意識すると、自分を信じて行動できるようになり、結果、新しいことへの挑戦や不安を乗り越えやすくなります。自分の良い面も悪い面も「これが自分」と受け入れ愛する。このことを意識するだけでも、毎日は少しずつ違ってくるはずです。

教えてくれた人



ハンズ金沢店
さとう まこさん
Satou Mako

金沢店オープン時から勤務し、現在は文具担当。料理とお酒をこよなく愛するゆえ、キッチングッズにも精通。「暮らし」にまつわるハンズスタッフの公式アカウントでおすすめ商品を発信中。

hands_kurashi



金沢市香林坊 2-1-1
クラン・プレイス香林坊 GF
営業時間 10:00 ~ 20:00
休業日 HPなどで確認
TEL 076-221-0109



パロサントスティック・ホルダー
南米原産の香木を職人が手斧でカットした自然素材のアロマ。リラックスや浄化の効果があり、木の風合いがインテリアにもなじみます。

税込価格 スティック(パルー産) 1,210円
ホルダー 1,100円

令和8年度

事業計画と予算のあらまし

令和8年3月12日に第213回組合会が開催され、共済組合の令和8年度事業計画および予算が議決されましたので、その概要についてお知らせします。



組合の概要

(令和8年度末)



共済さん

◆ 所属所数

市	11
町	8
一部事務組合等	14
合計	33

◆ 被扶養者数

10,838人

◆ 平均標準報酬の月額

短期	339,231円
長期	379,714円

◆ 組合員数

一般組合員	12,229人
(うち特別職)	38人
短期組合員	5,183人
市町村長組合員	16人
特定消防組合員	1,529人
長期組合員	11人
後期高齢者等短期組合員	49人
市町村長長期組合員	3人
任意継続組合員	263人
合計	19,283人

◆ 掛金率・組合員保険料率

NEW

※詳しくは13ページ参照

(単位:%)

区分	短期給付掛金率	介護保険掛金率	子ども・子育て支援金掛金率	厚生年金保険組合員保険料率	退職等年金掛金率	福祉事業掛金率
市町村長組合員	47.20	8.0	1.15	91.50	7.50	2.16
一般組合員						
特定消防組合員						
市町村長長期組合員	2.32	—	—	—	—	—
長期組合員						
短期組合員	47.20	8.0	1.15	—	—	2.16
後期高齢者等短期組合員	2.32	—	—	—	—	—

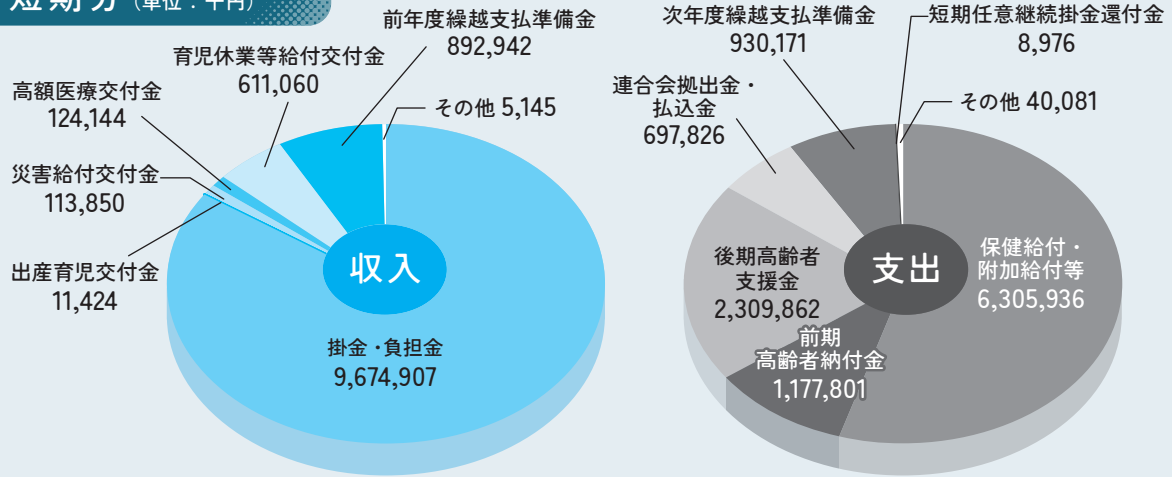
※介護保険は、40歳以上65歳未満の組合員が対象となります。 ※厚生年金保険は、70歳未満の組合員が対象となります。

短期給付事業



令和8年度は、診療報酬等の改定の影響を踏まえ、保健給付等の費用が増大することが見込まれますが、財源率を据え置いた場合、昨今の給与改定による収入増加により利益金が生じる見込みとなりますので、財源率を引き下げ下記のように損失金が発生する見込みです。なお、損失金につきましては、短期積立金を活用させていただきます。

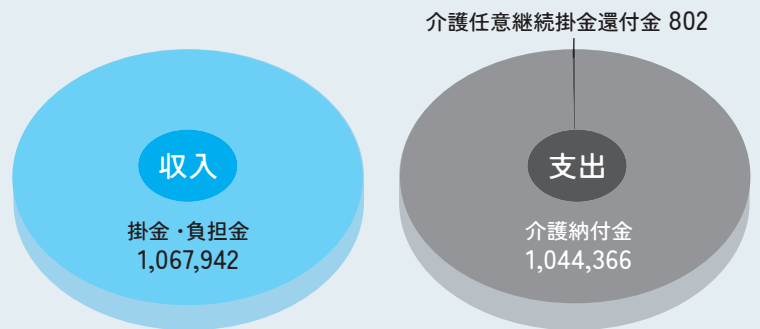
短期分 (単位：千円)



収入 11,433,472千円 — 支出 11,470,653千円 = 当期損失金 37,181千円

介護分 (単位：千円)

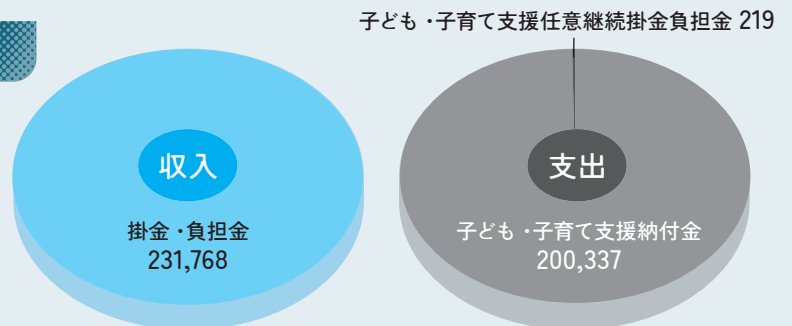
介護の財源率につきましても、昨今の給与改定による収入の増加が見込まれるため財源率を引き下げ、下記のように利益金が見込まれます。なお、見込まれる利益金につきましては、将来の損失金に備え積み立てさせていただきます。



収入 1,067,942千円 — 支出 1,045,168千円 = 当期利益金 22,774千円

子ども・子育て支援金 (単位：千円)

令和6年6月に子ども・子育て支援制度に関する法律が成立し、令和8年4月から支援金の徴収が開始されます。なお、お納めいただきました掛金、負担金は子ども・子育て支援納付金として国に納付することになります。



長期給付事業 [厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理]



厚生年金の組合員保険料率は平成30年9月より91.5%に固定されております。徴収した保険料・負担金は支払い業務を行っている全国市町村職員共済組合連合会へ全額払い込んでおります。

保健事業



令和8年度は、「第3期データヘルス計画」の前期3カ年の最終年になります。次年度から始まる後期3カ年に向け、特定健康診査の受診率および特定保健指導の終了率向上への取り組みをさらに強化してまいります。

令和7年度に導入した健康管理アプリ「Pep Up」ではイベントを充実させ、条件達成でインセンティブを付与しますので、未登録の方はぜひご登録ください。

また、職場におけるメンタルヘルス対策の推進を目的とし、新たに「ストレスチェック助成」を新設、これまで実施していた「心の相談室」は内容を充実した「メンタルカウンセリング」に変更します。

◆ 事業の種類

	項目	事業計画額(千円)	概要
保健関係	人間ドック検査助成	177,651	30歳以上の組合員および被扶養者(組合員期間1年以上)を対象に日帰りドック・1泊2日7割(いずれも税抜・上限額40,000円)の検査料を助成する。ただし指定年齢(35・40・45・50・55・60歳)はプラス10,000円の助成。
	脳ドック検査助成	19,934	30歳以上の組合員および被扶養者(組合員期間1年以上)を対象に7割(税抜)の検査料を助成する。
	胃がん検診助成	4,900	組合員および被扶養者を対象に行う。(3,500円以内)
	肺がん検診助成	6,900	50歳以上の組合員および被扶養者を対象に行う。(喀痰 2,000円以内) 40歳以上の組合員および被扶養者を対象に行う。(肺CT 5,000円以内)
	大腸がん検診助成	2,750	40歳以上の組合員および被扶養者を対象に行う。(1,100円以内)
	子宮がん検診助成	7,000	組合員および被扶養者を対象に行う。(2,800円以内)
	乳がん検診助成	4,560	組合員および被扶養者を対象に行う。(2,400円以内)
	定期健診追加検査助成	8,400	40歳以上の組合員および被扶養者を対象に所属所長が指定した医療機関で検診を行う。1,400円以内)
	歯科健康診断助成	3,400	組合員および18歳以上の被扶養者を対象に検査料(全額)を助成する。
	C型肝炎ウイルス検査助成	1,540	40歳以上の組合員および被扶養者を対象に行う。(1,100円以内)
	前立腺検査助成	880	50歳以上(男性)の組合員および被扶養者を対象に行う。(1,100円以内)
	ストレスチェック助成	500	組合員を対象に行う。(100円)
	インフルエンザ予防接種助成	30,000	組合員を対象に行う。(2,500円以内)
	メンタルカウンセリング	1,600	組合員および被扶養者に心の専門家によるカウンセリングを行う。
	高リスク者保健指導	180	所属所が実施する検診で結果が高リスクな者を対象に面接保健指導を行う。
	重病化予防受診勧奨	1,470	要医療者および糖尿病等の重症化予防の受診勧奨を行う。
	インセンティブ事業	6,533	Pep Upイベントや条件達成でインセンティブを付与
	小計	278,198	
保養関係	保養所利用料金の助成	29,950	○組合員およびその家族がおびし荘で宿泊:3,500円助成 ○組合員およびその家族が契約宿泊施設で宿泊:2,000円助成
	小計	29,950	
体育関係	体力づくり奨励費助成	6,669	組合員およびその家族を対象に行う。 ○プール:入場料助成 ○スキーリフト:1,000円助成
	体育大会経費助成	800	組合員が参加する次の運動競技大会の経費を助成する。 ○都市職員等体育大会
	小計	7,469	
健診関係	特定健康診査費	9,346	40歳以上75歳未満の被扶養者等を対象とした健康診断費等
	特定保健指導費	16,689	40歳以上75歳未満の組合員および被扶養者の健診結果に基づく指導対象者への保健指導費等
	小計	26,035	
	合計	341,652	

宿泊事業 [おびし荘]



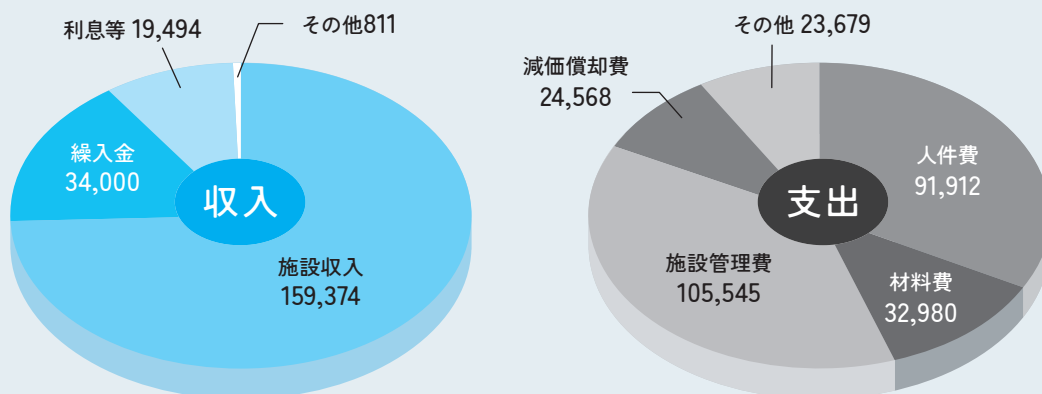
令和8年度は、食事会場の改修工事を予定しており、それに伴う休館期間を考慮し、損失を見込んでいます。

工事期間中は大変ご迷惑をおかけしますが、今後も組合員とご家族の皆様に関われる施設を目指し、皆様からのご意見を反映しながら、より一層のサービス向上に努めてまいります。

また、組合員価格でご利用いただくための「利用助成券」を同封しておりますので、ぜひご活用ください。



おびし荘 (単位：千円)



収入 213,679千円 - 支出 278,684千円 = 当期損失金 65,005千円

貯金事業



令和8年度の利率は前年度に引き続き年利1.1%(半年複利)となります。皆様からお預かりした資金を安全かつ効率的に運用してまいります。

区分	令和7年度 (見込)	令和8年度 (推計)	比較
貯金総額 (千円)	69,401,805	70,708,000	1,306,195
貯金者数 (人)	18,241	18,208	▲33
1人当たりの貯金額 (千円)	3,805	3,883	78
加入率 (%)	94.8	94.4	▲0.4
支払利率 (%)	1.1	1.1	0

貸付事業



令和7年度は住宅貸付の需要が増加したため、年度末残高が増加しております。利用しやすい利率となっておりますので、ぜひご活用ください。

◆ 貸付金の状況

前年度末貸付残高	貸付額	償還額	本年度末貸付残高
680,233千円	162,500千円	118,425千円	724,308千円

短期給付 (医療給付)

2.60%引き下げとなります

支出では、医療費が依然として大きく、令和7年度は5,149,893千円(前年比123,699千円増額)、令和8年度においては5,375,255千円(前年比225,362千円増額)が見込まれ、令和4年度以降、年々増加しています。

高齢者医療制度への拠出金については、前期高齢者納付金は緩やかな減少傾向が続いており、令和7年度は1,320,660千円(前年比7,079千円増額)、令和8年度は1,177,801千円(前年比142,859千円減額)が見込まれます。一方、後期高齢者支援金については、令和7年度が2,228,036千円(前年比104,434千円増額)、令和8年度は2,309,862千円(前年比81,826千円増額)の見込みで、令和7年度に団塊の世代のすべてが後期高齢者医療制度に移行したことから増加傾向にあります。

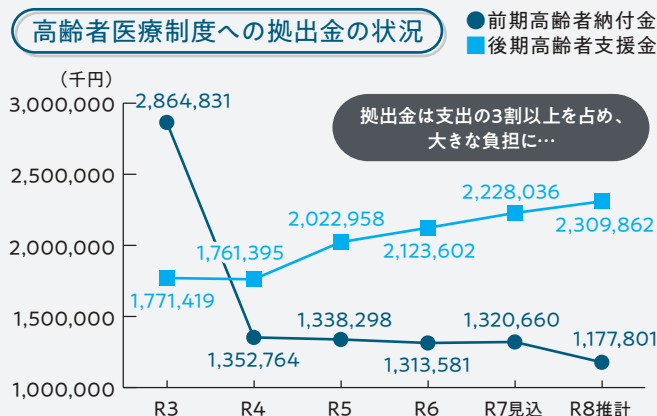
令和8年度の短期財源率^{※1}については、給与改定による収益の増加が見込まれることから、前年度と同様に97.00%

と据え置いた場合、約227百万円の当期利益金が発生する見通しであり、**収支の均衡を図るために2.60%引き下げ、94.40%**とします。これにより、収支として**37,181千円の損失金**が見込まれますが、短期積立金を取り崩して補填することとします。

今年度は財源率の引き下げとなりましたが、依然として高齢者医療制度への拠出金や医療費の増加は短期財政に大きな影響を与えていることから、来年度以降も支出が増加することとなれば、財源率の引き上げは避けられない状況となります。組合員および被扶養者の皆様におかれましては、**日頃からの健康管理を心がけていただくとともに、特定健康診査・特定保健指導や健康サポート事業、ジェネリック医薬品等を積極的に活用し、医療費の削減にご協力いただきますようお願い申し上げます。**

※1 短期財源率とは、標準報酬の月額や標準期末手当等の額に対する掛金率(組合員が負担)と負担金率(地方公共団体が負担)を合わせた率です。

高齢者医療制度への拠出金の状況



令和8年度 基本保険料率と特定保険料率

		標準報酬の月額・標準期末手当等の額に係る率
掛金率	基本保険料率 ^{※2}	30.07%
	特定保険料率 ^{※3}	17.13%
	計	47.20%
負担金率	基本保険料率 ^{※2}	30.07%
	特定保険料率 ^{※3}	17.13%
	計	47.20%
短期給付財源率(合計)		94.40%

※2 基本保険料率とは、組合員と被扶養者の医療給付に充てるための財源率です。

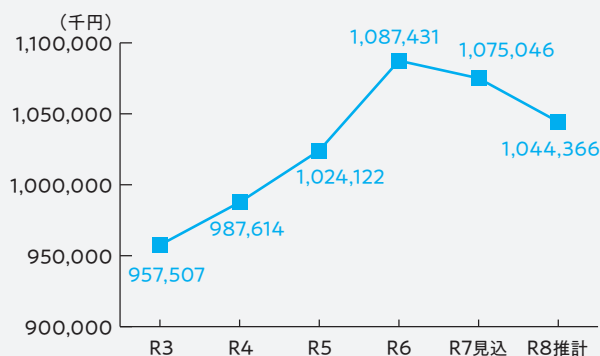
※3 特定保険料率とは、高齢者医療制度への拠出金に充てるための財源率です。

介護保険

1.00%引き下げとなります

令和8年度の介護納付金については、見込が1,044,366千円(前年比30,680千円減額)となることや、令和8年度の所要財源率の見込が15.65%であることから、**財源率を1.00%引き下げ16.00%**とします。これにより、収支として**22,774千円の利益金**が見込まれますが、今後、介護納付金の不測の増加に備えるため介護積立金に積み増しすることとします。

介護納付金の状況



「医療費のお知らせ」の一斉発行が

令和7年度で終了します

これまで年2回(2・8月)組合員の皆様に送付していた「医療費のお知らせ」ですが、政府が運営するオンラインサービスである「マイナポータル」で医療費の確認や医療費控除の申請が行えることや、健康ポータルサイト「Pep Up」にて医療費の確認、ダウンロードができる機能が追加されたことから、令和8年の2月分をもって廃止させていただきます。

なお、「マイナポータル」や「Pep Up」の利用ができない方で、確定申告のために書面での発行を希望の方は、勤務先の共済事務担当課にお申し出ください。2月中に「医療費のお知らせ」を送付させていただきます。



被扶養者の

取消し手続きをお願いします

あなたの被扶養者となっている方が、次のようなケースに該当するときは被扶養者ではありませんので、勤務先の共済担当課を通じて、共済組合へ手続きをしてください。



1 就職したとき

被扶養者が就職して、勤め先の健康保険の被保険者となったとき

2 認定限度額である 年収130万円(月額108,334円)以上の収入があるとき*

ここに注意! 年収が130万円未満でも3ヵ月平均の収入が108,334円以上の場合、取消しとなります。

- 例1 アルバイトの収入が3ヵ月連続で108,334円以上になってしまったとき ⇒ 最初に108,334円以上となった月の初日に取消し
- 例2 アルバイトの収入が3ヵ月平均で108,334円以上になってしまったとき ⇒ 3ヵ月平均で108,334円以上となった月の翌月初日に取消し

※60歳以上の被扶養者の場合は年額180万円(月額150,000円)
 ※その年の12月31日時点で19歳以上23歳未満の方は年額150万円(配偶者は除く)



3 雇用保険を受給するとき

雇用保険を受給(給付日額が3,612円以上)することになったとき
 ※60歳以上の被扶養者の場合は日額5,000円以上(他の収入がない場合)
 ※その年の12月31日時点で19歳以上23歳未満の場合は日額4,167円以上

4 確定申告などにより、事業収入が増えたことがわかったとき

事業の年間収入額から、共済組合が必要と認める次の経費(所得税法上の必要経費として認められる経費ではありません)を控除した額を含む収入が年額130万円以上のとき

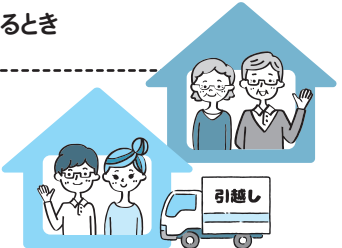
	認められる経費	認められない経費
農業所得者	・小作料 ・賃借料 ・農具費 ・諸材料費 ・光熱給水費 ・消耗品費 ・作業衣服費 ・地代家賃 ・苗代 ・肥料代 ・給与 ・修繕費 ・農業費 ・土地改良費	・減価償却費 ・旅費 ・交通費 ・農業共済掛金 ・専従者給与 ・租税公課 ・通信費 ・運搬費 等
事業所得者	・仕入 ・光熱給水費 ・消耗品費 ・給与 ・修繕費 ・地代家賃 ・管理費	・減価償却費 ・旅費交通費 ・車両費 ・接待交際費 ・広告宣伝費 ・専従者給与 ・図書新聞費 ・租税公課 ・通信費 ・福利厚生費 ・運搬費 ・研修費 等

5 年金額が増えたとき

年金額の改定等により、60歳以上の被扶養者の収入が年額180万円以上となる時

6 別居したとき

- ・同居が条件の被扶養者と別居(または世帯分離)したとき
 ※組合員の配偶者(内縁関係を含む)、子、孫、兄弟姉妹、父母など、直系尊属以外の3親等内の親族は、同居していなければ被扶養者として認定できません。
- ・別居後、被扶養者の収入額を上回る仕送りがないうとき
 ※仕送りは毎月、銀行等の金融機関からの振込みが必要です(手渡しは不可)。



7 個人事業を始めたとき

※収入状況により認定できる場合があります。

8 その他

離婚したときや死亡したとき

※認定取消日以降に医療機関等で受診していた場合、窓口でお支払いされた以外の共済組合が負担した額は、返還していただくこととなりますのでご注意ください!

ご不明な点がございましたら、勤務先の共済担当課または共済組合保健課(TEL 076-263-3367)までお問い合わせください。

Pep Up登録率

45%
突破!

pepUp.

最大 **1,000** Pep
ポイント
GETしよう!

昨年8月にスタートした健康ポータルサイト「Pep Up」の登録率は2月末時点で**45%**を超えました。そこで、共済組合では、組合員のみさんの健康づくりをさらに応援するため、
目標のPep Upアプリ登録率と特定保健指導終了率をクリアした所属所の
Pep Up登録者全員にPepポイントをプレゼントします!

Pep Up未登録の方は、
Pepポイント獲得のため
今すぐ登録しよう!

Target 1

Pep Up登録率

60%



要件

令和8年11月末時点でのPep Upアプリの
登録率が**60%**を超えた所属所

目標達成の所属所には、Pep Up登録者全員に
500Pepポイントをプレゼント!

時期…令和8年12月頃(予定)

【参考】登録率については、10ページをご確認ください。

Target 2

特定保健指導の終了率

60%



要件

令和7年度の特定保健指導の
終了率*が**60%**を超えた所属所

目標達成の所属所には、Pep Up登録者全員に
500Pepポイントをプレゼント!

時期…令和8年12月頃(予定)

【実施状況を国へ報告(令和8年10月末)後に
指導率が確定するため】

【参考】令和6年度の終了率については広報Well 1月号をご確認ください。

まだ間に合います!

保健指導を
まだ受けていなくても、
5月中に開始すれば終了
することができます!

この
機会に 保健指導を
受けよう!

登録率 + 特定保健指導終了率 の“**ダブル達成**”の所属所のPep Up登録者は

計**1,000Pepポイント**もらえる!

ためたPepポイントは

電子マネーやPayPayポイント、
楽天ポイントなど他社ポイントにも
交換できるから使いやすい!



所属所別のPep Up登録率【令和8年2月末時点】

所属所名	登録率	登録者数	未登録者数
宝達志水町役場	67.0%	207	102
中能登町役場	66.9%	180	89
内灘町役場	65.4%	217	115
川北町役場	63.7%	121	69
七尾市役所	59.0%	431	300
能美市役所	57.2%	712	533
羽咋市役所	55.2%	158	128
津幡町役場	50.2%	323	320
小松市役所	47.9%	775	842
野々市市役所	47.6%	272	299
輪島市役所	47.3%	306	341
かほく市役所	47.3%	376	419
能登町役場	47.0%	231	261
志賀町役場	46.5%	209	240
珠洲市役所	45.7%	242	288
加賀市役所	45.0%	728	891
金沢市役所	40.5%	1,830	2,692
穴水町役場	38.4%	123	197
白山市役所	36.1%	450	796

所属所名	登録率	登録者数	未登録者数
石川縣市町村職員退職手当組合	100.0%	3	0
能美介護認定事務組合	100.0%	2	0
羽咋郡市広域圏事務組合	95.2%	119	6
石川縣市町村職員共済組合	80.9%	38	9
奥能登広域圏事務組合	78.7%	148	40
白山野々市広域事務組合	69.0%	187	84
輪島市穴水町環境衛生施設組合	66.7%	10	5
石川北部アール・ディ・エフ広域処理組合	66.7%	2	1
石川県後期高齢者医療広域連合	66.7%	2	1
公立羽咋病院	53.9%	151	129
南加賀広域圏事務組合	45.8%	11	13
公立能登総合病院	44.4%	280	351
河北郡市広域事務組合	41.8%	28	39
白山石川医療企業団	34.6%	299	565
奥能登クリーン組合	18.2%	2	9
手取郷広域事務組合	16.7%	1	5

合計	登録率 47.4%	登録者数 9,174人	未登録者数 10,179人
----	--------------	----------------	------------------

令和8年度 Pep Upイベントスケジュール

「Pep Up」では、日々の健康づくりを応援するさまざまなイベントを年間を通じて実施していますので、ぜひ、ご参加いただき、日々の生活習慣の見直しや健康保持にお役立てください。なお、案内は開催時にメールやスマートフォンのプッシュ通知で行います。

時期(予定)	イベント名	Pepポイント獲得要件	獲得Pepポイント数
6月	ウォーキングラリー(春)	エントリーで100P、開催期間中平均6,000歩以上歩いた場合(11ページ参照)	エントリー時: 100 目標達成: 400
7月	食生活改善チャレンジ	やることリストを目標日数以上入力した場合	100
11月	ウォーキングラリー(秋)	エントリーで100P、開催期間中平均6,000歩以上歩いた場合	エントリー時: 100 目標達成: 400
12月	体重測定チャレンジ	開催期間中、15日以上体重を入力した場合	100
10月まで	Pep Up登録率チャレンジ	Pep Upアプリ登録率の設定目標をクリアした所属所(9ページ参照)	500
	保健指導率チャレンジ	保健指導率の設定目標をクリアした所属所(9ページ参照)	500
令和8年4月~ 令和9年3月	健診結果改善チャレンジ	令和8年度に受診した健診結果が、令和7年度に受診した結果よりもBMIまたはHbA1cの値が改善した場合(11ページ参照)	BMI改善: 100 HbA1c改善: 400
通年	ふれんどウォーク	日々の歩数をもとに「ごほうびをほりほり」を行う	1~3/日

※内容等については、変更となる場合があります。

お知らせ

共済組合では無理なく健康づくりに取り組んでいただくため、健康管理アプリ「Pep Up」でイベントを開催します。イベントのご案内は、メールおよびアプリのプッシュ通知でお知らせしますので、お楽しみにお待ちください！

参加にはPep Upの登録が必要です。まだ未登録の方は、この機会にぜひご登録ください！

※登録には「認証コード」が必要です。新規加入の方は資格取得後、約2ヵ月後に「認証コード」が届きます。

「認証コード」を紛失された方は、勤務先の共済組合事務担当者または共済組合までお問い合わせください。

登録
無料

WALKING RALLY

Pep Up
ウォーキングラリー

開催期間 令和8年6月1日(月)～6月30日(火)

申込期間 令和8年5月22日(金)～6月10日(水)

エントリー方法 Pep Up内ウォーキングラリー
特設ページより参加いただけます。

ポイント進呈時期 7月下旬(予定)



エントリーだけで
100 Pep
ポイント
プレゼント!

さらに

平均6,000歩で
400 Pep
ポイント
プレゼント!

健診結果
改善
チャレンジ



健康を続けてPepポイントを貯めよう

エントリー不要!
**健康診断(または人間ドック)を
受けるだけでOK!**

令和7年度の健康診断結果*に対し、今年度の健康診断結果が改善している方へPepポイントをプレゼント!

健康診断までの間、健診数値改善に向けて取り組みましょう!

Pepポイント プレゼントの 要件	BMI BMIにはB、D判定 はありません	データなし→A判定	100Pepポイント
		A判定→A判定	100Pepポイント
		C判定→A判定	100Pepポイント
	HbA1c	データなし→A判定	400Pepポイント
		A判定→A判定	400Pepポイント
		D・C・B判定→A判定	400Pepポイント
		D・C判定→B判定	400Pepポイント

対象データ 令和8年4月1日～令和9年3月31日の間の健康診断

Pepポイント進呈時期 Pep Upに健診結果が反映された日の翌日頃。健康診断後、健診結果が共済組合に到着するまで3ヵ月ほどかかります。

※人間ドックを受検した方も対象となります。

Pepポイントをためて、欲しい商品に交換しよう!

ためたPepポイントはAmazonギフトカードや楽天ポイント、PayPayポイント、電子マネー、健康グッズなど、厳選された商品と交換できます。商品ラインナップは毎月更新中!

※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。

amazon gift card

R
POINT

ポイント

🔍 歯科健診のご案内

共済組合では組合員および被扶養者を対象に
歯科健診の助成を行っています。

う蝕(むし歯)や歯周病の予防および早期発見
のために、ぜひ歯科健診を受けましょう!

対象者

組合員および18歳以上の被扶養者
(平成20年4月1日以前に生まれた方)

健診
費用

自己負担なし
(全額共済組合が負担します)

無料で
受けられます
お気軽にどうぞ!

● 受診方法

① 集団健診

所属所(お勤め先)の
定期健康診断にあわせて実施

② 個別健診 【実施期間 令和8年6月~令和8年12月】

石川県歯科医師会加盟の医院で個別に受診
● 歯科ナビ▶<https://ida1926.or.jp/shikanavi/>
※個別健診の場合は事前に歯科医院に予約のうえ、
共済組合に利用申請をする必要があります。



注意事項

- 1 健診は各年度で1人1回までです。(集団健診と個別健診を両方受診することはできません)
- 2 集団健診は実施していない所属所もありますので、実施の有無については、お勤め先の共済事務担当課(総務課・人事課等)へご確認ください。

申込方法等、詳細については当組合ホームページをご覧ください。

ホーム ▶

健診・セミナー・貯金・貸付(福祉事業) ▶

保健事業 ▶

保健(健診) ▶ 歯科健康診断助成

お問い合わせ先

共済組合 福祉課
TEL:076-263-3366

令和8年度 共済組合の イベントのご案内

今年度も組合員やご家族が参加できる
さまざまなイベントを実施しますので、
ぜひご参加ください。

親子健康講座

おびし荘を会場に2回の開催を予定
しています。
詳細は6月中旬頃に勤務先の担当課
を通じてご案内します。

第1回 令和8年 7月27日(月)

第2回 令和8年 8月3日(月)

会場 おびし荘

※今後の状況により変更となる場合があります。

令和8年度 健康づくりセミナー

こころとからだの健康づくりに役立つセミナーを開催します。
詳細は勤務先の担当課を通じてご案内しますので、お見逃しなく!

女性のための健康セミナー

令和8年 6月20日(土)

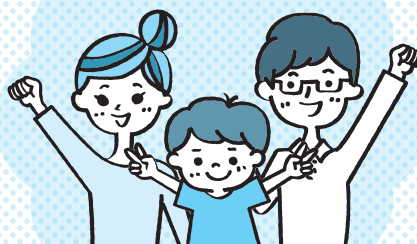
会場 能登空港ターミナルビル

健診値改善セミナー(仮題)

令和8年 7月4日(土)

会場 おびし荘

みんなで参加しよう!



令和6年度の「後期高齢者支援金」に係る 減算対象保険者に該当しました



医療保険者は、75歳以上の医療費を支援するための「後期高齢者支援金」を国に拠出していますが、その額は年々増
加し、財政を圧迫しております。この「後期高齢者支援金」は、特定健診・特定保健指導の実施率および予防・健康づくり
等の実績などに応じて加算や減算される仕組みとなっております。

当組合は、**令和6年度における取組みが評価され**、全国約1,400の医療保険者のうち、229医療保険者のみが
該当する「後期高齢者支援金」の減算対象保険者に初めて該当しました。

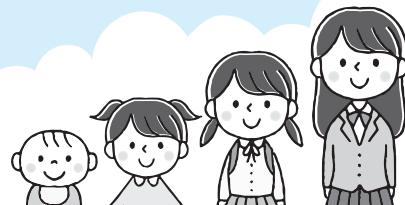
今後も加入者のみなさんの健康を守るため、より効果的な保健事業等を実施してまいりますので、みなさんにおかれま
しても、積極的に特定健康診査および特定保健指導を受診していただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和8年4月～

子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化
プラン」を実現するための財源を確保する制度です。

医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、
子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



子ども・子育て支援金加算イメージ

共済組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{令和8年4月分} \\ \hline \text{からの保険料} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{短期掛金} \\ \hline \text{(被保険者全員)} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{介護掛金} \\ \hline \text{(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{子ども・子育て支援掛金} \\ \hline \text{(被保険者全員)} \\ \hline \end{array}$$

※医療保険制度に加入しているすべての被保険者(任意継続組合員を含む)が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等は関係ありません。
ただし、産休中や育休中の掛金は免除されます。

子ども・子育て支援掛金の額について **標準報酬の月額 × 1.15%^{*} = 毎月の支援金額**
令和8年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

支援金のおもな使いみち

児童手当 の拡充

- 所得に関係なく支給
- 高校生の年代まで支給期間を延長
- 第3子以降は1人当たり3万円に増額
- 年6回(偶数月)に支給回数を増加

妊娠・ 出産時の 支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、
妊娠後期以降にも妊娠している
子どもの人数×5万円が支給されます。
※原則10万円相当の経済的支援が
受けられます。

出生後 休業支援 給付

子の出生直後の一定期間内に両親とも
に14日以上育児休業を取得した場合、
最大28日間、手取りの10割相当が支給
されます。

育児時短 就業給付

2歳未満の子を養育するために
時短勤務を選択した場合、
時短勤務時の賃金の原則10%が
支給されます。



子ども家庭庁のホームページをご覧ください

[https://www.cfa.go.jp/policies/
kodomokosodatেশienkin](https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodatেশienkin)



【お問い合わせ】 子ども家庭庁コールセンター 0120-303-272 (受付時間: 平日9:00~18:00)

組合員貯金残高通知書

発行のお知らせ

令和7年度下半期の利息計算を行い、3月31日に元金に利息を組み入れましたので『組合員貯金残高通知書』を発行いたします。なお、お勤め先には4月下旬頃に順次発送する予定となっております。任意継続組合員の方には、ご自宅へ郵送いたします。

組合員貯金残高通知書の「お積立等明細」を必ずご確認ください、ご不明な点がございましたら、共済組合総務課(TEL 076-263-3365)までお問い合わせください。

『組合員貯金残高通知書』は通帳に代わる書類です。**再発行ができませんので、大切に保管してください。**

今回の計算結果
(令和8年3月31日貯金残高)

前回の計算結果
(令和7年9月30日貯金残高)

下記「お積立等明細」の合計金額

今回の利息

利息に対する税金
(20.315%復興特別所得税を含む)

令和8年 4月〇〇日

組合員貯金残高通知書

共済貯金の残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。

所属 所名 ○〇市役所
氏名 共済 太郎 様

税区分 8. 3. 31 の残高円 = 7. 9. 30 の残高円 + 差引積立額円 + 税込利息額円 - 所得税額円
課税 1,054,437 = 1,000,000 + 50,000 + 5,567 - 1,130

決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)
8. 3. 31	1. 1	20. 315	

現在登録されているあなたの振込先は下記の通りです。

銀行名	〇〇銀行
支店名	〇〇支店
預金種目	普通預金
口座番号	1234567
名義人	キョウサイ タロウ

(所属所) (証番号) (部署)
〇〇 - 〇〇〇 (〇〇〇)

日付	種別	金額 (円)	日付	種別	金額 (円)
8. 1. 21	定例積立	20000			
8. 2. 20	定例積立	20000			
8. 3. 10	一部払戻	10000			
8. 3. 20	定例積立	20000			

(注)今期中の払戻額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。

確認しよう!

払戻・解約を行った時に、共済組合から送金する個人口座登録してある口座を変更する場合は別途手続きが必要です。

令和7年度下半期(10月~3月)積立・払戻の内容



利息の計算および組み入れ

利息の計算は毎年3月および9月の末日に行い、その日の元金に組み入れます。なお、利息に円未満の端数が生じたときは、切り捨てます。

今期中の入出金がない場合

$$\text{前期末残高} \times \text{今期の日数} \div \text{今期の日数} \times \text{年利 (1.1\%)} \div 2$$

途中で積立や払戻などがある場合

$$\text{積立額} \times \text{積立日から期末日までの日数} \div \text{今期の日数} \times \text{年利 (1.1\%)} \div 2 \text{ (半年複利)}$$

$$\Delta \text{払戻額} \times \text{払戻日から期末日までの日数} \div \text{今期の日数} \times \text{年利 (1.1\%)} \div 2 \text{ (半年複利)}$$

ここから、国税15.315%、地方税5%を差引いた額を利息として組み入れます。(端数切り捨て)

【例】
前期末残高100万円、
定例積立2万円の場合
(年利1.1%)

	前期末残高	1,000,000円	182日/182日	1.1%/2	5,500円
1/21入金	20,000円		70日/182日	1.1%/2	42円
2/20入金	20,000円		40日/182日	1.1%/2	24円
3/10出金	-10,000円		22日/182日	1.1%/2	-6円
3/19入金	20,000円		13日/182日	1.1%/2	7円
合計	1,050,000円				5,567円

組み入れする利息 ▶ 年利合計 5,567円 - (5,567円 × 15.315%) - (5,567円 × 5%) = 4,437円

3月31日の残高は元本1,050,000円に利息4,437円を加算して1,054,437円となります。

利息の計算方法 (令和8年3月31日時点)

「セルフメディケーション」とは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てする」こと。要するに、軽い不調であれば病院に行かず、自分で治そうという考え方です。その際、頼りになるのは市販薬（OTC医薬品）。医師の処方せんが必要だった薬が処方せんなしで買えるようになった「スイッチOTC医薬品」という心強い味方もあります。

令和9年3月から、
いつもの処方薬が高くなる!?

OTC医薬品で セルフメディケーション に取り組もう!

OTC医薬品とは?

従来から市販薬、大衆薬などと呼ばれ、ドラッグストア等で購入できる薬全般を指すのがOTC医薬品。「Over The Counter＝カウンター越しに購入できる薬」という意味です。薬の成分やリスクによって薬剤師または登録販売者の情報提供が必要になるなど、安全面も考慮されています。病院に行く時間も節約できるので、セルフメディケーションの重要なアイテムとなります。

OTC医薬品のなかには、今まで医師の処方せんが必要だった薬を転用した「スイッチOTC医薬品」もあり、「市販薬は効き目が弱い」というイメージはもはや過去のものといえます。セルフメディケーションをめぐる環境は整ってきています。

スイッチ OTC医薬品のメリット

- “待ち時間なし”で医療用の薬と同等の医薬品が買える!
- 診察料や調剤料などがかからないので、医療機関を受診した際より安くなる場合も!
- セルフメディケーション税制が利用できる! [左ページ参照](#)

実はあれも、
これも。

セルフメディケーションは普段の生活で手軽に取り組めます

年に一回の 健康診断を受診する

自分の体の状態を知ることで、健康への意識が高まります。



1日3食、 栄養バランスのよい 食事をとる

必要な栄養素をしっかりとることで、病気を寄せつけない体をつくれます。



6時間以上を目安に 十分な睡眠をとる

質のよい睡眠は体と心の疲労を回復させ、免疫機能を強くします。



1回30分以上・ 週2回以上の適度な 運動習慣をつける

筋力や体の機能を維持させ、生活習慣病の予防につながります。



市販薬の購入で税金が戻ってくる!

セルフメディケーション税制を賢く使おう

対象製品
7,000品目
以上
※令和8年
1月1日時点



対象のOTC医薬品*の購入額が年間12,000円を超えるとき、税務署に申告すると、その超えた分にかかっていた税金が戻ってきます。

*OTC医薬品：薬局などでカウンター越しに医師の処方箋なしで購入できる医薬品のこと



利用条件

セルフメディケーション税制を利用できるのは、以下のどちらにも該当する人です。

- ☑ 所得税や住民税を納めている。
- ☑ 1年間(1~12月)に**健康の維持増進**や**疾病予防の取り組みを行っている**(定期健康診断、特定健康診査、インフルエンザ予防接種、がん検診等)。

1年間(1~12月)で対象となる医薬品の購入額が12,000円を超えた分が、88,000円を上限にその年の所得から控除されます。(扶養家族分の合算可)



申請方法

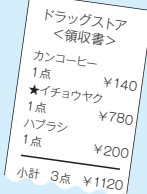
申請には確定申告が必要です。以下のものを保管したうえで、「セルフメディケーション税制の明細書」を確定申告書に添付してください。

※「セルフメディケーション税制の明細書」は国税庁のホームページからダウンロードできます。

- 1 定期健康診断、特定健康診査、インフルエンザ予防接種、がん検診等を受けた際の**領収書**または**結果報告書**



- 2 対象となる医薬品を購入した際の**レシート**または**領収書**



その商品がセルフメディケーション税制対象製品であることの明記(★印などのマークで示されます)が必要



対象製品

対象となる医薬品はかぜ薬や胃腸薬、頭痛薬など**7,000品目以上**あります(令和8年1月1日時点)。

厚生労働省のホームページから対象製品を確認できます



このマークが目印です



注意点

- 1年間に自己負担した医療費が10万円を超えた場合に適用される従来の医療費控除とセルフメディケーション税制を、同時に利用することはできません。

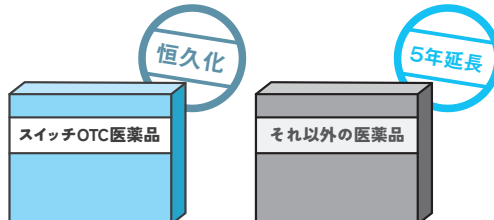
どちらを選択するのか、よく考えてからご利用ください。

- 申請に必要なレシートや領収書、結果報告書は、税務署から提出を求められる場合があるため、確定申告書の提出から5年間は手元に保管しておくようにしましょう。

令和9年から 制度改正に伴い変更される点 があります

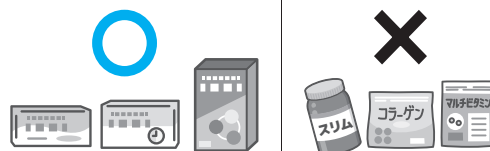
- 1 令和8年12月31日までだった実施期間が、スイッチOTC医薬品*は**恒久化**、それ以外の医薬品は**5年延長**されます。

*OTC医薬品のうち、もともと病院で処方されていた医薬品のこと



- 2 対象品目に**消化器官用薬、鎮咳去痰薬、OTC検査薬、薬局製造販売医薬品**が追加されます。

痩身または**美容**を目的として使用される可能性がある医薬品は**除外**されます。



実施期間と対象品目が拡充されます!





令和8年度の公的年金額

国民年金(基礎年金)が1.9%、 厚生年金(報酬比例部分)が2.0%の引上げ

年金額は、物価変動率や名目手取り賃金変動率に応じて、毎年度改定を行う仕組みとなっています。物価変動率が名目手取り賃金変動率を上回る場合は、支え手である現役世代の方々の負担能力に応じた給付とする観点から、名目手取り賃金変動率を用いて改定することが法律で定められています。

このため、令和8年度の年金額は、名目手取り賃金変動率(2.1%)を用いて改定します。また、令和8年度

のマクロ経済スライド^{※1}による調整が行われます。よって、令和8年度の年金額の改定率は、国民年金(基礎年金)が1.9%、厚生年金(報酬比例部分)が2.0%となります。

▶令和8年度の参考指標

- 物価変動率……………3.2%
- 名目手取り賃金変動率……………2.1%
- マクロ経済スライドによるスライド調整率…▲0.2%

令和8年度の年金額の例

厚生年金 月額**23万7,279円**^{※2}(+4,495円)〔夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額〕

国民年金 月額**7万608円**^{※3}(+1,300円)〔老齢基礎年金(満額):1人分〕

- ※1 マクロ経済スライドとは、公的年金被保険者の変動と平均余命の伸びに基づいて、スライド調整率が設定され、その分を賃金・物価の変動がプラスとなる場合に改定率から控除するものです。令和7年の年金制度改正により、次期財政検証年度(令和12年度を予定)まで厚生年金(報酬比例部分)のマクロ経済スライド調整を継続することとしています。この措置により、厚生年金受給者に不利にならないよう、この間の厚生年金の調整率を1/3に緩やかにすることとしています。
- ※2 平均的な収入(平均標準報酬(賞与含む月額換算)45.5万円)で40年間就業した場合に受け取り始める年金(老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金(満額))の給付水準です。
- ※3 昭和31年4月1日以前生まれの方の老齢基礎年金(満額1人分)は、月額70,408円(対前年度比+1,300円)です。



令和8年度の 在職老齢年金の支給停止調整額は65万円に

年金を受給しながら働いて賃金を得ている人は、賃金と年金の合計額によっては、年金額が調整されます。令和8年度の在職老齢年金の支給停止調整額は、65万円に改定されます。

支給停止調整額

令和7年度 51万円 ▶ 令和8年度 **65万円**

組合員の皆様へ

5月下旬に

全国市町村職員共済組合連合会から
「給付算定基礎額残高通知書」が送付されます

「給付算定基礎額残高通知書」は、平成27年10月から令和8年3月までの組合員期間に積み立てた、将来の退職等年金給付(年金払い退職給付)の原資となる「給付算定基礎額」に関する情報をお知らせするものです。

「給付算定基礎額残高通知書」の見方や、退職等年金給付(年金払い退職給付)制度の概要、給付の計算方法等についての詳細は、下記の全国市町村職員共済組合連合会ホームページをご覧ください。



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」

組合員の皆様は、ご自身の年金記録等を、マイナンバーカードとスマートフォン等を利用してインターネット上で取得することができます。

●利用時間:24時間365日(サーバーのメンテナンス時を除く)

詳しくは



全国市町村職員共済組合連合会ホームページ
<https://ssl.shichousonren.or.jp/>

全国市町村職員共済組合連合会 🔍 検索

育児関連図書についてのご案内

赤ちゃんのご誕生おめでとうございます。新生児を育てる組合員および被扶養者の方*に、子育てについての月刊誌「赤ちゃんと!」を無料でお届けします。



月刊 赤ちゃん!

(1年間12冊/毎月1冊) AB判/52ページ

ふしぎと今知りたかったことが書かれている”と評判の育児専門誌です。豪華執筆陣が子育てのポイントを優しく伝えます。その他、離乳食レシピや手作りコーナーなど、子育てをより楽しく、豊かにするコーナーが満載。

初回にセットでお届けするもの



お誕生号

AB判/52ページ

赤ちゃんの成長・発達のステップに応じ、それぞれの時期に必要な情報をわかりやすく集約した1冊です。



お医者さんにかかるまでに

AB判/48ページ

病気の症状別に家庭でできる処置をまとめました。受診の要不要がわかるポイントも掲載し、とっさの判断に役立ちます。



保存用ファイル

「赤ちゃん!」12冊、「お誕生号」、「お医者さんにかかるまでに」を収納できる便利なファイルです。

月齢ごと、季節ごとのタイムリーな育児情報をはじめ、パパ・ママの健康増進を図る記事や医療機関への適正受診に関する記事などがあり、幅広く育児をサポートする内容となっております。ご希望の際は、下の申込書に必要事項を記入して共済組合(FAX:076-263-3384)による受付可)までご提出ください。お申込みいただいた時点での最新号から数えて1年間、毎月ご自宅まで無料でお届けします。

また、この申込書は当組合ホームページ(広報誌「Well」バックナンバー)からも取得できます。(出版社のウェブサイトからはお申込みできません) ※申込日時点で1歳未満のお子さんを扶養している組合員もしくは出産された組合員・被扶養者の方に限ります。

×キリトリ×

育児関連図書申込書

申込日: 令和 年 月 日

組合員証記号番号	—	所属所名	
組合員氏名	フリガナ	申込者氏名	フリガナ
電話番号		組合員との関係	本人 ・ 被扶養者
出生した子の生年月日	令和 年 月 日		
組合員住所	〒 (マンション・アパート名)*		

【個人情報の取扱いについて】当組合では、当該冊子等の配付を行う目的で、(株)赤ちゃんとママ社へ送付業務を委託し、送付先対象者の個人情報(氏名および住所)を提供しております。当該個人情報は、業務委託契約に基づき安全に管理され、送付の目的以外で使用されることはありません。

上記の取扱いに同意される場合、右記にチェック☑をお願いいたします。

個人情報の取扱いに同意し、送付を申込みます。

※遅配・誤配を防ぐため、マンション・アパートの名称および部屋番号を含め正確にご記入ください。途中で送付を希望されなくなった場合は、共済組合 保健課(076-263-3367)までご連絡ください。



料理長おすすめの春を感じる料理と温泉をゆっくりとお愉しみください

2026.3月~5月

おびし荘 春味プラン

Obishisou Spring Plan

1泊2食付

「おびし荘 利用助成券」をご利用ください! こんなにお得になります!

華 <small>はな</small>	雅 <small>みやび</small>	煌 <small>かがやき</small>
大人おひとり様 13,800円	大人おひとり様 15,800円	大人おひとり様 17,800円
平日 10,300円	平日 12,300円	平日 14,300円
スタンダードなプラン!	人気の定番プラン!	お料理をランクアップ!

上記平日プランに **+2,200円** でラウンジ付プランもございます

平日限定 90分制 5人以上

おびし荘の **お子さまプラン**

キッズプラン **6,200円** チャイルドプラン **4,700円**

●上記の金額は **利用助成券を使用した金額** となります。 土曜日・特定日の金額は、上記金額にプラス1,000円となります。

団体 飲み放題 プラン

土曜日・特定日限定 1泊2食付・5人以上 大人おひとり様

***16,000円コース** ***18,000円コース**

お料理ランクアップ!

※宿泊施設利用助成券(互助会利用助成券を除く)との併用はできません。

開湯1300余年 北陸最古の名湯 粟津温泉

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

おびし荘
OBISHISOU

LINE **おびし荘公式アカウント** 最新の情報をお届け!

空室状況 お得なクーポン

●表記の金額は税・サ込のお支払金額です。