

Well

広報誌
vol.255

7

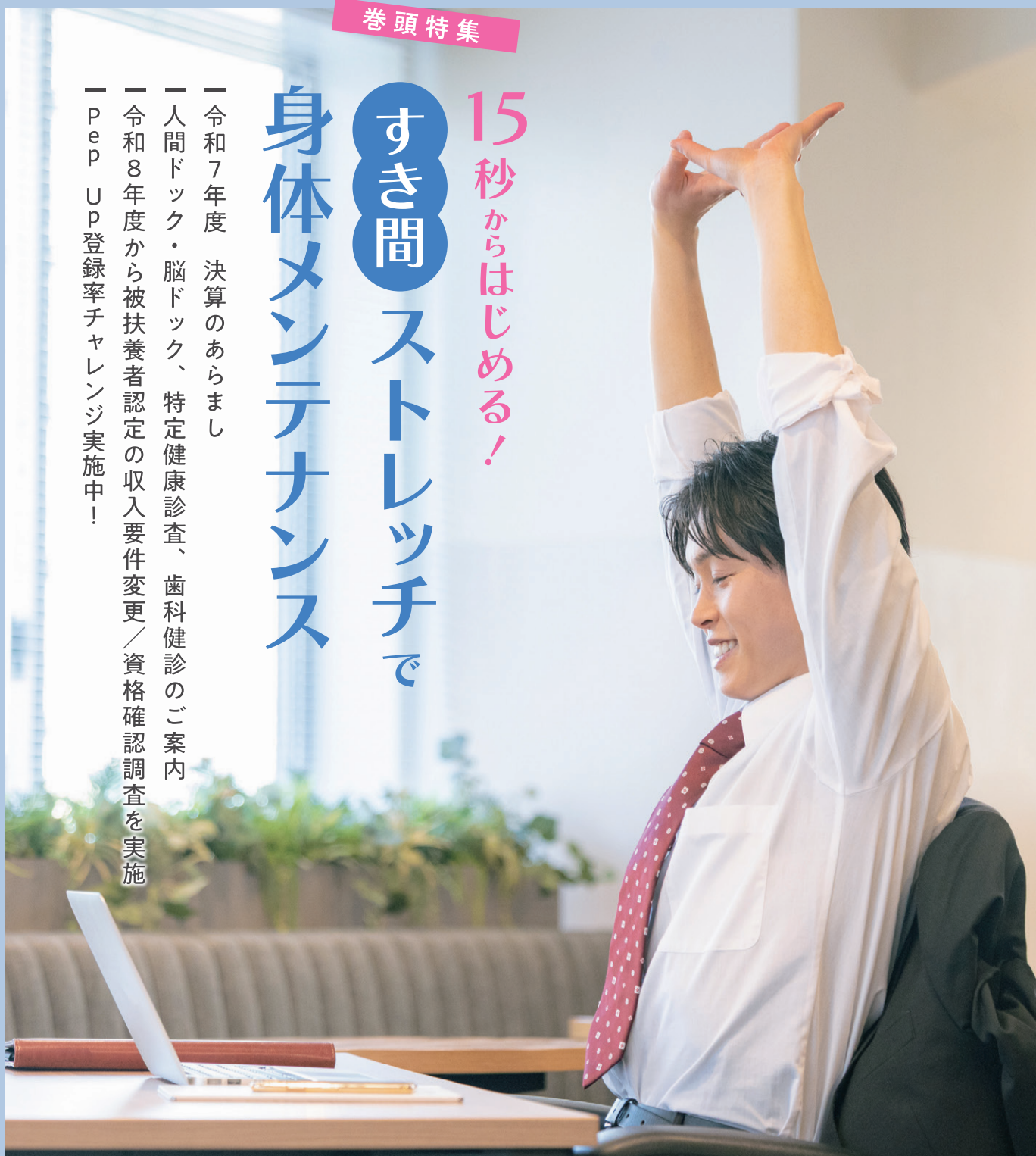
巻頭特集

15秒からはじめる！

すき間 ストレッチで

身体メンテナンス

- 令和7年度 決算のあらまし
- 人間ドック・脳ドック、特定健康診査、歯科健診のご案内
- 令和8年度から被扶養者認定の収入要件変更／資格確認調査を実施
- pep UP登録率チャレンジ実施中！



Let's Try!

15秒〜でOK! いつでもどこでもストレッチ

日常の中に取り入れたい6つの動きを集めました。
どれも15秒程度あればできてスッキリを実感しやすいストレッチです。

朝 目覚めたら...

- ② 左右交互にパタン、
パタンと膝を倒す。

反対側のお尻が
浮く位まで
膝を倒す

- ① あおむけになって
腕を横に伸ばし、
膝を立てる。

上半身と
腕は
動かさない

パタパタ
膝倒し

寝ている間にかた
まった筋肉をほぐ
して少しずつ体温
を上げ、スムーズに
動き出せる準備をし
ます。寝返りが不
得意な人には特に
おすすめです。

幸せのタネをまこう

Well ガーデン 22

15秒から
はじめる!

すき間 ストレッチで 身体メンテナンス

仕事の合間に...

デスクワークが多い人は、ながら運動を習慣にしましょう。

交互グーパー

末梢血管を刺激して
血流を促進。腱鞘炎
予防や脳の活性化にも
つながります。



片手はしっかり握り、反対の
手は力いっぱい開く。これを左右
入れ替えて繰り返す。

かかと上げ下げ

血流を改善し足のむくみ予防にも効果があります。
椅子などに腰掛けてかかとを上げ下げする。



足首は
曲げず
まっすぐ
上下させる

足首が
開くのは
NG!

Level Up!

重心を前にして
負荷をかけると
ふくらはぎの
トレーニングに!



地味だけど
スゴイ!

効果 ストレッチの

血のめぐりが
よくなる

体中に酸素や栄養素が行き
渡り、体調改善や疲労回復

柔軟性が上がる

ケガなく動ける身体づくり、
肩こりや関節痛などの緩和

リラックス

副交感神経が活性化し、
緊張がほぐれる

ストレッチって、
いいことだらけ!
1回ずつや短い時間
でも効果アリ!

筋肉を伸ばして柔軟性をアップするストレッチ。ほんのわずかな
時間でも意識的におこなうことで血流がスムーズになり、体調改善や
痛みの緩和、生活習慣病の予防にもつながります。そこで今回は、
仕事や移動、家事の合間にできるストレッチをご紹介します。

休憩時間

背中丸め

姿勢の崩れ、浅い呼吸の原因になる背中や腰のこわばりを和らげます。続けることで背中のカーブがきれいになるようになります。



胸の前でこぶしをつくり、みぞおちに押し込むイメージで背中を開く。肩甲骨を左右に引き離すようにして背中を丸める。



腕が下がらないように！

腕を肩の高さでキープしながら左右に開いて胸を開く。肩甲骨の間にシワを寄せるイメージで背中を動かして！

午後のはじまりに…

腰ひねり

座ったままでできる軽い動きで眠気払いや気分転換をしましょう。胃や腸が活発に動く食後すぐは避けた方が無難です。



① 胸の前で両手を肘から重ねる。

② そのまま上半身をひねり、ひねった側の足も上げる。



ひじを包むように持つとひねりやすい！

③ 左右交互に繰り返し返す。



手は重ねたまま下げない！無理せず気持ちいいところまで

入浴中

ふくらはぎほぐし

お風呂は一日の疲れを取る絶好の時間。ふくらはぎのストレッチでむくみの原因をリセットしましょう。



骨の奥にグッと奥に押し込むように

左足に右足を曲げて重ね、骨の手前側を親指で押す。左右交互に。

就寝前

お尻ブリッジ

お尻や太ももの大きな筋肉を刺激して体をあたため、その後体温が下がっていくことでスムーズに眠りへ入れます。寝付きが良くない人もお試しあれ。

① あおむけで膝を立てる。足を腰幅に開き腕はお尻の横に伸ばす。



② 息を吸って準備し、息を吐きながらお尻を持ち上げる。

ろっ骨が飛び出さないようお腹に力を入れて！

お尻を上げる高さはこぶし1コ分でOK！



③ お尻を持ち上げたまま息を吸い、吐きながらお尻を戻す。



筋肉は動かしていないと縮む性質を持っており、それが血行不良や柔軟性の低下を引き起こします。まずは「気持ちいい」「スッキリした」と感じられる動きを見つけて1日1回でも続けてみましょう。

もっと短時間でできる！

運転中の赤信号で一瞬ストレッチ



腰を立てて背筋を伸ばし背中のストレッチ。

背筋ピン！

教えてくれた人

J.U.N Pilates Studio 主催
高橋 純一さん
Takahashi Junichi



3カ月後の自分が楽しみになるような、誰でも無理なく取り組めて、続けるうちに体力や柔軟性が身につくレッスンを好評。石川県内のスポーツクラブなどでもピラティスやZUMBA、レスミルズダンスなどのインストラクターとして活躍中。

https://www.instagram.com/j.u.n_pilates_studio/

決算のあらまし

組合の概要

● 地方公共団体の数

市	11
町	8
一部事務組合等	14
計	33

● 組合員数および被扶養者数

一般職組合員	12,067人
特別職組合員	39人
短期組合員	5,354人
市町村長組合員	17人
特定消防組合員	1,486人
長期組合員	8人
後期高齢者等短期組合員	33人
市町村長長期組合員	2人
継続長期組合員	0人
任意継続組合員	302人
組合員数合計	19,308人
被扶養者数	13,583人



共済さん

厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理

被用者年金一元化後の長期(年金)給付を行う経理です。

共済組合は、組合員保険料・掛金・負担金を収納し、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みました。

● 厚生年金保険経理 (単位:千円)

収入	19,012,911
支出	19,012,911

● 退職等年金経理 (単位:千円)

収入	1,232,743
支出	1,232,743

● 経過的長期経理 (単位:千円)

収入	76,833
支出	76,833

退職等年金預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会から預託を受けた資金を貸付経理に貸し付けている経理です。

共済組合は、その運用益をすべて全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みました。

● 退職等年金預託金管理経理 (単位:千円)

収入	3,080
支出	3,080

【資産構成】

(単位:千円)

他経理貸付金 337,000

総額 338,137

預金 1,135 — その他 2

短期経理

組合員と被扶養者の病気やケガ・出産・育児・災害等における給付と、前期高齢者納付金をはじめとした各拠出金の納付および介護納付金に係る掛金等の徴収・納入を行う経理です。

組合員数は19,308人と前年と比べ微増となりました。医療費については前年同様高い水準であり支出の半分近くを占めることとなり、高齢者医療制度の拠出金については、前期高齢者納付金が13億2,000万円(対前年比7,078千円増)となるものの、後期高齢者支援金は75歳以上の人口が年々増加しているため、22億2,800万円(対前年約1億円増)と増加傾向にあり、拠出金の合計は支出の34%を占めることとなりました。

また、収入である掛金・負担金の算定の基礎となる組合員全体の平均標準報酬月額、令和7年度末で340,982円(前年度末329,161円)と増加したことにより、組合員1人当たりの年間平均収入の掛金・負担金の合計は令和6年度と比べて11,821円の増加となりました。

依然として組合員1人当たりの医療費が増加傾向にあることから、高齢者医療制度の拠出金と併せて短期財政に大きな影響を及ぼすものと考えられます。

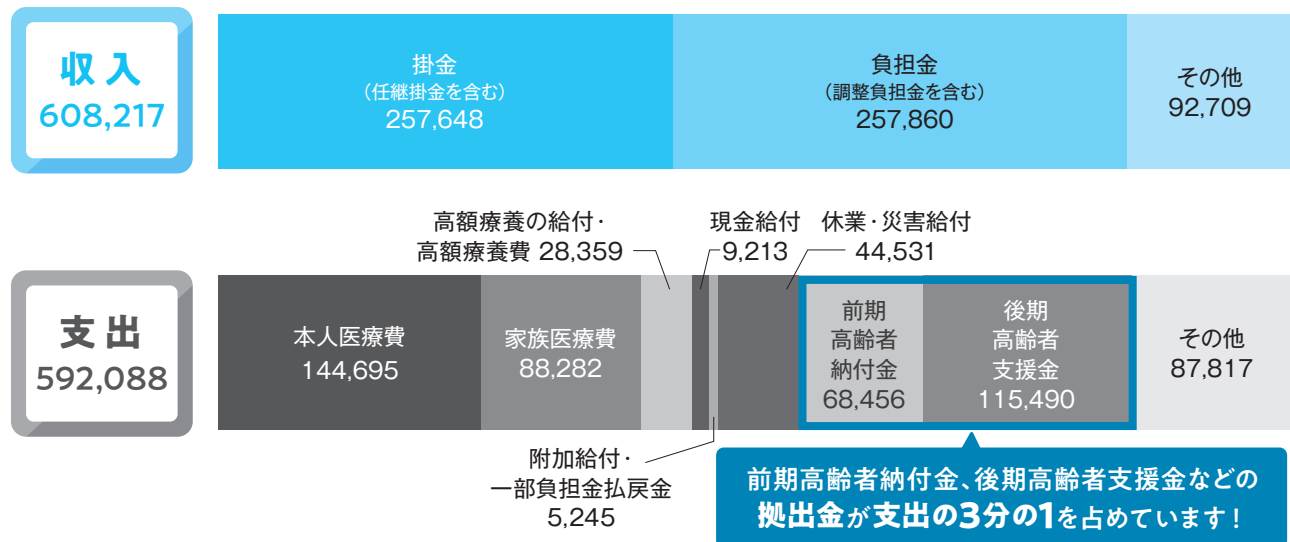
● 短期分 (単位:千円)

収 入	11,742,344
支 出	11,422,577
当 期 利 益 金	319,767
短 期 積 立 金	1,871,164
欠損金補てん積立金	526,475

● 介護保険分 (単位:千円)

収 入	1,126,826
支 出	1,076,265
当 期 利 益 金	50,561
介 護 積 立 金	119,486

【組合員1人当たりの短期に係る年間の平均収支状況】 (単位:円)



- (注) 1.算定基礎となる組合員数は、当該年の4月から翌年の3月までの組合員(任意継続組合員を含む。以下同じ。)数の合計の平均とする。
2.介護納付金の納付に要する費用に係る収入・支出を除く。

業務経理

地方公共団体からの負担金と全国市町村職員共済組合連合会の交付金および短期経理からの繰入金等の収入をもとに、短期(医療)給付および長期(年金)給付事業のための経費、その他共済組合の運営に要する諸費用の支出を行う経理です。

(単位:千円)

収 入	283,289
支 出	292,776
当 期 損 失 金	▲9,487
積 立 金	503,196

保健経理

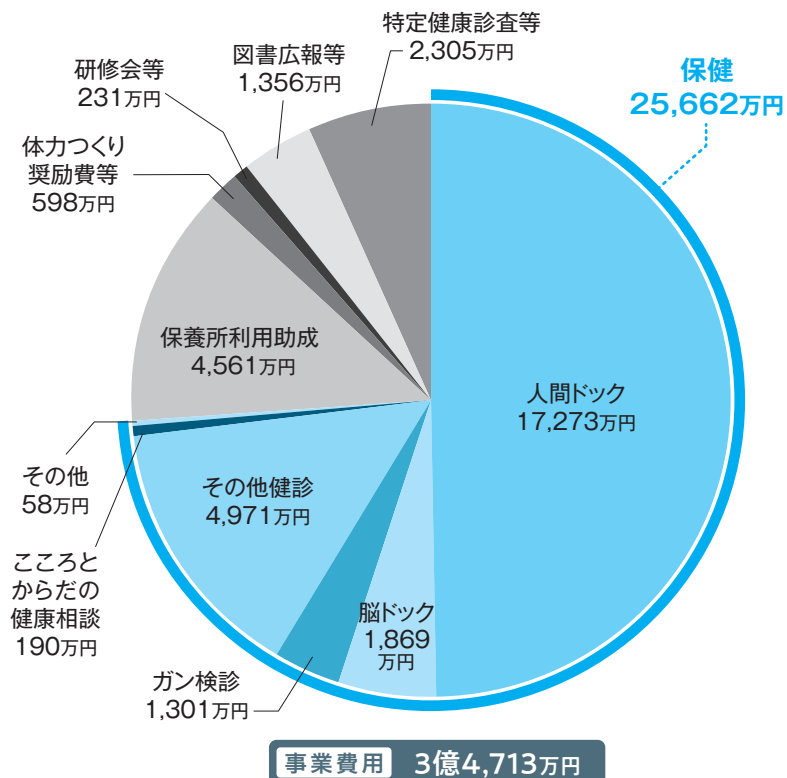
医療費増高対策として、組合員と被扶養者の疾病予防や健康保持増進を目的とした福利厚生事業を行う経理です。

令和7年度は、特定保健指導の利用者増加や健康ポータルサイトの導入で支出が増加しておりますが、昨年度と同程度の利益金を計上しています。

今年度も引き続き特定保健指導の実施率向上のための取り組みを強化し、組合員および被扶養者の健康推進を図ってまいります。

(単位:千円)

収 入	448,918
支 出	435,199
当 期 利 益 金	13,719
積 立 金	1,156,476
欠損金補てん積立金	3,304



宿泊経理

組合員と被扶養者の保養施設として運営している「おびし荘」の経営を行う経理です。

令和7年度は、上半期を中心に関西万博の影響を受け宿泊者数は前年度の10%減少しました。また、支出面では物価高騰の影響を受け損失金を計上しております。

今年度、8月下旬より食事会場を中心としたリニューアル工事を予定しております。休館や部分営業では、ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

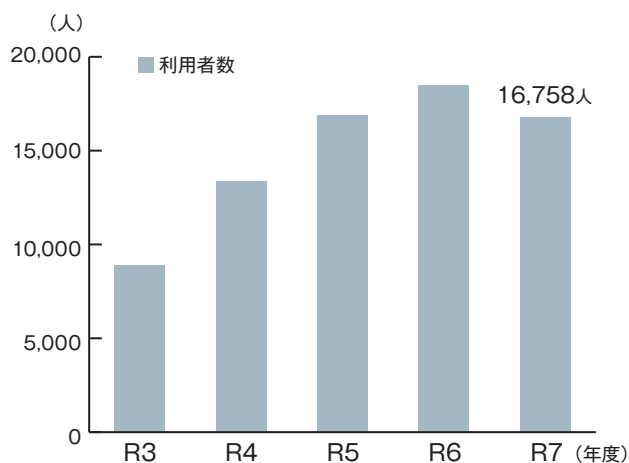
(単位:千円)

収 入	277,511
支 出	294,014
当 期 損 失 金	▲16,503
積 立 金	673,183
欠損金補てん積立金	33,982



みなさんに
ご満足いただける
各種プランを
ご用意しています!

裏表紙へ
GO!



貯金経理

組合員の皆様からお預かりした貯金を安全かつ効率的に運用し、その利益を皆様に還元する経理です。

貯金事業については利率1.1%を維持しております。令和7年度の平均運用利回りは1.56%でした。

引き続き安全性を重視した運用を行ってまいります。

(単位:千円)

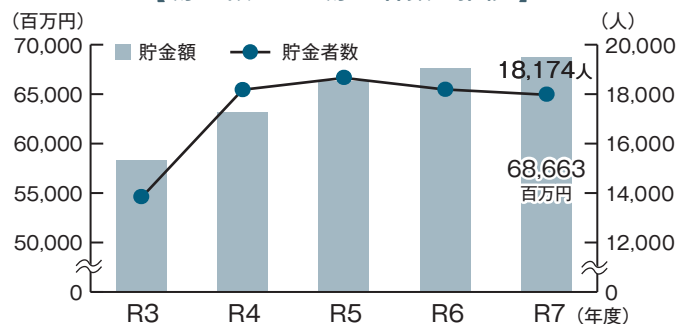
収入	1,216,796
支出	861,241
当期利益金	355,555
積立金	6,587,585
欠損金補てん積立金	3,433,137

● 資産構成

(単位:千円)

運用区分	金額	割合
普通・定期預金	3,476,074	4.41%
金銭信託	1,000,000	1.27%
国債	27,888,738	35.38%
地方債	4,599,720	5.83%
政保・公社国債	6,390,656	8.10%
社債	35,480,210	45.01%
合計	78,835,398	100.00%

【貯金額および貯金者数の推移】



貸付経理

預託金管理経理(年金財政)から資金を借り入れて、組合員の皆様の生活必需品や住宅建築等、必要な臨時資金の貸付を行う経理です。

退職等による償還により貸付残高は減少し続けておりましたが、災害貸付・修学貸付を中心に新規貸付が増加したことから、貸付残高は前年度と比べて9%近く増加しております。

各種資金が必要なときには、ぜひ共済組合の貸付をご利用ください。

(単位:千円)

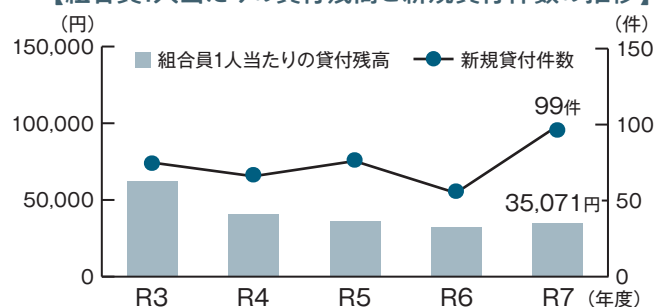
収入	7,838
支出	7,563
当期利益金	275
積立金	304,224
欠損金補てん積立金	33,328

● 貸付金の利用状況

(単位:円)

貸付区分	金額	割合
普通貸付	204,730,355	30.71
住宅貸付	246,154,308	36.93
住宅介護対応住宅貸付	3,142,363	0.47
災害貸付	66,937,300	10.04
医療貸付	505,203	0.08
入学貸付	13,625,539	2.05
修学貸付	127,211,689	19.08
結婚貸付	4,252,691	0.64
葬祭貸付	0	0.00
合計	666,559,448	100.00%

【組合員1人当たりの貸付残高と新規貸付件数の推移】



人間ドック・脳ドック

令和8年度からは、人間ドック・脳ドックの検査契約期間が令和9年2月末日までとなりますので、ご注意ください。

令和8年度に受検できる方

30歳以上（平成9年4月1日以前に生まれた方）の組合員（任意継続組合員を含む。）および被扶養者

本人負担額

検査費用の3割＋消費税

※〈共済組合の助成限度額〉上限4万円

さらに人間ドック 「指定年齢対象者」助成

人間ドック検査費用の本人負担額から、
さらに**1万円助成**

「指定年齢対象者」は年度中に
35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳到達者

- 35歳（平成3年4月2日～平成4年4月1日）
- 40歳（昭和61年4月2日～昭和62年4月1日）
- 45歳（昭和56年4月2日～昭和57年4月1日）
- 50歳（昭和51年4月2日～昭和52年4月1日）
- 55歳（昭和46年4月2日～昭和47年4月1日）
- 60歳（昭和41年4月2日～昭和42年4月1日）

人間ドック・脳ドック 受検の流れ

- 1 実施機関へ検査日時、注意事項の確認・予約
- 2 「人間ドック・脳ドック検査承認申請書」を
共済事務担当課へ提出
- 3 共済組合より「人間ドック利用承認証」
「脳ドック利用承認証」の交付
- 4 人間ドック・脳ドックの検査日に上記交付書類と
保険資格の確認ができるもの※を実施機関の窓口に掲示
- 5 検査費用を直接窓口で支払う

共済組合の承認を受けないまま受検した際は、**全額自己負担**となる場合があります。
申請はお早めをお願いします。

※マイナンバーカードによるオンライン資格確認（受診する実施機関が対応している場合）、マイナポータルの資格画面、マイナ保険証と資格情報のお知らせ、資格確認書

●実施機関は共済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） ▶ 人間ドック検査助成・脳ドック検査助成

ぜひ、この機会に人間ドック・脳ドックを受けて、ご自身の健康管理にお役立てください

被扶養者の
みなさんへ

メタボは万病のもと！
受けよう！

特定健康診査

特定健康診査（以下「特定健診」）は、40歳から74歳までの方が年に1回ご自身の健康を確かめる方法です。

組合員の方は勤務先で受ける健康診断が特定健診の代わりになります。**被扶養者のみなさん※**には共済組合から「特定健診のご案内」と「受診券」を5月下旬にお送りしています。

※**被扶養者のみなさん**は、各市町村で行っている集団健診もしくは共済組合が契約を結んでいる実施機関（全国約3,000カ所）で特定健診を受けられます。

実施機関の
一覧は
こちらから



こんな方は

特定健診を
受けなくても大丈夫

- 人間ドックを受検される方
- パート先で健康診断を受けている方



特定健診にかかる費用は共済組合が負担しますので、**自己負担はありません。**

【お問い合わせ先】共済組合 福祉課 TEL 076-263-3366



歯科健診のご案内

う蝕(むし歯)などの歯周疾患のうち、特に歯周病は30歳以上の方の約80%がかかっているといわれています。

歯周病は口腔内への影響のみならず、心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病とも密接な関係にあることが明らかにされています。



歯周疾患の予防や
早期発見のために、
ぜひ歯科健診を
受けましょう!

健診
費用

自己負担なし
全額共済組合が負担

対象者

組合員および
平成20年4月1日以前生まれの
被扶養者

健診
内容

口腔診査・口腔衛生指導
※歯石除去、クリーニング、レントゲン撮影は含みません。

個別健診 石川県歯科医師会加盟の歯科医院で個別に受診 【実施期間】 令和8年6月～令和8年12月

🔍 歯科医院の検索はこちらから > 石川県歯科医師会「歯科ナビ」▶<https://ida1926.or.jp/shikanavi/>

受診方法

1	予約	歯科医師会加盟の歯科医院へ健診の予約をしてください。
2	申請書提出	予約後、「歯科健康診査利用申請書」を勤務先の共済事務担当課(総務課・人事課等)へ提出してください。
3	書類受取	共済組合で申請書を受付後、次の書類を交付します。 a. 「歯科健康診査票(3枚複写)」 受診日までに「受診者記入欄」を記入しておいてください。 b. 「歯科健診実施のお願いについて」
4	健診受診	保険資格の確認ができるもの※と上記書類(a・b)をご持参のうえ、予約した歯科医院を受診してください。受診後、健診結果を受け取って終了です。

申請手続は
2週間以上
余裕をもって
行ってください。



注意事項

- ・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。
- ・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。

・健診結果により当日引き続き治療(歯石除去、むし歯の治療等)を受けられる場合は、保険診療となり通常の治療費が発生します。

※マイナンバーカードによるオンライン資格確認(受診する歯科医院が対応している場合)、マイナポータル上の資格画面、マイナ保険証と資格情報のお知らせ、資格確認書

●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



年金情報をインターネットで「マイナ手続きポータル」提供しています

「マイナ手続きポータル」では、マイナンバーカードとスマートフォン等を利用して、組合員の皆様それぞれの公務員共済期間に係る以下の情報を取得することができます。

ただし、すでに老齢または退職の年金を受給されている方、およ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。



取得できる
内容

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

「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

ご利用時間

24時間365日

(サーバーのメンテナンス時を除く。)

※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。

ご利用手順 4 ステップ

1

「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

<https://ssl.shichousonren.or.jp>



2

留意事項等を参照し、
「マイナ手続きポータル」
へ移動



ご利用に当たっては、
事前に必ず留意事項等をご覧ください。

3

本人アカウント作成 ログイン

本人アカウント作成時には、以下のものが
必要となります。

- ・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

4

年金記録等発行の申込

申込から年金記録等の発行までには、
1週間～2週間の期間を頂戴しております。

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

年金払い退職給付に係る財政状況 (令和6年度末) について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに
令和6年度末の「財政検証結果」を掲載しています。
ぜひ、ご覧ください。

地方公務員共済組合連合会

検索



<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) ▶
財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会



令和8年度から被扶養者認定の 収入要件が変わりました

令和8年4月1日から「労働契約で定められた賃金」から見込まれる年間収入が認定限度額未満であり、給与収入以外の収入が見込まれない場合は、直近3ヵ月の給与明細等で見込まれる年間収入が認定限度額以上の場合でも、収入が社会通念上妥当である範囲にとどまる場合は被扶養者として認定することが可能となりました。

「年収の壁」については
こちら

厚生労働省
サイト



Q
&
A

Q1
A1

「労働契約で定められた賃金」から見込まれる年間収入はどのように確認するのですか？

「労働契約で定められた賃金」の確認は雇用契約書や労働条件通知書等の労働契約の内容がわかる書類と、認定対象者の「給与収入のみである旨の申立書」で行います。また、労働契約が確認できる書類がない場合や、シフト制で働いており、雇用契約書や労働条件通知書から収入を見込むことができない場合、給与収入以外の収入がある場合は、従来通り過去の給与明細や所得証明書等により年間収入を判定することとなります。

Q2

「労働契約で定められた賃金」は、どのように算定されるのですか？

A2

労働条件通知書等の労働契約の内容が確認できる書類において規定される時給・労働時間・日数等を用いて算定されます。

そのため、当該書類上に明確な規定がなく、あらかじめ金額を見込み難い時間外労働に対する賃金等は年間収入の見込みには含まないこととなります。

Q3

「社会通念上妥当である範囲にとどまる場合」とありますが、上限額は定められていますか？

A3

上限額があると実質的にその額が新たな年収の壁となるため、上限額は設けられていません。

給与明細等から、認定基準額を超えている期間や当初の想定額をどれくらい超えているかなどを確認したうえで判断します。

Q4

2ヵ所以上の事業所で働いている場合、各事業所の雇用条件がわかる書類が必要となりますか？ また、どのように年間収入を判定するのですか？

A4

給与明細から見込まれる年間収入が認定限度額を超えていた場合は、各事業所の雇用条件がわかる書類の提出が必要となります。ただし、いずれかの事業所で労働契約が確認できる書類がない事業所があった場合や、雇用契約書や労働条件通知書から収入を見込むことができない事業所があった場合は、従来通り過去の給与明細や所得証明書等により年間収入を判定することとなります。

ご不明な点は、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。

被扶養者の 資格確認調査を実施します

共済組合では、現在扶養認定されている被扶養者の現況や収入等を調査し、適正に扶養要件を満たしているかを確認するため、毎年、資格確認調査を実施しています。

この調査は医療費増高対策ならびに短期給付財政の適正化を目的に行うもので、大変重要な調査となります。

なお、提出期限は**8月24日(月)**までとなっておりますので調査の主旨をご理解いただき、期限までに必ずご提出くださるようご協力をお願いします。**期限までに提出されない場合、認定を取り消すことがありますのでご注意ください。**

提出期限

令和8年**8月24日(月)**

調査対象者

令和8年3月31日以前に扶養認定を受けた人で
扶養手当の支給対象外である**18歳以上の被扶養者**
(平成20年4月1日以前生まれの被扶養者)

調査方法

調査対象者を扶養する組合員の方へ、7月上旬頃に「被扶養者資格確認届書」を勤務先経由でお送りしますので、被扶養者の現況に応じた書類(下記 **2** 被扶養者の資格確認に必要な書類参照)を添付し、勤務先の共済担当課に提出してください。

1 扶養認定に関するポイント

注意 役員報酬、配当所得も収入に含みます。

被扶養者の現在状況	資格確認のポイント
学 生	● 認定限度額(130万円)以上の収入がありませんか? ⇒130万円以上の収入があれば、アルバイトでも認定はできません! ● 就職して、認定取消の手続きを忘れていませんか?
給与収入のある方	● 雇用条件変更等により認定限度額(130万円)以上の収入がありませんか? ● 就職して、認定取消の手続きを忘れていませんか? ⇒130万円以上の収入の見込みがあれば取消となります!(通勤手当等を含む税金等控除前の総支給額)
年金受給者	● 年金受給開始年齢到達、年金額改定等により限度額を超えていませんか? ⇒振込があった月の初日に遡って取消となります! ※障害年金、遺族年金、個人年金、企業年金等も含みます。
雇用保険待期中または受給延長中の方	● 雇用保険(日額3,612円以上)を受給していませんか? →もし受給していると遡って取消となります!
組合員と別居している方 (配偶者・子を除く)	● 別居している被扶養者の収入を上回る仕送りをしていますか? ⇒収入以上の仕送りが確認できない場合は取消となります!
同居が認定要件の方(義父母、おじ・おば等)	● 現在別居していませんか? →同居が条件です。別居は認定取消となります!
事業所得のある方	● 認定限度額(130万円)以上の収入がありませんか? ⇒共済組合の扶養認定上の所得は、税法上の所得とは異なり、健康保険法に基づき共済組合が定める必要経費を控除した額となります!

P12 **Q&A** を参照

P12 **Q&A** を参照



認定限度額に
ご注意ください

60歳以上の方 年間**180万円**

60歳未満の方 年間**130万円**

※その年の12月31日時点で19歳以上23歳未満の方(配偶者除く) 年間**150万円**

2 被扶養者の資格確認に必要な書類

被扶養者が認定要件を満たしていないことが判明した場合、すみやかに**認定の取消手続き**を行うことになります。調査の主旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

対象者	添付していただく書類
学 生	扶養手当 無 在学証明書(令和8年4月以降発行のもの)および令和7年分所得証明書
給与所得者	扶養手当 無 直近3ヵ月の給与明細(写)および令和7年分所得証明書
年金受給者	扶養手当 無 最新の年金振込通知書(写)または改定通知書(写)等(通帳のコピー不可)および令和7年分所得証明書
事業所得者	令和7年分の確定申告書(写)および収支内訳書(写)
別居の被扶養者(配偶者および子以外の方)	過去1年分の仕送りの事実が確認できる通帳(写)または銀行等の自動送金サービス利用の契約書(写)

注意 父母どちらか一方が被扶養者になっている場合、父母双方の収入がわかる書類(上記参照)を提出してください。

※共済組合がマイナンバーを利用した情報連携によって、所得証明書の情報を受け取ることに同意いただける場合、認定を受けようとする方の所得証明書の添付は不要です。

被扶養者の資格確認調査

Q & A

Q

私(組合員)の妻は自営業を営んでいます。毎年、売上や経費が変わるのですが、扶養認定において認められる経費について教えてください。

A

通常、扶養認定の認定限度額を計算する際は収入を用いますが、事業所得のある方は経費を差し引くことができます。ただし、差し引くことのできる経費は**所得税法上の経費ではなく、健康保険法に基づき共済組合が定める必要経費**を控除した額となります。具体的には次のとおりとなりますので、確定申告時の「収支内訳書」をご確認のうえ、認定限度額計算の参考としてください。

共済組合が定める経費 (○…認められる経費 ×…認められない経費)

農業所得者				事業所得者			
小作料	消耗品費	雇人費	賃借料	仕入	給料賃金	光熱給水費	修繕費
○	○	○	○	○	○	○	○
作業衣服費	修繕費	農具費	地代家賃	消耗品費	地代家賃	管理費	外注工賃
○	○	○	○	○	○	○	○
農業費	諸材料費	苗代	土地改良費	減価償却費	広告宣伝費	通信費	旅費
○	○	○	○	×	×	×	×
光熱給水費	動力光熱費	肥料代	減価償却費	専従者給与	福利厚生費	交通費	図書新聞費
○	○	○	×	×	×	×	×
専従者給与	旅費	租税公課	交通費	運搬費	車両費	燃料費	接待交際費
×	×	×	×	×	×	×	×
通信費	農業共済掛金	運搬費	雑費	租税公課	研修費	雑費	
×	×	×	×	×	×	×	

●計算例(収入が事業所得のみの方の場合)

売上150万円 - 認められる経費30万円 = 120万円 ⇒ 120万円 < 130万円(認定限度額)のため、認定可
※表に含まれていない経費については、原則認められない経費とみなします。

Q

両親が被扶養者として認定されていますが、今月から両親と別居することになりました。どうすればよいですか？

A

組合員と同一世帯に属していない場合、**認定対象者(父母)の収入を超える組合員の仕送り(援助)が必要**となります。

例1 両親の収入が年金と給与収入の場合

父の収入(年額) ▶ 年金90万円 + 給与収入30万円(ボーナスを含む) = 120万円

母の収入(年額) ▶ 年金60万円

計算式…①父母の合計年収を計算 120万円 + 60万円 = 180万円

②父母の合計年収を月額に換算 180万円 ÷ 12月 = **15万円**

父母を認定するには
毎月**15万円**以上の
仕送りが必要

例2 父母共に無職で、収入が無い場合

父母の収入が無いまたは少額の場合でも、父母が生活できる最低限の仕送り額が必要となります。
最低限の仕送り額は、認定対象者の1ヵ月あたりの収入が5万円未満の場合、1人につき5万円以上となります。

計算式…仕送り額の1ヵ月の最低額5万円 × 2人 = **10万円**

父母を認定するには
毎月**10万円**以上の
仕送りが必要

令和8年度 共済組合の

イベントのご案内



夏を
満喫!

プール



令和8年

7/1(水)~
8/31(月)

※プールの営業期間内

利用
期間

利用条件

利用料が無料となります

「プール利用券」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。

●営業開始時期等については、各施設に直接ご確認ください。



志賀町

アクアパークシ・オン(プール)
0767-32-8555

羽咋市

温水プールユーフォリア千里浜
0767-22-9000

津幡町

津幡町住吉公園屋内
温水プールアザレア
076-288-7011

小松市

小松屋内水泳プール
0761-21-9809

七尾市

健康増進センターアスロン
0767-68-6788

内灘町

内灘町屋内温水プールDUNE
076-286-1800

金沢市

健民海浜公園プール
076-267-2266



心身を
健やかに!

第3回 健康づくりセミナー



マインドフルネスセミナー (仮題)

参加無料

講師 北陸マインドフルネスセンター 羽利 泉氏

日時 令和8年 **10/24** (土) 10:30~12:30

場所 石川県地場産業振興センター

※詳細は8月頃にご案内します。

募集人員

40名程度

応募者多数の
場合抽選



おびし荘

おびし荘リニューアル工事に伴う

休館および部分営業のお知らせ

このたび、大広間および料理茶屋リニューアル工事のため、下記期間を
休館とさせていただきます。休館期間：8月24日(月)～9月18日(金)
期間中はご不便をおかけしますが、ご理解のほどお願いいたします。

なお、9月19日(土)より部分営業を予定しております。

部分営業中はご利用いただける設備・サービス内容が通常と異なるため、
特別料金にてご案内いたします。

部分営業中
特別料金

平日

・華プラン10,300円⇒8,800円

・雅プラン12,300円⇒10,800円

(宿泊施設利用助成券ご利用後)



料理茶屋



大広間

※画像はイメージです。

今後とも皆様により良いサービスをご提供できるよう努めてまいりますので、引き続きご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

お知らせ

共済組合では、アプリを通じて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」にて各種イベントを開催しています。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。ぜひお楽しみにお待ちください!

pepUp. 登録率 チャレンジ!

所属所のPep Up登録率**60%達成**で

登録者全員に**500** Pepポイントプレゼント!

要件

令和8年11月末時点で、Pep Up登録率60%を達成した所属所の登録者全員
(注) 令和8年11月30日時点でPep Upに登録済みであること。

▶ポイント進呈時期: 令和8年12月頃 (予定)

登録率**達成**へ!

まだ未登録の方は
ぜひご登録を!

【参考】所属所別のPep Up登録率 令和8年6月16日時点

所属所名	登録率	目標までの人数
かほく市	93.5%	到達予定*
羽咋市	70.8%	到達予定*
宝達志水町	68.8%	到達予定*
中能登町	67.8%	到達予定*
川北町	66.7%	到達予定*
内灘町	64.2%	到達予定*
能美市	60.4%	到達予定*
七尾市	59.1%	7
野々市市	53.0%	40
津幡町	52.0%	52
志賀町	50.9%	40
能登町	49.9%	48
小松市	49.8%	162
加賀市	49.6%	167
輪島市	48.8%	71
珠洲市	45.3%	77
金沢市	41.5%	833
白山市	40.3%	245
穴水町	37.7%	72

所属所名	登録率	目標までの人数
石川県市町村職員退職手当組合	100.0%	到達予定*
能美介護認定事務組合	100.0%	到達予定*
羽咋郡市広域圏事務組合	96.8%	到達予定*
奥能登広域圏事務組合	76.3%	到達予定*
白山野々市広域事務組合	71.5%	到達予定*
輪島市穴水町環境衛生施設組合	71.4%	到達予定*
石川北部アール・ディ・エフ広域処理組合	66.7%	到達予定*
公立羽咋病院	56.7%	10
手取郷広域事務組合	50.0%	1
南加賀広域圏事務組合	50.0%	2
公立能登総合病院	46.3%	87
河北郡市広域事務組合	46.2%	9
白山石川医療企業団	36.3%	209
石川県後期高齢者医療広域連合	33.3%	1
奥能登クリーン組合	27.3%	4

全体の登録率

51.5%

※6月16日時点での登録率となりますので、対象者数の変動等により変更となる場合があります。

pepUp. 新規登録 キャンペーン

まだ
間に合う

9月30日(水)までの新規登録で

800 Pepポイントプレゼント!

Pep Up未登録の方で、令和8年9月末までにPep Up新規登録をした方を対象に新規登録ポイントを付与します。通常の登録ポイントに上乘せポイントを加え、合計800Pepポイント獲得できますので、この機会にぜひご登録ください!








夏味プラン

おびし荘

2026
6・7・8月

1泊2食付
大人 おひとり様

夏を愉しむ美味の数々を
料理長が厳選しました。
ご家族揃ってお楽しみください。

「宿泊施設利用助成券」のご利用で、こんなにお得になります！

はな **華**
夏味プラン
13,800円
↓
平日 **10,300円**

みやび **雅**
夏味プラン
15,800円
↓
平日 **12,300円**

かがやき **煌**
夏味プラン
17,800円
↓
平日 **14,300円**

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。

期間限定 おびし荘 PepUp割

7月から割引対象者が拡大！

PepUp.

アプリの画面*を提示するだけで
※「資格情報のお知らせ」画面

さらに **1,500円割引!!**
1人あたり

組合員と同行の被扶養者も対象

家族でお得!!

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

●表記の金額は税・サ込のお支払金額です。

リニューアルにともなう
休館のおしらせ

大広間及び料理茶屋リニューアル工事のため、約1か月程(8月24日～9月18日)の休館を予定しております。工事休館中は、ご不便をおかけしますが、ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。詳細はHP等にてご報告いたします。

LINE
おびし荘公式アカウント
最新の情報をお届け！

