

共済だより

令和7年4月号

No.301



入善乙女キクザクラ（入善町）

おもな内容

- | | | | |
|------------------------|-----|-----------------------------------|----|
| ○ 令和7年度 事業計画・予算のポイント | 1～2 | ○ 栄養の偏った食事はうつ病のリスクを高める | 9 |
| ○ 新しく組合員になられた皆様へ | 3 | ○ 毎年、健診を受けましょう | 10 |
| ○ 短期給付事業からのお知らせ | 4 | ○ 年金記録のお知らせ | 11 |
| ○ 特定健康診査・特定保健指導を受けましょう | 5 | ○ 保健事業からのお知らせ | 12 |
| ○ 4月1日人事異動 | 5 | ○ 共済貯金の払戻日予定表 | 12 |
| ○ 人間ドックを受検されませんか？ | 6 | ○ 保養所「グリーンビュー立山」の基本宿泊料の
変更について | 13 |
| ○ メンタルヘルスカウンセリング | 6 | | |
| ○ 令和7年度 人間ドック委託実施機関一覧表 | 7～8 | ○ 「生活年金プラン」のご案内 | 14 |

※ 保養所 グリーンビュー立山「春・夏限定特別クーポン券」は、裏表紙及び折込に掲載されております。

題字は理事長 角田 悠紀

富山県市町村職員共済組合

ホームページ <https://www.toyama-ctvkyo.or.jp>

令和7年度 事業計画・予算のポイント

令和7年2月25日に開催された第173回組合会において、令和7年度の事業計画及び予算が成立しましたので、その概要をお知らせします。



共済組合の現況（令和7年度末推計）

	令和6年度末 見 込	令和7年度末 推 計	比較増減
所 属 所 数	32	32	0
組 合 員 数	18,497 人	18,563 人	66
被扶養者数	9,220 人	9,252 人	32
平均標準報酬月額 短 期 長 期	324,550 円 368,764 円	322,717 円 368,851 円	△ 1,833 円 87 円

※短期の平均標準報酬額は、短期組合員加入で低下。

令和7年度 一般組合員 掛金率等

	標準報酬月額・標準期末手当等に乗じる割合
短期給付掛金 (福祉掛金を含む)	49.49 % (45.81 %)
介護保険掛金 (40歳以上65歳未満)	8.9 % (8.9 %)
厚生年金保険料	91.5 % (91.5 %)
退職等年金掛金	7.5 % (7.5 %)

※()書きは、令和6年度の掛金率等です。

短 期 経 理

組合員、被扶養者の医療給付（病気、ケガ等）や出産・休業等に対する給付、高齢者医療制度の支援金等の拠出、介護保険制度の掛金徴収と介護納付金の納付を行います。
(収入11,547,803千円、支出11,330,255千円、当期損益金217,548千円)

○ 短期給付事業の財源不足への対応（令和5年11月27日短期保健部会答申）

〈令和7年度の短期財源率（掛金・負担金）引き上げについて 88.22(掛金44.11) % ➡ 95.58(掛金47.79) %〉

- ・積立金の取り崩しで急激な引き上げを回避しつつ、財源率（掛金・負担金）の引き上げにより、着実に財源不足を解消する。
- ・短期組合員の加入に加え、組合員1人当たり保健給付の急増（新型コロナ、インフルエンザ等や高度な医療・医薬品の増の影響）により、5年度に多額の財源不足が発生。
- ・部会答申に沿って、6、7年度の2か年で5年度の財源不足を解消するための財源率引き上げを実施。

○ 令和7年度の介護財源率は据置き 17.8(掛金8.9) %

- ・介護は利益剰余金を計上しているが要介護認定率や介護給付費が急増する「85歳以上」の人口の増加に備えるため財源率を据え置く。

◆ 保健給付（本人・家族の医療費、高額医療費、院外薬剤費、出産費等）等の状況（単位：百万円）

	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度見込	令和7年度予算
保健給付 (保健給付の推移)	2,895 (100)	3,343 (115)	4,393 (152)	4,542 (157)	4,621 (160)
高齢者医療制度支援	2,410	2,468	3,377	3,408	3,462
うち前期高齢者納付金	690	759	1,445	1,365	1,368
うち後期高齢者支援金	1,720	1,709	1,932	2,043	2,094

厚生年金保険経理 退職等年金経理 経過的長期経理

長期給付（年金）の掛金（保険料）・負担金を組合員、市町村等から収納して、全国市町村職員共済組合連合会（年金の決定・支給、資産運用等）に払い込みます。
(収入19,298,376千円、支出19,298,376千円、当期損益金0千円)

◆ 年金給付のイメージ

3 階 分	退職共済年金 (職域年金部分)	退職等年金給付 退職共済年金 (経過的職域支給)	退職等年金給付	共済組合から 支給
2 階 分	退職共済年金 (厚生年金部分)	老齢厚生年金	老齢厚生年金	
1 階 分	国民年金 (老齢基礎年金)	国民年金 (老齢基礎年金)	国民年金 (老齢基礎年金)	日本年金機構 から支給
	〔平成27年9月30日までに 受給権が発生した方〕	〔平成27年10月1日に 公務員である方〕	〔平成27年10月1日以降 に公務員になった方〕	

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の積立金（年金財源）の一部を預託金として受け入れ、組合員への貸付事業の財源とするため、貸付経理への貸付を行います。 （収入 0 千円、支出 0 千円、当期損益金 0 千円） ※令和 5 年度で連合会からの預託は終了したので、7 年度は収入、支出とも 0 円となる。ただし、貸付需要が高まった際の預託に備えてこの経理を存続させています。
--------------	--

業務経理	共済組合の管理・運営に要する費用をまかなっています。 （収入 275,687 千円、支出 281,451 千円、当期損益金▲5,764 千円）
------	---

○ 令和 7 年度の当期損失金について

- ・職員給与、送金手数料、各種システム等経常的経費の増加に伴い当期損失金を計上しており、引き続き経費節減に努めるとともに、共済組合と各所属所との手続のオンライン化や業務のデジタル化ペーパーレス化を推進する。

保健経理	組合員、被扶養者の疾病予防と健康の保持・増進、福利厚生のための事業を行います。 （収入 317,053 千円、支出 353,550 千円、当期損益金▲36,497 千円）
------	---

○ データヘルス計画に基づく重点事業（特定健診・保健指導、女性健診、メンタルヘルス等）を中心に保健事業の推進に取り組む。

○ 令和 7 年度の当期損失金について

- ・短期組合員加入等に伴う各種健診等の増加により、4 年度以降当期損失金を計上しているが、現在保有する積立金で対応可能。

宿泊経理	保養所「グリーンビュー立山」の運営を行います。 （収入 332,483 千円、支出 331,926 千円、当期損益金 557 千円）
------	--

○ 令和 7 年度から第 2 期運営委託がスタート

宿泊部会答申（R6.7.17）に基づき、収支改善策を具体化。

(1)委託事業者提案の収支改善策をもとに施設設備を改修

- ・温泉大浴場に畳敷きを導入 ・ 3 階 2 室のベッド化 ・ 宴会場を和風食事処に改装（バイキング・バリアフリー化）
- ・業務の省力化、省エネ対策（正面玄関等自動解錠、外国語対策 Wi-Fi、駐車場安全対策、高圧洗浄機、LED 化等）

(2)宿泊部会答申で指摘された留意事項を実施

- ・災害等の発生に備える事業継続計画（BCP）の策定（防災用品・備蓄食糧の確保）
- ・施設設備改修等の費用は、第 1 期と同じく貸付経理からの財源繰入れで対応し、繰入額を前期より圧縮

(3) (1)(2)により、貸付経理から 35 百万円を繰り入れ

貯金経理	組合員の資産形成を支援するため、貯金事業の運営を行います。 （収入 682,615 千円、支出 632,600 千円、当期損益金 50,015 千円）
------	---

○ 令和 7 年度の貯金利率について

- ・市中金利の長期低迷による保有債券（20 年債中心）の利子収入減が懸念されるが満期債券の再運用等新規投資債券の利回りが上昇傾向にあり（R 6 見込：0.9%→R 7 見込：1.4%）、貯金利率を 1.0% に据え置く。

◆ 貯金利率と資産運用状況

	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度見込	令和 7 年度予算
貯金利率（%）	1.2	1.0	1.0	1.0	1.0
資産運用利回り（%）	1.12	1.09	1.03	1.07	1.05

貸付経理	組合員が臨時に必要とする資金（住宅新築・増改築・購入・修繕、結婚、入学、医療の費用等）の貸付を行います。（収入 5,534 千円、支出 8,190 千円、当期損益金▲2,656 千円）
------	---

○ 貸付事業は月末締め翌月末貸付（送金）の変動金利となります。

（令和 7 年 4 月 1 日現在 普通・住宅・特別貸付 1.26%、災害貸付 0.93%、在宅介護住宅貸付 1.00%）

新しく組合員になられた皆様へ

4月から県内の市町村・一部事務組合等で公務員又は一定要件を満たす非常勤職員となられた方は、当共済組合の組合員となります。

当共済組合では、組合員とそこご家族の生活の安定と福祉の向上を図るため、「(1) 短期給付(医療保険)事業」、「(2) 長期給付(年金)事業」及び「(3) 福祉事業」を行っています。

※ 短期組合員の方は長期給付事業は適用されません。

これらの事業に必要な費用は、主に、組合員が納める「掛金(保険料)」と、勤務先の市町村等が納める「負担金」によって賄われており、掛金の金額は、「給料月額」に「実際に支給された各種手当」を加えた額に基づく『標準報酬月額』と、『6月・12月の期末・勤勉手当の額』に定款等で定められた掛金率を乗じて計算されます。

☆ 医療機関を受診する際には

万が一、病気やケガをして保険医療機関を受診するときは、以下の①②のどちらかを提示して診療を受けます。(医療費の3割を組合員自身が自己負担で窓口支払いし、残りの7割を共済組合が支払い)

①マイナンバーカード(健康保険証利用登録がされたものに限る※)

②資格確認書(マイナンバーカードに健康保険証利用登録をしていない方に交付します)

また、組合員自身の自己負担額が一定額を超えるときは、後日、共済組合から一部負担金払戻金等が給付されます。

なお、氏名や住所に変更が生じたときや、資格確認書を破損・紛失したときは、勤務先の市町村等の担当課を通じて共済組合に届け出てください。

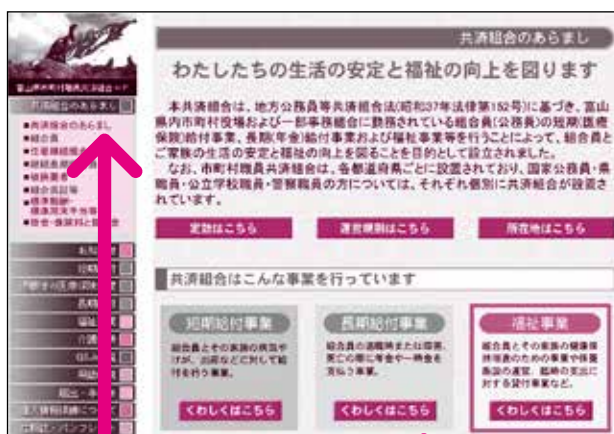
※マイナンバーカードの健康保険証利用方法について、詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

URL https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html



☆ 共済組合の事業内容はホームページをご覧ください。

富山県市町村職員共済組合ホームページURL <https://www.toyama-ctvkyo.or.jp>



「共済組合のあらまし」
をクリック

「短期給付事業」
「長期給付事業」
「福祉事業」の
「くわしくはこちら」
をクリック



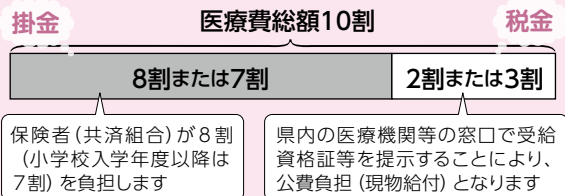
「保健事業」「貯金事業」
「貸付事業」「宿泊事業」
「その他事業」を
クリック

医療費の節約に努めましょう

医療費は、組合員一人ひとりの掛金（保険料）で賄われています。皆さまの大切な掛金を有効に活用するため、日ごろからの健康づくりに心がけるのはもちろん、もし病気やけがをして病院などにかかっても、上手な受診で医療費の節約に努めましょう。

こどもの医療費は『無料ではありません！』窓口負担がなくても、こどもの医療費を意識しましょう。

こどもの医療費のしくみ



一定の年齢までのお子さんは、保険診療の自己負担分について助成を受けることができます。詳しい内容は、お住まいの市町村のホームページ等でご確認ください。

緊急を要する場合を除いて、平日の診療時間内の受診を検討しましょう。休日や夜間にどう対処したらよいかわからないときは、「小児救急電話相談 #8000」や日本小児科学会が運営するホームページ「こどもの救急」（対象年齢6歳まで）などをご活用ください。

お子さんだけでなく、皆さまも次のようなことを心がけましょう。

『かかりつけ医』をもちましょう

重複受診はやめましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）を活用しましょう

接骨院・鍼灸院での施術は外傷性の負傷のみ保険適用となります

柔道整復師・鍼灸師の施術を受けたとき、窓口で支払った自己負担分の残りの金額は、共済組合へ請求されます（保険適用となる場合）。その際に届く「療養費支給申請書」の内容や負傷原因等を確認するため、後日、照会票を委託業者（㈱オークス）から発送させていただくことがあります。皆さまが納める大切な掛金を正しく使用するために、ご理解とご協力をお願いいたします。※受診照会調査は、施術月の翌々月以降となりますので、施術の記録や領収書の保管をお願いします。

令和7年4月からの制度改正

育児休業支援手当金・育児時短勤務手当金の創設



子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律による地方公務員等共済組合法の改正により、新たな給付として「育児休業支援手当金」「育児時短勤務手当金」が創設されました。

詳細な取扱い等については通知がされ次第、所属所担当課を通じてお知らせします。

1 育児休業支援手当金

組合員が一定期間内に、原則として、両親ともに通算して14日以上育児休業を取得した場合、28日を上限に1日につき標準報酬の日額の13%に相当する金額が支給されます。

2 育児時短勤務手当金

組合員が2歳に満たない子を養育するため育児時短勤務をした場合において、時短勤務時の収入減を補うものとして、支給対象月に支払われた報酬の額の最大10%に相当する金額が支給されます。

育児休業手当金の支給対象期間延長手続きの見直し

地共済法に基づく育児休業手当金については、原則として、組合員が、子が1歳に達する日までにした育児休業等について支給し、子が1歳に達した日後の期間について育児休業等をすることが必要と認められる場合には、1歳6か月又は2歳に達する日まで支給期間を延長することとされています。

「保育所等における保育の利用を希望し申込みを行っているが、当面保育が実施されない場合」を要件とする延長手続きについて見直しが行われました。

子が1歳に達する日または1歳6か月に達する日が令和7年4月1日後になる組合員が、「保育所等における保育の利用を希望し申込みを行っているが、当面保育が実施されない」ことを理由として、支給対象期間延長手続きをする場合は、次の書類を延長時の「育児休業手当金請求書」に添付していただくこととなりました。

- ① 育児休業手当金支給対象期間延長事由認定申告書
- ② 市区町村に保育所等の利用（入所）申込みをした時の申込書の写し
- ③ 市区町村が発行した保育所等における保育が当面行われないことが明らかとなる通知の写し

40歳以上75歳未満の皆さまへ 特定健康診査・特定保健指導を受けましょう

40歳から75歳未満の方は生活習慣病の予防健診である特定健康診査を受けていただく対象となります。40歳から75歳未満の組合員ご本人は、お勤め先の定期健康診断または人間ドックを受けていただくことで、特定健康診査を受けたこととなります。被扶養者等の特定健康診査は次の方法により受診いただけます。

生活習慣病の多くは自覚症状が現れにくく、気付かないうちに重症化していることもありますので、**年に1回は健診を受けましょう。**

また、健診は受けて終わりではなく、特定保健指導の対象者となられた場合には生活習慣を見直すチャンスとなりますので、特定保健指導をぜひご利用ください。

特定健康診査

被扶養者／任意継続組合員およびその被扶養者

◎対象者 令和7年度中に**40歳から75歳に到達する被扶養者等**（75歳未満の者に限る）

〔年度途中加入者、脱退者は希望者のみを対象とします。
希望される方は所属共済組合担当課を通じて申請してください。〕

◎受診方法

- 居住地の集団（住民）健診
- 共済組合が委託する個別医療機関での健診

対象者へ「特定健康診査受診券」を
5月下旬にご自宅へ送付します。

- 共済組合が契約する委託実施機関での人間ドック

人間ドックの利用申請が必要です。
〔被扶養者の方は組合員のお勤め先にて
任意継続組合員の方は年金福祉課にて〕

◎有効期限 **令和8年3月31日まで**（ご注意ください！医療機関によって実施期間が異なります。）

***実施期間が有効期限より短い場合がありますので、
受診券が届きましたらお早めに医療機関へご確認のうえ、ご予約ください。**

◎負担額 **健診費用は無料です**（人間ドックの場合は自己負担があります。）

特定保健指導

組合員／被扶養者／任意継続組合員およびその被扶養者

◎対象者 生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により予防効果が強く期待できる方
（特定健康診査の結果を受けて、対象者を選定し、共済組合からご案内いたします。）

◎負担額 **費用は無料です**（詳細については、「特定保健指導利用券」送付時にご案内します。）



◆オンライン型特定保健指導について◆

令和4年度から、『オンライン型特定保健指導』を選択できるようになりました。オンライン形式で、夜間や休日にもスマートフォンやパソコン等で面談を受けることができます。（通信費等は個人負担となります。）

今年度もWellmira（ウェルミラ）、RIZAP（ライザップ）の2つの実施機関と委託契約しています。対象者となられた場合には、同封のチラシをご覧ください、ぜひご利用ください！

人事異動

令和7年3月31日付け退職

氏名	職名
廣島 義雄	事務局長

令和7年4月1日付け異動

氏名	新	旧
村田 信一	事務局長	(新規採用)
大西 洋一	事務局次長 (事)年金福祉課長	年金福祉課長
明野 徳子	年金福祉課 課長補佐 (事)保険係長	年金福祉課 主査 (事)保険係長
小西 真海	年金福祉課 主任	年金福祉課 主事

詳細な健診を受けられたい方へ 人間ドックを受検されませんか？

共済組合の指定する委託実施機関で一般ドック、節目ドック、脳ドック及びPET検査を受診する場合、受診費用の一部を共済組合が助成します。

【対象者】 事前に **お勤め先の共済担当課で承認** を受けてください。

●組合員期間とは、原則、引き続き当組合の期間とします。(人事異動に伴うものを除きます。)

区 分	対 象 者	区 分	対 象 者
一般ドック	組合員（組合員期間1年以上の者） 及びその被扶養者	脳ドック	組合員（組合員期間1年以上の者） 及びその被扶養者
節目ドック (組合員のみ)	令和7年度に45.48.50.53.55.58.60歳 に達する組合員（令和7年4月1日におい て、組合員期間1年以上の者）	PET検査	組合員（組合員期間1年以上の者） 及びその被扶養者 ※保険診療となる場合は除く。

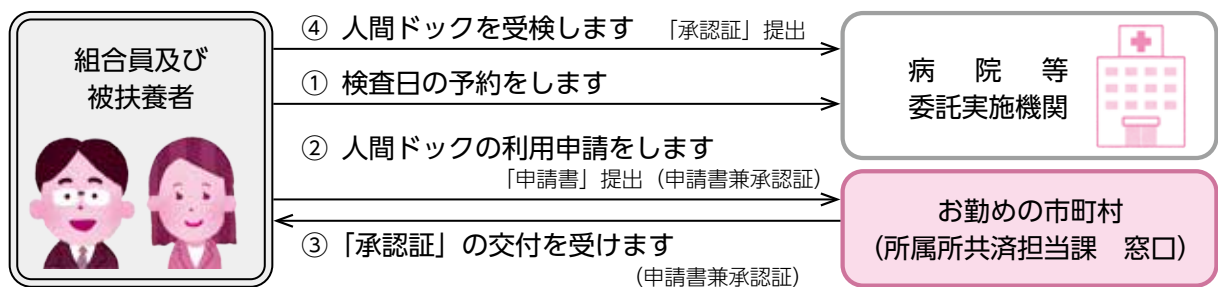
※ 同年度内の一般ドック、節目ドック、脳ドック及びPET検査の重複利用はできません。

※ 生活習慣病健診（事業主健診）を受診された方は、利用助成が重複しますので、その年度中、一般ドック、節目ドックの利用助成は受けられません。

※ 任意継続組合員は一般ドックのみ対象者に含みます。

注：対象者の要件が令和7年度から一部変更となっています。

【利用手続き】



① 検査日の予約……利用希望者は、病院等委託実施機関に直接検査日を予約します。

② 利 用 申 請……所属所の共済担当課で人間ドック利用申請書を受け取り、共済担当窓口申請（提出）してください。

利用申請は事前（受検前）にお願いします！

③ 所 属 所 の 承 認……所属所の承認印が押された申請書兼承認証を受け取ってください。

④ 人間ドックの受検……保険資格の確認を受け、**申請書兼承認証を委託実施機関窓口へ**提出してください。提出のない場合は全額ご本人負担となります。

*特定保健指導の利用……健診結果から特定保健指導の該当となられた方は当日実施機関からご案内があります。（該当実施機関に限ります。）当日ご利用されなかった方は、後日特定保健指導利用券を送付いたします。

人間ドックであれば、健診機関によっては、健診日当日に特定保健指導も受けられます。

※任意継続組合員の方は共済組合年金福祉課（TEL 076-431-8032）へお問い合わせください。

健康相談支援事業 ～メンタルヘルスカウンセリング～

折込のチラシをご覧ください

面談（オンライン面談も選べます）・電話・Webから選択し、専門カウンセラーによるカウンセリングが受けられます。

◎ 専用ダイヤル ******-****-******（通話料無料）

専用ダイヤルに電話し、自動音声ガイドに従い、利用したいサービスの番号を選んでください。

（日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/4）はお休みです。）

サービス番号② 面談カウンセリングの予約 予約受付 月～土 10:00～20:00

サービス番号③ 電話カウンセリング 相談受付 月～土 10:00～22:00

サービス番号④ 電話カウンセリングの予約 予約受付 月～土 10:00～18:00

◎Webによるカウンセリングを利用する場合は、

Web相談URL <https://www.mh-c.jp/>（インターネットへの接続料は相談者負担）へアクセスし、

ログイン番号 ******** を入力してください。受付は24時間、返信は数日を要します。





令和7年度 人間ドック委託実施機関及び利用者負担額一覧表

(単位:円 消費税込み)

委託実施機関		電話番号	性別	備考	利用者負担額				ドック当日 の 保健指導	禁煙外来の 有無	
					一日ドック		脳ドック	PET検査			
					一般ドック	節目ドック					
富山市	富山市民病院	076-422-1112	男 女		13,250 14,950	5,500 5,500	8,500	—	—	○	
	富山まちなか病院	076-423-7804	男 女		13,250 14,950	5,500 5,500	—	—	—	—	
	富山赤十字病院	076-433-2668	男 女		13,230 15,865	5,500 5,500	13,330 15,965	—	○	○	
	富山西総合病院	076-461-7700	男 女		12,800 12,800	5,500 5,500	9,800	—	—	—	
	一般財団法人 北陸予防医学協会 健康管理センター	076-436-1238	男 女 男 女	胃X線 胃内視鏡	12,700 14,200 14,200 15,700	5,500 5,500 5,500 5,500	—	—	○	—	
	一般財団法人 北陸予防医学協会 とやま健診プラザ	076-471-5671	男 女 男 女	胃X線 胃内視鏡	12,700 14,200 14,200 15,700	5,500 5,500 5,500 5,500	13,980	—	○	—	
	公益財団法人 友愛健康医学センター	076-466-5544	男 女		12,500 14,960	5,500 5,500	—	—	○	—	
	一般社団法人 日本健康倶楽部北陸支部	076-493-1717	男 女 男 女	胃X線 胃内視鏡	11,830 14,630 14,000 16,800	5,500 5,500 5,500 5,500	—	—	○	—	
	公益財団法人 富山県健康づくり財団 (富山県健康増進センター)	076-429-7575	男 女 男 女	胃X線 胃内視鏡	12,745 16,150 14,145 17,550	5,500 5,500 5,500 5,500	—	—	○	○	
	富山市医師会健康管理センター	076-422-4811	男 女		12,690 15,050	5,500 5,500	13,118	—	○	—	
	医療法人財団 とやま医療健康センター	076-411-5200	助成対象者 その他の方		—	—	—	34,500 44,500	—	—	—
	医療法人社団若葉会 高重記念クリニック	076-420-6682	男 女		13,890 14,860	5,500 5,500	—	—	—	—	—
	高岡市	高岡市民病院	0766-23-0204	男 女		12,500 12,900	5,500 5,500	12,800	—	—	—
一般財団法人 北陸予防医学協会 高岡総合健診センター		0766-24-3131	男 女 男 女	胃X線 胃内視鏡	12,700 14,200 14,200 15,700	5,500 5,500 5,500 5,500	—	—	○	—	
独立行政法人地域医療機能推進機構 高岡ふしき病院		0766-44-1250	男 女		12,500 12,900	5,500 5,500	12,500	—	○	○	
厚生連高岡健康管理センター		0766-21-3930	男 女		12,500 14,200	5,500 5,500	—	47,500	○	○	
サンシャインメドック		0766-63-3040	男 女		14,000 16,800	5,500 5,500	—	—	—	—	
富山県済生会高岡病院		0766-21-0570	男 女		12,500 14,830	5,500 5,500	12,700	—	○ (動機付けのみ)	—	

委託実施機関		電話番号	性別	備考	利用者負担額				ドック当日 の 保健指導	禁煙外来の 有無		
					利		用	者			担	額
					負							
					脳ドック							
射水市	射水市民病院	0766-82-8100	男 女		一般ドック	一日ドック	10, 160	—	—	○		
					10, 680	5, 500						
					12, 590	5, 500						
					12, 500	5, 500						
	富山労災病院	0765-22-1280	男 女		14, 100	5, 500	12, 500	—	—	—		
					14, 100	5, 500						
					16, 350	5, 500						
					14, 300	5, 500						
魚津市	医療法人社団 ホスピエー浦田クリニック	0765-23-5753	男 女 男 女	胃X線 胃内視鏡	17, 550	5, 500	—	—	—	—		
					14, 200	5, 500						
					14, 720	5, 500						
					—	—						
氷見市	金沢医科大学氷見市民病院	0766-74-1900	男 女	助成対象者 その他の方	—		—	37, 000 47, 000	—	—		
					12, 500	5, 500						
滑川市	厚生連滑川健康管理センター	076-475-2254	男 女		14, 200	5, 500	—	—	—	○		
					17, 000	5, 500						
黒部市	黒部市民病院	0765-54-2211	男 女		19, 800	5, 500	—	50, 000	—	—		
					12, 600	5, 500						
砺波市	市立砺波総合病院	0763-32-3320	男 女 男 女	胃X線 胃内視鏡	14, 000	5, 500	—	—	—	○		
					13, 250	5, 500						
					14, 650	5, 500						
					11, 300	5, 500						
小矢部市	公立学校共済組合 北陸中央病院	0766-67-5950	男 女		12, 700	5, 500	16, 800	—	—	○		
					12, 150	5, 500						
南砺市	南砺市民病院	0763-82-1475	男 女		13, 580	5, 500	11, 130	—	—	○		
					12, 150	5, 500						
	公立南砺中央病院	0763-53-0001	男 女		14, 330	5, 500	11, 130	—	—	○		
					12, 260	5, 500						
上市町	かみいち総合病院	076-472-1212	男 女 男 女	胃X線 胃内視鏡	14, 230	5, 500	13, 890	—	—	○		
					13, 460	5, 500						
					15, 430	5, 500						
					14, 000	5, 500						
朝日町	あさひ総合病院	0765-83-1160					—	—	—	—		

<昨年度からの主な変更点>

- ・色付きの利用者負担額は昨年度の料金と変更がある委託実施機関です。
- ・北陸予防医学協会、友愛健康医学センター…ドック当日の保健指導追加
- ・厚生連高岡健康管理センター…PET検査追加
- ・金沢医科大学氷見市民病院…脳ドック中止

※ 検査項目は委託実施機関によって異なりますので、詳しい内容や利用助成の対象等については各機関へご確認ください。

※ とやま医療健康センター及び氷見市民病院のPET検査の助成対象者は、氷見市の利用助成を受けられた方です。（氷見市役所健康課へ申請してください。）

※ 「禁煙外来の有無」欄が○となっている機関では、一定の条件を満たす場合には健康保険を使って禁煙外来が受診でき、医師の指導のもと禁煙治療を受けられます。

（禁煙外来の受診者負担分は受診者のご負担となります。詳細は委託実施機関へご確認ください。）

※ 備考欄には、胃検診等による料金の違いがある場合に記載しております。備考欄に記載がない機関の胃検診については、各機関にご確認ください。



栄養の偏った食事はうつ病のリスクを高める

食事による「栄養状態」と「心の健康」は深く関係しており、栄養の偏った食事を続けているとうつ病のリスクが高まります。この機会に日々の食事を見直してみましょう。

手軽に食べられる食事は必要な栄養素が不足しがち

忙しいから、節約したいからと手軽に食べられるおにぎりやパン、コンビニ弁当、めん類、丼もの、ファストフードなどで食事をすませていませんか。

こうした食事を続けていると、セロトニンなどの脳内神経伝達物質の働きを高めて心の健康を保つ働きをするビタミンやミネラル、たんぱく質などの栄養素が不足しがち。実際、うつ病患者の多くはビタミンDやビタミンB群・葉酸、鉄や亜鉛、たんぱく質、魚の油に多い必須脂肪酸のEPA・DHAなどが不足していることがわかっています。

毎日の食事をおろそかにせず、心の健康に必要な栄養素がとれる食事を心がけましょう。



ビタミンDやビタミンB群・葉酸、鉄や亜鉛、たんぱく質、EPA・DHA※が不足するとうつ病のリスクが高まる

※EPA：エイコサペンタエン酸、DHA：ドコサヘキサエン酸

ごはんを主食とした「和食」と「乳製品」をとろう

うつ病と関連のある栄養素はたくさんありますが、これらは魚や肉、野菜、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。そのため、ごはんを主食にした「和食」と「乳製品」を意識すると摂取しやすくなります。

1日1回は「ごはん+主菜・副菜」の食事をとる

- ごはんを主食にすると、魚や肉、野菜や大豆製品がとりやすい。外食のときは定食を選ぶ。

肉だけでなく、魚も意識してとる

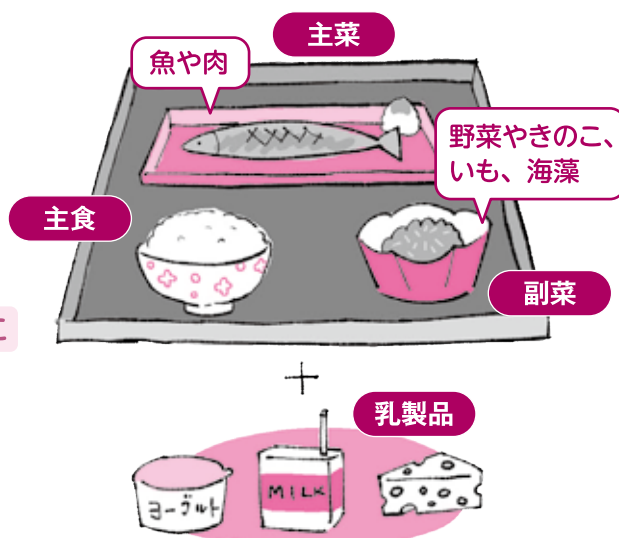
- 魚と肉はたんぱく質やビタミンB群、鉄、亜鉛が多い。
- 魚はビタミンDやEPA・DHA（とくに青魚）も多い。

野菜は緑の濃い野菜がおすすめ。大豆製品も積極的に

- ほうれん草などの緑の濃い野菜は葉酸が多い。
- 納豆や豆腐などの大豆製品は亜鉛やたんぱく質が多い。

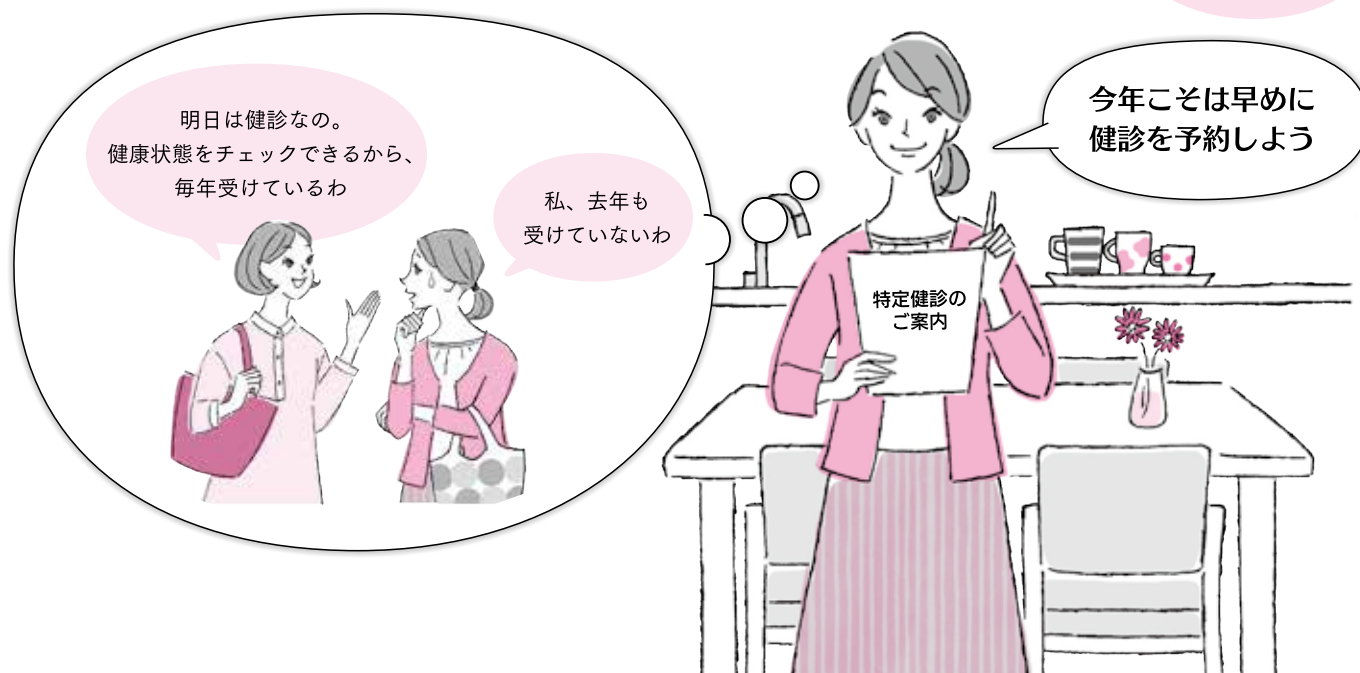
毎日、牛乳やチーズなどの乳製品をとる

- たんぱく質が多い。牛乳200mlか、チーズ1かけとヨーグルト1パック（100g）が1日の目安。



毎年、健診を受けましょう！

被扶養者の
2人に1人は
受けています



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていませんか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも、年に1回健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。共済組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大事です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約を取ることをそのまま忘れて受けそびれてしまうこともあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混み合うため、予約が取りづらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するためにも、早めに予約しましょう。



特定
健診

2024年度からの変更点

● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、食後3時間30分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。

● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、詳細な選択肢に修正されました。

年金記録のお知らせについて

共済組合では、組合員の皆様に、次の方法により年金記録をお知らせしています。お知らせがお手元に届きましたら、年金加入記録などの内容をご確認ください。

1 ねんきん定期便(国民年金や厚生年金に関する記録)

- ・毎年、誕生月の下旬から翌月初旬に、勤務先の共済組合担当課を経由し送付します。
- ・対象となる組合員の年齢区分により、お知らせする内容は異なります。

通知内容	対象年齢(送付物)	50歳未満 (圧着ハガキ)	50～58歳まで (圧着ハガキ)	35歳,45歳 (封筒)	59歳 (封筒)
①これまでの年金加入期間		●	●	●	●
②これまでの加入実績に応じた年金額		●		●	
③老齢年金の種類と見込額(1年間の受取見込額)			●		●
④これまでの保険料納付額(累計額)		●	●	●	●
⑤最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況		●	●		
⑥これまでの年金加入履歴				●	●
⑦これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況				●	●
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況				●	●
⑨年金額のイメージ		●	●	●	●

※ 「●」がついている箇所の内容が「ねんきん定期便」に記載され送付されます。

※ お知らせした内容についてご質問等ある場合は、「ねんきん定期便」に記載されている相談窓口にお問い合わせください。

2 給付算定基礎額残高通知書(退職等年金給付、いわゆる新3階部分に関する記録)

- ・毎年6月頃に、勤務先の共済組合担当課を経由して、前年度末までに積み立てた「給付算定基礎額」に関する情報を、圧着ハガキでお知らせします。
- ・退職等年金給付(年金払い退職給付)制度の概要や給付の計算方法等について詳しくお知りになりたい方は、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/>)「年金関係情報」をご覧ください。

3 NEW マイナ手続きポータル(年金見込額などの情報をスマホ等で確認)

公務員共済期間に係るこれまでの年金記録や、将来受け取ることができる年金の見込額(※1)など、ご自身の年金に関する情報を「マイナ手続きポータル」(※2)から取得できます。

※1 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、実際の金額とは異なります。

※2 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。

マイナ手続きポータルご利用までの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

全国市町村職員共済組合連合会

検索

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

※アカウント作成時には以下のものがが必要です。
・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

※この新サービスに伴い「地共済年金情報Webサイト」は令和7年3月末をもって終了いたしました。

保健事業からのお知らせ



参加募集事業

開催日時に当組合の組合員資格（被扶養者資格）のある方が対象です。
詳細は、募集時にご案内します。所属所担当課を通じてのお申し込みとなります。

60歳からのライフプランセミナー(宿泊型)

参加資格 組合員とその配偶者（組合員のみ参加可）
開催予定日 2回 6月27日(金)～28日(土) / 7月11日(金)～12日(土)
場 所 グリーンビュー立山
退職後の健康づくりや資産管理のほか、年金や退職後の健康保険などについてご説明し、年金個別相談を行います。

親子体験学習

参加資格 組合員とその家族(小学生)
開催予定日 8月1日(金)～2日(土)
場 所 室堂平周辺、グリーンビュー立山
図画作成・夕食時のビンゴ大会や軽登山など、夏休みの思い出となる親子でふれあえる企画を計画しています。

ミドルライフプランセミナー

参加資格 組合員（35～54歳）
開催予定日 8月27日(水)
場 所 富山県市町村会館
専門の講師によるライフプラン設計についての講演や心の健康に関する講演を予定しております。共済組合担当者による年金制度の説明も行います。

ライフプランセミナー

参加資格 組合員（55歳以上）
開催予定日 2回 10月3日(金) / 10月24日(金)
場 所 富山県市町村会館
これからの健康づくりや生涯生活設計について、専門講師を招いたセミナーを開催します。また、共済組合担当者が年金制度説明を行い、希望者には個別相談を行います。

※各セミナーの年金制度の説明は、第3号厚生年金（共済組合の期間）に関するものになります。

リフレッシュ施設利用助成

所属所担当課で利用券を受け取り（ファミリーパークは折込の割引利用券を使用し）、各施設の窓口へご提出ください。

- とやま健康パーク（富山市友杉151）健康スタジアム3時間利用 大人600円／小・中学生300円
- 富山市ファミリーパーク（富山市古沢254） 大人400円／中学生以下 無料

共済貯金の払戻日予定表（年利1.0%）

※貯金払戻・解約請求書は、各市町村等共済組合事務担当課を通して、締切日の午前中までに共済組合 **必着**とします。（各市町村等共済事務担当課で締切日を設けてありますのでご確認ください。）

※払戻金額1,000円単位です。

※所定の「貯金振込依頼書」により「臨時積立」として随時任意額（10,000円単位）を積立できます。
ATM、ネットバンキング、郵便局からの振込はできません。ご注意ください。

《●印は払戻日、□印は請求書の提出締切日》

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

★「R7年4月～R8年3月の払戻日予定表」は共済組合ホームページ（<https://www.toyama-ctvkyo.or.jp>）をご覧ください。

※新規申込は随時受付けています。各市町村等共済組合事務担当課へお問合せください。

保養所「グリーンビュー立山」の基本宿泊料の変更について

1 変更内容 (1) 1室2名～3名、4～5名利用が同一料金となっているものを1名単位の料金区分に変更し、客室利用状況にきめ細かく対応。

(2) 一般利用者に特定日料金を適用する混雑期間の設定に「紅葉時期」を追加し、当該時期の組合員の家族利用等を円滑化。

2 変更期日 令和7年7月1日から適用。

3 変更後の基本宿泊料

※飲食等を含まない保養所施設(客室等)の利用料金です。1泊2食プランは下記(参考)をご覧ください。

区 分		組合員及び家族			そ の 他		
		平 日	休前日	特定日	平 日	休前日	特定日
宿 泊 料 金	1室1名で利用	7,000	9,200	9,200	7,000	-	-
	1室2名で利用 (1人につき)	5,500	7,700	7,700	5,500	7,700	9,900
	1室3名で利用 (1人につき)	5,000	7,200	7,200	5,000	7,200	9,400
	1室4名で利用 (1人につき)	4,500	6,700	6,700	4,500	6,700	8,900
	1室5名で利用 (1人につき)	4,000	6,200	6,200	4,000	6,200	8,400
	1室6名で利用 (1人につき)	3,000	5,200	5,200	3,000	5,200	7,400

(注) 1 上記料金は、奉仕料10%及び消費税を含めて設定する。
2 平日とは、次の3及び4以外の日とする。
3 休前日とは、次に掲げる日とする。(4を除く。)
(1) 土曜日 (2) 国民の祝日に関する法律(昭和23年法律第178号)に規定する休日の前日
4 特定日とは、次に掲げる期間で、別途毎年度定める日とする。
(1) ゴールデンウィーク期間 (2) 夏休み期間 (3) 年末年始期間 (4) 紅葉時期
5 小学生以下の料金及び客室の仕様による加算額は、別途定める。
6 団体利用者や特定期間の利用者を対象に、企画商品を特別料金で設定する場合がある。

参考

1泊2食の会席プランのご紹介

- ・本保養所では、組合員及びそのご家族がご宿泊される場合、「1泊2食の会席プラン」をお得な料金で提供しております。また、宿泊利用助成券(5,000円引き)や期間限定クーポンにより更に割引されます。
 - ・なお、7月から「選べる会席プラン」をリニューアルし、各プランの魅力が一層伝わりやすく、選びやすい名称、内容に生まれかわります。
- 詳しくは、共済だより裏表紙、チラシ及び本保養所HPをご覧ください。



～公的遺族年金補完制度「生活年金プラン」のご案内～

「生活年金プラン」は共済組合が実施している保険制度です。

	制 度 名	保 障 内 容
主 契 約	生 活 年 金 プ ラ ン	死亡・高度障害時の保障 死亡、所定の高度障害時に保険金をお支払いします。保険金を一時金、または年金として受け取ることができます。配当金があります。
生 活 年 金 プ ラ ン 特 約 制 度	障 害 給 付 プ ラ ス 5	死亡・高度障害・障害状態（障害年金1級）時の保障 死亡、所定の高度障害、障害状態（障害年金1級）時に保険金をお支払いします。保険金を一時金、または年金として受け取ることができます。配当金があります。
	退職後継続保障制度	死亡・高度障害時の保障 死亡、所定の高度障害時に保険金をお支払いします。加入時の年齢による保険料率で満期まで一定です。
	医 療 保 障 保 険 (基本型)	病気・ケガによる入院時の保障 病気やケガによる継続して2日以上入院した場合、入院給付金を1日目からお支払いします。配当金があります。
	医 療 保 障 保 険 (充実型)	病気・ケガによる入院・手術時等の保障 病気やケガによる継続して2日以上入院した場合、入院給付金を1日目からお支払いします。病気や災害で所定の手術を受けられた場合、手術給付金をお支払いします。
	医 療 保 障 保 険 (先進医療・治療支援型)	入院、入院を伴わない手術・放射線治療、先進医療の保障 病気やケガで入院した場合、給付金をお支払いします。 入院を伴わない手術や放射線治療、先進医療による療養を受けた場合、給付金をお支払いします。（対象となる先進医療については、パンフレットの「給付金に関するご注意」をご確認ください）
	三大疾病支援特約制度	特定疾病「悪性新生物（がん）・急性心筋梗塞・脳卒中」時の保障 所定の悪性新生物（がん）と診断確定されたとき、または急性心筋梗塞・脳卒中を発病して、所定の状態になられたとき、急性心筋梗塞・脳卒中で、所定の手術を受けられたときに保険金をお支払いします。それぞれの特約を付加することにより7大疾病および上皮内新生物の場合にも保険金をお支払いします。
	リ ビ ン グ ケ ア	身近なリスクへの補償 ケガで入院・通院・手術等した場合、および賠償責任・携行品損害等が生じた場合に保険金をお支払いします。
	長 期 収 入 サ ポ ー ト	長期休職時の所得補償 病気やケガにより免責期間を90日を超えて長期休職となった場合や、業務に従事できない場合に最長60歳まで（55歳～64歳の方は3年）保険金をお支払いします。※年齢は満年齢です。
	短 期 収 入 サ ポ ー ト	短期休職時の所得補償 病気やケガで免責期間7日を超えて短期休職となった場合や、業務に従事できない場合に最長3年間保険金をお支払いします。
	公的高齢年金補完制度 つなぎ積立年金	老後の生活に備える積立て 在職中に積立てられた年金原資を退職時に年金または一時金として受け取ることができます。

※ 制度内容詳細等はパンフレットをご覧ください。

PR期間

6月下旬～8月上旬

保険期間

1月1日～12月31日

よくあるご質問

Q1. 「生活年金プラン」は掛け捨ての保険ですか？

生活年金プランは掛け捨ての保険ですが、生活年金プラン・障害給付プラス5・医療保障（基本型）は、1年ごとにそれぞれ収支計算を行い、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。
なお、令和6年1月1日～令和6年12月31日実績までの配当金は、令和7年3月5日(水)に共済組合短期給付金振込指定口座に振り込みましたのでご確認ください。

参考 配当率 生活年金プラン 約23.8%・障害給付プラス5 約35.9%・医療保障保険(基本型) 約34.9%

※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。

Q2. 保険期間途中でのコース変更や脱退はできますか？

PR期間（更新時）のみのお取り扱いとなっておりますので期間内にお手続きください。（ご退職による脱退は除きます）

Q3. 保険金・給付金を請求する場合はどこに連絡すればよいでしょうか？

所属所担当課、もしくは下記までお問い合わせください。

【制度内容に関するお問い合わせ先】

富山県市町村職員共済組合 保険事務取扱（有）富山共済サービス 住所：〒930-0871 富山県富山市下野995-3

TEL：076-444-7930 FAX：076-444-7931（受付時間 9:00～17:00 除土日・祝日）

【その他のお問い合わせ先】

明治安田生命保険相互会社 中部公法人部北陸公法人営業推進部 住所：〒920-0919 石川県金沢市南町4-47明治安田金沢ビル4階

TEL：076-231-3240 FAX：076-260-4640（受付時間 9:00～17:00 除土日・祝日）

当資料に記載の各制度の正式名称 生活年金プラン・年金払特約付半年払保険料併用特約付こども特約付新・団体定期保険【生命保険】 障害給付プラス5：年金払特約付半年払保険料併用特約付障害特約付新・団体定期保険【生命保険】 退職後継続保障制度：リビングニーズ特約付、代理請求特約【Y】付集団退職給付無配当団体定期保険【生命保険】 三大疾病支援特約制度：7大疾病保障特約付、がん・上肢内新生物保障特約付、がん・上肢内新生物保障特約【Y】付 集団退職給付無配当特定疾病保障定期保険【生命保険】 医療保障保険（基本型）：医療保障保険（先進医療・治療支援型）：家族特約付治療支援給付特約付先進医療リビングケア：天災補償特約付熱中症補償特約付付中毒補償特約付普通傷害保険（青年アクティブ型）【損害保険】 長期収入サポート：精神障害補償特約付天災補償特約付団体長期障害所得補償保険【損害保険】 短期収入サポート：精神障害補償特約付天災補償特約付団体長期障害所得補償保険【損害保険】 つなぎ積立年金：拠出型企業年金保険

グリーンビュー立山からのお知らせ

恒例の「春・夏限定特別クーポン券」利用期間がはじまります。

利用期間：令和7年5月9日(金)～令和7年7月18日(金)まで

当館へご宿泊の際に、本ページに掲載の「春・夏限定特別クーポン券」を切り取ってお持ちくださいますと、利用期間中お得な割引が受けられます。

平日利用は
さらにお得♪

「平日割引加算クーポン券」ご提供！

利用期間：令和7年5月9日(金)～令和7年7月18日(金)まで

ご好評につき、平日のご宿泊が通常料金よりもっとお得になる「平日割引加算クーポン券」を充実させてご提供します。組合員及びそのご家族の皆様は、平日に、「宿泊利用助成券」5,000円引きと「春・夏限定特別クーポン券」2,000円引きと「平日割引加算クーポン券」1,000円引きを併せてご利用くださると、通常料金より8,000円引き（大人）となります。この機会に是非ご宿泊ください！

季節限定特別プラン【春・夏の特選会席】

春の特別プランとして、富山の酒粕を食べて育ったA5ランク肉と今が旬のお魚桜鯛を使用した「とやま和牛と桜鯛の旬彩会席」をご用意いたしました。また夏の特別プランは、富山の夏食材にこだわった料理長自慢の厳選会席。

【とやま和牛と桜鯛の旬彩会席】

◇春季限定(3月～6月)◇

とやま和牛と桜鯛を使った贅沢な会席



料理写真はイメージです

【富山の特選旬会席】

◇夏季限定(7月～8月)◇

富山県産の採れたてフルコース会席

旬の特選食材をふんだんに使用！

(保養所ホームページで詳細をご紹介します。)



料理写真はイメージです

スタッフ一同、皆様のお越しを心からお待ちしております。

グリーンビュー立山
春・夏限定特別クーポン券

有効期間 令和7年5月9日(金)～7月18日(金)まで

助成金額 (お1人様) 2,000円 (大人) 1,000円 (小学生)

利用年月日 令和 7 年 月 日

助成金額 2,000 円× 人= 円
1,000 円× 人= 円

所属所名 組合員氏名

○宿泊利用のみ使用できます。
○組合員およびその家族のみ使用できます。
○本券をチェックイン時にフロントに提出してください。
○本券1枚で8名様までご利用できます。
○通常の「利用助成券」と併用できます。
○75歳以上の組合員は割引クーポンをご利用できません。

富山県市町村職員共済組合

グリーンビュー立山
平日割引加算クーポン券

有効期間 令和7年5月9日(金)～7月18日(金)までの平日

助成金額 (お1人様) 1,000円 (大人のみ)

利用年月日 令和 7 年 月 日

助成金額 1,000 円× 人= 円

所属所名 組合員氏名

○平日宿泊利用のみ使用できます。(土曜日、祝前日使用不可)
○組合員およびその家族のみ使用できます。
○本券をチェックイン時にフロントに提出してください。
○本券1枚で8名様までご利用できます。
○通常の「利用助成券」「春・夏限定特別クーポン券」と併用できます。
○75歳以上の組合員は割引クーポンをご利用できません。

富山県市町村職員共済組合

