

# 共済だより

令和8年1月号

No.304



富山湾の恵み 新湊産ベニズワイガニ（射水市）

## おもな内容

- 理事長年頭のごあいさつ ..... 1
- 令和8年4月から子ども・子育て支援納付金に係る掛金徴収が始まります ..... 2
- 被扶養者資格確認調査を終えて ..... 2
- 退職を予定されている組合員の皆様へ ..... 3~4
- 共済貯金の払戻日予定表 ..... 4
- コラム スマホの使い過ぎは心に悪影響を及ぼす ..... 5
- コラム モデル体型に憧れてダイエットをしています ..... 6
- ライフプランセミナーを開催しました ..... 7
- 健康づくりセミナーを開催しました ..... 7
- メンタルヘルスセミナーを開催しました ..... 7
- メンタルヘルスカウンセリング ..... 8
- 富山県市町村職員年金者連盟のご紹介 ..... 8
- 冬は家族で保養所に泊まってリフレッシュ ..... 9
- 「生活年金プラン」からのお知らせ ..... 10

※保養所 グリーンビュー立山「冬春限定 特別クーポン券」「平日割引加算クーポン券」は、裏表紙に掲載されております。  
「冬春限定 特別クーポン券ランチ&温泉用」は、折込みチラシに掲載されております。

題字は理事長 出町 謙

富山県市町村職員共済組合

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

# 年頭のごあいさつ

理事長 出 町 讓



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

組合員とそのご家族の皆様には、令和8年の新春を健やかに迎えの心からお慶び申し上げます。昨年8月の理事長選挙におきまして理事長の重責を担うこととなりました。どうか倍旧のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、我が国においては、人口減少や少子高齢化が進展する中、全世代が能力に応じて支え合い、必要な給付がバランスよく提供される持続可能な社会保障制度の実現を目指して様々な取組みが進められております。

このような中、本組合における「短期給付事業」では、こども未来戦略に基づく各種給付の拡充に対する安定財源として、令和8年度から子ども・子育て支援掛金の徴収が始まるほか、医療費の増加等により、短期財政が更に厳しさを増すことも予想され、ジェネリック医薬品の使用促進や実施率が低い特定保健指導の底上げなど、組合員の皆様のご理解とご協力を得て、医療費の適正化に努めてまいります。

また、「長期給付事業」については、昨年6月に年金制度改正法が成立し、被用者保険の適用拡大、在職老齢年金制度や遺族年金の見直し、標準報酬月額の上限の段階的引上げ等が本年4月から順次施行されることから、改正内容の周知に努めるとともに、年金相談や「ねんきん定期便」等による年金情報の提供を通じて、年金受給者や組合員の皆様の年金制度への理解が深まるよう取り組んでまいります。

「保健事業」においては、引き続き、皆様の健康の保持増進等に資する取組みに重点を置き、データヘルスの観点から健康・医療情報を活用して効果的・効率的な事業実施に努めてまいります。

保養所「グリーンビュー立山」については、より多くの組合員とそのご家族の皆様が心身共にリフレッシュしていただけるよう、料理・宿泊プランの充実やおもてなしサービスのブラッシュアップを進めておりますので、ぜひ、畳敷きの大浴場や新たな装いの食事処でおくつろぎいただければ幸いです。

行政手続のデジタル化の推進に伴い、共済組合と所属所間における組合員資格や短期給付に関する11の手続きについて、今年度内でのオンライン化を進めており、事務の省力化・効率化にも努めてまいります。

共済組合を取り巻く環境は大きく変化してきておりますが、共済制度の充実と発展に向けて役職員一同、最善の努力を尽くす所存でありますので、皆様のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶といたします。

## 迎春

理事長	出 町	讓
理事	笹 原	靖 直
<small>(理事長職務代理者)</small>	田 中	幹 夫
理事	朝 倉	健 太郎
理事	北 嶋	真 人
理事	金 尾	元 樹
監事	桜 井	森 夫
監事	川 田	省 吾

議員	武 隈	義 一
議員	村 椿	晃 寛
議員	菊 地	正 修
議員	夏 野	春 人
議員	笹 島	川 孝
議員	中 山	岡 耕 太郎
議員	酒 井	幹 晴
議員	岩 城	幸 太郎

議員	竹 口	恵 介
議員	岡 村	光 史
議員	宮 田	大 進
<small>学識経験監事</small>	畑 田	信 一
<small>事務局長</small>	村 田	信 一
	ほか	職員一同

## 令和8年4月から子ども・子育て 支援納付金に係る掛金徴収が始まります。



### ●子ども・子育て支援納付金とは

国が行う少子化対策・子育て支援対策に要する費用について、「子ども・子育て支援納付金」としてすべての医療保険の加入者及び事業主に負担いただくこととなります。

### ●徴収開始時期と掛金率について

令和8年4月分から、組合員の標準報酬月額や期末勤勉手当を基に、従来徴収している短期給付の掛金とは別にご負担いただくこととなります。今のところ、具体的な掛金率などは国から示されていません。（掛金率は令和8年度から令和10年度にかけて段階的に引き上げられることが見込まれます。）

### ●徴収対象者について

子ども・子育て支援納付金に要する費用は組合員と所属所で負担することとなり、**徴収対象となるのは組合員全員です。**（後期高齢組合員は後期高齢者医療保険から徴収されます。）

### ●子ども・子育て支援金の使途について

子ども・子育て支援金は、子ども・子育て世帯向けの給付にのみ充てられるものであり、従来納めていただいている短期給付掛金とは区分された仕組みです。医療分や後期高齢者支援金分に流用することはありません。**共済組合はあくまで国の代わりに徴収し、納付するだけとなります。**

### ●なぜ短期給付掛金とあわせて徴収するの？

医療保険制度は、他の社会保険制度に比べ賦課対象が広いこと、世代を超えた支え合いの仕組みが組み込まれていること、急速な少子化人口減少に歯止めをかけることが医療保険制度の持続可能性を高めることなどから支援金を短期給付掛金とあわせて拠出することとなりました。

## 被扶養者資格確認調査を終えて

短期組合員の資格確認書の検認に併せて実施した被扶養者資格調査及び夫婦共同扶養による認定者の収入確認調査にご協力をいただきありがとうございました。ほとんどの被扶養者の認定継続に問題がないことを確認させていただきました。しかしながら、被扶養者資格調査においては、およそ15名の被扶養者について、取消事由の生じた時点で遡り被扶養者認定取消の手続きをいただきました。また、夫婦共同扶養による認定者の収入確認調査においては、およそ20名の被扶養者について、基準日をもって被扶養者認定取消の手続きをいただきました。

### 〈主な取消事由〉

- 年金収入と給与収入の合計額が基準を超えたため（有期の個人年金が1年に1度の支給される場合であっても、支給期間中は恒常的収入となりますのでご注意ください。また、障害・遺族給付など非課税であっても被扶養者認定の判断では恒常的な収入として所得とみなされます。なお、毎年4月の年金額の改定により基準額を超えた場合は、当該通知のされる6月1日から取消となります。）
- 雇用契約の変更を伴うパート収入の増加
- 営業所得や不動産所得の増加（営業、不動産収入の必要経費（控除額）の取扱いは所得税法とは取扱いが異なり、必要経費として認めていないものもあります。所得税法上の年間所得が被扶養者認定の年間基準額を下回っている場合でも収入超過とみなされる場合がありますのでご注意ください。）

年金の受給開始、年金支給額、パート収入や営業所得、不動産所得といった恒常的収入の増加など、被扶養者認定基準を満たさなくなった場合には、被扶養者資格確認調査を待たずに速やかに認定取消の手続きをいただきますようお願いします。

認定の取扱いに関する詳細については、勤務先の共済組合担当課または当組合にお問い合わせください。

遡って被扶養者認定を取消した場合には、その間にかかった医療費の返納をいただくこととなります。また、60歳未満の被扶養配偶者の場合は、国民年金第3号被保険者期間も遡って国民年金第1号被保険者期間となり、保険料の納付が必要になりますのでご注意ください。

## 令和7年度末に退職を予定されている組合員の皆様へ

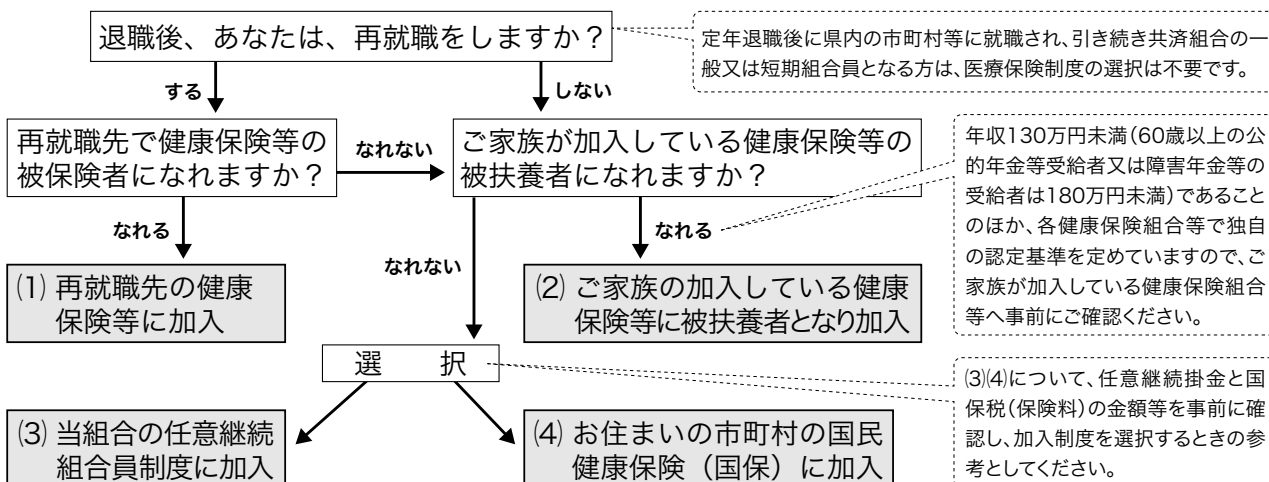
共済組合の組合員が退職されると、その翌日から組合員(及び被扶養者)の資格は喪失することになります。資格喪失に伴い共済組合の医療保険・年金・福祉事業について、次のような手続きが必要となります。いずれの手続きも原則、所属所(勤務先)の共済組合担当課を通じて行うこととなります。

なお、退職後にフルタイム勤務の暫定再任用職員又は一定時間以上の短時間再任用や暫定短時間再任用職員等となる方は、引き続き共済組合の一般又は短期組合員となります。この場合には、次表の「(5)共済貸付の未償還金を全額償還」の手続きをお願いします。※任用によっては(3)の年金関係手続きも必要となります。

### 1 組合員資格を喪失したときの手続き

区 分	提出物(書類)等	対象者	提出先等
<b>医療保険</b> (1) 資格確認書等の返却	共済組合から交付されている証 ・資格確認書 ・高齢受給者証 ・限度額適用認定証 など	マイナ保険証 を利用し ていない方	退職時に勤務先共済 組合担当課へ
<b>医療保険</b> (2) 退職後に加入する 医療保険制度を 選択	・任意継続組合員 制度加入の申出 ※詳細は4頁を参照。 ・任意継続組合員資格取得申出書 ・任意継続組合員に係る新規(変更)納入・振替指 定口座届出書 ※掛金の口座振替を行う銀行で確認印を受け、上半分を共 済組合へ下半分は銀行に提出。	任意継続 制度加入 希望者	退職日から起算して 20日以内に勤務先 共済組合担当課へ
<b>年金</b> (短期組合員を除く) (3) 厚生年金等に 関する手続き ※年金請求の可否(年金 の受給資格要件)は、 4頁を参照。	・年金を受ける権利 が発生していない 方 ※退職時点で、支給開 始年齢(63~65歳)未 満の方、公的年金制 度の加入期間が10 年未満の方など。	・退職届書 ※退職後に年金が請求できるようになった方には、誕生日 の約3か月前に年金請求等が送付されます。	年金請求 できない方
	・年金を受ける権利 が発生している方	・年金待機者等異動報告書 ※退職後、年金を請求されるまでの間に、氏名・住所を変 更した場合に提出。	氏名・住所 に異動が あった方
<b>福祉事業</b> (4) 共済貯金の解約	・貯金払戻・解約請求書 ※届出印が不明な場合や非課税貯蓄制度をご利用の場合 は、別に書類の提出が必要となります。	共済貯金 の利用者	3月31日の解約日 に間に合うよう勤務先 共済組合担当課へ
<b>福祉事業</b> (5) 共済貸付の未償 還金を全額償還	・退職手当からの 控除	・退職時まで退職手当からの控除を勤務先共済担 当課へ依頼	共済貸付 の利用者
	・自己資金で3月中 に繰上償還	・提出書類なし ※最寄りの銀行から3月給与天引き後の残高を、専用の振 込用紙で振込み。 ※振込用紙、償還額は勤務先共済組合担当課で必ず確認し てください。	共済貸付 の利用者
			退職時まで 随時 (直接、共済組合へ)
		年金請求 できる方	勤務先共済組合担当 課(退職後の各種年 金手続きは直接共済 組合へ)

### 2 退職後の医療保険制度について



### 3 任意継続組員制度について

退職後も在職中と同様に共済組合に加入し、短期給付（医療保険）と福祉事業の一部が利用できる制度です。

加入資格	退職の日の前日まで引き続き1年以上組員であった方
加入できる期間	退職の日の翌日から最長で2年間（申出により中途脱退も可能です。）
手続	退職の日を含めて20日以内に、「任意継続組員資格取得申出書」及び「納入・振替指定口座届出書」を所属所（勤務先）の共済組合担当課を経由して当組合へ提出してください。
任意継続掛金	<p>【計算方法】短期掛金（月額）＝標準報酬月額×短期給付の掛金率（令和7年度は、95.58 / 1000）          介護掛金（月額）＝標準報酬月額×介護保険の掛金率（令和7年度は、17.80 / 1000）          子ども・子育て支援掛金（月額）＝標準報酬月額×子ども・子育て支援掛金率（令和8年度から新設）          ＊介護掛金は、40歳以上65歳未満の方が対象となります。          標準報酬月額は、次の①または②を比較し、どちらか少ない額となります。          ① 退職した月の短期給付掛金の対象となった標準報酬月額          ② 共済組合定款で定める標準報酬月額（380,000円）          （定年年齢が65歳に移行後は①の方法のみとなります。）          （注）令和8年度の掛金率及び平均標準報酬月額は、現在算定中のため変更する場合があります。</p>
掛金の納付方法	前納制で、毎月19日に指定された銀行からの口座振替となります。ただし、初回だけは、4月分と5月分の2か月分が引き落とされます。

### 4 老齢厚生年金の受給資格要件について

老齢厚生年金を請求できる権利は、原則65歳から発生しますが、従来60歳から年金が支給されていたことから、当分の間、経過措置として65歳未満であっても「特別支給の老齢厚生年金」の権利が発生します。

#### (1) 受給資格

特別支給の老齢厚生年金の受給資格は、次の①から③までのすべての要件に該当したときです。

- |  |
|--|
| ① 60歳以上65歳未満であること                                  |
| ② 1年以上の被保険者期間（公務員である被保険者期間と民間の被保険者期間を合算した期間）を有すること |
| ③ 保険料納付済期間と保険料免除期間を合算した期間が10年以上であること               |

#### (2) 支給開始年齢の引き上げ

一般組員のうち、昭和28年4月2日以降に生まれた方については、【表1】のとおり、支給開始年齢が引き上げられ、昭和36年4月2日以降に生まれた方は、特別支給の老齢厚生年金は発生しません。

また、特定消防組員の支給開始年齢は、【表2】のとおりとなります。

なお、民間企業期間の特別支給の老齢厚生年金は、女性の場合は【表1】から5年遅れで支給開始年齢が引き上げられることとなっています。しかし、公務員期間の特別支給の老齢厚生年金は、女性であっても男性と同様の支給開始年齢となっています。

【表1】  
一般組員

生年月日	支給開始年齢
S32.4.2～S34.4.1	63歳
S34.4.2～S36.4.1	64歳
S36.4.2以後	65歳

【表2】  
特定消防組員

生年月日	支給開始年齢
S38.4.2～S40.4.1	63歳
S40.4.2～S42.4.1	64歳
S42.4.2以後	65歳

### 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。）

（貯金払戻・解約請求書の共済組合への提出締切日は、原則各払戻日の7日前です。）

\* 払戻金額は1,000円単位です。

\* 所定の「貯金払込通知書」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

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

★「R7年9月～R8年8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。

# スマホの使い過ぎは 心に悪影響を及ぼす

生活に欠かせなくなったスマートフォン（スマホ）。しかし、長時間使っていると心に悪影響が及びます。この機会にスマホとのつき合い方を考えてみましょう。

## 依存、キレやすい、抑うつ…。スマホは心を脅かす

スマホでゲームやSNS、動画視聴をしていたら時間を忘れて没頭してしまった経験はありませんか。スマホには依存の危険があります。スマホによって仕事や家事、生活習慣などに何らかの支障が出ていたら注意が必要です。子どもはとくにスマホに夢中になりやすい傾向があります。

また、スマホを見て息抜きをしているつもりでも、それが長時間になると脳が情報過多になって疲弊し、思考や記憶、感情のコントロールなどをつかさどる脳の部位が機能低下を起こします。その結果、単純ミスやもの忘れが増え、キレやすくなったり、抑うつになったりすることもあります。



！ 思い当たる人はスマホの使い過ぎに要注意

## 意識的にスマホと距離を置く時間を設けよう

スマホに依存しやすいのは、快樂や人とのつながりなど、心を充足させるものを手軽に得られるからです。心の健康を守るためには、大人も子どもも意識的にスマホと距離を置く時間を設けることが大切です。

### スマホをダラダラと使わない

- 目的を持ってスマホを使う。
- スマホの使用時間は1日合計30分～1時間程度に決める。

### ながらスマホをしない

- パソコンやテレビを見ながらスマホを見ない。
- お風呂やトイレ、寝室などにスマホを持ち込まない。

### ぼんやりする時間を持つ

- ぼんやりする時間が脳の情報過多を解消する。
- 通勤時やコーヒータイムを「ぼんやり時間」にする。

### スマホのない生活に慣れる・楽しむ

- 短時間の外出時はスマホを持たない。
- ハイキングなどリアルな場での楽しみをつくる。



### 子どもがスマホに依存していると感じたら

学校や友だち関係、家庭などで悩みがある場合が多いため、まずは子どもの悩みについて親子で話し合ってみましょう。

# モデル体型に憧れてダイエットをしています



モデルのような細い体になりたくてダイエットをしています。仕事が忙しくて運動する時間がないので、食事制限をしています。ですが、最近は集中力がなくなったり、貧血になったりすることが増えました。ここ数カ月は月経も来ていません…  
(20代・女性)

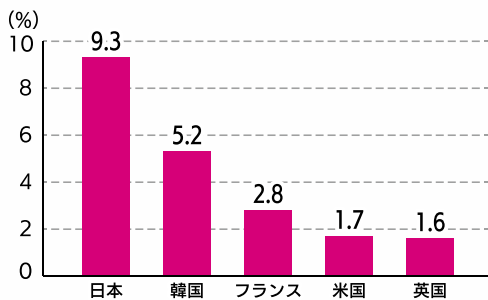
## ● 日本の若い女性は5人に1人がやせすぎ

若い世代の女性では「やせているほうがいい」という意識が強い傾向にあり、日本人の20代女性のやせ(BMI※18.5未満)割合は20.7%で中長期的に増加しています。国際的にみても、日本は先進国のなかでとくにやせ割合が高く、必要なエネルギーや栄養が不足していることがわかっています(下図参照)。

運動せず食事の量を減らせば体重は減るかもしれませんが、しかし、極端なダイエットや偏った食生活はさまざまな健康問題を引き起こすのでやめましょう。

※BMI = 体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>

図 | 成人女性のやせ(BMI18.5未満)割合の国際比較(2016年)



参考：厚生労働省「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会報告書」(令和3年6月30日)

## ● 「少食で運動不足」の女性は糖尿病リスクが高い

「少食で運動不足」のやせている若い女性は、肥満の女性と同じように糖尿病の発症リスクが高いことがわかっています。順天堂大学が行った研究では、標準体重に比べてやせ型の女性では耐糖能異常の割合が約7倍高く、さらには米国の同世代の肥満者よりも高い数値となりました。やせ型女性の特徴として、エネルギー摂取量や身体活動量が少ないことで、筋肉の量と質が低下していることも明らかになりました。

## ● 将来の自分や子どもにも大きな影響が

やせすぎや低栄養は、月経不順や無月経になり不妊を招いたり、生まれる子どもが低出生体重児(2500g以下)になった

りするリスクが高まります。低出生体重児は成長後に生活習慣病を発症しやすいなど、将来生まれてくる子どもの健康にも影響することがわかっています。妊娠を希望する人にとっては、ご自身の適正体重をキープすることが、将来の家族の健康を守ることに繋がります。

また、妊娠を望んでいない人でも、将来的にご自身の健康に大きな影響があります。やせすぎは骨粗しょう症やサルコペニアになりやすく、年を重ねてから寝たきりや要介護状態に陥るリスクが高まります。

## ● すべての人が知っておきたいプレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは「妊娠前の健康管理」という意味で、世界保健機関(WHO)は2012年に「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」と定義しています。女性自身はもちろん、女性を支える家族やパートナーもぜひ知っておきたい概念です。

プレコンセプションケアは、妊娠を計画している女性だけでなく、妊娠可能年齢のすべての女性に必要なことです。したがって、妊娠する・しないにかかわらず、生涯にわたって質の高い生活を送るためにも下記の生活習慣を実践しましょう。

### プレコンセプションケアにつながる生活習慣

- 1 適正体重をキープする
- 2 栄養バランスを整える
- 3 適度に運動する
- 4 禁煙する・受動喫煙を避ける
- 5 アルコールは控えめに
- 6 ストレスをため込まない
- 7 健診や女性特有のがん検診を受ける

「まが若いから」と無理をせず、  
将来を見据えて  
健康管理に取り組みましょう



## ライフプランセミナーを開催しました

55歳以上の組合員（本年度退職予定者を除く）を対象に、生涯にわたる生活設計を支援することを目的としたライフプランセミナーを10月3日、24日に富山県市町村会館にて開催し、計54名の方に参加いただきました。

### ★コツコツ筋活ハツラツな未来

北陸予防医学協会 南義 優希 氏

- **サルコペニアの脅威**  
筋肉量の減少…肥満リスク など  
筋力の低下…握力・脚力の衰え など  
身体機能の低下…少しの歩行で息が上がる など
- **食生活の見直しと改善**  
基本はバランスのよい食事。その中で、たんぱく質やビタミンDなどを意識的に摂取することが重要！  
栄養素に着目した食事、献立等についてご説明いただきました。
- **運動習慣の確立**  
運動がもたらす身体への効能。  
手軽にできるトレーニングをご説明いただきました。

少しずつできる  
ところから!



### ★ライフプランと資産管理の基礎知識

野村證券株式会社 鶴田 勝美 氏

- **ライフプランニングの必要性**  
イメージするセカンドライフの実現のため、支出推移のシミュレーションおよび、収支のバランス等、一般的な公務員家庭のモデルをもとに説明いただきました。  
また、医療費による支出、年金による収入にも触れて、収支のシミュレーションについても説明いただきました。
- **資産管理の必要性**  
貯蓄した残りを支出する管理すること、その中で投資を行うこと。効果的な資産運用についてご説明いただきました。

### ★年金について

共済組合年金福祉課職員

- 年金制度の概要について
- 年金に関する個別相談（希望者のみ）

## 健康づくりセミナーを開催しました

このセミナーは、組合員の皆様の健康づくりについての意識向上を目的として開催しております。所属所と当共済組合の共催による「コラボヘルス」の取り組みとしてテーマを設け、12所属所で開催しました。セミナーの参加をきっかけにして日々の生活を見直し、ぜひご自身やご家族の健康づくりに努めましょう！

本年度に開催した所属所、テーマなどは次のとおりです。

開催所属所	開催日	テーマ
高岡市	11月4日	メタボリックシンドロームの予防と改善
魚津市	11月5日	脂質異常症を予防しよう
氷見市	8月27日	肩こり・腰痛改善
滑川市	8月27日	肩こり・腰痛改善
黒部市	7月29日	肩こり・腰痛改善
砺波市	10月10日	脂質異常症を予防しよう
小矢部市	8月28日	メタボリックシンドロームの予防と改善
南砺市	9月17日	メタボリックシンドロームの予防と改善
射水市	10月2日	脂質異常症を予防しよう
上市町	7月29日	メタボリックシンドロームの予防と改善
かみいち総合病院	8月1日	肩こり・腰痛改善
朝日町	9月24日	メタボリックシンドロームの予防と改善

## メンタルヘルスセミナーを開催しました

10月29日（水）に富山県市町村会館で開催し、人事担当者や管理職の方など、18名の方にご参加いただきました。北陸予防医学協会 臨床心理士 池崎 好香 氏から「**管理監督者のためのメンタルヘルス**」と題して、メンタルヘルス不調者への初期対応等についてご講演いただき理解を深めました。

- ◆ **まずは、自分を労わろう「セルフ・コンパッション」**（個人ワーク）
- ◆ **メンタルヘルス不調を防ぐために**
  - 不調に気づくには？
  - 「事例性」と「疾病性」の違い
  - 初期対応は「り・は・あ・さ・る」
  - 不調に気づいたら、まず声をかけよう！（ペアワーク）



# メンタルヘルスカウンセリング



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。

話をすることで、こころの負担が軽くなることがあります。プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

◎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  
対面とオンライン合わせて1人年間5回まで無料で面談カウンセリングが受けられます。

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  
1日1回20分程度が目安で、何度でもご利用いただけます。

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  
翌日以降の電話カウンセリングをあらかじめ予約できます。

◎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。

## 富山県市町村職員年金者連盟のご紹介



### 年金者連盟とは

市町村職員年金受給者の生活の安定と福祉の向上に資するとともに、各市町村の年金者連盟を活動の基礎として、会員相互の親睦と融和を図り、その豊富な経験を活用して地域の振興と福祉の増進に寄与することを目的に、昭和40年に結成された団体です。

全国市町村職員年金者連盟や各都道府県年金者連盟と連携し、全国約26万人の仲間と年金制度の発展、充実に向け改善運動に取り組んでいます。

### 実施事業と会費

現在約4,100の方が加入され、会員相互の親睦と融和、健康の保持増進を図るため、下記事業に参加されています。準会員の方も募集事業や研修会に参加できます。

会費は、各自の年金額に応じた年会費を年金より控除しております。

区 分	事 業	内 容
募 集 事 業	ゴ ル フ 大 会	年1回実施(富山県内ゴルフ場)
	パ ー ク ゴ ル フ 大 会	年1回実施(下村パークゴルフ場)
	囲 碁 大 会	年1回実施(グリーンビュー立山)
	麻 雀 大 会	年1回実施(グリーンビュー立山)
助 成 金	グリーンビュー立山宿泊助成	1人1泊 1,500円
	他県契約施設宿泊助成	1人1泊 1,500円
		(注) 宿泊助成は、会員とその配偶者が対象です。
慶 弔	長 寿 祝	対象者に記念品を贈呈
	弔 慰 金	10,000円(対象:会員の遺族)
研 修 会	女 性 会 員 教 養 講 座	年1回実施(グリーンビュー立山)
そ の 他	機 関 紙 等 の 発 行	年1回「連盟だより」を送付
	国 会 陳 情	年1回県出身の国会議員に改善要望
締結福祉事業	①お引越し割引サービス	(事業者) 日本通運株式会社
	②葬儀支援サービス	株式会社全国儀式サービス

◎ 入会申込書は、当連盟のホームページからもダウンロードできます。

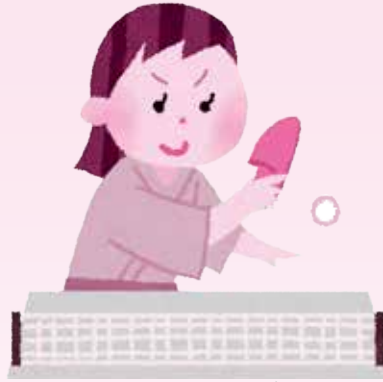
◎ 年金支給開始年齢の引上げで定年退職後すぐに年金を受給されない方は、準会員として加入することができます。ただし、宿泊利用助成や慶弔等の一部の事業については、ご利用できません。なお、正会員の資格を満たしたときには、正会員へ切り替えられます。

問い合わせ 一般社団法人 富山県市町村職員年金者連盟 TEL 076-442-5131

# 冬は家族で保養所に泊まって、リフレッシュ!

## 家族みんなで カラオケ!

カラオケルーム1部屋  
貸し切り利用で  
広々とした空間で  
安心して過ごせます。

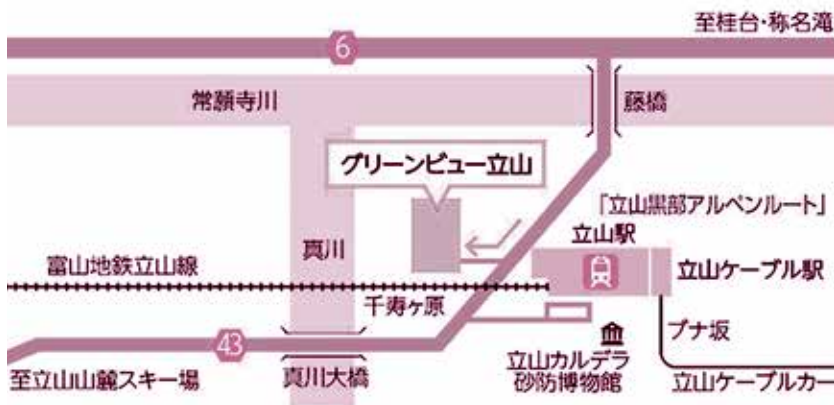


## 卓球でワイワイ!

卓球で楽しく運動不足を  
解消できます。  
汗をかいた後は温泉で  
リフレッシュ。

## キッズルームも 完備!

雨の日でも安心して  
遊べる屋内専用スペース。  
絵本やおもちゃをたくさん  
ご用意しております。



## 北陸最大級のスキーエリア 立山山麓スキー場

グリーンビュー立山から  
車で約10分の良アクセス!  
宿泊前・宿泊後の  
どちらでも楽しめます。

## 立山博物館

立山の自然や文化を紹介  
する広域分散型博物館です。  
展示館や遙望館、まんだら  
遊苑などの施設があり、  
立山の歴史と信仰、そして  
その舞台となった自然を  
紹介しています。



## 立山カルデラ 砂防博物館

立山町にある砂防の歴史と  
技術を紹介する博物館です。  
おおよその見学時間は、  
手早く見ると約30分と、  
じっくり見ると約90分ほど。



# 「生活年金プラン」からのお知らせ

～令和8年3月末退職予定の皆さまへ～

## 1. 「生活年金プラン」退職後継続のご案内

在職中に「生活年金プラン」に加入されていれば、「障害給付プラス5」「医療保障保険（基本型、充実型、先進医療・治療支援型）」「三大疾病支援特約制度」を退職後も保険年齢69歳まで継続いただけます。（「リビングケア」「長期収入サポート」「短期収入サポート」は継続いただけません）  
なお、「退職後継続保障制度」は70歳で契約満了となります。

- ※「生活年金プラン」「障害給付プラス5」「医療保障保険（基本型、充実型、先進医療・治療支援型）」「三大疾病支援特約制度」の保険期間満了日はご加入者（被保険者）が更新日時時点で加入資格を満たす直後の更新日の前日までです。
- ※「退職後継続保障制度」の保険期間満了日は、ご加入者（被保険者）が保険期間中に満期年齢（保険年齢）をむかえられた直後の更新日の前日までです。更新日時時点で満期年齢（保険年齢）に達している場合は継続加入できませんのでご注意ください。

### <退職後継続取扱いのポイント>

#### ① 在職中と同じスケールメリットを活かしたお手頃な保険料で継続いただけます

健康状態にかかわらず、退職日直前まで加入されていた制度を退職後も団体扱で継続いただけます。

- ※ 継続加入を希望される場合は在職中に各制度へ加入されていることが条件となります。
- ※ 在職中に加入されている制度以外に新規加入いただくことや、保障を増額することはできません。また、お子さまは継続いただけません。

#### ② 保険料の払込は月払（口座引落し）となります

ご指定いただいた登録口座より、保険料を毎月引落しいたします。退職後継続は6月1日開始となることから、4月・5月は在職時の制度が継続されます。そのため、口座引落しが開始されるまでの4月・5月保障分の保険料を各所属所へ納付いただく必要があります。また、退職後の事務取扱い（保険料の口座振替、各種資料発送等）は、収納代行会社「(株)日本共同システム」が行ないます。事務手数料として別途月額385円を引落しいたします。

#### ③ 配当金の還付対象となります

在職中と同様に剰余金が生じた場合は配当金としてお返しいたします。

- ※ 1年ごとに収支計算を行ない、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。
- ※ 配当金が還付されるのは「生活年金プラン」「障害給付プラス5」「医療保障保険（基本型）」です。
- ※ 「生活年金プラン」「障害給付プラス5」「医療保障保険（基本型）」は別々に収支計算を行ないます。



## 2. 退職後終身医療保険のご案内

在職中に「医療保障保険（基本型、充実型、先進医療・治療支援型）」にご加入の方は退職後終身医療保険へ移行（加入）できます。

- ※退職後継続と退職後終身医療保険への移行（加入）は重複できません。
- ※今後の環境の変化等により取扱内容（販売休止を含む）を変更させていただく可能性があります。
- ※退職後終身医療保険の商品内容等については、引受保険会社（明治安田生命保険相互会社）の担当部署までご連絡ください。

## 3. 一時払退職者傷害保険のご案内（「生活年金プラン」にご加入されていない方を含む）

ご退職後の生活上のリスクを補償する「一時払退職者傷害保険」をご案内いたします。

### <「一時払退職者傷害保険」のポイント>

- ① ケガによる入院・通院・手術等や賠償責任を補償します（保険期間は10年）
- ② 保険料の払込は一時払です

#### ◆お問い合わせ先

【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）

◎制度内容詳細等についてはパンフレットをご一読ください。また、退職後継続の詳細はご退職前に配付させていただく「退職後継続のご案内」を参照ください。

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】付集団無配当定期保険（Ⅱ型）【生命保険】 医療保障保険（基本型）：短期入院特約付家族特約付医療保障保険（団体型）【生命保険】 医療保障保険（充実型）：代理請求特約【Y】付集団無配当医療保険【生命保険】 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給付特約付無配当団体医療保障【生命保険】 三大疾病支援特約制度：がん、上肢内新生物保障特約付、リビング・ニーズ特約付、代理請求特約【Y】付 集団無配当特定疾病保障定期保険（Ⅱ型）【生命保険】 新・短期収入サポート：特定精神障害給付特約付団体総合就業不能保障保険【生命保険】  
リビングケア：賠償請求金に関する特約付賠償責任補償特約付弁護士費用特約付火災補償特約付火災補償特約付熱中症補償特約付食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】

組合員とその家族の皆様へグリーンビュー立山からのお知らせ  
今回の「特別クーポン券」の利用期間は冬・春です。

## 今回の「特別クーポン券」の利用期間は冬・春です。

利用期間：令和8年2月1日(日)～令和8年4月24日(金)まで

当館へご宿泊の際に、本ページに掲載の「冬・春限定特別クーポン券」を切り取ってお持ちくださいとお得な割引が受けられます。**2月の「特選かに会席」、3月・4月の「富山和牛と桜鯛会席」**でのご使用もできます。

## 「平日割引加算クーポン券」で平日の宿泊がもっとお得に!

利用期間：令和8年2月1日(日)～令和8年4月24日(金)までの平日期間

平日のご宿泊には、「宿泊利用助成券」5,000円引きと「冬・春限定特別クーポン券」2,000円引きに加え「平日割引加算クーポン券」1,000円引きをご利用いただけ、**通常料金から8,000円引き(大人)**となります。

## 季節限定特別プラン【冬・春の特選会席】

冬の味覚の王様“かに”をふんだんに使用した「特選かに会席」と、富山の酒粕を食べて育ったA5ランク肉と、春を代表するお魚桜鯛を使用した贅沢「富山和牛と桜鯛会席」をご用意しております。この機会にぜひご賞味あれ!



大人1名あたり	平日	1泊2食フリードリンク付(税込み)	12,100円～
大人1名あたり	土曜・祝前日	1泊2食フリードリンク付(税込み)	15,300円～

※上記金額は「宿泊利用助成券」「冬・春限定特別クーポン券」「平日割引加算クーポン券」を利用し、1部屋(和室8畳)2名でご宿泊いただいた1名あたりの金額です。お部屋のタイプやご利用人数によって料金が異なります。

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 冬・春限定特別クーポン券

有効期間：令和8年2月1日(日)～4月24日(金)まで

助成金額(お一人様)	2,000円(大人)	1,000円(小学生)
利用年月日	令和8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歳以上の組合員は宿泊利用助成券・本券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8年2月1日(日)～4月24日(金)までの平日

助成金額(お一人様)	1,000円(大人のみ)	
利用年月日	令和8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」「冬・春限定特別クーポン券」と併用できます。
- 75歳以上の組合員は宿泊利用助成券・本券をご利用できません。

富山県市町村職員共済組合