

ゆうせい共済



今年度の広報誌の表紙は「旅するゆうぞう」(*)をテーマにお届けします!

(*)万国郵便連合に加盟している国を旅します。本号は「オーストラリア」です。

●各種申請・請求書等のあて先

※ 必ず担当名を記載してください。

※ 郵送料は差出人負担です。

〒330-9792 ※「被扶養者担当」あては、「〒330-9793」をお願いします。

埼玉県さいたま市中央区新都心3-1

日本郵政共済組合 共済センター ○○担当 あて

※ 資格確認書等のみの返納は以下をお願いします。

〒330-9793 埼玉県さいたま市中央区新都心3-1

日本郵政共済組合 共済センター 資格確認書等返納係 あて

●電話によるお問い合わせ

コールセンター

☎ **0120-97-8484**

受付時間 午前9時～午後6時(土、日、祝日及び年末年始(12/29～1/3)除く)

電話番号は
お間違えのないよう
お願いします

●ホームページ

郵政共済

検索

各種サービス内容や手続の
詳細確認のほか、申請様式の
取得にご利用ください。



スマートフォン対応

＼496号ハイライト／

○ 福祉事業の特集!

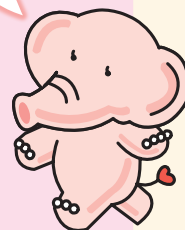
○ 団体積立年金保険「みらい」
募集も締切間近です!



福祉事業特集

長	短	退	任	●健康・メンタルヘルス電話相談のご案内……………	2
長	短	退	任	●福祉事業サービスのご案内1…………… (検診費助成をまとめました)	3
長	短	退	任	●福祉事業サービスのご案内2…………… (特定健康診査)	4
長	短	退	任	●福祉事業サービスのご案内3…………… (健康情報を発信！)	5
長	短	退	任	●福祉事業サービスのご案内4…………… (卒煙プログラム)	5
長	短	退	任	●福祉事業サービスのご案内5…………… (その他の助成)	6
長	短	退	任	●福祉事業サービスのご案内6…………… (共済貸付)	7
長	短	退	任	●福祉事業サービスのご案内7…………… (団体積立年金保険「みらい」)	8
長	短	退	任	●高額療養費の受給について……………	9
長	短	退	任	●Webサービスを活用した医療費関連サービスの開始について……………	9
長	短	退	任	●被扶養者の方の氏名・住所変更があったときは届出をお願いします…	10
長	短	退	任	●標準報酬月額が改定された場合は給与明細で確認を……………	10
長	短	退	任	●現物給与の価額改定について(令和8年度)……………	11
長	短	退	任	●被扶養者の要件にお変わりありませんか？……………	12

福祉事業って、
健診助成だけじゃ
なくて、健康づくり
のことや貸付けや、
いろいろあるのね



共済組合の組合員は、

長期組合員 と 短期組合員

に分かれています

長期組合員

フルタイム勤務の
正社員や
高齢再雇用社員

短期組合員

短時間勤務職コースの
正社員や高齢再雇用社員、
非正規社員
(アソシエイト含む) 等

本誌中の日本郵政グループ各社等
とは次の組織を示しています。

- ① 日本郵政株式会社
- ② 日本郵便株式会社
- ③ 株式会社ゆうちょ銀行
- ④ 株式会社かんぽ生命保険
- ⑤ 独立行政法人郵便貯金簡易生命保険
管理・郵便局ネットワーク支援機構
- ⑥ 日本郵政共済組合

健康・メンタルヘルス電話相談のご案内

健康やメンタルヘルスに関する電話相談窓口があります。

無料・24時間年中無休・秘密厳守

0120-36-2772

0120-53-0110

0120-84-5225

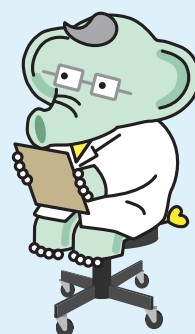
(相談したい内容によって電話番号の区別はありません。)

トップページ ▶ 福祉事業 ▶ 保健事業 ▶ 健康増進

▶ 健康・メンタルヘルス電話相談

ひとりで悩んで
いませんか？

カウンセラーや
専門の相談員が
お答えします



〈助成担当〉



共済組合の健診(検診)費用の助成は下表のとおり組合員の種別や年齢によって異なります。
(助成回数はいずれも年度内1回)

種 類	組合員			任意継続組合員	
	本 人	被扶養者		本 人	被扶養者
		配偶者	配偶者以外		
人間ドック検診 (35歳以上)	○(※)	上限16,000円	×	上限20,000円	×
脳ドック検診 (30歳以上)	上限20,000円	×	×	上限20,000円	×
がん検診 (30歳以上)	検診1項目につき 上限5,000円				×

(※) 組合員本人は、日本郵政グループ各社等で募集している人間ドックのみ助成対象です。医療機関に支払う受検料は、あらかじめ助成金額を差し引いた料金です。

人間ドック検診

対象者

- 組合員本人(受検年度の4月1日現在、満35歳以上)
- 組合員の被扶養配偶者(受検当日現在、満35歳以上)
- 任意継続組合員本人(受検年度の4月1日現在、満35歳以上)

対象となるもの | 指定された検査項目を満たしている人間ドック

- 詳しくは、共済組合ホームページをご覧ください。

トップページ ▶ よくある手続きから探す ▶ 人間ドック・がん検診等 ▶ 人間ドック検診費助成



脳ドック検診

対象者

- 組合員本人(受検当日現在、満30歳以上)
- 任意継続組合員本人(受検年度の4月1日現在、満30歳以上)

対象となるもの | 頭部MRI、頭部MRA

- 詳しくは、共済組合ホームページをご覧ください。

トップページ ▶ よくある手続きから探す ▶ 人間ドック・がん検診等 ▶ 脳ドック検診費助成



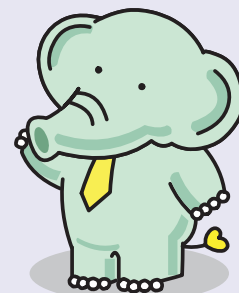
がん検診

対象者

- 組合員本人(受検当日現在、満30歳以上)
- 組合員の被扶養配偶者(受検当日現在、満30歳以上)
- 任意継続組合員本人(受検年度の4月1日現在、満30歳以上)

対象となるもの | 次の5つの検診のうち、いずれかに該当する場合は助成対象となります。
健康増進法に基づき、市区町村で実施されているがん検診も助成対象です。

項 目	検査内容
胃がん	胃X線(バリウム)、胃内視鏡(胃カメラ) ※ ただし、人間ドックと同時に受検した胃X線(バリウム)、胃内視鏡(胃カメラ)を除く
子宮がん	頸部細胞診、体部細胞診
乳がん	マンモグラフィ、乳腺エコー、これらと同時に実施した視触診
肺がん	胸部X線、胸部CT検査、喀痰細胞診
大腸がん	大腸内視鏡、便潜血



※ 人間ドックの検診に含まれているがん検診費は請求対象外です。

- 詳しくは、共済組合ホームページをご覧ください。

トップページ ▶ よくある手続きから探す ▶ 人間ドック・がん検診等 ▶ がん検診費助成



〈 助成担当 〉

2026年度特定健康診査の対象となる方へ「特定健康診査受診券(セット券)」を送付しています。

※ 6月上旬頃、発送(資格取得(認定)にお時間がかかった場合は7月上旬頃)

※ 受診券の送付先につきましては、当初、被扶養者様のご住所への送付を予定していましたが、個人情報の取扱いに配慮し、より適切な方法とするため、例年どおり、組合員様のご住所へお送りすることといたしました。

なお、被扶養者様が組合員様と異なる住所にお住まいの場合は、お手数をおかけして申し訳ありませんが、対象となる被扶養者様へ受診券をお渡しいただきますようお願いいたします。

生活習慣病を予防又は早期発見するために、年に1度は特定健康診査を受け、健康維持に努めましょう。

特定健康診査の対象となる方

2026年4月1日(水)現在、40～74歳の次の①～③のいずれかに該当する方。

① 組合員の被扶養者 ② 任意継続組合員 ③ 任意継続組合員の被扶養者

※ 組合員本人は郵政会社等が行う定期健康診断を受診するため、特定健康診査を別に受診する必要はありません。



注意

要件として、4月1日(水)時点で①～③のいずれかの条件を満たしている必要があります。

そのため、4月2日(木)以降に認定された被扶養者の方は対象外となりますので、ご了承ください。

受診の流れ

STEP 1

ご希望の実施機関に直接予約

- 詳しくは、共済組合ホームページをご覧ください。

トップページ

用語から探す

特定健診・特定保健指導

実施機関検索



STEP 2

特定健康診査を受診

受診当日は、受診券(ハガキ)と保険資格確認書類(※)を必ず持参してください。

(※) 以下のいずれかにより保険資格の確認を受けてください。

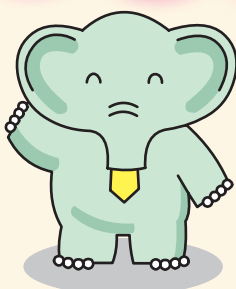
- マイナンバーカードによるオンライン資格確認
- マイナポータル上の保険資格画面
- マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示
- 有効期限内の資格確認書等



特定健康診査受診券(セット券)の見本

受診券の色が変わりました

今年は**黄緑色**の
ハガキでお届けします



宛先にお送りしない場合は、はがきを封入してください。
お手続きが完了した後に「あて先変更」と記入し、郵送でお送りください。

親展 重要 特定健康診査のお知らせ

2026年度の特定健康診査受診券をお届けします。
特定健康診査の受診は、内閣に印刷されていますので、
破れないよう大切に保管してください。
受診券は2027年3月31日までご使用いただけます。
紛失しないよう大切に保管してください。

一差出人
日本郵政共済組合 共済センター 助成担当
〒330-9792
埼玉県さいたま市中央区新都心3-1
☎: 0120-97-8484 (コールセンター)
受付時間: 平日9:00-18:00

特定健康診査受診券 (セット券)

2026年※月※日交付

受診券整理番号:

受診者氏名: ●●●●●

性別:

生年月日:

有効期限: 2027年03月31日

健診内容: 特定健康診査

その他(当日保健指導)

窓口での自己負担: 特定健診(基本部分)

特定健診(詳細部分)

保険者(任意継続)

保険者(任意継続)

保険者(任意継続)

保険者(任意継続)

保険者(任意継続)

保険者(任意継続)

保険者(任意継続)

保険者(任意継続)

保険者(任意継続)

保険者(任意継続)

保険者(任意継続)

保険者(任意継続)

保険者(任意継続)

注意事項

- この券の交付を受けたときは、下記に住所欄に自宅の住所を自署してください。(特定健康診査受診券等送付に際しては、この住所を自署していただく必要はありません。)
- 特定健康診査を受診する際には、この券を窓口で提示するとともに、以下のいずれかにより保険資格の確認を受けてください。
・マイナンバーカードによるオンライン資格確認(受診する施設が対応している場合)
・マイナポータル上の保険資格画面の提示
・マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示
・資格確認書又は保険資格証
- 特定健康診査はこの券に記載してある有効期限内に受診してください。
- 特定健康診査受診券の結果は、受診者本人に対して通知するとともに、保険者において保存し、必要に応じて、保健指導等に活用します。このため、受診券は、受診後、必ず返却してください。
- 保健指導(「保健指導」のデータファイルは、決済代行機関で点検されることがあります。国への提出結果報告として送付され、部分的に提出されますので、ご了承の上受診をお願いします。
- 被扶養者の資格が無くなった場合は、5日以内にこの券を保険者に返却してください。
- 不正にこの券を使用した者は、罰則により罰金等と併せて罰金を受け取ることもあります。
- この券の記載事項に変更があった場合には、速に保険者に差し出し訂正を受けてください。
- 特定健康診査の結果は、保健指導の対象となった場合であっても、この券を用いて受診当日から1週間以内に特定健康診査等を利用するときは、以下をご注意ください。
- 医療機関に受診した場合、主治医に特定健康診査を受けてもよいかどうかを確認してください。
- 窓口での自己負担は、原則、健診当日(特定健康診査等受診時)に全額を支払います。なお、全額徴収できない場合は、次回利用時以降にもお支払い頂きます。
- 特定健康診査の実施結果は保険者において保存し、必要に応じて、次年度以降の保健指導等に活用しますので、ご了承の上、受診をお願いします。

郵便番号

住所

受診券の使用期限

2027年3月31日(水)まで使用可能です。

例年1～3月は混雑しますので、早目の受診をお勧めします。

〈助成担当〉

共済組合では、健康情報コンテンツを開設しております。

組合員の皆さまやご家族のご健康のためのヒントとしてご利用ください。



共済組合ホームページ掲載の健康情報をリニューアルし、2026年度は「あなたのストレスマネジメント実践テクニック」です。健康づくり全般やレシピなどが掲載されており、全12話で構成されています。

2027年3月31日(水)まで、閲覧可能です。

- 詳しくは、共済組合ホームページをご覧ください。

トップページ

用語から探す

特定健診・特定保健指導

健康情報



〈助成担当〉

2025年度の卒煙プログラムは651名に応募していただきました。

治療済となった478名のうち309名の方が卒煙に成功、**6割以上の方に効果が見られました。**

1 応募者年齢別内訳(651名)

	20代	30代	40代	50代	60代
応募者数	28名	79名	206名	282名	56名
割合	4.30%	12.14%	31.64%	43.32%	8.60%

2 取組状況(全体)

治療済 478名

途中脱落者等 173名

3 アンケートの主な感想

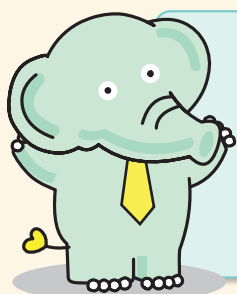
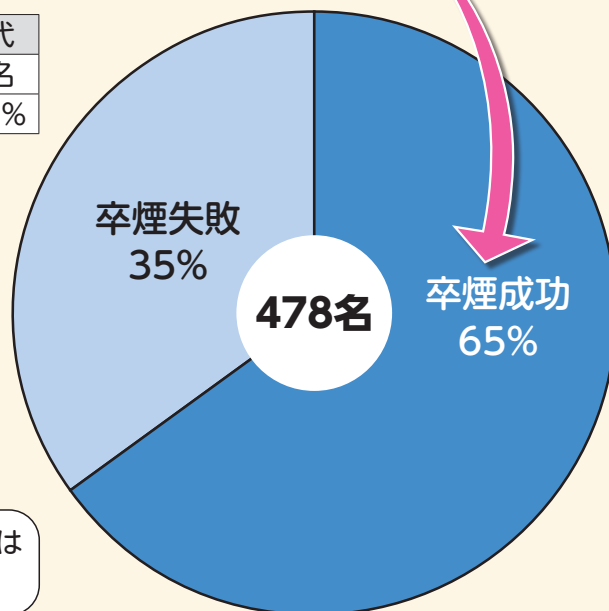
禁煙できて良かった、
悲願達成です

アプリの励ましが
支えになった

もっと早く参加
すればよかった

禁煙補助薬が
効果的だった

繁忙期の時期は
参加しづらい



2026年度も卒煙プログラムを実施予定です！

卒煙をすることは、病気のリスクを減らす、経済的な負担を減らす等、様々なメリットがあります。

卒煙に興味のある方はぜひ挑戦してみませんか。

〈助成担当〉

無料歯科健診

対象者 ● 組合員(任意継続組合員を含む)及びその被扶養者

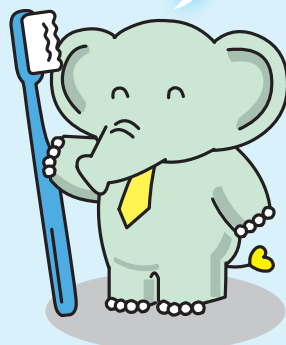
歯科健診センター(※)のホームページから予約が必要です

(※)共済組合が業務を委託しています

ご予約は
こちらから！

- 提携の歯科医院は、歯科健診センターのホームページから検索できます。

歯科健診センターのホームページ

お口の健康、
大事です！

- 詳しくは、共済組合ホームページをご覧ください。

[トップページ](#) ▶ [福祉事業](#) ▶ [保健事業](#) ▶ [健康増進](#) ▶ [無料の歯科健診](#)

宿泊助成(KKRホテルズ&リゾーツ)

対象者 ● 組合員(任意継続組合員を含む)とその被扶養者

国家公務員共済組合連合会(KKR)の福祉事業である
「KKRホテルズ&リゾーツ」で助成を受けることができます。

- ・ KKRホテル熱海
- ・ KKRホテル東京 など

- 詳しくは、国家公務員共済組合連合会(KKR)のホームページをご覧ください。

国家公務員共済組合連合会(KKR)のホームページ



リフレッシュ〜



- 詳しくは、共済組合ホームページをご覧ください。

[トップページ](#) ▶ [福祉事業](#) ▶ [保健事業](#) ▶ [宿泊・レク・その他](#)
▶ [宿泊助成\(KKRホテルズ&リゾーツ\)](#)

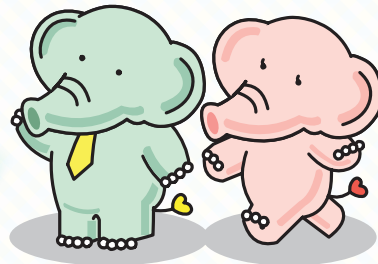
レクリエーション行事助成

対象者 ● 組合員(任意継続組合員を含む)

日本郵政グループ各社等で行う「社内レクリエーション」や
「サークルレクリエーション」の行事で、かつ、要件を満たして
いる行事の費用の一部を助成しています。

スポーツで
健康増進を図ろう

- 詳しくは、共済組合ホームページをご覧ください。

[トップページ](#) ▶ [福祉事業](#) ▶ [保健事業](#) ▶ [宿泊・レク・その他](#)
▶ [レクリエーション行事助成\(社内・サークル\)](#)

〈 助成担当 〉

住宅の取得や学校への授業料支払いなどの様々な場面で自己資金が不足する場合、下表の貸付制度を受けることができます。

なお、貸付けにあたっては所定の審査があり、必ずしも貸付けが認められるものではありません。



注意

貸付制度が利用できるのは、退職手当の支給がある次の方のみです。

(1) 正社員(短時間勤務職コースを含む。) (2) シニア職(短時間勤務職コースを含む。)

貸付の種類		貸付限度額	貸付利率(※3)	要 件
普通貸付(※1)（一般又は物資）		190万円	年4.26%	組合員期間が 継続して 6か月以上
特別貸付(※1)	教育	440万円(1回の限度額は190万円)	年1.56%	
	結婚	190万円		
	災害	380万円		
	葬祭	190万円		
	医療	380万円		
一般住宅貸付		限度額については、個人により異なり、 状況によって増減する場合があります。 (最低保証額300万円～最高限度額2,000万円)	年2.54%	組合員期間が 継続して 3年以上
特別住宅貸付(※2)		貸付申込日を退職の日と仮定した場合 の退職手当額の範囲内 (最高限度額2,000万円)		組合員期間が 継続して20年以上

(※1) 普通貸付(一般・物資)及び特別貸付(教育・結婚・災害・葬祭・医療)のすべての貸付合計額が630万円以内です。

(※2) 2年以内に自己都合退職又は5年以内に定年退職を予定している組合員が対象です。

(※3) 貸付利率は2026年4月1日(水)現在の適用利率です。(貸付利率は毎年4月に見直されます。)

共済貸付の対象範囲

日常生活上、真に必要なもの、かつ自己資金ではどうしても不足が生じるものに限られます。

貸付対象外となるもの (例示)	× 給与明細書で確認できる弁済金の合計額が、基準内給与月額30%を超える場合 (特別貸付(災害)の場合は除く)
	× 貸付申込受付日より前に取得が完了しているもの(特別貸付の一部を除く) (例:8/8車検実施、8/10車検費用に係る貸付申込受付、9/24貸付金の送金)
	× クレジットカードや各種ローン、電子マネーによる支払費用 支払済みの費用(特別貸付の一部を除く)
	× 生活費に充てる費用や投資に充てる費用(例:公共料金の支払、株式購入 等)

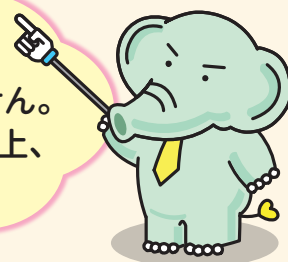


注意

貸付審査において、虚偽の事実等が判明した場合は、一部の条件を除き、新たに共済貸付を受けることができなくなります。

共済貸付のご利用は計画的に！

共済貸付をご利用の方で**個人再生**や**自己破産**となる方が後を絶ちません。
共済貸付の申込みにあたっては、全ての借入金の返済見通しを確認の上、
返済能力を超えた借入とならないよう、十分ご注意ください。



● 手続等の詳細は共済組合ホームページをご覧ください。



トップページ ▶ 人生のイベントから探す ▶ 資金が足りないとき

〈 貸付担当 〉

団体積立年金保険「みらい」の募集期間は、7月31日(金)までです！
新規加入や口数変更をご希望される方は、年1回の機会ですでお早目にお申込みください！

※ 今年度の募集では、一時積増のみ
12月31日(木)まで受け付けています。



「みらい」のポイント！

予定利率
年**1.25%**

※ 2026年1月1日(木)時点の予定利率
加入年数が短いと、積立金が払込保険料の合計を下回ることがあります。

所得控除を
受けられます。

一般型コース 個年型コース
一般の生命保険料 個人年金保険料
それぞれ最高**5万円**

掛金は
給与から控除
されます。

自動的に控除されますので、
自然と積立ができます。

詳しい制度内容については…

パンフレットをご確認ください！

共済組合ホームページに掲載していますので、必ず内容をご確認の上、お申込みください。



「みらい」紹介動画をご確認ください！

「みらい」の特長をわかりやすく紹介していますので、ぜひご覧ください。



トップページ ▶ 人生のイベントから探す ▶ 老後に備えた貯金

「みらい」の申込方法

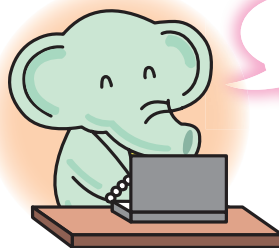
新規加入の方

本誌同封の「リーフレット」でお申し込みください。

※ 任意継続組合員の方は対象外です。

既加入の方

「みんなのMYポータル」からご希望の手続(口数変更、一時積増、コース追加)をお申込みください。来年以降、雇用形態・雇用コースを変更される予定の方は、ぜひこの機会にご検討ください。



ホームページでは次の手順で
年金受取額の試算ができます！

団体積立年金保険
「みらい」ページ

▼
概要

「みらい」年金の受取額試算



「みんなのMYポータル」 活用ポイント

「みんなのMYポータル」で、いつでもどこでも積立金額が確認できます！
利用登録がお済みでない方は、ぜひこの機会にご登録ください。

- 日々の積立金額を確認できます。「将来受取額試算サービス」では、条件を変更しての試算はもちろん、退職時の受取金額から課税される税金についても確認できます。
- 一般型コースの一部払出しの手続がスムーズです。
(例) 給付金請求書…約3週間～4週間後着金 みんなのMYポータル…1週間～10日後着金
※ 不備等がない場合です。

ログインや新規登録に係る問い合わせ先

ID/パスワードの登録・利用方法の照会、
再発行はこちら

明治安田生命 団体積立年金保険「みらい」担当

0120-165-660 (平日午前9時～午後5時)

ID/パスワードの再発行については
こちらでもお受けできます

共済組合コールセンター

0120-97-8484 (平日午前9時～午後6時)

〈みらい担当〉

長短任 高額療養費の受給について

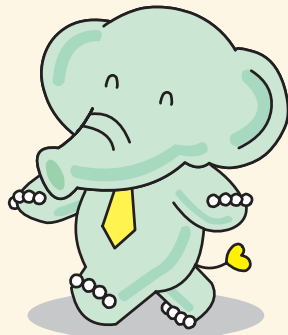
健康保険適用となる診療又は調剤について、共済組合では医療機関の窓口での自己負担額が、一定の額（自己負担限度額）を超えたときは、医療機関から提出される診療報酬明細書（レセプト）に基づき、高額療養費等の計算を行い、原則として自動送金を行っています。

1年間に3回以上高額療養費に該当している場合や、同一月・同一世帯内で複数の医療機関（薬局も含む）で受診した場合は、共済組合ホームページをご確認ください。

一般的な給付額の目安（療養を受けた方が70歳未満の場合）

標準報酬月額	給付額の目安（高額療養費＋附加給付金）	
	25,000円以上の支払いが世帯で1件のみの場合	21,000円以上の支払いが世帯で2件以上（※）
53万円以上	50,000円を超えた額	100,000円を超えた額
50万円以下	25,000円を超えた額	50,000円を超えた額

（※）その額を合算して高額療養費の算定基準額を超えた場合



自動送金にならず 請求書の提出が必要な場合

次に該当する方は、自動送金の停止又は自動送金の対象外となっていることがあるため、請求書の提出が必要な場合があります。

地方自治体による医療費助成を受けている場合

例えば、子ども医療費助成、障がい者医療費助成、ひとり親家庭医療費助成などが該当します。

医療機関から「院外処方箋」で調剤を受け取った場合

以下の①、②を合算して高額療養費の支給対象となることがあります。

- ① 医療機関（外来のみ）で負担した医療費
- ② ①で発行された処方箋により、院外の調剤薬局で負担した調剤費

・請求書の提出方法などの詳細は共済組合ホームページをご確認ください。

トップページ

よくあることから探す

高額療養費

請求手続・期限

〈給付担当〉



長短任 Webサービスを活用した医療費関連サービスの開始について

これまで、ハガキ等の紙媒体でお知らせしてきました、「医療費のお知らせ」・「ジェネリック（後発）医薬品ご利用のすすめ」が、Webサービスでも確認できるようになりました。

2026年
7月1日（水）より
新規登録・サービス
スタート！

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH
WEB マイヘルスウェブ

あなただけの健康WEBサイトです!!

<http://yuseikyosai.mhweb.jp>



医療費明細情報

医療費明細検索

検索条件: 検索

検索結果: 1件見つかりました

診療月	診療日	診療内容	診療費	自己負担額	自己負担割合
2025年7月	7月1日	内科診察	1,000円	500円	50%

PDFダウンロード / 印刷

医療費明細を診療年月ごとに確認ができ、PDF保存・印刷をすることができます。

ジェネリック医薬品差額情報

ジェネリック医薬品差額情報

検索条件: 検索

検索結果: 1件見つかりました

薬剤名	原価	ジェネリック価格	差額
アセトフェン錠100mg	100円	50円	50円

PDFダウンロード / 印刷

診療年月ごとにジェネリック医薬品の切り替えた場合の削除可能額や、これまでの累積最大削減額を確認できます。

適正服用情報

適正服用情報

検索条件: 検索

検索結果: 1件見つかりました

薬剤名	処方内容	適正服用情報
アセトフェン錠100mg	100mg 1錠 1回	1日3回、食後

PDFダウンロード / 印刷

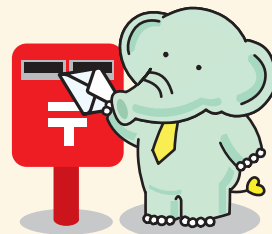
処方内容や服薬状況を確認し、適正な薬剤の使用をサポートします。



MY HEALTH WEB 公式アプリからもご利用いただけます。
詳細は日本郵政共済組合のホームページをご覧ください。

〈給付担当〉

被扶養者の方の氏名や住所変更の情報は自動で反映されないため、共済組合へ届出が必要です。氏名を変更したときは、[氏名変更手続き一覧表](#)の該当箇所を確認の上、[必要書類を勤務先又は共済センターに郵送してください。](#)



氏名表記は原則本名です。

ただし、性同一性障害を有する方及び外国籍で通称名がある方の氏名表記については、本名のほか通称名を併記することが可能です。

また、住所変更におきましても手続きが必要となります。

- 手続等の詳細は共済組合ホームページをご覧ください。

氏名変更手続き
一覧表はこちら ▶▶



トップページ ▶ よくある手続から探す ▶ 各種変更(氏名・住所等)



トップページ ▶ よくある手続から探す ▶ 資格確認書等



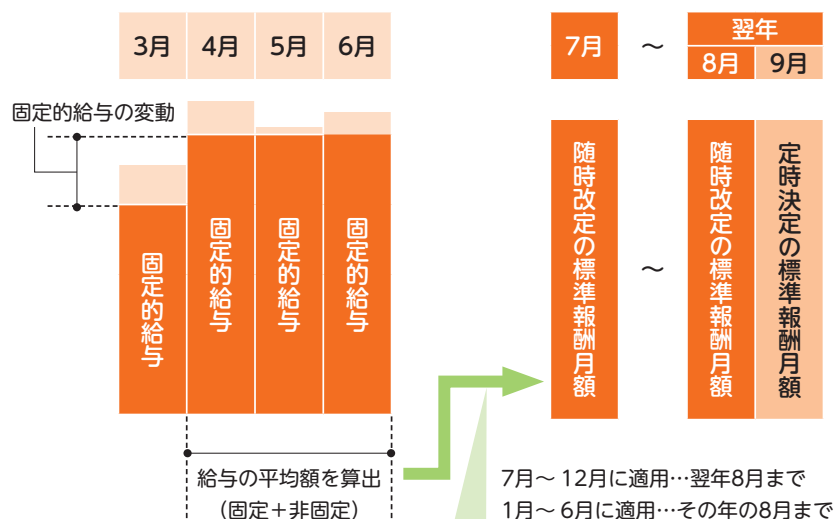
〈被扶養者担当〉

共済掛金や各種給付金の算定の基礎となる「標準報酬月額」は、毎年1回(9月)、日本郵政グループ各社等(事業主)が、見直しています(「定時決定」)。

ただし、基本給や毎月定額で加算される手当(扶養手当や交通費等)に増加又は減少の変動があり、変動月から3か月間の給与の平均額に大幅な差異(※1)が認められたときは、「随時改定」のしくみにより、標準報酬月額が見直されます。

例えば、4月の基本給に変動があった場合、長期組合員の方は7月、短期組合員の方は8月(※2)に標準報酬月額が見直される(「随時改定」)可能性があります。

【随時改定のイメージ】 ※ 4月に増加変動があった長期組合員の場合



3月以前の標準報酬月額と比べて、**2等級以上の差**が発生

(※1) 変動の方向性(増加又は減少)と同じ傾向で、従前の標準報酬等級から2等級以上の差が生じること。

(※2) 短期組合員の場合、4月分の給与が支給される5月が変動月にあたるため、5月から7月までの3か月間の給与平均額を基にして、8月に標準報酬月額が改定される可能性があります。

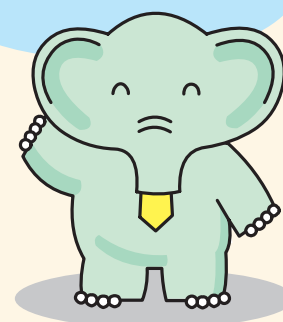
- 詳細は共済組合ホームページをご覧ください。

トップページ ▶ 共済組合のしくみ ▶ 共済組合の掛金 ▶ 掛金等のしくみ



〈標準報酬担当〉

7月～9月に
「随時改定」が行われた場合、
「定時決定」はされないよ！



標準報酬月額は、
給与明細で
ご確認ください！

「定時決定」については、
次号でお知らせします！



賃金の全部又は一部が、通貨以外のもので支払われる場合（現物給与）の価額は、厚生労働大臣が定めるところとされています。

このたび、厚生労働省告示により現物給与の価額等が以下のとおり改正されましたので、お知らせいたします。

改正内容

すべての都道府県において、

- ・ 食事の現物給与価額が2026年4月1日から変更されました。
- ・ 住宅の現物給与価額（※）は2026年10月1日から変更されます。

（※）単価も、居住面積1畳当たりの価額から総面積1㎡当たりへ変更

住宅の現物給与価額の算定に係る取扱いについて

①2026年9月30日まで

価額の計算にあたっては、居間、茶の間、寝室、客間、書斎、応接間、仏間、食事室など居住用の室を対象とします。

玄関、台所（炊事場）、トイレ、浴室、廊下、農家の土間などの居住用ではない室は含めません。

また、店、事務室、旅館の客室などの営業用の室も含めません。

②2026年10月1日から

価額の計算にあたっては、居住する住宅の床面積の合計（総面積）を対象とします。

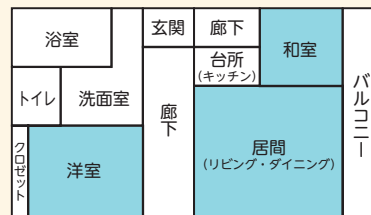
ただし、別棟の物置・車庫の面積や共同で使用している部分の面積は除きます。

（単位：円）

都道府県名	食事で支払われる報酬等						その他の報酬等
	1人1月当たりの食事の額	1人1日当たりの食事の額	1人1日当たりの朝食のみの額	1人1日当たりの昼食のみの額	1人1日当たりの夕食のみの額	1人1月当たりの住宅の利益の額（1畳につき）	
1 北海道	25,500	850	210	300	340	1,110	530
2 青森	24,300	810	200	280	330	1,040	460
3 岩手	24,600	820	210	290	320	1,110	520
4 宮城	24,600	820	210	290	320	1,520	680
5 秋田	24,600	820	210	290	320	1,110	490
6 山形	25,200	840	210	290	340	1,250	540
7 福島	24,300	810	200	280	330	1,200	540
8 茨城	24,300	810	200	280	330	1,340	600
9 栃木	24,300	810	200	280	330	1,320	590
10 群馬	23,700	790	200	280	310	1,280	550
11 埼玉	24,300	810	200	280	330	1,810	840
12 千葉	24,900	830	210	290	330	1,760	830
13 東京	25,500	850	210	300	340	2,830	1,330
14 神奈川	25,200	840	210	290	340	2,150	1,010
15 新潟	24,600	820	210	290	320	1,360	580
16 富山	24,900	830	210	290	330	1,290	560
17 石川	25,200	840	210	290	340	1,340	580
18 福井	25,500	850	210	300	340	1,220	540
19 山梨	24,300	810	200	280	330	1,260	560
20 長野	23,700	790	200	280	310	1,250	560
21 岐阜	24,300	810	200	280	330	1,230	540
22 静岡	24,300	810	200	280	330	1,460	650
23 愛知	24,300	810	200	280	330	1,560	710
24 三重	24,900	830	210	290	330	1,260	580

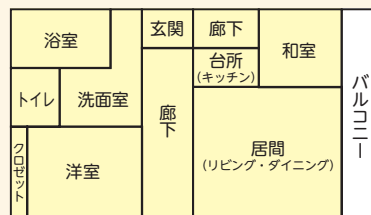
時価

【例】①



の部分が対象となります。

②



の部分が対象となります。

都道府県名	食事で支払われる報酬等						その他の報酬等
	1人1月当たりの食事の額	1人1日当たりの食事の額	1人1日当たりの朝食のみの額	1人1日当たりの昼食のみの額	1人1日当たりの夕食のみの額	1人1月当たりの住宅の利益の額（1畳につき）	
25 滋賀	24,600	820	210	290	320	1,410	640
26 京都	25,200	840	210	290	340	1,810	830
27 大阪	24,600	820	210	290	320	1,780	820
28 兵庫	24,900	830	210	290	330	1,580	730
29 奈良	24,300	810	200	280	330	1,310	580
30 和歌山	24,600	820	210	290	320	1,170	490
31 鳥取	25,500	850	210	300	340	1,190	500
32 島根	25,500	850	210	300	340	1,150	500
33 岡山	24,900	830	210	290	330	1,360	620
34 広島	25,200	840	210	290	340	1,410	670
35 山口	25,200	840	210	290	340	1,140	500
36 徳島	24,900	830	210	290	330	1,160	510
37 香川	24,900	830	210	290	330	1,210	550
38 愛媛	24,900	830	210	290	330	1,130	500
39 高知	25,200	840	210	290	340	1,130	490
40 福岡	24,600	820	210	290	320	1,430	670
41 佐賀	24,300	810	200	280	330	1,170	510
42 長崎	24,900	830	210	290	330	1,150	510
43 熊本	25,200	840	210	290	340	1,150	530
44 大分	24,600	820	210	290	320	1,170	530
45 宮崎	24,300	810	200	280	330	1,080	490
46 鹿児島	24,300	810	200	280	330	1,110	470
47 沖縄	26,400	880	220	310	350	1,290	620

時価

※ 改正箇所は赤字・下線で表示しています。

● 住宅、食事以外の賃金等の価額について、労働協約に定めがある場合は、その価額を「時価」とします。

● 計算の結果、端数が生じた場合は1円未満を切り捨てます。

〈標準報酬担当〉

1 被扶養者と別居中の場合

被扶養者と別居している(又は別居した)場合は、**生活費の口座間送金**が必要です。

毎年秋に実施する「被扶養者資格確認」において、送金の事実が確認できず、認定取消となるケースが多発しています。

被扶養者になった時は同居でも、その後進学等で別居した場合は、その月から口座間送金が必要です！



次の4点を守って送金を行っていますか？

	条件	注意事項
①	だれに送金？ 別居中の被扶養者	配偶者(内縁関係を除く)、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹に限ります。
②	いくら送金？ 被扶養者の収入より多い額	生計維持の証明として、被扶養者の収入より多い額の送金が必要です。
③	送金方法は？ 口座間送金	組合員名義の口座から被扶養者名義の口座あてに限ります。
④	送金頻度は？ 毎月	数か月分まとめた送金は認められません。

※ 上記の要件をひとつでも満たしていない場合、被扶養者の要件を欠いています。速やかに、認定取消手続きをしてください。

2 被扶養者の収入が増加した場合

被扶養者の収入限度額は以下のとおりです。

- 下記以外の60歳未満の者である場合は年額130万円未満
- その年の12月31日時点で19歳以上23歳未満の者(組合員の配偶者等を除く)である場合は年額150万円未満
- 60歳以上又は概ね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障がい者である場合は年額180万円未満

雇用条件の変更、公的年金等の受給、増額改定により収入が増加した場合、速やかに認定取消手続きをしてください。

◎家族が扶養手当の支給対象外となった場合、共済組合への認定取消も必要です！

扶養親族(会社の手当制度)ではなくなると、同時に被扶養者(共済組合の制度)ではなくなるケースが多く、その場合、**共済組合への手続きが必要**になります。忘れずに手続きをしてください。

なお、扶養親族(会社の手当制度)の収入限度額は134万円未満となっていますので、**扶養親族の認定を受けていても、年額130万円以上、かつ、134万円未満の年額収入がある被扶養者も、認定取消手続きが必要**です。

会社の扶養親族……給与として扶養手当が支給されます。
共済組合の被扶養者…マイナ保険証等により、短期給付を受けられます。

※ 厚労省通知「労働契約内容による年間収入が基準額未満である場合の被扶養者の認定における年間収入の取扱い」等を踏まえた、労働契約(雇用条件)から見込まれる賃金で年間収入を判定する取扱いは、2026年4月1日(水)以降、新たに被扶養者として認定された方に適用されるものです。2026年3月31日(火)以前に被扶養者として認定されている方には適用されませんので、ご注意ください。ただし、一時的な収入増加と認められる場合は、被扶養者として認められる場合もあります。

- 一時的な収入増加の詳細は共済組合ホームページをご覧ください。



[トップページ](#) ▶ [用語から探す](#) ▶ [年収の壁・支援強化パッケージ](#)

- 被扶養者要件や手続等の詳細は共済組合ホームページをご覧ください。



[トップページ](#) ▶ [よくある手続から探す](#) ▶ [被扶養者が減った\(取消\)](#) ▶ [被扶養者の認定取消](#)



注意

事実発生時点に遡って認定を取り消すことになるため、認定取消日以降にマイナ保険証等を使用していた場合は、共済組合が負担した医療費を返還していただくことになります。

〈被扶養者担当〉