

●対象メニュー

メニュー区分	メニュー名	内容	申請に必要な添付書類	申請時に入力する利用日
1. 健康管理・ 増進活動 (健康の管理・増進の支 援)	健康診断	保険外診療の人間ドック、脳ドック、がん検診、妊婦 検診料等	領収書	検診等を受けた日
	予防接種	インフルエンザ予防接種料等	領収書	検診等を受けた日
	医療費 (本人のみ) ※共済ポイントのみ 対象。	医療費控除対象経費等 ※最終的な自己負担に限る(別途給付が受けられる 自己負担分や療養費分等は対象外) ※医療費控除を受ける場合は、申請ポイント分を「保 険金などで補てんされる金額」に記載すること ※医薬品や文書料等は対象外	領収書	検診等を受けた日
	スポーツ活動費	スポーツ施設等利用料、レッスン受講料、ゴルフ場プ レー代、乗馬クラブレッスン料等	領収書、レシート等	利用した日
		各種スポーツクラブの年会金や会費	領収書、レシート等	支払日
	健康管理・ 健康増進経費	健康アプリ利用料等	領収書や支払った事実が確認できるスク リーンショット等	支払日
2. リフレッシュ活動 (心身のリフレッシュを 目的とした活動の支援)	旅行経費	宿泊代 ※別途支払う飲食代は対象外	領収書、レシート等	(例) 宿泊した期間が8/1～8/2の 場合⇒利用日は8/1 ※宿泊前に支払済の場合も同様
		交通費(JR券代、航空券代、鉄道・船舶運賃等)、レ ンタカー代、バックツアー参加費等	領収書やチケット、購入した事実が確 認できるスクリーンショット等スク リーンショット等。高速道路代の申請 時は備考に旅行先を入力。	(例) 航空券の購入日が9/1で搭 乗日が10/5の場合⇒利用日は10/5
	スポーツ・ 文化鑑賞チケット 購入費	スポーツ観戦料、コンサート、演劇 ※チケット購入に係る手数料および送料も対象	領収書、チケット半券等	(例) チケットの購入日が11/1 で、公演日が12/31の場合⇒利用 日は12/31
		映画鑑賞料	半券、領収書等	鑑賞した日
	レジャー施設・ 文化施設等利用費	サブスクリプションコンテンツ利用料等(Netflix、 Disney+等)※Amazonプライムは対象外	領収書や支払いの事実が確認できるスク リーンショット等	支払日
		水族館、動物園、遊園地、テーマパーク、日帰り温 泉、美術館、博物館等の入場料・利用料・年会費等	領収書、チケット半券等	利用した日
3. 自己啓発 (生涯活動の支援)	マッサージ	保険外診療の整体、マッサージ等の施術料、エステ、 ネイルサロン利用料等	領収書、レシート等	利用した日
		通信教育(eラーニング)、大学公開講座、カルチャー センターの年会金・受講料等 地共済主催の生活設計支援事業(自己負担分) ※受講料と別に支払うテキスト代等は対象外	領収書、レシート等	受講した日 (複数回受講の場合は初回目)
4 生活 (生活環境づくりの 支援)	育児利用経費 (未就学児のみ)	ベビーシッター利用料、家事代行利用料	領収書等	支払日
	保育施設利用経費 (小学生まで)	保育所・託児所・学童保育等の保育料	領収書等	支払日
	介護利用経費	ホームヘルパー、デイケア等	領収書等	支払日
	恋活・婚活経費 (本人のみ)	結婚相談所・マッチングアプリ(Aiil goen等)の利用料 等	領収書や支払いの事実が確認できるスク リーンショット等	支払日

●対象外メニュー(下記経費は申請できません)

ポイントの対象メニューに該当しても、下記経費は申請できません	
本人・家族以外利用経費	友人や同僚、対象外の家族等と一緒に利用した際の宿泊料金等 (本人・利用対象家族以外の経費は請求する際に控除)
ポイントでの支払い分や値引き分	請求する際は、該当金額分を控除
遊戯性・賭博性が強いもの、公序良俗に反するもの	競馬、パチンコ等
物品購入	※物品購入は全て不可(物品サブスクも不可)
食料品・飲食費(外食含む)	※食品は全て不可 宿泊代に含まれていない飲食代(利用明細書で別書きになっている飲食代など)、保育施設などの飲食代・おやつ代
光熱水費、電話等通信費	電気代・ガス代・水道代・ガソリン代・灯油代、電話通話料、インターネット接続料等
金券類(投資の対象となる経費等)	図書カード・商品券・ギフトカード等
公務(業務)上の利用に該当するもの	通勤手当・出張旅費等
日本円・日本語での支払いでないもの	外国通貨で支払ったもの、日本語の領収書等でないもの
対象メニュー利用に直接付随しない経費	キャンセル料等
その他	福利厚生観点から助成対象としてふさわしくないと判断されるもの (私人間で取引された経費、風俗営業に係る経費、選挙や宗教を目的とする活動経費等)