

カフェテリアプラン助成対象一覧表

	メニュー区分	本人のみ	助成限度額	助成対象品目・内容（以下に記載のないものは全て対象外）	助成対象外品目・内容の具体例
健康管理・増進支援	①歯科技工費	■	上限1万円 ☆8千円メニューと組み合わせられた場合は上限8千円	○保険外診療の差し歯、インプラント、矯正費	▲歯科治療、ホワイトニングの費用
	②メガネ・補聴器購入費	■		○メガネ、度付きサングラス、コンタクトレンズ、補聴器の購入費・修理代	▲メガネクリーナー、コンタクトレンズ保存液等の消耗品
	③はり・灸・マッサージ経費	■		○保険外診療の鍼灸、整体、マッサージ アロマセラピー、カイロプラクティックの施術料	▲保険診療の自己負担分 ▲美顔、エステ等の美容関係
	④健康診断・予防接種経費	■*		○保険外診療の人間ドック、脳ドック、がん検診、妊婦健診、器官別健診、歯科健診、健康相談、抗体検査、各種予防接種料 ※予防接種料は扶養家族も対象	▲保険診療・治療の費用、医療行為に基づく検診、入院等の自己負担費用、 ▲健康診断等の文書料
	⑤メンタルケア	■		○カウンセリング等利用料	▲交通費
	⑥健康用品購入費	■		○体重計、体温計（婦人体温計含む）、体脂肪計、血圧計、パルスオキシメーター、アルコールチェッカー、万歩計 ○スマートウォッチ、空気・水等浄化器具、湿度調節器具、吸入器、電動歯ブラシ、電動マッサージ器、トレーニング器具（ダンベル、エアロバイク・ルームランナー等）、ウォーキング・ジョギング・ランニングシューズ ○禁煙補助用品、鍼灸用品、サポーター、磁気ネックレス ○感染予防のためのマスク、うがい薬、手指消毒剤、薬用せっけん（殺菌・消毒作用が明記されたもの）	▲日常生活用品や家電（冷暖房機、寝具、便座、サプリメント、健康食品） ▲美容・エステ・ファッションを目的とした器具等（美容目的のEMS機器、シェーバー、剃刀、スチーマー、美脚器具など理美容器具） ▲食料品、飲料は全て対象外
	⑦医薬品購入費	■		○第1類・第2類・第3類医薬品、漢方薬（医薬部外品、サプリメントは除く） ○傷・筋骨を保護するもの（絆創膏、傷薬、テーピングテープ、包帯、ガーゼ等）	▲保険調剤費、医薬部外品・栄養ドリンク ▲プロテイン、サプリメントなどの機能性表示食品、栄養補助食品 ▲空間除菌剤、ウェットティッシュ、トイレットペーパー、綿棒、コットンパフ、生理用品など日用衛生用品
リフレッシュ活動	①旅行経費	本人同伴	上限8千円	○交通費（JR等券代・航空券代・フェリー代・バス代、有料道路通行料）、レンタカー代、パックツアー参加費 ○宿施設の宿泊料、宿泊に伴う駐車場料金、キャンプ場等のコテージ等利用料 ※組合員同伴での扶養家族分は対象、扶養家族のみや扶養家族以外の同行者分は対象外	▲飲食代（食事・酒・ジュースなど）、ガソリン代・宿泊施設以外の駐車場代 ▲出張など公務に係る旅行、パスポート発行手数料
	③スポーツ・文化鑑賞チケット購入費	本人同伴		○各種スポーツ観戦料（年間パスポート含む） ○音楽（コンサート等）、演劇、演芸、伝統芸能、舞踏、講演会、映画鑑賞のチケット代 ※シーズン券、年間パスの対象期間は、購入日時点を基準とする	
	④レクリエーション・文化施設等利用費	本人同伴		○水族館、動植物園、遊園地、テーマパーク、サーカス、日帰り温泉・銭湯、展覧会、保養施設、海の家等レジャー施設の入場料・利用料・入会費・年会費 ○美術館、博物館、神社仏閣等文化芸術施設の入場料・入館料 ○陶芸体験、潜水体験、マリンスポーツ体験など各種体験料金、釣りの渡船料や入漁料などの利用料 ※シーズン券、年間パスの対象期間は、購入日時点を基準とする	▲飲食代（食事・酒・ジュースなど） ▲交通費、駐車場代 ▲ビリヤード、ダーツ利用料
	⑤スポーツ活動費・用品購入費	■		【スポーツ活動費】 ○スポーツ施設（テニスコート、ゴルフ場、スキー場、スケート場、プール、マリンスポーツ施設、体育館、野球場、陸上競技場、トレーニングジム、ボウリング場、卓球場、乗馬施設等）の入場料及び利用料金、回数券購入費 ○各種スポーツクラブ、健康づくり各種教室（体操教室、ダンス教室、スポーツ教室、スイミングスクール等）の入会金・会費・受講料 ○スポーツ大会（マラソン大会、ウォーキング大会等）の参加費 ※シーズン券、年間パスの対象期間は、購入日時点を基準とする 【スポーツ用品購入費】 ○各種スポーツの専用道具（バット・サッカーボール等の専用道具、柔道着等の専用ユニフォーム、サッカーシューズ等の専用シューズ）の購入費・レンタル料・メンテナンス費用	▲競技専用のユニフォーム以外のTシャツやジャージなど、日常に着用できる衣料品の購入費 ▲スニーカーなど健康やスポーツ用途でないシューズ ▲スポーツ専用以外の自転車（交通用具として使用する自転車） ▲自動車・バイクに係る費用（購入費・車検費用・運転免許取得・更新料、修理費・タイヤ購入・交換費用） ▲ゴルフ場利用時の飲食費、スポーツドリンク・プロテインの購入費

カフェテリアプラン助成対象一覧表

	メニュー区分	本人のみ	助成限度額	助成対象品目・内容（以下に記載のないものは全て対象外）	助成対象外品目・内容の具体例
自己啓発	①自己啓発費	■	上限 8千円	<p>【各種講座などの受講料等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○大学（通信教育・夜間部・放送大学）や各種学校（専門学校等）での公開講座や科目履修のための入学金・受講料 ○各種通信教育の受講料・テキスト代（パソコン・書道・ペン字・油絵・写真・園芸等） ○各種講座・教室・習い事の入学金・受講料・テキスト代（パソコン、語学、書道、茶道、華道、音楽教室、絵画教室、陶芸教室、教養講座、カルチャー教室など） <p>【各種資格の取得】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○資格取得を目的とする受講料・テキスト代・受験料（英語検定、簿記検定、パソコン検定、建築士、危険物取扱者、衛生管理者、宅地建物取引主任責任者、小型船舶免許、アマチュア無線、ホームヘルパー、気象予報士など） <p>【書籍の購入】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自己啓発活動のための書籍購入費（電子書籍は対象、学術専門以外の雑誌、週刊誌、漫画、写真集は対象外） 	<ul style="list-style-type: none"> ▲学位・学歴（卒業）を目的とした修学費用 ▲自動車運転免許の取得・更新費用 ▲日記帳、ノート、スタンプ、カレンダー、ポスター、文房具等 ▲新聞、漫画、週刊誌等の雑誌、住宅地図、図書カード、電子手帳、書籍等の送料
	④イベント参加費	■		<ul style="list-style-type: none"> ○フォーラム・講演会などの聴講料・参加料 ○長崎県婚活サポートセンター入会登録料 ○音楽、美術、書道、写真、華道等芸術活動の展覧会・品評会への出展料 ○囲碁・将棋等の各種大会参加料 	▲作品等の運搬費は対象外
	⑤ボランティア活動費	■		<ul style="list-style-type: none"> ○ボランティア活動に要した交通費、宿泊費、保険料（ボランティア活動に参加したことを証明する書類が必要） ○地域活動（非営利活動）に要した交通費、保険料 	▲募金は対象外
生活支援	①介護・看護支援費		上限 8千円	<ul style="list-style-type: none"> ○ホームヘルパー利用料、家政婦利用料、介護（通所・入所）施設利用料・通院に要する交通費、介護サービス利用料（6か月を超える長期利用を除く） ○介護用ベット、車椅子等介護用器具の購入・レンタル費（修理代含む）、在宅介護用の自宅内改装費、大人用おむつ、介護専用消耗品の購入費、 <p>※介護保険適用による自己負担分も対象とする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▲介護施設での食費・娯楽費・日用品費 ▲介護用消耗品は、おむつ及び介護専用の物品とし、衣料品や介護食など日用品にあたるものは対象外
	③子育て支援費			<ul style="list-style-type: none"> ○幼稚園、保育所、託児所、学童保育、病児保育の保育料、育児サービス、ベビーシッター利用料（いずれも一時預かりのみ） ○ベビーベッド、ベビーカー、チャイルドシート、ベビーラック、ベビーサークル、ベビーモニター、歩行器、おまる、抱っこ紐、おんぶ紐 ○紙おむつ、哺乳器具、搾乳機、紙おむつ、おしりふき、ベビーソープ、ベビーローション 	<ul style="list-style-type: none"> ▲保育施設等での飲食費・おやつ代 ▲一時預かりでない幼稚園・保育園等の保育料・月謝 ▲衣類、靴、ミルク・離乳食などの食品、食器類、その他日用品にあたるもの ▲玩具、知育教材、学習机、ランドセルなど
	⑤防災用品購入費			<ul style="list-style-type: none"> ○防災用品（防災用品セット、家具転倒防止器具、火災報知機、消火器、懐中電灯、防災用ラジオ、防災用持出袋、防水・耐火金庫等、ポータブル電源）の購入費 ○防犯用品（防犯カメラ、防犯ブザー、録画機能付きインターフォン等）の購入費 	<ul style="list-style-type: none"> ▲防災用の食料品、飲料品、衣料品、長靴の購入費 ▲家庭防犯サービスの契約料

（上記の表に助成対象品目として掲載されていないものは、**今年度**は助成対象外です。助成対象外の物を申請した場合は申請金額から控除されます）

全項目共通の助成対象外経費

・送料、振込手数料、代引き手数料、有料レジ袋代

・金券、クーポン、ポイントでの支払いや値引き分

・公租公課費、収入印紙代

・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・ゲーム機、おもちゃなど）

・家電製品、衣料品、雑貨、文房具等の事務用品、職場で使用する物品の購入費

・光熱費・燃料代（電気代・ガス代・水道代・ガソリン代など）

・理容・美容にあたるもの（理容・美容・エステ・審美歯科、整形等に関するもの）

・服飾・装飾品（指輪・宝石・時計等）

・家具・インテリア・エクステリアにあたるもの

・食品・食材は全て不可（健康食品・スポーツ・ドリンク・プロテイン・サプリメント・ミルク・ベビーフード、介護食品）

・宿泊代に含まれていない飲食費（利用明細で別書きになっている飲食代など）、保育施設での飲食代・おやつ代など

・通信に関するもの（インターネット使用に係る経費、スマートフォン・携帯電話等の通信機器）

・IT・OA機器の購入（パソコン、プリンター、パソコン周辺・関連機器、ゲーム機・ゲームソフト）

・金券類の購入（図書カード・商品券・宝くじ）、ICカード、電子マネー等の入金、チャージ金

・通勤手当・出張経費など公務に伴う費用に該当するもの

・保険診療の自己負担分（健康保険証を用いて診療した経費）

・その他福利厚生観点から助成対象として相応しくないと判断されるもの