

共済 にいがた


新潟県市町村職員共済組合
平成30年10月発行

No.206

- 組合会議員選挙のお知らせ…………… 2
- 組合会議員補欠選挙の結果について…………… 3
- 平成30年度の標準報酬の定時決定を行いました… 4
- 養育特例について…………… 5
- 被扶養者資格調査へのご協力ありがとうございました… 6
- 平成31年度の被扶養者の資格調査に向けてのお願い/被扶養者認定 Q&A… 7
- 保険課からのお知らせ…………… 8
- 過去5年度における医療費の推移と短期経理における積立金の状況… 10
- 生活習慣病の受診状況…………… 12
- 貸付事業のご案内…………… 15
- 「市町村共済グループ保険」のお知らせ/[積立貯金]のお知らせ/
「安全衛生管理者等向けメンタルヘルス研修会」を開催しました… 16
- ライフプランセミナーを開催しました…………… 17
- ねんきん相談室…………… 18
- 年金加入記録や年金見込額を Web サイトで確認できます… 20
- 新潟県市職員スポーツ大会結果報告/新潟県町村職員親善野球大会結果報告… 21
- もんちゃんのけんこう通信…………… 23
- アクアレー長岡からのお得なプラン情報…………… 24
- 瀬波はまなす荘からのお得なプラン情報…………… 27

インフルエンザ予防接種助成のお知らせ

当共済組合では、今年度も下記のとおりインフルエンザ予防接種助成を行います。御利用ください。

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・組合員本人 ・平成12年4月2日から平成30年4月1日までに生まれた被扶養者 (予防接種を受けた時点で扶養認定を受けている方に限ります。) 	
助成金額	<p>予防接種に要した費用(消費税を含む。)のうち、1,000円を助成します。 ただし、接種に要した費用が1,000円未満の場合は、助成対象外となります。 なお、1回の接種において1,000円に満たない場合であっても、2回目の接種により費用負担額が1,000円以上となる場合は、助成対象となります。</p>	
その他	<p>予防接種費用の全部又は一部について、所属所又は地方公共団体が負担した場合は、その部分に係る助成は行いません。</p>	
請求方法	<p>所属所の共済組合事務担当者を通じて請求をしてください。 請求の際には、予防接種に係る領収書(原本)が必要となります。 平成30年度の請求締切は、平成31年2月12日です。</p>	

◆◆◆「予防接種済証」に関するお知らせ◆◆◆

インフルエンザ等の予防接種を受けた方のうち、セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)の適用を受けようとする方は、確定申告における添付書類として、「予防接種済証」を医療機関から交付してもらうようにしましょう。



インフルエンザワクチンは、接種の2週間後から効果を発揮し、約5か月間持続するとされています。

流行期に備えて、早めの予防接種を心がけましょう！
また、毎日のうがい・手洗いも忘れずに行いましょう！

◆ 助成金の請求をする前に、今一度確認を！ ◆

- ・助成の対象となる人を確認しましたか？
- ・対象外となる家族の分を請求しようとしていませんか？
- ・共済組合に届け出ている口座(短期給付金等振込口座)は、正しく管理されていますか？
口座を解約したり、利用が停止されたりしていませんか？
- ・氏名変更をした方は、短期給付金等振込口座の名義も正しく変更しましたか？

新潟県市町村職員共済組合

〒950-8551 新潟市中央区新光町4-1 新潟県自治会館内

総務課 025-285-5411 soumu@kyousai-niigata.jp 年金課 025-285-5413
保険課 025-285-5412 hoken@kyousai-niigata.jp 福祉課 025-285-5414 fukushi@kyousai-niigata.jp

URL … <http://www.kyousai-niigata.jp>

組合会議員選挙のお知らせ

組合会議員の任期満了（平成 30 年 11 月 30 日）に伴い、平成 30 年 12 月 1 日以降の組合会議員を選出するための選挙を以下のとおり行います。

1 選挙期日 平成 30 年 11 月 14 日（水）

2 選挙の方法

(1) 市町村長が選挙する議員

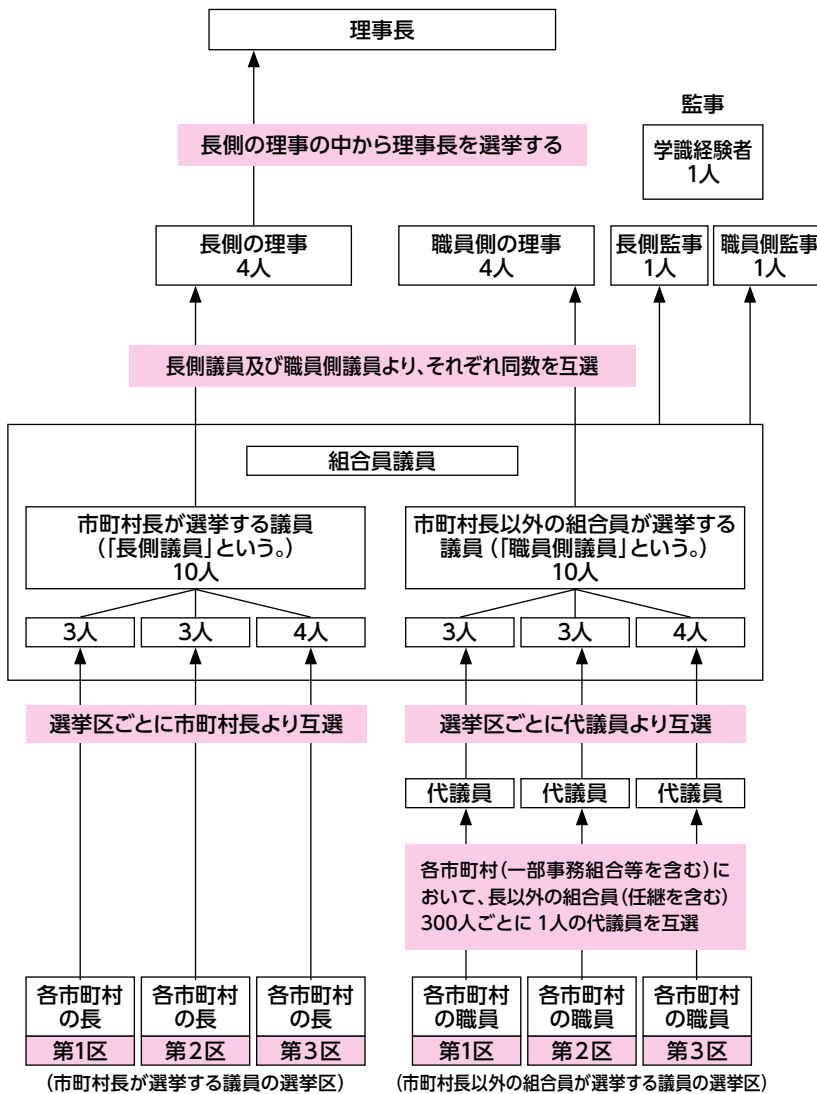
各選挙区における市町村長の中から、選挙当日に互選により議員を選出します。

(2) 市町村長以外の組合員が選挙する議員

- ① 各選挙区における市町村ごとに、平成 30 年 10 月 29 日までに、市町村長以外の組合員 300 人ごとに 1 人（300 人に満たない市町村にあっては、1 人）の代議員を互選します。なお、一部事務組合等に所属する組合員は、その事務所が所在する市町村の組合員とみなして代議員を互選します。
- ② ①により各市町村から互選された代議員の中から、選挙当日に互選により議員を選出します。



選挙の仕組み



選挙区	議員数
第1区 上越市、小千谷市、十日町市、糸魚川市、魚沼市、南魚沼市、妙高市、湯沢町、津南町	3人
第2区 長岡市、三条市、柏崎市、加茂市、見附市、燕市、五泉市、田上町、阿賀町、出雲崎町、刈羽村	3人
第3区 新発田市、村上市、新潟市、佐渡市、阿賀野市、胎内市、聖籠町、弥彦村、関川村、粟島浦村	4人

組合会議員は、地方公務員等共済組合法第9条第3項の規定により、市町村長である組合員と市町村長以外の組合員からそれぞれ同数（新潟県ではそれぞれ10名）が選挙されることとされています。

雇用者側・被用者側それぞれが同数で組合会を組織し、対等な立場で議決権を行使することができることにより、組合の民主的な運営が制度的に保障されています。

お問い合わせ先：総務課 / TEL : 025-285-5411 E-mail : soumu@kyousai-niigata.jp

組合会議員補欠選挙の結果について

去る8月7日に、上村憲司議員（前津南町長）の退職に伴い欠員となっていた組合会議員（市町村長側）第1区の補欠選挙を行い、湯沢町長 田村正幸氏が当選しましたのでお知らせします。

前任者の残任期間である平成30年11月30日までの間、共済組合の事業運営にご尽力いただくこととなります。



今がチャンス！生活習慣の改善

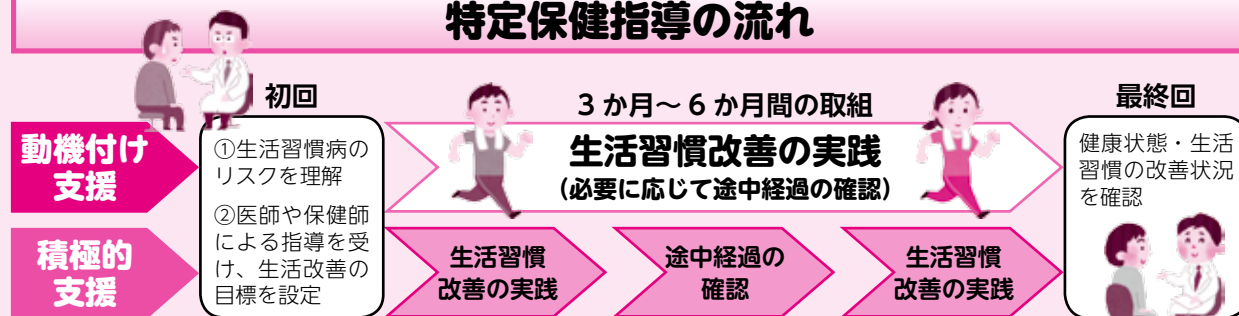
特定保健指導利用券が届いている皆さん、「面倒なものが届いたぞ」と思っていないですか？

時間がない・・・、わざわざ出向くのが面倒・・・、別に目立った症状があるわけでもないし、困っていない・・・。思うことは人それぞれ。

それでも、今の食生活や健康状態を見直さないと、いずれどうなるか。糖尿病、脳卒中、心疾患・・・。健診結果を見たときから、それとなく気にしているのではないのでしょうか？

今こそチャンスです！この機会に特定保健指導を受けて、生活習慣を見直してみませんか？将来もずっと健康でいられるように・・・。

特定保健指導の流れ



皆さん！気になったときが受けどきです！
さっそく、特定保健指導を受けてみましょう！

共済組合を名乗る不審な電話にご注意ください！！

共済組合が個人型確定拠出年金や投資の勧誘をすることはありません。不審な電話や訪問を受けた場合は、共済組合総務課（電話 025-285-5411）へご照会願います。



平成30年度の標準報酬の定時決定を行いました

平成30年度の定時決定は、所属所からの届出に基づき当共済組合が行い、次の1又は2のいずれかの方法により、皆様へ通知されています。

定時決定された標準報酬は、基本的に平成30年9月から平成31年8月までの間の厚生年金保険料並びに当共済組合の掛金及び負担金等の算定基礎額となります。

- 1 「標準報酬決定・改定通知書」(当共済組合から所属所を経由して配付。)
 - 2 「平成30年9月の給与明細書」(所属所から配付。)
- ※ 1又は2のいずれの通知方法によるかは、各所属所により選択されています。

対象者

平成30年7月1日現在において組合員である者(休業中若しくは退職中の組合員又は欠勤等している組合員を含みます。)

ただし、次の1又は2に該当する組合員は定時決定の対象外となります。

- 1 平成30年6月1日から平成30年7月1日までの間に組合員の資格を取得したことにより標準報酬の資格取得時決定をした組合員
- 2 平成30年7月から平成30年9月までの間に随時改定・産前産後休業終了時改定・育児休業等終了時改定により標準報酬の改定をした組合員

決定方法

平成30年4月から平成30年6月までの平均報酬月額を標準報酬等級表(5ページ参照)に当てはめて決定します。

なお、平成30年4月、5月、6月の各月とも支払基礎日数が17日未満の場合や、病気退職や育児休業等により平成30年4月から6月の3か月間にまったく報酬を受けていない場合等、平成30年4月から平成30年6月までの平均報酬月額で算定していない場合もあります。

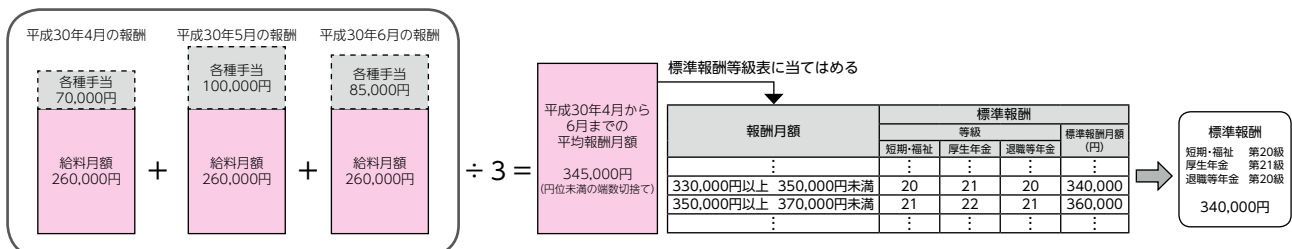
* 報酬は、基本的には地方自治法第204条第1項に規定する給料及び同条第2項に規定する手当(期末手当、勤勉手当、特定任期付職員業績手当、任期付研究員業績手当、災害派遣手当(武力攻撃災害等派遣手当及び新型インフルエンザ等緊急事態派遣手当を含む)、退職手当、その他3月を超える期間ごとに支給される手当を除く。)となります。

なお、期末手当、勤勉手当、特定任期付職員業績手当、任期付研究員業績手当、その他3月を超える期間ごとに支給される手当は標準期末手当等に該当し、厚生年金保険料並びに当共済組合の掛金及び負担金等の算定基礎額となります。

適用期間

平成30年9月から平成31年8月まで(当該期間に各種改定に該当した場合は、当該改定となった月までの適用期間となります。)

[平成30年度定時決定のイメージ]



標準報酬等級表 (地共済法=地方公務員等共済組合法 厚年法=厚生年金保険法)

報酬月額(円)	標準報酬						報酬月額(円)	標準報酬					
	等級			月額(円)				等級			月額(円)		
	地共済法	厚年法	地共済法	地共済法	厚年法	地共済法		地共済法	厚年法	地共済法	厚年法	地共済法	
短期・福祉	厚生年金	退職等年金	短期・福祉	厚生年金	退職等年金	短期・福祉	厚生年金	退職等年金	短期・福祉	厚生年金	退職等年金		
*1 ~ 93,000 未満	1	1	1	98,000	88,000	98,000	425,000 以上 ~ 455,000 未満	24	25	24	440,000		
93,000 以上 ~ 101,000 未満	1	2	1	98,000			455,000 以上 ~ 485,000 未満	25	26	25	470,000		
101,000 以上 ~ 107,000 未満	2	3	2	104,000			485,000 以上 ~ 515,000 未満	26	27	26	500,000		
107,000 以上 ~ 114,000 未満	3	4	3	110,000			515,000 以上 ~ 545,000 未満	27	28	27	530,000		
114,000 以上 ~ 122,000 未満	4	5	4	118,000			545,000 以上 ~ 575,000 未満	28	29	28	560,000		
122,000 以上 ~ 130,000 未満	5	6	5	126,000			575,000 以上 ~ 605,000 未満	29	30	29	590,000		
130,000 以上 ~ 138,000 未満	6	7	6	134,000			605,000 以上 ~ 635,000 未満	30	*2 31	30	620,000		
138,000 以上 ~ 146,000 未満	7	8	7	142,000			635,000 以上 ~ 665,000 未満	31	-	-	650,000		
146,000 以上 ~ 155,000 未満	8	9	8	150,000			665,000 以上 ~ 695,000 未満	32	-	-	680,000		
155,000 以上 ~ 165,000 未満	9	10	9	160,000			695,000 以上 ~ 730,000 未満	33	-	-	710,000		
165,000 以上 ~ 175,000 未満	10	11	10	170,000			730,000 以上 ~ 770,000 未満	34	-	-	750,000		
175,000 以上 ~ 185,000 未満	11	12	11	180,000			770,000 以上 ~ 810,000 未満	35	-	-	790,000		
185,000 以上 ~ 195,000 未満	12	13	12	190,000			810,000 以上 ~ 855,000 未満	36	-	-	830,000		
195,000 以上 ~ 210,000 未満	13	14	13	200,000			855,000 以上 ~ 905,000 未満	37	-	-	880,000		
210,000 以上 ~ 230,000 未満	14	15	14	220,000			905,000 以上 ~ 955,000 未満	38	-	-	930,000		
230,000 以上 ~ 250,000 未満	15	16	15	240,000			955,000 以上 ~ 1,005,000 未満	39	-	-	980,000		
250,000 以上 ~ 270,000 未満	16	17	16	260,000			1,005,000 以上 ~ 1,055,000 未満	40	-	-	1,030,000		
270,000 以上 ~ 290,000 未満	17	18	17	280,000			1,055,000 以上 ~ 1,115,000 未満	41	-	-	1,090,000		
290,000 以上 ~ 310,000 未満	18	19	18	300,000			1,115,000 以上 ~ 1,175,000 未満	42	-	-	1,150,000		
310,000 以上 ~ 330,000 未満	19	20	19	320,000			1,175,000 以上 ~ 1,235,000 未満	43	-	-	1,210,000		
330,000 以上 ~ 350,000 未満	20	21	20	340,000			1,235,000 以上 ~ 1,295,000 未満	44	-	-	1,270,000		
350,000 以上 ~ 370,000 未満	21	22	21	360,000			1,295,000 以上 ~ 1,355,000 未満	45	-	-	1,330,000		
370,000 以上 ~ 395,000 未満	22	23	22	380,000			1,355,000 以上 ~	46	-	-	1,390,000		
395,000 以上 ~ 425,000 未満	23	24	23	410,000									

*1 報酬月額が93,000円未満の場合は、厚生年金の標準報酬は、第1級88,000円(短期・福祉及び退職等年金の標準報酬は第1級98,000円)となります。

*2 報酬月額が635,000円以上であっても、厚生年金及び退職等年金に係る標準報酬の月額は620,000円(厚生年金は第31級、退職等年金は第30級)が限度額となります。



養育特例について



3歳未満の子を養育し、又は養育していた組合員又は組合員であった者が申出をした場合は、標準報酬の定時決定又は各種改定により、3歳未満の子を養育することになった日の属する月の前月の標準報酬を下回った場合であっても、下回る前の標準報酬により、将来受給することになる厚生年金及び退職等年金給付の給付額を計算する基礎となる平均標準報酬月額を算定する特例を受けることができます。

子を養育することとなった日から2年間を経過した場合は、特例の適用を受けることができなくなる期間が生じますので、申出忘れのないように今一度ご確認ください。

養育特例の留意点

- 産後休業や育児休業の期間中は養育特例の申出をすることができません。
 - 3歳未満の子を養育する方が新たに組合員の資格を取得したときも申出をすることができます。ただし、**当該子の養育を開始した日の属する月の前月に被用者年金制度(国民年金を除く)に加入していた方が該当します。**
 - 組合員と子が別居している場合は、養育特例には該当しません。
 - 養育する子が当共済組合の被扶養者でない場合であっても、養育特例に該当します。
 - 父母の各々が養育特例に該当する場合は、父母の各々が申出することができます。
 - 養育することとなった日から2年間、遡及して申出することができます。
 - 平成29年1月1日から、特別養子縁組の監護期間にある子及び養子縁組里親に委託されている子も養育特例の対象となりました。
- なお、ご不明な点がありましたら、共済組合保険課までご照会ください。

被扶養者資格調査へのご協力ありがとうございました。

平成 30 年度の被扶養者資格の調査につきましては、ご協力いただき誠にありがとうございました。

今回の資格調査において、調査対象者が被扶養者の要件を満たしていないが、被扶養者の取消手続きを失念されていた件がありました。

今回の資格調査において、被扶養者でないにも関わらず、被扶養者証が手元にあることから、医療機関にて診療を受けてしまうことが憂慮されます。被扶養者の収入等は確実に把握していただき、異動及び取消しに係る申告は、速やかにお取りくださるようお願いいたします。

なお、被扶養者の取消日以後に被扶養者証を使用して、医療機関で診療を受けた場合は、当共済組合が負担した医療費を返還いただくこととなりますので、ご注意ください。

平成 30 年度の調査により、さかのぼって被扶養者の取消しとなった事例は次のとおりです。

今回の調査でさかのぼり取消しになった事例の概略

1 被扶養者が就職したものの、取消し手続きを忘れていた。



調査時に気付いて扶養取消しの手続きをされる方が多く見受けられました。

2 仕送り（生計費）の送金確認が必要な別居の被扶養者について、送金額が基準に満たない、定期的かつ継続的な送金ではない又は証明するものがない。



別居の被扶養者への仕送りは、生計費であることから、定期的かつ継続的な送金であることが必要となります。不定期及び一括での送金では被扶養者（継続的に扶養状況にある者）に認められないこととなります。

なお、仕送額は別居している被扶養者世帯の収入と組合員からの仕送額を合算した額の3分の1以上であることが必要です。

また、生計費を現金や現物で手渡している場合は、仕送りの事実が客観的に確認できないことから、被扶養者の取消しに該当することとなります。

3 パート・アルバイト等により被扶養者の年間収入額が増加し、年収 130 万円（月額 108,334 円）以上が見込めることになった。



被扶養者の取消しを申告する際、雇用契約書、パート・アルバイト等の給与明細書及び勤務開始日が確認できる書類の写しを添付いただくこととなりますので、被扶養者の収入の関係書類は大切に保管してください。

4 事業者である被扶養者の収入額が基準を超えていた。



事業者である被扶養者の収入が増加し、年収 130 万円（月額 108,334 円）以上が見込めることになった場合は、被扶養者の取消しに該当します。

事業者である被扶養者においては、毎月の収入額を把握し、確定申告に係る書類の写しを大切に保管してください。

事業収入（農業収入及び不動産収入等を含む）は、年間収入額から、その事業に必要不可欠であると当共済組合が認める経費を控除した額が被扶養者の収入となります。

5 年金額が変更等になった。



年金の改定証書や支給額変更通知書などで年金額の確認をしていただき、以下の事由などで収入の合計が 180 万円以上になったときは取消しの手続きをお願いします。

- ① 年齢到達により厚生年金・共済年金が決定又は改定され、収入が 180 万円以上となった。
- ② 65 歳になったこと等により国民年金を受給し、収入が 180 万円以上となった。
- ③ 配偶者の死亡による遺族年金を受給することになり、収入が 180 万円以上となった。
- ④ 病気等により障害年金を受給することになった、又は障害程度が増進し年金額が増額になり、収入が 180 万円以上となった。

* 被扶養者の取消しについて、ご不明な点がございましたら、当共済組合保険課又は所属所の共済組合事務担当者にお問い合わせください。

平成31年度の被扶養者の資格調査に向けてのお願い

被扶養者の資格調査は毎年実施しています。被扶養者（学生である被扶養者を含む。）に係る次の書類は、大切に保管してください。

- 確定申告書（収支内訳書等含む）の控え
- 直近の年金改定通知書や年金振込通知書等
- 給与支給明細書等
- 被扶養者が別居している場合は、送金を行っていることが確認できる書類
⇒振込用紙の控えなど組合員が送金を行っていることが確認できる書類
- その他収入額等（扶養の事実）を確認できる書類
⇒提出していただいた書類で扶養の事実が明らかとならない場合は、当共済組合が必要と認める書類の提出をお願いする場合があります。

〇〇 ご協力をお願いします 〇〇

注意

別居の被扶養者に係る生計費を現金や現物で手渡していることにより、送金を行っていることが確認できる書類が提出できない場合は、扶養の事実が確認できないことから、被扶養者の取消に該当しますので、ご注意ください。

被扶養者認定 Q&A



Q 私は57歳の組合員です。この度、老齢厚生年金（年金年額110万円）を受給している62歳の夫が民間の会社を退職しましたが、今後も働くことを希望していることから、ハローワークで求職の申込みをしたところ、雇用保険から月額3,700円の基本手当を受給することになりました。夫は新しい職が見つかるまでは、主に私の収入で生計を維持する予定です。夫は私の被扶養者として認定できるでしょうか？

A 被扶養者として認定される収入の要件は130万円未満であることとなっておりますが、60歳以上であり、収入の全部又は一部が公的年金収入であるときは、180万円未満であることとなっております。
この事例の場合、基本手当を受給している間は、老齢厚生年金は全額停止となり、年金収入がなくなってしまうため、収入限度額は年間180万円未満ではなく、年間130万円未満となります。よって、月額3,612円以上の雇用保険（※参照）を受給している間は、被扶養者として認定することができません。

※ 月額3,612円以上…年間130万円以上の収入となる月額
(1,300,000円 ÷ 12月 ÷ 30日 = 3,611.11円)

お問い合わせ先：保険課 / TEL : 025-285-5412 E-mail : hoken@kyousai-niigata.jp

セルフメディケーション税制を利用される皆様へ！ 健康診断や人間ドックの結果通知は、大切にしておきましょう！

セルフメディケーション税制とは、定期健康診断や人間ドックを受けるなどして健康の維持増進や疾病予防の取組を行った方が、スイッチOTC医薬品（医療用から市販品に転用された医薬品）を購入した際の費用について申告することにより、所得控除を受けることができるというものです。

この申告には、該当するスイッチOTC医薬品の領収書の他に、定期健康診断や人間ドックを受けた証拠となる書類が必要となります。

セルフメディケーション税制による所得控除を受けようという方は、定期健康診断や人間ドックの結果通知書を大切に保管しておきましょう！

なお、このセルフメディケーション税制は、通常の医療費控除との併用はできません。



※セルフメディケーション税制の詳細については、厚生労働省のホームページを御覧ください。

厚生労働省 セルフメディケーション税制 検索

お問い合わせ先：福祉課 / TEL : 025-285-5414 E-mail : fukushi@kyousai-niigata.jp

保険課からのお知らせ

70歳以上の方にも限度額適用認定証が交付されます

70歳以上の組合員及び被扶養者の高額療養費の見直し（所得が多い方の負担区分の細分化及び自己負担限度額の引上げ）については、前回の共済にいがた7月号でお知らせしたとおりです。

この見直しに伴い、医療費が高額になったときに医療機関に支払う額を自己負担限度額に軽減する限度額適用認定証（以下「限度額証」という。）の交付対象者に、70歳以上の組合員及び被扶養者も追加されました（平成30年8月から）。

(1) 交付対象者

次の表の太枠で囲んでいる「現役並み所得者Ⅰ」又は「現役並み所得者Ⅱ」に該当する組合員及びその70歳以上の被扶養者になります。

(2) 申請手続

交付対象者に該当し限度額証が必要な方は、「70歳以上の組合員の共済組合限度額適用認定証交付申請書」に所要の事項を記入し、所属所の共済事務担当者の方をとおして、手続してください。

この申請書は、当共済組合のホームページの様式ダウンロードからも入手できます。

(3) 限度額証がお手元に届いたら

申請した限度額証が届いたら、①「組合員証」又は「被扶養者証」、②「高齢受給者証」（負担割合3割と記載）、③限度額証の3つを医療機関の窓口に提示してください。これにより、医療機関での支払額が、表に掲げる自己負担限度額までとなります。

なお、限度額証の交付を受けないと、医療機関では「現役並み所得者Ⅲ」と判断され、それに応じた自己負担限度額を支払うこととなりますので、ご注意ください。

内が今回、新たに限度額証の交付対象となった範囲です。

高齢受給者証に記載される一部負担金の割合	70歳以上の組合員の区分	自己負担限度額		限度額証の適用区分の表示
		外来（個人ごと）	入院を含めた世帯合算	
3割	現役並み所得者（※1）Ⅲ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+（医療費－842,000円） ×1/100 <140,100円>		限度額証は 交付されません。
	現役並み所得者Ⅱ 標準報酬月額 53万円～79万円	167,400円+（医療費－558,000円） ×1/100 <93,000円>		現役並みⅡ
	現役並み所得者Ⅰ 標準報酬月額 28万円～50万円	80,100円+（医療費－267,000円） ×1/100 <44,400円>		現役並みⅠ
2割（※2）	一般 標準報酬月額 26万円以下	18,000円 （年間上限 144,000円）	57,600円 <44,400円>	限度額証は 交付されません。
	低所得者Ⅱ （市町村民税非課税者）		24,600円	Ⅱ（※3）
	低所得者Ⅰ （低所得者Ⅱのうち一定の 基準に満たない者）	8,000円	15,000円	Ⅰ（※3）

◇ 内の金額は、その月以前の12か月以内に既に3回以上高額療養費の支給を受けているときの、4階目以降の金額（多数回該当）

※1 標準報酬月額28万円以上かつ年間収入383万円（70歳以上の被扶養者がいる場合520万円）以上の組合員

※2 昭和19年4月1日以前生まれの方は、1割

※3 低所得者の限度額証は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」になります。

訂正とお詫び

前回の共済にいがた7月号の8ページ掲載の「70歳以上の方の高額療養費制度の見直されます」の記事中に誤りがありましたので、訂正するとともにお詫び申し上げます。

訂正箇所

次の3箇所の多数回該当の金額「<44,000円>」が、正しくは「<44,400円>」になります。

- ①「**現行 平成30年7月診療分まで**」の表の負担区分が「**現役並み所得者**」の行の「**自己負担限度額**」の「**入院を含めた世帯合算**」の列
- ②「**見直し後 平成30年8月診療分**から」の表の負担区分が「**標準報酬月額:28万円～50万円**」の行の「**自己負担限度額**」の列
- ③**同表の負担区分が「一般」**の行の「**自己負担限度額**」の「**入院を含めた世帯合算**」の列

今回掲載の「70歳以上の方にも限度額適用認定証が交付されます」の記事中の表（下線部が訂正箇所になります。）が、前回の記事中の見直し後の表を訂正したものに該当します。

ご迷惑をおかけし、誠に申し訳ありませんでした。

育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が8月から変更されました

組合員が休業したときに支給される育児休業手当金及び介護休業手当金については、給付上限額が設けられています。平成30年8月1日以後の休業に係る育児休業手当金及び介護休業手当金に対しての給付上限額が、次の表のとおり変更されました。

これは、給付上限額の算定の基となる額（雇用保険法で定める額）が変更されたことによるものです。

	育児休業手当金	介護休業手当金
変更前	育児休業をした期間が180日に達するまで 13,622円 (14,910円×30日×67%÷22日)	14,992円 (16,410円×30日×67%÷22日)
	育児休業をした期間が181日目から 10,165円 (14,910円×30日×50%÷22日)	
変更後	育児休業をした期間が180日に達するまで 13,695円 (14,990円×30日×67%÷22日)	15,075円 (16,500円×30日×67%÷22日)
	育児休業をした期間が181日目から 10,220円 (14,990円×30日×50%÷22日)	

これにより、平成30年8月以後の育児休業手当金と介護休業手当金の上限は、それぞれ次のとおりとなります。

○育児休業手当金

育児休業をした期間が180日に達するまでは、1日につき

〔標準報酬の日額（標準報酬月額／22）×67%〕 > 13,695円 のときは、13,695円

育児休業をした期間が181日目からは、1日につき

〔標準報酬の日額（標準報酬月額／22）×50%〕 > 10,220円 のときは、10,220円

この給付上限額は、標準報酬月額が470,000円（第25級）以上のときに該当することになります。

○介護休業手当金

介護休業をした1日につき

〔標準報酬の日額（標準報酬月額／22）×67%〕 > 15,075円 のときは、15,075円

この給付上限額は、標準報酬月額が500,000円（第26級）以上のときに該当することになります。

外出先から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう

共済組合が毎月医療機関に支払う医療費の状況を見ると、秋から冬にかけて金額が増えていきます。

これはかぜなどの呼吸器系疾患の受診が増えていくためです。

かぜの予防の第一歩は、手洗い・うがいです。外出先から帰ってきたときなどは、すぐに手洗い・うがいをし、菌を洗い流しましょう。

また、今年の夏は記録的な暑さとなり、例年より体力の消耗が激しかった方もいらっしゃるかと存じます。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、十分な休養をとり体力の回復に努めましょう。

交通事故に遭ってケガをしたら

～第三者の行為によるケガで組合員証等を使用したら共済組合へ届出を～

これからの時期は、秋の深まりとともに冬に向かって日が暮れるのも早くなっていきます。

車を運転する方だけでなく、自転車に乗る方、歩行者の方も交通ルールを守り周囲の状況に十分注意し、事故に遭わない・事故を起こさないようにしましょう。

万一、事故に遭い加害者（第三者）の行為でケガをし、組合員証・被扶養者証を使って受診した場合、自己負担分を除いた残りは共済組合が医療機関に治療費を支払い、その支払った限度で共済組合が加害者に対する損害賠償の請求権を取得します。

第三者の行為によるケガに対して、組合員証・被扶養者証を使って受診したときは、共済組合に速やかに届出してください。

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412 E-mail：hoken@kyousai-niigata.jp

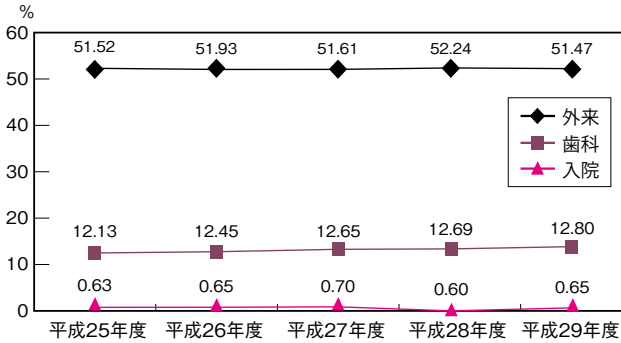
過去5年度における医療費の推移と短期経理における積立金の状況



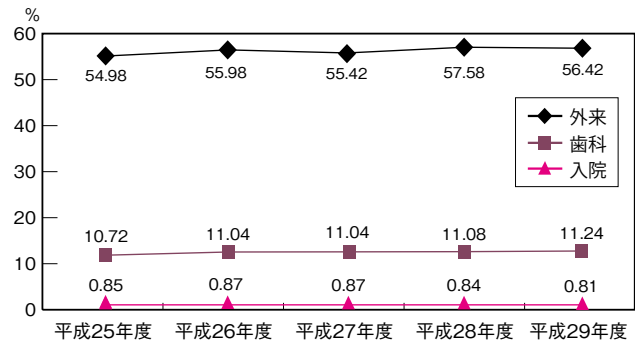
受診率

「受診率」とは、組合員（又は被扶養者）の診療総件数を年間延組合員（又は被扶養者）数で除したものを百分率で示したもので、組合員（又は被扶養者）における年間平均受診割合を示しています。なお、1か月に一医療機関で診察を受けることを1件（レセプト1枚を1件とする。）としています。

組合員



被扶養者

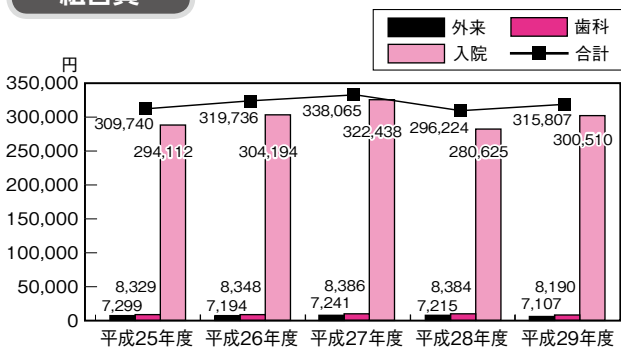


平成29年度の受診率は、組合員・被扶養者とも前年度より「歯科」は増加しましたが、「外来」は減少しています。

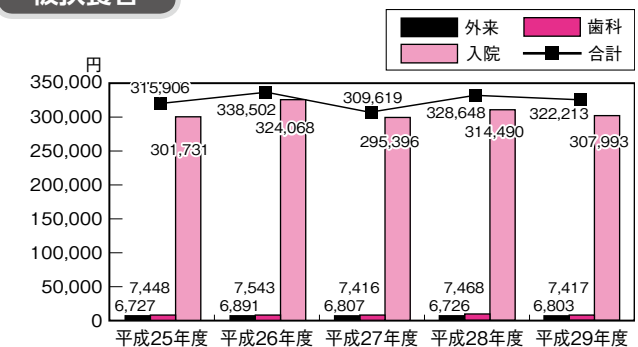
1件当たりの医療費

「1件当たりの医療費」とは、組合員（又は被扶養者）の総診療費を組合員（又は被扶養者）の診療総件数で除したもので、一医療機関で1か月に要した費用の平均額です。

組合員



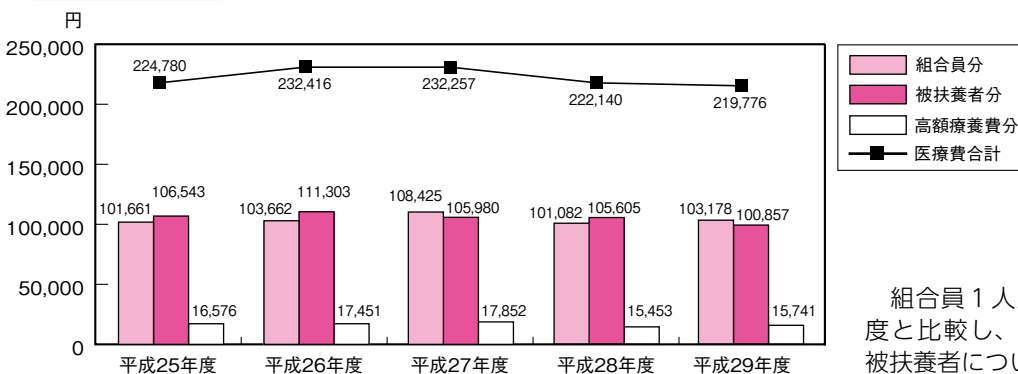
被扶養者



1件当たりの医療費では、組合員は「外来」と「歯科」が減少しましたが、「入院」の1件当たりの金額が前年度と比べ19,000円以上大きく上がりました。被扶養者は「外来」が増加したものの、「入院」と「歯科」が減少しました。

組合員1人当たりの医療費

「組合員1人当たりの医療費」とは、組合員とその被扶養者の総診療費を平均組合員数で除したもので、組合員1人当たりの1年間の平均医療費です。

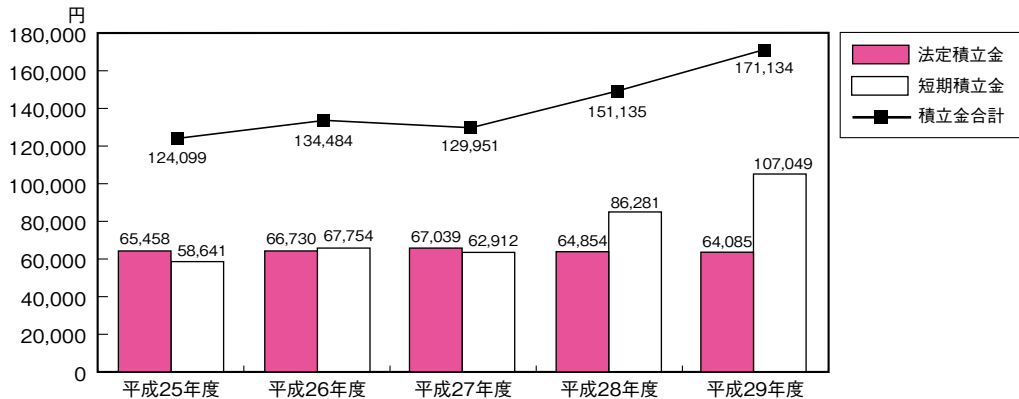


組合員1人当たりの医療費は、前年度と比較し、組合員については増加、被扶養者については減少しました。

組合員1人当たりの医療費積立金

短期経理においては、法令の規定により支払準備金及び欠損金補てん積立金を積み立てる（「法定積立金」という。）こととされており、これを超える利益剰余金があるときは、短期積立金として翌事業年度に繰り越すことになっています。

「組合員1人当たりの医療費積立金」とは、法定積立金と短期積立金の合算額を組合員数で除したもので、組合員1人当たりの積立金の額となります。



平成29年度決算においては、前年度より収入全体では増加する一方、支出全体では減少したため、収支の結果、当期短期利益金（黒字）が4億8,846万円生じました。これにより、前年度より繰り越した積立金に加算し、組合員1人当たりの医療費積立金は20,000円余増加し、171,134円となりました。

高齢化の進行に伴い、高齢者医療制度への拠出金等の増加による支出増が見込まれ、短期経理財政に大きな負担となることが予想されます。

安定した事業運営を行っていくためにも、組合員とご家族の皆様におかれましては、日ごろからの健康管理に心がけ、あわせて医療費の節減にご協力をお願いします。



指定年齢の歯科健診助成を実施中です



当共済組合では、指定年齢に達する組合員に歯科健診（個人利用）の助成を行います。

歯周病は糖尿病や心疾患などとも関連していることから、口腔内の健康を保つことは全身の健康を保ち、生活習慣病の予防にもつながることになります。

今年度「歯科健診受診券」が届いている方でまだ歯科健診を受けていない方は、ぜひこの機会に受けてみましょう！



対象者	今年度中に40歳、45歳、50歳、55歳又は60歳に到達する組合員
助成金額	3,000円 （年度内1回） ただし、歯科健診に引き続いて治療を受けた場合の費用については、助成対象外。
受診の流れ ・ 助成金の請求	<ol style="list-style-type: none"> 当共済組合から対象者へ以下のものを自宅あてに送付（5月18日送付済み） <ul style="list-style-type: none"> 歯科健診受診券 歯科健康診査票（※） 協力歯科医院一覧 受診の御案内 歯科健診助成金請求書 協力歯科医院に予約の上、歯科健診受診券・歯科健康診査票を提出し、歯科健診を受ける。 （助成対象とする受診期間：6月1日～12月31日） 歯科健診費用（3,000円）を支払う。 歯科健康診査票及び領収書を受け取る。 歯科健診助成金請求書に歯科健康診査票及び領収書を添付し、所属所担当者を經由して共済組合へ請求する。 （インフルエンザ等各種検診助成金請求と同様の手続きとなります。） 共済組合から助成金（3,000円）が支給される。（短期給付金振込口座へ送金）

（※）「歯科健康診査票」は、新潟県歯科医師会・新潟県歯科保健協会の様式に準じたもので、健診を受ける前に受診者が記入する問診票と、健診時に歯科医師が記入する所見欄とを合わせた内容となっています。

生活習慣病の受診状況



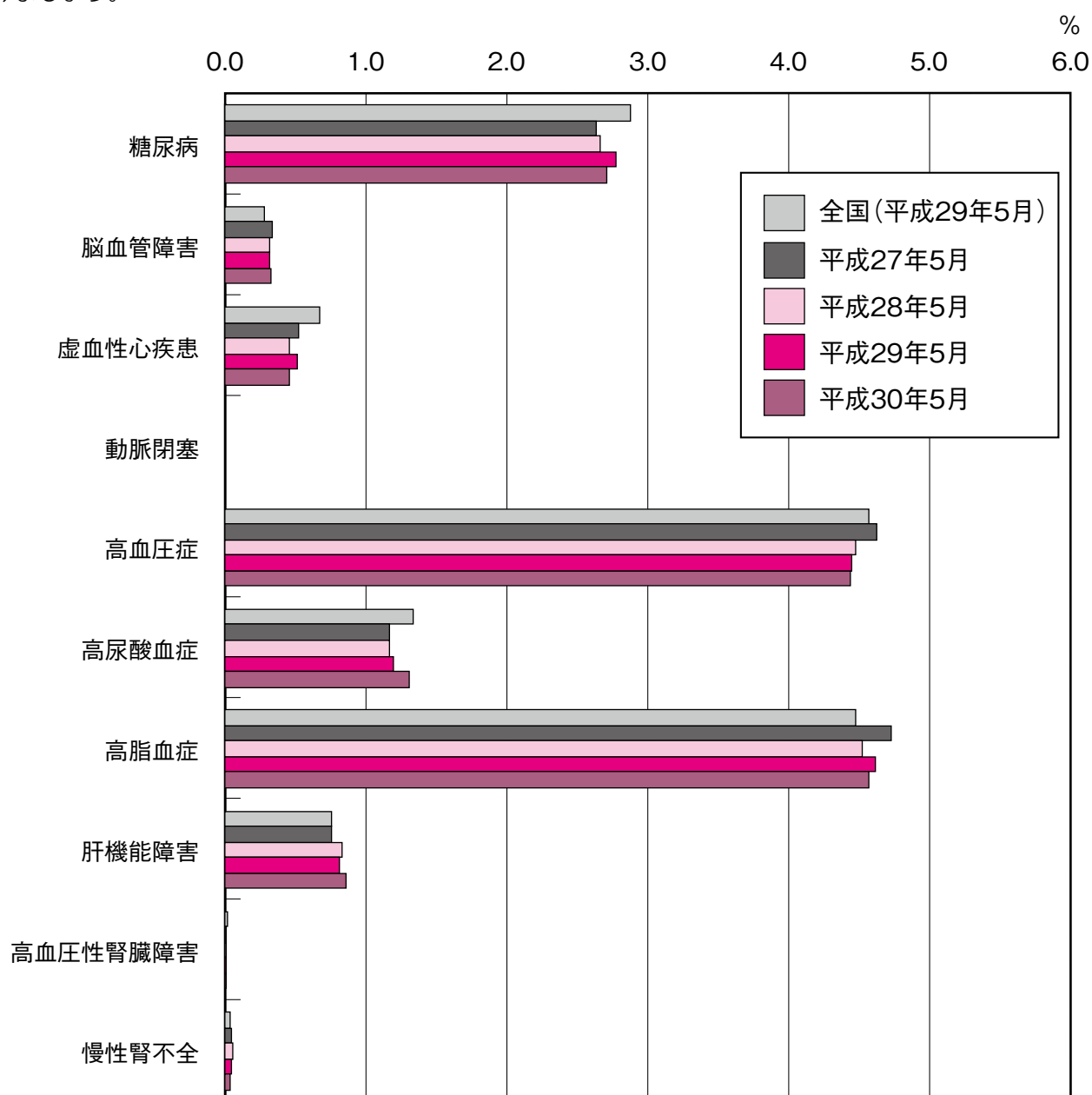
1 生活習慣病の有病者の割合

組合員と被扶養者の方が、平成 27 年から平成 30 年までの毎年 5 月における生活習慣病等で受診した人数を、組合員と被扶養者数で割った割合で表示しています。

生活習慣病の代表格ともいえる糖尿病、高血圧症、高脂血症が依然として多くなっていますが、今年の 5 月は前年と比べてほぼ横ばいか、わずかに減少しています。

一方で、肝機能障害が若干ではありますが、増加傾向にあります。

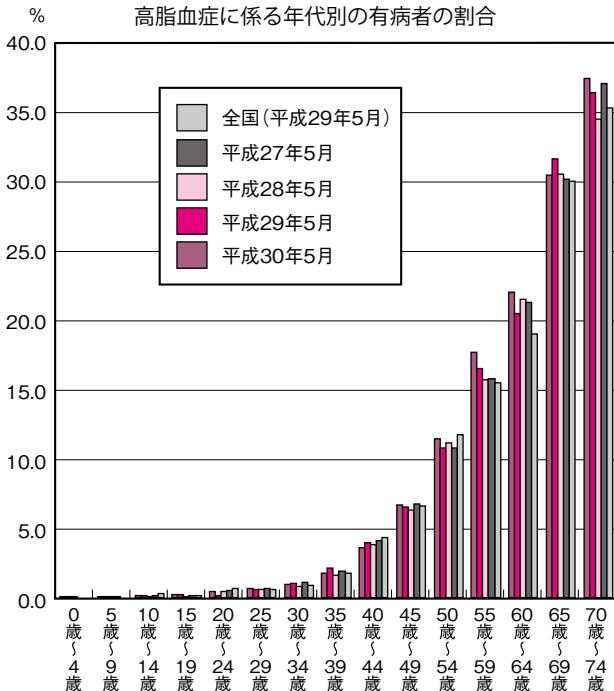
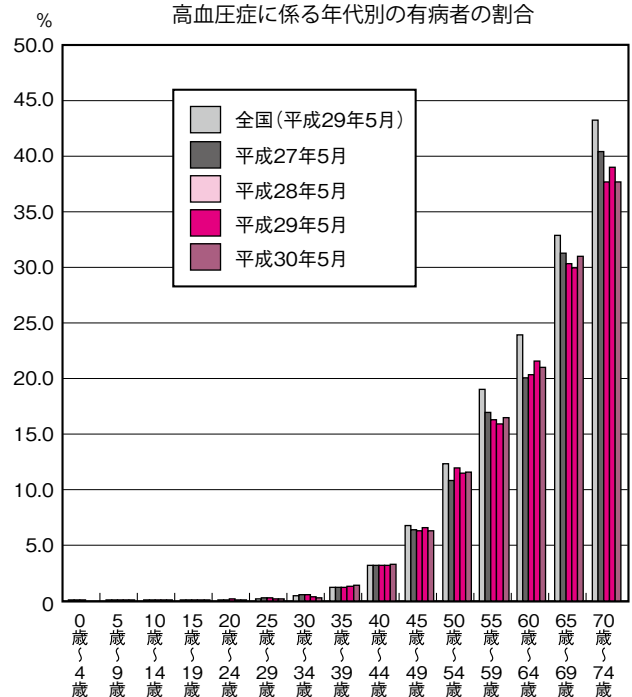
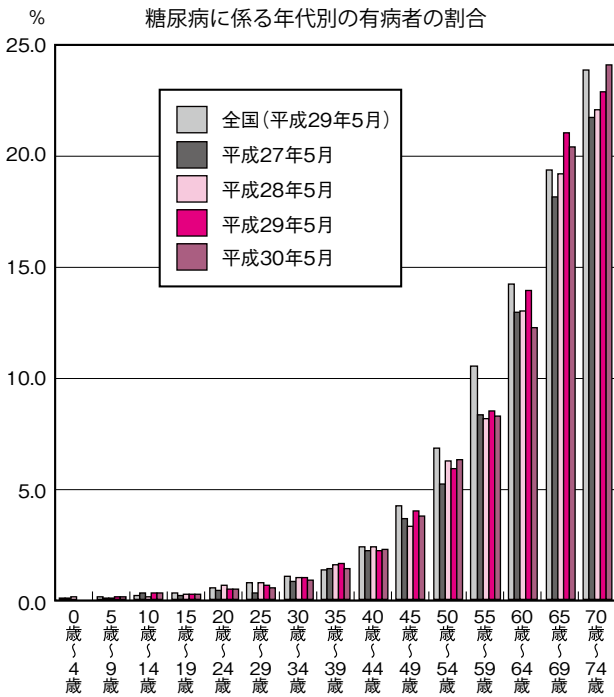
食事について、塩分や脂肪分の摂りすぎとなっていないか、また飲酒量が増えていないか、よく振り返ってみましょう。



(注) 平成 27 年 7 月から平成 30 年 7 月までの間において、社会保険診療報酬支払基金から請求のあった診療報酬明細書等を、当共済組合のレセプト管理分析システムの「傷病別医療費分配方式」(1 枚の診療報酬明細書等に複数の傷病名が記載されている場合、それぞれ治療した傷病名ごとに 1 件とカウントしています。)により集計しています。

2 糖尿病と高血圧症、高脂血症に係る年代別の有病者の割合

組合員とその被扶養者の方を年代別に分け、平成27年から平成30年までのそれぞれの5月において、生活習慣病のうち上位3つを占める糖尿病と高血圧症、高脂血症のそれぞれで受診した人数を、組合員とその被扶養者数で除した割合で表しています。



糖尿病と高脂血症については、早くも20歳代からその傾向が若干ながらあらわれており、糖尿病では40歳代前半から、高血圧症と高脂血症では30歳代後半から割合の伸び方が大きくなっています。

学生や社会人になって一人暮らしをはじめると生活環境が変わり、起床・就寝時間が不規則になったり、食生活の変化・飲酒の機会の増加した方も多いかと思えます。

これらの病気にならないためにも、20歳代、30歳代のときから今一度日ごろの生活習慣を振り返り、見直すところは見直しましょう。

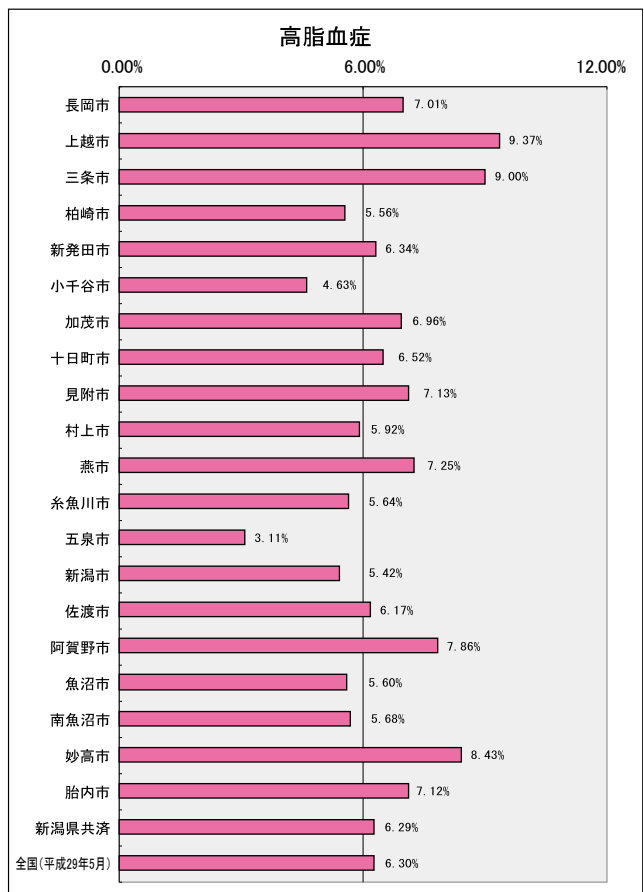
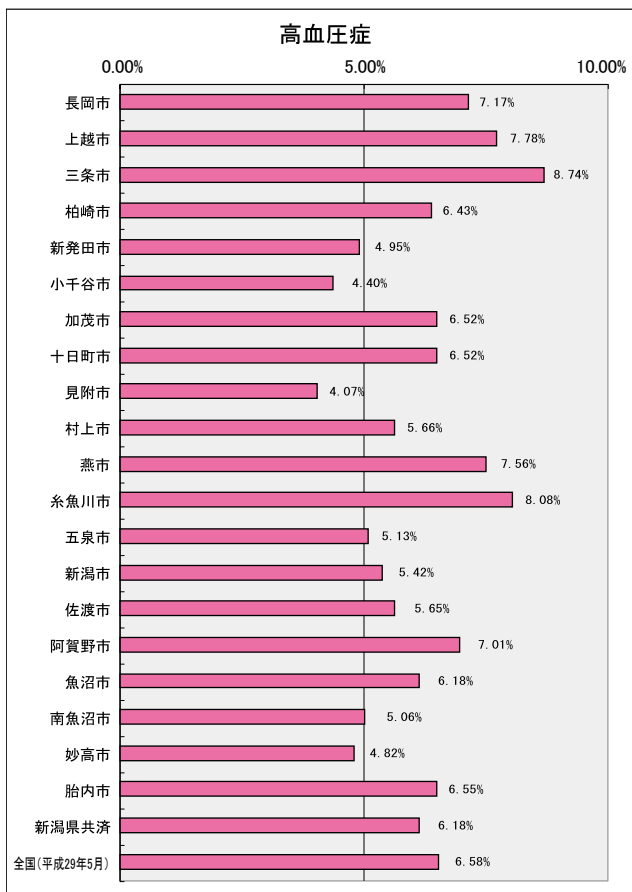
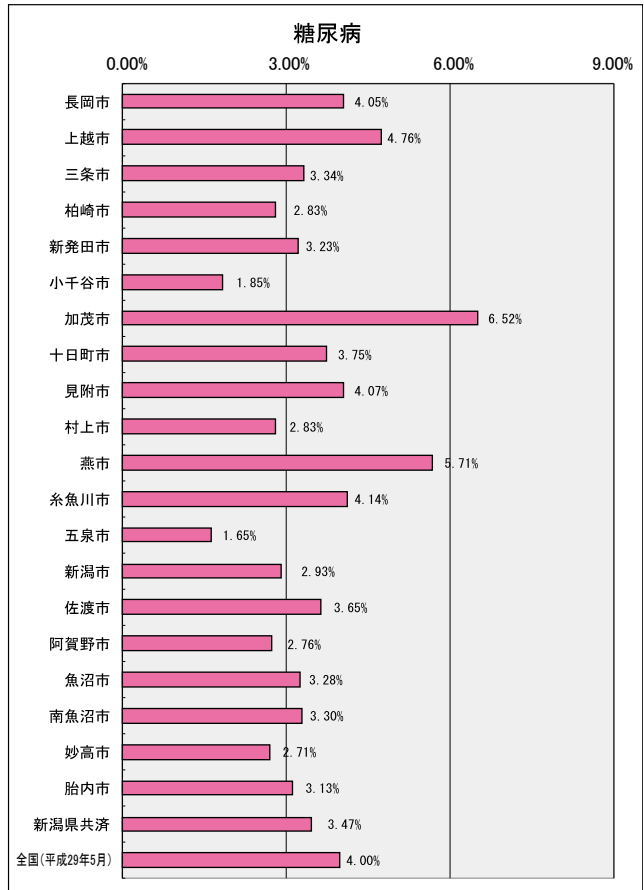
3 新潟県内における主な生活習慣病の有病者の割合

新潟県内(20市)の在職中の組合員を対象として、平成30年5月に受診した主な生活習慣病（糖尿病、高血圧症及び高脂血症）の有病者の割合を表しています。

平成29年5月の全国の状況と比較すると、当共済組合全体の状況はやや低くなっていますが、各市ごとでは突出して多くなっているところもあり、特に高脂血症にその傾向が強くあらわれています。

- ・ 食事の際、塩分・脂肪分の多いものは控えめにしましょう。
- ・ 摂取したカロリーに見合う運動をして消費しましょう。
- ・ 睡眠不足はいずれ身体に深刻な影響を与えます。十分な睡眠をとり、身体と脳を休ませましょう。

早期に医師の診察を受け、医師の指導の下治療と生活習慣を改めましょう。



お問い合わせ先：保険課 / TEL：025-285-5412 E-mail：hoken@kyousai-niigata.jp

平成30年10月からの貸付利率の改定はありません

平成30年1月より組合員貸付金の利率改定を行いました。これに伴い、組合員貸付金の利率は地方公務員等共済組合法第77条第4項に規定する退職等年金給付の基準利率を基に決定することとなり、基準利率は10年国債の応募者利回り等を勘案して、毎年10月に見直しが行われます。

当該基準利率は、平成30年10月から平成31年9月(※)まで0.06%と定められましたので、組合員貸付金の適用利率は下表網掛けの区分に該当となり、貸付利率の改定はありません。

区分	普通貸付 住宅貸付 特別貸付	災害貸付	在宅介護対応 住宅貸付	備考
基準利率 1.0%以下	1.26%	0.93%	1.00%	平成31年9月までは この区分に該当
基準利率 1.0%を超え1.5%以下	1.76%	1.43%	1.50%	
基準利率 1.5%を超え2.0%以下	2.26%	1.93%	2.00%	
基準利率 2.0%を超え2.5%以下	2.76%	2.43%	2.50%	
基準利率 2.5%を超え3.0%以下	3.26%	2.93%	3.00%	
基準利率 3.0%を超え3.5%以下	3.76%	3.43%	3.50%	
基準利率 3.5%を超え4.0%以下	4.26%	3.93%	4.00%	
基準利率 4.0%を超え4.5%以下	4.76%	4.43%	4.50%	
基準利率 4.5%を超え5.0%以下	5.26%	4.93%	5.00%	
基準利率 5.0%超	基準利率 + 0.26%	基準利率 - 0.07%	基準利率	

(※)本文中の元号表記について、平成31年5月以降も便宜上「平成」を使用しています。

◎住宅貸付等を
償還中の皆様へ

“住宅取得資金に係る借入金の
年末残高等証明書”を送付します



共済組合から、住宅貸付・災害貸付・在宅介護対応住宅貸付（以下「住宅貸付等」という。）を借入れしている組合員へ、所得税からの特別控除を受けるために必要な「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を次のとおり送付します。

○年末残高等証明書の発行対象者

用途	送付時期	該当者
年末調整用	平成30年11月上旬	平成19年1月から平成29年12月に住宅貸付等を借入れされた方
確定申告用	平成31年1月中旬	平成30年中に新規に住宅貸付等を借入れされた方

※住宅貸付等で100万円未満の借入れをされた方、償還期間10年未満の方及び貸付規則に定める完了届が未提出の方は除きます。

○注意事項

- ・住宅借入等特別控除を受けるには、一定の要件が必要となります。年末残高等証明書が発行されていても控除に該当しない場合があります。特別控除の詳しい内容については、居住地を管轄する税務署にお問い合わせいただくか、国税庁のホームページでご確認ください。(https://www.nta.go.jp)
- ・年末残高等証明書の証明額は、平成30年12月末日現在となっております。そのため、証明書送付後（11月・12月）に該当する貸付の繰上償還はできません。

「市町村共済グループ保険」のお知らせ

平成31年市町村共済グループ保険の更新手続きと募集について、ご協力いただきありがとうございました。おかげさまで、多くの皆様よりご加入及びご継続いただきました。

- 平成30年分「生命保険料控除証明書」は10月下旬、平成31年1月からの「市町村共済グループ保険加入通知書」は12月下旬に送付予定です。
- 退職後の保障につきまして、10月に開催する「退職予定者セミナー」にてご案内します。

「積立貯金」のお知らせ

年利 **0.9%** (半年複利)

9月決算利息を元本に組み入れました。

積立貯金は半年複利で、3月末と9月末に決算利息を計算して元本に組み入れています。

このたび、4月1日から9月30日までの利息を算出して元本に組み入れました。

10月中旬に「貯金現在残高通知書」を発送しますので、ご確認ください。

積立貯金の特長

- ①給料天引きで確実に積立できます。
- ②半年複利で年0.9%(税引き後約0.72%)と高利回りです。
- ③払戻しは月1回。また、積立額の変更も可能です。

申込み方法等

- 「新規加入申込書」に毎月分またはボーナス分の積立額を記入のうえ、所属所の共済組合事務担当者にお渡しください。
- 積立限度額は、毎月分が300,000円、ボーナス分が600,000円です。
- 平成30年12月期のボーナス積立ての変更等については、平成30年11月15日までに「積立額の払戻、解約、額変更、中断・復活申込書」をご提出ください。

お問い合わせ先：福祉課／ TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp

「安全衛生管理者等向けメンタルヘルス研修会」を開催しました



カイトック 皆川芳弘講師



去る8月1日に、新潟県自治会館で「安全衛生管理者等向けメンタルヘルス研修会」を開催しました。

事業所で行うストレスチェック制度の活用方法や職場におけるメンタルヘルス対策法、元気な職場を築くためのコミュニケーションの手法などについて、実習を交えて学びました。

このほか、研修会の最後には、心地よい音楽とアロマに包まれた「心と身体のためのリラクゼーション法」を体験。参加された皆さんにとって、よい気分転換になったのではないかと思います。

参加者からの感想

- アドラー心理学の話が、とても興味深かった。
- 色々な考え方について教わることができ有意義だった。戻って職場に広めたい。
- 職場環境を振り返ることができた。コミュニケーションを職場内でも図るように意識していきたい。
- 自分自身がストレスについて正しい知識を持っていなかった部分もあり、色々なチェックをしたことにより、自身の様々な部分がわかりました。
- まずは、自然な形で若手職員の声を傾聴しようと思いました。

ライフプランセミナーを開催しました

多数のご参加をいただきありがとうございました。

生活充実型ライフプランセミナー

6月21日及び22日に、新潟と長岡の2会場で、30歳代後半から40歳代を対象にしたセミナーを開催しました。過去の自分と今の自分を見つめて実現可能な将来の目標を考えてみたり、タブレットを使い未来家計簿を作ったりマネープランを考えたりと、ライフプランを具体的に考える方法を学びました。また、介護費用や資産運用など、これから役立つ様々な情報も得ることができました。

組合員の皆様には早い段階で「ライフプラン」を知って活用していただくため、セミナー内容を見直しながら、来年も開催する予定ですので、是非、ご参加ください。

参加者からの感想

- とても参考になる内容で、40代のうちに聞けて良かったです。
- i-padで簡単に未来家計簿が作れたので、今後のライフプランの参考になり良かったです。
- CDのシミュレーションがよかった。もっと他の人も受講すればいいのに、と思うほどよかった。



▲地域社会ライフプラン協会 塚本講師



▲野村証券(株) 服部講師

退職準備型ライフプランセミナー

8月22日・23日・24日及び9月13日・14日に、長岡・新潟・村上の3会場において全5回、50歳代を対象にしたセミナーを開催しました。

退職後の生活がどう変わるのか、時間やお金の使い方、退職までに今から準備すべきことや心構えなど、ベテラン講師による実体験を踏まえた楽しい講演で、参加者から大変好評いただきました。

いずれの会場も多数のご参加をいただきありがとうございました。来年も開催しますので、是非、ご参加ください。

参加者からの感想

- とても勉強になりました。意識が変わります。参加して良かったです。
- 複数回参加していますが、毎回新たな内容が加わり、参考になることが多いです。
- 1回だけでなく、何回でも聞いてみたいです。
- 退職を目前にしての参加だったのですが、もっと早く参加して準備すべきと反省しています。



▲明治安田ライフプランセンター(株) 植田講師



▲明治安田ライフプランセンター(株) 吉田講師

お問い合わせ先：総務課／TEL：025-285-5411 E-mail：soumu@kyousai-niigata.jp

～～ねんきん相談室～～

給与所得による年金の制限について

《問》 私は、昭和32年5月5日生まれです。平成30年の3月末に市役所を一般職にて定年退職しましたが、すぐに年金が出ないため、引き続き市役所のフルタイム再任用職員として勤務し、現在に至ります。

私の老齢厚生年金は63歳に到達した翌月の平成32年6月分から支給が始まるとのことですが、もし、その時点で給与収入がある場合は、年金支給額が減額されるのでしょうか？

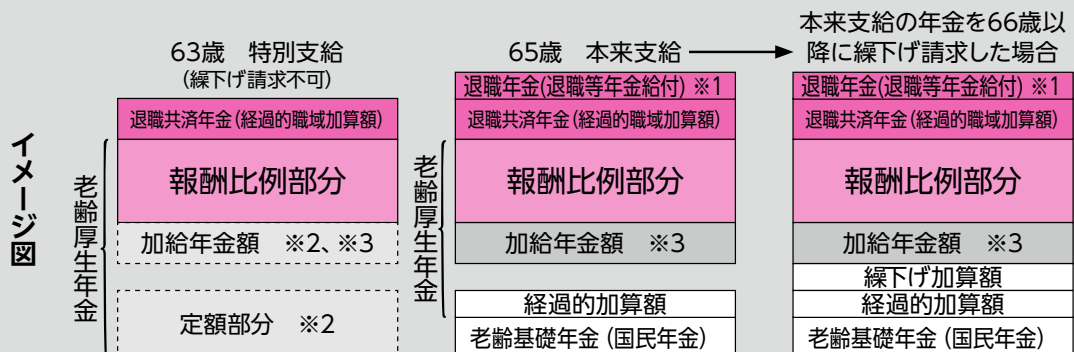
《答》 老齢厚生年金の受給権者が以下の①～③に該当している間は、年金額の一部又は全部が支給停止となることがあります。

年金の支給停止計算については、次ページを参考としてください。65歳未満の方と65歳以上の方では計算方法が異なります。

- ① 70歳未満の方で厚生年金保険に加入している場合（公務員も含む。）
- ② 70歳以上の方で厚生年金保険適用事業所に勤務している場合（公務員も含む。）
- ③ 国会議員・地方議会議員である場合

なお、上記の方の事例において、平成27年9月以前の引き続き組合員期間が1年以上ある場合は、63歳で退職共済年金(経過的職域加算額)の受給権が発生しますが、公務員としてフルタイム勤務している間は、全額支給停止となります。

また、平成27年10月1日以後の組合員期間又は平成27年10月1日に引き続き組合員期間が1年以上あり、65歳時点で公務員としてフルタイム勤務していない場合は、退職年金(退職等年金給付)の受給権が発生します(65歳時点で公務員としてフルタイム勤務している場合は、退職時点で受給権が発生します。)



- 公務員としてフルタイム勤務している間は、支給されません。
- ①～③に該当している間は、支給停止となることがあります。次ページを参考としてください。
- 老齢厚生年金の報酬比例部分が全額支給停止している間は、全額支給停止となります。
- ①、③に該当している間は、加算されません。
- 支給停止の対象ではありません。

※1 65歳時点で公務員としてフルタイム勤務している場合は、退職時点で受給権が発生します。
 ※2 組合員期間が4年以上ある場合又は障害状態で障害等級に該当する程度にある場合のみ加算されます。
 ※3 加給年金額の対象者がいる間のみ加算されます。
 なお、対象者が年金を受給している場合は、支給停止となることがあります。

[留意点]
 上記の事例は、一般組合員の事例となります。特定消防組合員の場合は、支給開始年齢等が異なることがあります。

お問い合わせ先：年金課／ TEL：025-285-5413

年金の支給停止計算

① 65 歳未満の方

A. 総報酬月額相当額 ※1 と基本月額 ※2 との合計額が 28 万円 ※3 以下の場合

支給停止額 = 0 円 (全額支給)

B. 総報酬月額相当額 ※1 と基本月額 ※2 との合計額が 28 万円 ※3 を超える場合

(a) 基本月額が 28 万円以下で、総報酬月額相当額が 46 万円以下のとき

支給停止額 = $\frac{(\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 28 \text{万円})}{2} \times 12 \text{月}$

(b) 基本月額が 28 万円以下で、総報酬月額相当額が 46 万円を超えるとき

支給停止額 = $\left\{ \frac{(46 \text{万円} + \text{基本月額} - 28 \text{万円})}{2} + (\text{総報酬月額相当額} - 46 \text{万円}) \right\} \times 12 \text{月}$

(c) 基本月額が 28 万円を超え、総報酬月額相当額が 46 万円以下のとき

支給停止額 = $\frac{\text{総報酬月額相当額}}{2} \times 12 \text{月}$

(d) 基本月額が 28 万円を超え、総報酬月額相当額が 46 万円を超えるとき

支給停止額 = $\left\{ \frac{46 \text{万円}}{2} + (\text{総報酬月額相当額} - 46 \text{万円}) \right\} \times 12 \text{月}$

① 65 歳以上の方

A. 総報酬月額相当額 ※1 と基本月額 ※2 との合計額が 46 万円 ※3 以下の場合

支給停止額 = 0 円 (全額支給)

B. 総報酬月額相当額 ※1 と基本月額 ※2 との合計額が 46 万円 ※3 を超える場合

支給停止額 = $\frac{(\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 46 \text{万円})}{2} \times 12 \text{月}$

※1 総報酬月額相当額 = 標準報酬月額 + (過去 1 年間の標準賞与の総額 × 1/12)

※2 基本月額 = 老齢厚生年金の報酬比例部分(複数の老齢厚生年金の受給権がある場合はその合計額) × 1/12

※3 28万円・46万円は平成30年度の額

宿泊施設に関するお知らせ



営業再開

施設名	共済組合名	所在地	営業再開日
えひめ共済会館	愛媛県市町村職員共済組合	愛媛県松山市	平成30年9月1日

休館

施設名	共済組合名	所在地	休館期間
ホテル千秋閣	徳島県市町村職員共済組合	徳島県徳島市	平成30年11月1日 ～平成31年3月31日

閉館

施設名	共済組合名	所在地	閉館日
憩いの里湖西	滋賀県市町村職員共済組合	滋賀県高島市	平成30年9月30日
溪流荘	札幌市職員共済組合	北海道札幌市南区	平成30年10月27日

年金加入記録や年金見込額をWebサイトで確認できます。

●確認できる内容

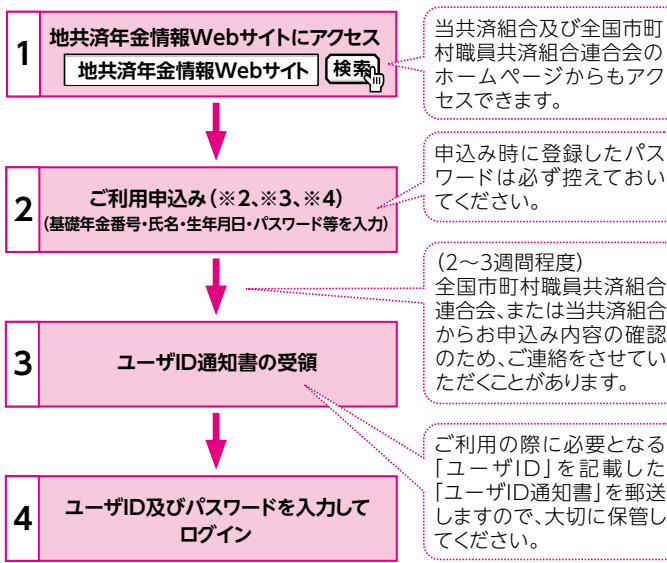
- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※1)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●利用できる方

- ①組合員
- ②組合員であった方
- ご利用時間
毎日24時間365日
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

- ※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、法律で定められた年齢での年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。
- ※2 住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方はご利用ができませんので、変更の手続きをお願いします。
- ※3 すでに老齢又は退職の年金を受給されている方、並びに老齢厚生(退職共済)年金の支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。
- ※4 従前の地共済年金情報Webサイト(平成27年3月31日で終了)にてご利用いただいておりましたユーザID・パスワードについては、失効しておりますので、再度利用申請する必要があります。

ご利用手順



●相談窓口(Webサイト用)

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課 ☎03-5210-4607 (9時~17時(土・日・祝日を除く))

本年10月から退職等年金給付(年金払い退職給付)に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

面談によるメンタルヘルス相談室

日本産業カウンセラー協会 新潟市
新潟相談室

新潟市中央区笹口2-12-10
アパ新潟駅南ビル5階

025-290-3883

【面談予約】月~金曜日 10:00~17:30
年度あたり5回まで無料
6回目以降6,200円(1時間以内)

長岡
カウンセリングルーム

長岡市日赤町2丁目2-53
グリーンベル・松本202

0258-39-9634

【面談予約】月~土曜日 12:30~13:30
年度あたり5回まで無料
6回目以降1時間6,000円

専門の臨床心理士や相談員が、直接相談に応じます。
ひとりで悩まず、まずはお電話を・・・

上越教育大学
心理教育相談室

上越市山屋敷町1番地

025-521-3667

【面談予約】月~金曜日 10:00~15:00
年度あたり5回まで無料
6回目以降50分1,000円

真野みずほ病院
心理室

佐渡市真野73

0259-55-1122

【面談予約】月~金曜日 8:30~16:30
年度あたり5回まで無料
6回目以降1時間6,000円

健康に関することなら何でもご相談を!

ファミリー健康相談

「原因不明のめまいで悩まされている。どこで受診すればいいの?」
「中性脂肪が高いと言われた。食事で気をつけることは?」
「夜、子供が急に熱を出した。すぐにでも医師にかかるべきでしょうか?」
・・・などなど、健康に関する疑問、質問、悩みに専門スタッフが为您解答します。
子育てや介護の疑問、悩みなどのほか、メンタルヘルス相談にも対応します。
お気軽にご相談ください!

24時間年中無休 相談料・通話料無料

0120-911257

Web相談

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>
(ログインパスワード 911257)

～友情と連帯と団結～

第70回 新潟県市職員スポーツ大会 結果報告



平成30年8月4日～5日 上越市・糸魚川市・妙高市

成績一覧



●団体

種目	1位	2位	3位
軟式野球 (A ブロック)	南魚沼市	新潟市本庁	燕市、見附市
軟式野球 (B ブロック)	柏崎市	十日町市	糸魚川市、佐渡市
バレーボール (男子)	新発田市	長岡市	上越市、燕市
バレーボール (女子)	上越市	三条市・加茂市連合	新発田市、小千谷市
バドミントン (男子Aクラス)	長岡市A	上越市A	糸魚川市、新潟市A
バドミントン (男子Bクラス)	新発田市	燕市	新潟市、十日町市
バドミントン (女子)	佐渡市	新潟市	糸魚川市
卓球 (男子)	新潟市A	上越市	長岡市A、見附市
卓球 (女子)	上越市	長岡市	
卓球 (ラージボール)	柏崎市	小千谷市	加茂市
ソフトテニス	新潟市	新発田市	柏崎市
バスケットボール (チャンピオン)	村上市	新潟市	佐渡市、長岡市
バスケットボール (フレンド)	順位なし		
柔道	新潟市A	五泉市	胎内市
剣道	上越市	糸魚川市	長岡市
テニス	長岡市	新潟市	上越市、小千谷市
ボウリング (男子) 団体	三条市	見附市	上越市A
ボウリング (女子) 団体	十日町市	上越市	三条市
サッカー	新潟市A	長岡市	燕市、柏崎市
ゴルフ (グロス)	新潟市	阿賀野市	柏崎市
ゴルフ (ペリア)	柏崎市	新潟市	糸魚川市

●個人

種目	1位	2位	3位
ソフトテニス (男子)	細貝・藤井 (新潟市)	兼田・宮下 (新発田市)	田中・佐竹 (柏崎市)、海老ヶ瀬・関川 (新潟市)
ソフトテニス (女子)	佐藤・山岸 (新潟市)	小森・小柳 (新発田市)	滝澤・高橋 (村上市)
柔道 (男子) 【初段以下の部】	皆川 (新潟市)	伊藤 (胎内市)	長谷川 (胎内市)、水澤 (胎内市)
柔道 (男子) 【2段以上の部】	田宮 (村上市)	熊谷 (新潟市)	角田 (五泉市)、中川 (新潟市)
剣道 (男子) 【2段以下の部】	桑原 (南魚沼市)	小池 (上越市)	和田 (上越市)
剣道 (男子) 【3段以上の部】	井部真 (上越市)	山岸 (糸魚川市)	前山 (三条市)、井部友 (上越市)
剣道 (女子)	村上 (燕市)	戸田 (南魚沼市)	中村 (糸魚川市)
テニス (男子)	水野・遠山 (村上市)	大平・岸野 (小千谷市)	山崎・徳永 (新潟市)、小池・勝島 (上越市)
テニス (女子)	田中・小澤 (魚沼市)	細金・古澤 (小千谷市)	佐藤・勝島 (上越市)、新部・古嶋 (上越市)
ボウリング (男子)	堀川 (上越市)	吉原 (三条市)	増田 (上越市)
ボウリング (女子)	渡邊 (十日町市)	佐藤 (南魚沼市)	リム・ジョエル (十日町市)
ゴルフ (グロス)	清水 (妙高市)	坪谷 (加茂市)	佐藤 (柏崎市)
ゴルフ (ペリア)	池嶋 (柏崎市)	渡邊 (小千谷市)	池橋 (新潟市)

関川村 念願の初優勝！

去る7月7日・7月21日に、県内9町村による第53回新潟県町村職員親善野球大会を開催しました。

決勝戦は、過去3回の優勝経験を有する強豪・田上町と、2年ぶりの決勝戦進出を果たし初優勝を狙う関川村との対決となりました。

1回表に先制点を挙げた田上町は、2回にも追加点を挙げて2点をリード。しかし4回裏、関川村はホームランも飛び出す猛攻で4点を奪い、試合は終盤戦へ突入。

5回、田上町は粘って1点を返したものの一歩及ばず。関川村が1点差のまま逃げ切り、初の優勝を掴み取りました。



関川村チーム 前列左から3人目が佐藤監督

優勝チーム監督へ直撃！インタビュー

①まずは、優勝の感想を一言！

祝！初優勝！ありがとう！
非常に暑い中、応援に来て下さった職員の方や家族の方、皆さんの声や励ましの言葉が力になりました。ありがとうございました。

②勝利の決め手は、ズバリ何でしょうか？

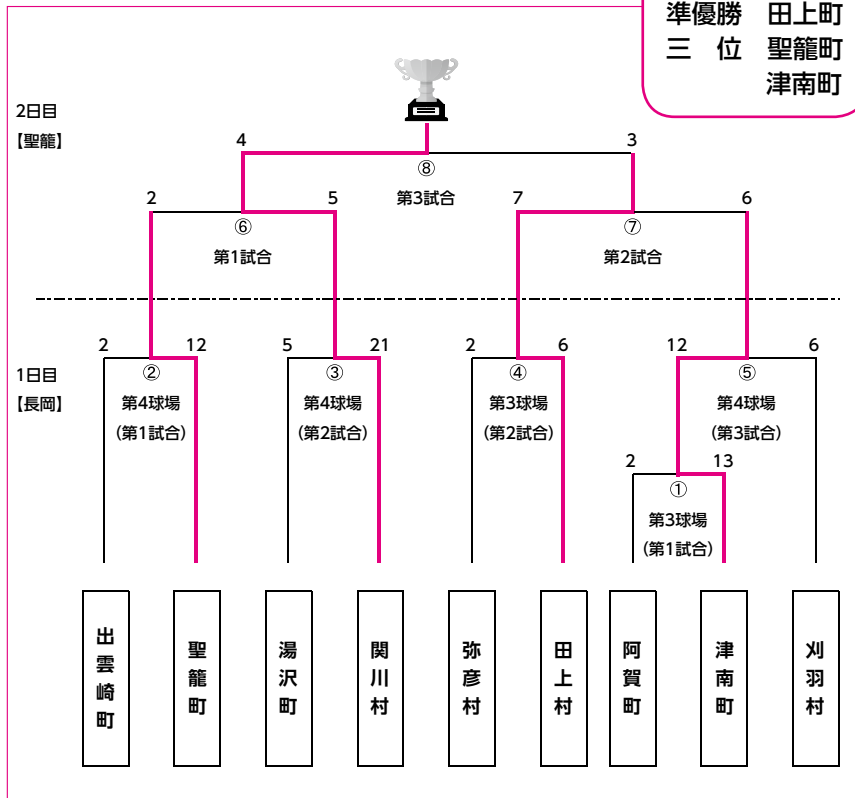
守備での好プレーが多くあり、良い流れを引き寄せることができ、ベンチの控え選手、マネージャー、応援に来てくれた方の声が合わり、全員の気持ちがひとつとなって戦えたことが勝利につながりました。

③今大会で印象に残った場面は？

決勝で3回裏まで無得点、2点リードされ嫌なムードで迎えた4回裏に逆転できたところがチームの成長を感じました。
今までであれば先制されると浮き足立ち負けていましたが、集中力と気持ちを保ち、声を途切らすことなく得点につなげることができ自信となりました。

④来年に向けた抱負をお願いします！

あらためて野球で勝つ喜び、楽しさを実感することができました。
また、練習時から若手職員がチーム状況から練習メニューを考え、自主的に練習していたことが印象に残っており、チーム全体の士気を高めてくれました。
来年も野球を楽しみ、全員で喜びを分かち合えるよう頑張ります。





健康運動指導士
門谷 誠

もんちゃんの けんこう通信

2018.10月号

Vol.23



かんたんエクササイズ!

今回のテーマは「お腹を引き締める」です。

腹筋のトレーニングといえば、仰向けの姿勢から体を起こすクランチが定番です。

お腹の筋肉は、体を前に倒す機能を持つ「腹直筋」、横に倒す「腰方形筋」、回旋させる「内・外腹斜筋」、腰圧に関係する「腹横筋」など多岐にわたるため、引き締めるためには全ての方向に動

かしてあげることが必要と考えます。

今回は中でも「腹直筋」に絞って効果的なトレーニング方法をご紹介します。

また、「腹筋はキッチンでつくられる」と伝説のボディビルダーであるアーノルド・シュワルツェネッガーも言っています。

腹筋で効果的に筋肉をつけることと、食事に気をつけることの両面からのアプローチでお腹を引き締めていきましょう!

クランチ(ニートゥーエルポー)



1. 仰向けの状態で、両手は耳の横に、脚は肩幅くらいに開いて膝を曲げる



2. 上体と両脚を同時に持ち上げるようにします。持ち上げたら上で1秒キープ

- ・動作のスピード:1.2であげて 1秒キープ 1.2でおろす
- ・呼吸:1の動作で吸って、2の動作で吐く
- ・回数:10×3セット

腹直筋のストレッチ



うつ伏せの姿勢から、肩の真下に手をつけて、上体を反らします
腰が痛い方は、腕を曲げて肩の真下に肘をつきましょう

背中ストレッチ



体育座りの姿勢から、腰・背中を丸めます

栄養あれこれ

運動、入浴、睡眠で変わる基礎代謝量

管理栄養士 貝沼さおり



私たちは食べものから摂取した栄養素を分解し、生きるためのエネルギーを得ています。取り込んだ栄養素からエネルギーをつくることを、エネルギー代謝といいます。私たちが実際に1日に必要とするエネルギー量は、「基礎代謝量」と「生活活動代謝量」のふたつの合計です。

基礎代謝とは、呼吸をしたり、心臓を動かしたり、体温を保つといった生命を維持するために最低限必要な代謝で、そのために必要なエネルギー量が基礎代謝量です。

基礎代謝量を上げる基本的方法は、運動して筋肉量を増やすことです。筋肉が増えれば、安静にしているだけでも消費されるエネルギー量が増え、基礎代

謝量が上がります。

運動以外では、入浴法があります。半身浴などぬるめのお湯に長くつかすることで、血液循環をよくし、基礎代謝を上げることが可能です。体温が1℃上がると、基礎代謝量が約13%増えるといわれますから、体を温めることで基礎代謝量を上げることができます。

また、良質な睡眠をとることも基礎代謝量を上げるためには大切です。睡眠時には、成長ホルモンが分泌され、体のたんぱく質合成が進むので、筋肉をつくるためにも睡眠が重要になります。睡眠時間が短かったり、よく眠れないといった状態は、基礎代謝にはマイナスになることがあります。



厚生労働大臣認定健康増進施設
新潟県福祉のまちづくり委員会協賛施設

AQUARE アクアーレ長岡

●詳しくは、アクアーレ長岡 担当: 門谷(もん)やまで

TEL.0258-47-5656

<http://www.aquarenagaoka.or.jp/> アクアーレ長岡 検索

運動を始めるなら

【ヘルスアップ
特別期間】
10月10日
11月25日まで

今がおトク!

施設利用料通常210円

100円に!

毎日のちょっとしたことでも、続ければ大きな変化に。
まずは最初の一歩を一緒に始めませんか?

マシンジム体験会 初心者向け

効果的で安全なマシントレーニングを修得!

- ① 体組成測定、血圧測定
- ② ウォーミングアップ
- ③ マシンジムトレーニング
- ④ 有酸素運動
- ⑤ ストレッチ



●マシンジム体験会 (第2土曜日) 10月13日/11月10日/12月8日

体力年齢測定会

実年齢と体力年齢の差を知る!

- ① 体組成測定、血圧測定
- ② 体力測定(エアロバイク、握力、上体起こし、閉眼片脚立ち、座位体前屈、垂直跳び)
- ③ 体力測定結果説明



●体力年齢測定会 (第4土曜日) 10月27日/11月24日/12月22日

【定員】各回 6名

【時間】10:30~12:00

【お申し込み】バーテカウンターにて直接お申込み、もしくはお電話にてご予約ください。

☎0258-47-5656

【参加費】施設利用料のみ

【対象者】組合員及びその家族



日帰り型体質改善プログラム

当日のスケジュール

- 9:00~ オリエンテーション 日程説明
- 9:05~ 体力測定、血圧測定、体力測定
- 10:00~ 運動指導:
エアロピクス+姿勢改善ストレッチ【12月・2月】
ヨガ【1月・3月】
- 11:10~ 栄養指導:
講義【食事のバランスと量】
- 11:50~ 調理実習:献立のうち一品を調理
- 12:30~ 会食:栄養バランスのとれた弁当を試食
- 13:30~ まとめ:体力測定の結果説明
- 14:00 解散



【定員】各回 10名

【対象者】組合員及びその家族

【参加費】2,000円

【お申し込み】下記申し込み書にて

日帰り型体質改善プログラム 参加申込書

FAX.0258-47-2051

※参加希望日(該当するものに○をつけてください。)※各開催日の2週間前までにお申し込みください。※定員になり次第メ切ります。

日帰り型体質改善プログラム ・ 12月15日(土) ・ 1月19日(土) ・ 2月16日(土) ・ 3月16日(土)

氏名	性別	生年月日	年齢	所属所・部署名	ご住所(連絡先)
フリガナ	男・女	S H (身長 cm)	歳	本人・家族	〒 - (勤務先・自宅・携帯) - -
フリガナ	男・女	S H (身長 cm)	歳	本人・家族	〒 - (勤務先・自宅・携帯) - -

※参加申込書に記載された個人情報、アクアーレ長岡が実施する事業でのみ使用し、他の目的で使用することはありません。

好評
営業中!

AQUAARE
アクアール長岡

和食ダイニング 辛夷 しぶし

健康づくりは、
バランスの良い食事と運動で!

ランチ限定メニューのご案内

11:30~15:30 [ラストオーダー15:00]

まごわやさしい膳 1,150円

栄養士さんのメニュー紹介

「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事の覚え方で「ま=まめ」「ご=ごま」「わ=わかめ(海藻)」「や=やさしい」「さ=さかな」「し=しいたけ(きのこ)」「い=いも」の1日1回は摂取したい7つの食材の頭文字をつなげたものです。それらがすべて入ったカラダに必要な栄養素をたっぷり含んだ献立になっています。



腸活ランチ 900円

栄養士さんのメニュー紹介

腸活とは、腸内環境を正常に整えるための活動のこと。腸の働きが良くなると、免疫力がアップしたりホルモンや自律神経の働きが良くなったり、美肌・ダイエットにも効果があると言われています。腸活に役立つ乳酸菌・オリゴ糖・食物繊維を含む食材を取り入れた献立になっています。



平日ランチ
10食
限定

※その他にも、松花堂弁当1,500円や、海鮮丼セット1,150円などもご用意しております。

[表示価格は全て税込みです]



期間限定
9月1日~
10月末日

三県地酒飲みくらべ付き

お酒が飲めない方は
ソフトドリンクに
変更可能

**特選
黒毛和牛
会席プラン**

1泊2食付

9,200円
(一般13,000円)

※2名様以上、3日前までの要予約。
※土曜日・祝前日は2,500円増しになります。



四季の特選会席プラン

1泊2食付 **9,200円**

※2名様以上、3日前までの要予約。
※土曜日・祝前日は2,500円増しになります。
(一般13,000円)

松茸会席 [全10品]

9月~10月限定

ふぐ会席 [全10品]

11月~3月限定
※年末年始は除く



職場の仲間と一緒に **忘年会プラン**

※6名様以上、3日前までの要予約。
※宿泊は土曜日・祝前日は
2,500円増しになります。

宿泊したほうが断然お得!

飲み放題
3時間付き
※ビールは瓶ビールでの
飲み放題となります。

和食会席コース

日帰り **5,300円** 1泊2食付 **7,000円**
(一般10,800円)

和食会席+寿司盛り+フルーツ盛り付きコース

日帰り **6,800円** 1泊2食付 **8,500円**
(一般12,300円)

特典 ①温泉・プール・マシンジム当日無料券 ②お名前入り記念写真プレゼント(要予約)
③カラオケ無料(10名様以上・要予約・数に限りあり) ④送迎無料(4名様以上) ※集合場所は1カ所にてお願いします。※旧長岡市を除き有料になります。

宿泊プランは両日も温泉・プール・マシンジム・スタジオの利用は無料!

上記の料金は消費税込み利用助成後となります。※入浴料150円は別途必要です。
ご利用の際は、組合員等保養施設アクアール長岡利用証をお持ちください。

マシンジム、スタジオ利用は大人のみとなります。
※お子様のプール利用は、安全保護者同伴
でお願いいたします。※プールご利用にはスイミ
ングキャップ(無料レンタル)が必要です。

新潟県市町村職労共済組合保養施設 厚生労働大臣指定健康増進施設 新潟県福祉のまもりの会寄贈施設

インターネットでの
ご予約も可能です

お問い合わせ・ご予約はこちら **0258-47-5656**

〒940-2147 新潟県長岡市新岡2丁目5番地1(国営越後丘陵公園と並び)

[チェックイン]15:00から [チェックアウト]10:00まで [休館日]第2~4月曜日、定例月有

<http://www.aquarenagaoka.or.jp>

アクアール長岡

検索



～ 秋の味覚だより開催中～

10月末日まで

宮城・山形・新潟、三県の
黒毛和牛をしゃぶしゃぶで食べ比べ
さらに、大人の方には
三県の地酒の飲み比べもセットで

平日 1泊2食付 (サ・税込)
大人 9,243 円
子供 8,810 円



- ◎上記の宿泊料金は全て平日2名1室利用時、利用助成後の金額です。利用助成が適用されない場合は大人3,500円、子供2,000円増しになります。
- ◎土曜日、祝日の前日のご宿泊の際は1,188円増しになります。

グランピング



営業期間
モバイルハウス部門 10月まで
テント部門 9月まで(今年度の営業終了)
※天候等により変更になる場合がございます。

グランピング料金表 (サ・税込)

BBQコース	
モバイルハウス	大人 11,500 円 子供 8,000 円
宿泊料割引	3人目 3,000 円 4人目 5,000 円

- ◎上記の料金は全て平日利用時、利用助成後の金額です。利用助成が適用されない場合は大人3,500円、子供2,000円増しになります。
- ◎土曜日、祝日の前日のご宿泊の際は1,188円増しになります。
- ◎夕食は BBQ コースのほかに、選択メニューより好きな料理を選んでいただくフリーコースもあります。
- ◎グランピングの詳細な利用方法、食事内容、備品等については、直接施設へお問い合わせください。

新潟県市町村職員共済組合
保養所 瀬波はまなす荘

～瀬波はまなす荘イベントのご案内～

塩引き鮭作り～村上といえば、これでしょ!!～

開催日時：
1回目 平成30年 11月26日(月)～27日(火)
2回目 11月27日(火)～28日(水)
3回目 11月28日(水)～29日(木)
各回ともに 13:30 講習開始
募集人員：各回ともに20名ずつ
参加費：13,500円(1泊2食サ・税込・講習代込)

飯寿司作り～お正月に郷土料理をぜひ～

開催日時：平成30年12月9日(日)～10日(月)
1回目 9:30～ 2回目 13:30～
募集人員：各回ともに20名ずつ
参加費：15,000円(1泊2食サ・税込・材料費込)

ボウリング大会～豪華景品もあり～

開催日時：平成31年2月15日(金)～16日(土)
13:30 プレー開始(3ゲーム)
募集人員：25名
参加費：12,000円(1泊2食サ・税込・プレー代貸靴代込)
会場：ジョイタウンボウル新発田

全ての参加費は利用助成後の金額です。利用助成が適用されない場合はお一人様大人3,500円増しになります。受付は先着順とさせていただきます。なお、各イベントとも大人のみのお受付となりますので予めご了承ください。

～ 宿泊プランのご案内～

開催期間：各プランとも平成 31 年 3 月 25 日まで開催中！



極上プラン

【1泊2食付】

平日大人(中学生～) お一人様 12,000 円 (サ・税込)
平日子供(5歳～) お一人様 6,200 円 (サ・税込)
(除外日：平成 30 年 12 月 26 日～平成 31 年 1 月 3 日)

- ◎夕食のメイン料理を「特選お刺身御膳」または「村上牛ステーキ御膳」からお選びいただけます。
- ◎お子様も同様にお選びいただけます。(内容はお子様向けになります。)
- ◎露天風呂付客室をご用意いたします。

※ご予約の際は「極上プランで」とお伝えください。



村上牛大満足プラン

【1泊2食付】

平日大人(中学生～) お一人様 10,700 円 (サ・税込)
平日子供(5歳～) お一人様 6,000 円 (サ・税込)
(除外日：平成 30 年 12 月 26 日～平成 31 年 1 月 3 日)

- ◎ご予約は 3 日前までをお願いいたします
- ◎夕食のメイン料理を「村上牛大満足しゃぶしゃぶ御膳」または「村上牛大満足ステーキ御膳」からお選びください。
- ◎夕食時に赤ワイン(大人)、オレンジジュース(子供)をサービス！

※ご予約の際は「村上牛大満足プランで」とお伝えください。



記念日プラン

【1泊2食付】

平日 お一人様 10,000 円 (サ・税込)

(除外日：平成 30 年 12 月 26 日～平成 31 年 1 月 3 日)

- ◎早めのチェックイン 13：00 / ゆっくりチェックアウト 11：00
- ◎アメニティセットプレゼント(オリジナルバスタオル・アメニティセット)
- ◎記念日をお祝いし、胎内高原ワインプレゼント(お一人様につき1本)
- ◎早期予約特典！1ヶ月前のご予約で 500 円キャッシュバック！

※ご予約の際は「記念日プランで」とお伝えください。

連泊でお得！
1泊からでもお気軽にどうぞ

ゴールドプラン

	大人(中学生～)	子供(5歳～)
【1泊2食付】	5,700 円	4,700 円
【2泊5食付】	10,400 円	8,400 円
【3泊8食付】	15,600 円	12,600 円

(サ・税込)
(除外日：平成 30 年 12 月 26 日～平成 31 年 1 月 3 日)

- ◎連泊すると 1泊につき 500 円お得に！
- ◎連泊時の昼食もサービスいたします。(メニューはお任せください。)

※ご予約の際は「ゴールドプランで」とお伝えください。

- ◎上記の宿泊料金は全て平日 2 名 1 室利用時、利用助成後の金額です。利用助成が適用されない場合は大人 3,500 円、子供 2,000 円増しになります。
- ◎土曜日、祝日の前日のご宿泊の際は 1,188 円増しになります。
- ◎村上駅からの送迎も承ります。ご予約の際にお申し付けください。なお、他のグループの方と同乗となる場合や時間調整等のためお待ちいただく場合がございます。

～瀬波はまなす荘ウェルカムサービス券～

ご宿泊の際、この券をフロントにお出しいただいたお客様
(ご同行者様含む)に、雪室コーヒー・オレンジジュース・烏龍茶の
いずれか 1 杯サービス。

有効期限：平成 31 年 3 月 31 日

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉 1 丁目 2 番 17 号
新潟県市町村職員共済組合

保養所 瀬波はまなす荘

TEL0254-52-5291 FAX0254-53-6751

<http://www.kyousai-niigata.jp>