

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
平成31年1月発行

No.207

- 組合会議員・役員のご紹介 …………… 2
- 退職を控えた皆様へ …………… 3
- 被扶養者の異動手続きはお早めをお願いします … 12
- 被扶養者認定Q&A …………… 13
- インフルエンザ予防接種助成金の請求はお早めに… 14
- 「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品差額通知」の配布について …………… 15
- 入学貸付・修学貸付のご案内 …………… 18
- 冬場の健康づくりに!「山の家」
宿泊利用助成・スキー場リフト券等割引について… 19
- 各種セミナー・研修会開催報告 …………… 20
- 新潟県町村職員親善ボウリング大会結果報告 …… 23
- もんちゃんのけんこう通信 …………… 24
- アクアレー長岡からのお得なプラン情報 …………… 25
- 瀬波はまなす荘からのお知らせ …………… 27

新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年12月3日召集の第205回組合会におきまして、引き続き理事長に御推挙いただき、その重責を担うことになりました。組合会議員の方々とともに、皆様の生活の安定と福祉の向上に寄与するため、全力を尽くす所存であります。

さて、我が国においては、少子高齢化の進展や雇用環境の変化などにより社会が大きく変化し、医療、介護、年金などの社会保障制度が持続可能なものとなるよう様々な見直しが行われ、全ての世代が安心感と納得感の得られる全世代型の社会保障制度に転換を図ることとしています。

当共済組合においては、組合員数の減少や標準報酬制への移行などに伴い、掛金及び負担金等の収入が減少しており、短期給付事業については、後期高齢者支援金の負担が全面報酬制に移行して高齢者医療制度にかかる拠出金が増大し、また、介護納付金についても、平成32年度にかけ段階的に総報酬制が導入され、その負担も増大し、短期給付財政を圧迫しています。さらに、後期高齢者支援金の加算・減算制度については、複数の評価指標により、予防・健康づくりに取り組む保険者のインセンティブを重視する内容となりました。共済組合では、皆様の健康増進と医療費の削減のため、レセプトデータ等の分析を行った上で、効果的・効率的な保健事業を実施するとともに、特定健康診査及び特定保健指導の実施率向上とジェネリック医薬品の利用促進に向けた取組を推進してまいります。

長期給付事業については、平成27年10月に被用者年金制度が一元化され、共済年金は厚生年金に統一されました。このことに伴い、共済年金の職域年金相当部分が

新潟県市町村職員共済組合

理事長 小林 則幸



廃止され、新たに退職等年金給付が創設されています。また、マクロ経済スライドの見直しなど年金額改定のルールが見直され、順次施行されることとなっており、共済組合はその実施機関として、長期給付事業の適切な事務執行に努めてまいります。

福祉事業については、皆様にとって有意義となる保健、宿泊、貯金、貸付及び財形事業を行ってまいります。なお、「保健施設 アクアレー長岡」と「保養所 瀬波はまなす荘」においては、皆様が心身ともにリフレッシュしていただけるよう、一層のサービスの充実にも努めてまいります。両施設とも地球温暖化防止活動(CO₂排出削減)に取り組んでおり、「エコでいやしの温泉施設」として運営していますので、是非御利用ください。

共済組合を取り巻く状況は大きく変化しておりますが、共済組合の健全な運営と発展のため、最善の努力を尽くす所存でありますので、皆様の御理解と御協力をお願い申し上げます。

年頭に当たり、皆様の御健勝と御多幸をお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

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
 - ◆保険課 025-285-5412 hoken@kyousai-niigata.jp
 - ◆年金課 025-285-5413
 - ◆福祉課 025-285-5414 fukushi@kyousai-niigata.jp
- FAX 025-285-5400

URL … <http://www.kyousai-niigata.jp>

組合会議員・役員のご紹介

昨年 11 月 14 日に行われた組合会議員選挙並びに 12 月 3 日に開催された組合会において、当組合の組合会議員・役員が決定しましたので、ご紹介します。

[任期：平成 30 年 12 月 1 日～平成 32 年 11 月 30 日]

市町村長議員

理事長  小林則幸 (出雲崎町長)	理事長職務代理者  入村 明 (妙高市長)	理事  久住時男 (見附市長)	理事  二階堂 馨 (新発田市長)	監事  田中清善 (阿賀野市長)
議員  米田 徹 (糸魚川市長)	議員  田村正幸 (湯沢町長)	議員  小池清彦 (加茂市長)	議員  高橋邦芳 (村上市長)	議員  本保健男 (粟島浦村長)

市町村長以外の議員

職員側代表理事  佐藤邦夫 (村上市)	理事  井上幸夫 (南魚沼市)	理事  廣瀬勝直 (阿賀町)	理事  山口輝一 (新潟市)	監事  大矢勝則 (長岡市)
議員  大島英徳 (上越市)	議員  宮木 徹 (小千谷市)	議員  佐藤義孝 (柏崎市)	議員  渡邊恭一 (佐渡市)	議員  渡辺一成 (胎内市)

学識経験監事



五十嵐基

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。

理事については、市町村長である議員と市町村長以外の議員のなかからそれぞれ 4 名選出します。また、市町村長である理事のなかから理事長が選出されます。

監事については、学識経験を有する者、市町村長である議員及び市町村長以外の議員のそれぞれから 1 名ずつ選出されます。

(役職順・選挙区順)

組合会議員の就任について

[任期：平成 30 年 10 月 15 日
～平成 30 年 11 月 30 日]

本保健男議員



市町村長側議員であった渡邊廣吉理事（前聖籠町長）の退職に伴う補欠選挙（第 3 区）が平成 30 年 10 月 15 日に執行され、粟島浦村長の本保健男氏が当選されました。

期間は、前任者の残任期間である平成 30 年 11 月 30 日までです。

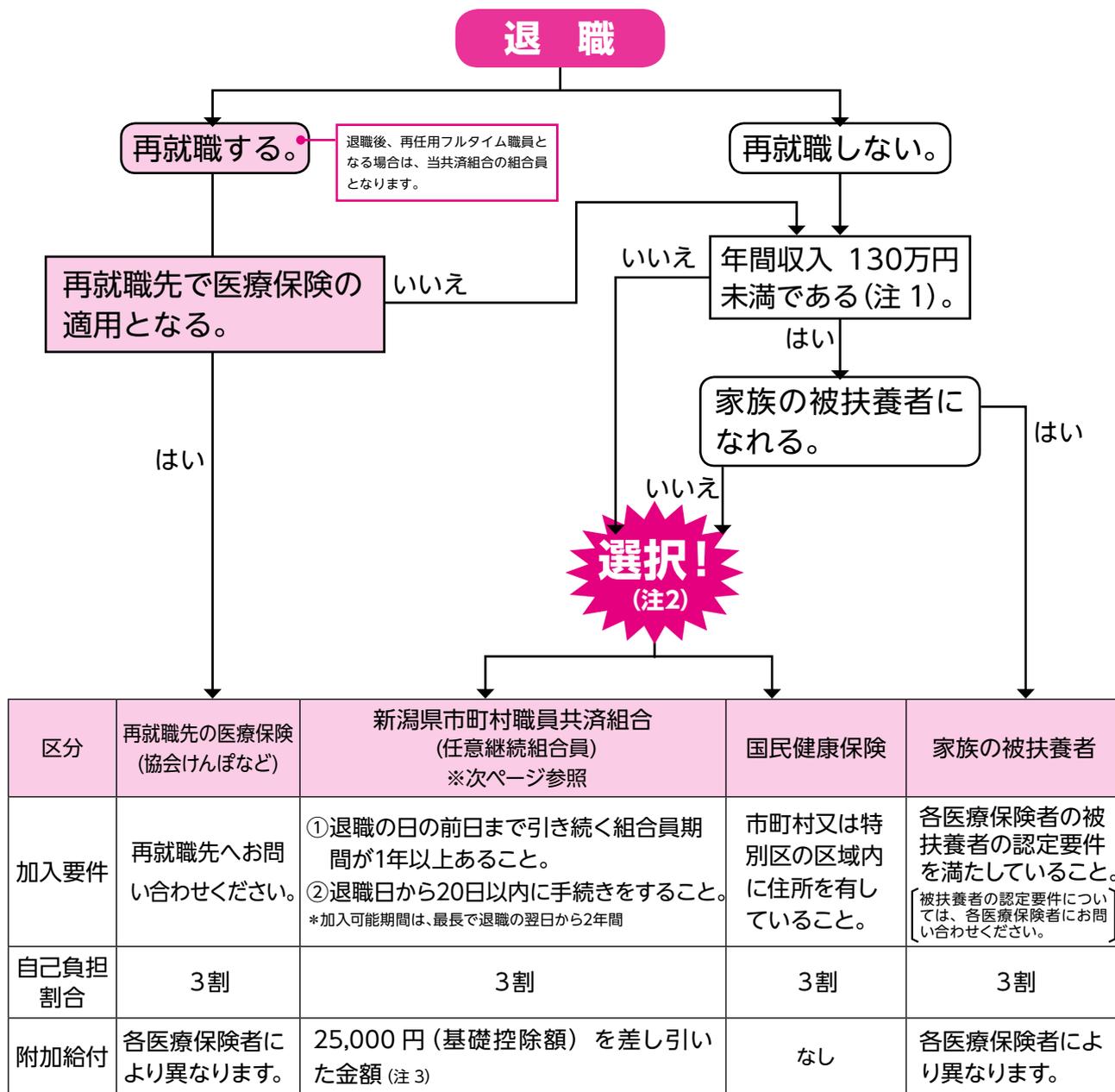
退職を控えた皆様へ

年度末に退職を予定されている組合員の皆さまは多忙な日々をお過ごしのことと思います。

共済組合の各種事業についても、退職という節目にあたり様々な手続きが必要となります。退職後の制度・手続きについてご案内します。

1. 退職後の医療保険制度について

組合員の皆様が退職すると、組合員とその被扶養者は、その翌日に共済組合の資格が喪失となることから、退職後の再就職等の生活状況に応じて、下表により医療保険制度に加入することになります。



注1 障害年金の受給者又は60歳以上の年金受給者の場合は180万円未満となります。

注2 当共済組合の任意継続組合員制度と市町村の国民健康保険のいずれかを選択することとなります。任意継続掛金と国民健康保険の保険料の負担額等を事前に確認し、加入を決定するときの参考にしてください。

注3 任意継続組合員制度の附加給付は、任意継続組合員又はその被扶養者の医療費の自己負担額が1件(1カ月単位。また、医療機関から交付された処方せんに基づく薬剤の支給があるときは診療報酬明細書及び調剤報酬明細書を併せて1件)につき、自己負担額 - 25,000円 = 支給額(1,000円未満は支給されません。1,000円以上から支給されることになり、その場合、支給額の100円未満の端数は切捨てとなります。)となります。

2. 任意継続組合員制度について

共済組合の医療保険制度には、退職後も在職中と同様の短期（医療）給付を受けることができる「任意継続組合員制度」があります。任意継続組合員制度の概要等は下表のとおりとなります。

<p>加入要件 及び手続き</p>	<p>退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が、退職の日から20日以内に申出ることにより、任意継続組合員制度に加入できます。</p> <p>なお、任意継続組合員制度に加入する場合は、次の提出書類を退職時の所属所を經由して共済組合に提出いただくこととなります。</p> <p>●「任意継続組合員資格取得申出書兼退職時被扶養者申告書」●「任意継続掛金預金口座振替依頼書」</p> <p>※3月末退職者については、3月中に書類を提出いただく予定としておりますので、ご協力をお願いします。</p>										
<p>加入可能 期間</p>	<p>退職日の翌日から2年間。</p> <p>ただし、任意継続組合員が次表の資格喪失事由に該当の場合は、任意継続組合員の資格が喪失となります。</p> <table border="1" data-bbox="319 705 1404 918"> <thead> <tr> <th>資格喪失事由</th> <th>資格喪失日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>任意継続組合員が死亡したとき</td> <td>死亡日の翌日</td> </tr> <tr> <td>再就職先の医療保険に加入したとき</td> <td>医療保険に加入した日</td> </tr> <tr> <td>任意継続組合員でなくなることを希望する申出をしたとき</td> <td>任意継続組合員でなくなることを希望する申出当共済組合が受理した日の属する月の末日の翌日</td> </tr> <tr> <td>後期高齢者医療制度に加入したとき</td> <td>後期高齢者医療制度に加入した日</td> </tr> </tbody> </table>	資格喪失事由	資格喪失日	任意継続組合員が死亡したとき	死亡日の翌日	再就職先の医療保険に加入したとき	医療保険に加入した日	任意継続組合員でなくなることを希望する申出をしたとき	任意継続組合員でなくなることを希望する申出当共済組合が受理した日の属する月の末日の翌日	後期高齢者医療制度に加入したとき	後期高齢者医療制度に加入した日
資格喪失事由	資格喪失日										
任意継続組合員が死亡したとき	死亡日の翌日										
再就職先の医療保険に加入したとき	医療保険に加入した日										
任意継続組合員でなくなることを希望する申出をしたとき	任意継続組合員でなくなることを希望する申出当共済組合が受理した日の属する月の末日の翌日										
後期高齢者医療制度に加入したとき	後期高齢者医療制度に加入した日										
<p>掛金額</p>	<p>(1) 任意継続掛金等を算定する標準報酬月額はア又はイのいずれか低い標準報酬月額となります。</p> <p>ア 退職時の標準報酬月額 イ 平成30年9月30日の平均標準報酬の月額→380,000円（第22級）となる見込みです。 ※標準報酬等級表は5ページを参照してください。</p> <p>(2) 任意継続掛金等月額</p> <p>① 任意継続掛金 (1)の任意継続掛金等の算定基礎となる標準報酬月額×94.00/1,000（平成30年度）</p> <p>② 介護掛金 (1)の任意継続掛金等の算定基礎となる標準報酬月額×14.40/1,000（平成30年度）</p> <p>注…①介護掛金は任意継続組合員である期間が40歳到達月から満65歳到達の前月まで該当する場合に納付いただくこととなります。</p> <p>②平成31年度の掛金率は、現在、算定中であり、変更になる場合があります。</p>										
<p>掛金の 納付等</p>	<p>指定する取扱金融機関からの口座振替となります。ただし、資格を取得する月の10日以降に申請があった場合、初回の掛金は振込用紙による払込みとなります。</p> <p>納付方法は月払い、半年払い、年払いのいずれかによります。</p> <p>なお、半年払い又は年払いを選択した方は、掛金の割引を受けることができます。</p> <p>取扱金融機関…第四銀行、北越銀行、大光銀行、新潟県労働金庫、新潟県信用農業協同組合連合会及び新潟県内の農業協同組合、新潟県信用組合、新潟県信用漁業協同組合連合会（本店のみ） ※上記以外の金融機関は取扱いできません。</p>										
<p>給付内容</p>	<p>育児休業手当金、介護休業手当金及び休業手当金を除き、在職中と同様の短期給付を受けることができます。</p>										

標準報酬等級表（一部抜粋）

報酬月額		標準報酬(短期)	
		等級	月額(円)
～	101,000 未満	1	98,000
101,000 以上	～ 107,000 未満	2	104,000
107,000 以上	～ 114,000 未満	3	110,000
114,000 以上	～ 122,000 未満	4	118,000
122,000 以上	～ 130,000 未満	5	126,000
130,000 以上	～ 138,000 未満	6	134,000
138,000 以上	～ 146,000 未満	7	142,000
146,000 以上	～ 155,000 未満	8	150,000
155,000 以上	～ 165,000 未満	9	160,000
165,000 以上	～ 175,000 未満	10	170,000
175,000 以上	～ 185,000 未満	11	180,000
185,000 以上	～ 195,000 未満	12	190,000
195,000 以上	～ 210,000 未満	13	200,000
210,000 以上	～ 230,000 未満	14	220,000
230,000 以上	～ 250,000 未満	15	240,000
250,000 以上	～ 270,000 未満	16	260,000
270,000 以上	～ 290,000 未満	17	280,000
290,000 以上	～ 310,000 未満	18	300,000
310,000 以上	～ 330,000 未満	19	320,000
330,000 以上	～ 350,000 未満	20	340,000
350,000 以上	～ 370,000 未満	21	360,000
370,000 以上	～ 395,000 未満	22	380,000
395,000 以上	～ 425,000 未満	23	410,000
425,000 以上	～ 455,000 未満	24	440,000
455,000 以上	～ 485,000 未満	25	470,000

*任意継続掛金の算定基礎となる最高の標準報酬月額は、第22級380,000円が限度額となる見込みです。

任意継続組合員と国民健康保険、どっちが有利？（平成31年3月末退職者のケース）

国民健康保険（以下「国保」という。）の当年度の保険料の算定基礎額は前年の所得額となっています。よって、退職した年の平成31年度の国保保険料は平成30年1月～12月の間における所得により算定されますので、国保保険料額は高額になることが多いと考えられます。

退職後2年目（平成32年度）は、無職等の理由により、年間（平成31年1月～12月の間における）所得が減少する場合、国保保険料は低減することになると考えられます。

このことから、一般的に、退職した年は、国保よりも任意継続組合員制度へ加入するほうが、給付（附加給付）と保険料の両方の面で有利になると考えられます。

3. 退職後の医療給付について

退職後も請求により受けることができる短期給付については、次のとおりです。ただし、退職後に加入することになった他の健康保険組合などから同一の事由に対して給付を受ける場合には重複して受けることはできません。

出産費	1年以上組合員であった方が、退職後6月以内に出産したとき。
埋葬料	組合員であった方が、退職後3月以内に亡くなったとき。
傷病手当金	1年以上組合員であった方が、退職の際に傷病手当金を受けているとき。
出産手当金	1年以上組合員であった方が、退職の際に出産手当金を受けているとき。

4. 国民年金への加入手続きについて

20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入する必要があります。このため、60歳未満で退職された方は国民年金（第1号被保険者）への加入手続きが必要です。

また、組合員に扶養されていた60歳未満の配偶者については、国民年金の第3号被保険者から第1号被保険者への切替え手続きをする必要があります。

国民年金第1号被保険者への加入又は切替えの手続きが必要な方は、次の①から③までの書類等を持参して、居住する市区町村の国民年金担当窓口にて、手続きをお願いします。

- ① 当共済組合が交付した資格喪失証明書（交付については、所属所の共済組合事務担当者にお申出ください。）
- ② 年金手帳
- ③ 印鑑

5. 組合員証等の返納について

退職した場合（退職後、引き続いて再任用フルタイム職員となる場合は除く。）は、組合員の資格を喪失しますので、①から⑥までの組合員証等は、ご自身で破棄せずに、速やかに所属所の共済組合事務担当者を経由して、共済組合に返納してください。

また、①から③の証については、証の余白部分に返納日を油性マジック等で記載し、証にパンチ穴又は切れ込みを入れてから返納くださいますようご協力をお願いします。

- ① 組合員証
- ② 組合員被扶養者証（被扶養者がいるとき）
- ③ 高齢受給者証（該当者がいるとき）
- ④ 限度額適用認定証（交付されているとき）
- ⑤ 特定疾病療養受療証（交付されているとき）
- ⑥ 組合員等保養所瀬波はまなす荘・保健施設アクアレー長岡利用証（浅黄色）

【注意事項】

- ・資格喪失後に①組合員証又は②組合員被扶養者証を使用して病院等で受診した場合は、当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のでご注意ください。
- ・組合員証等を紛失して返納できないときは別途紛失届を提出してください。（紛失届については、所属所の共済組合事務担当者にお申出ください。）

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

6. 退職に伴う年金(共済)の手続き

1. 退職届書等の提出

退職された場合は、年金受給権の有無にかかわらず、次の書類を退職時の所属所を經由して共済組合に提出してください。

- 「退職届書」
- 「組合員期間等証明書」

※1 退職後、引き続き再任用フルタイム職員となる場合、共済組合の組合員となりますので提出不要です。
※2 退職後、引き続き国、都道府県、公立学校、警察、県外の自治体の職員となる方は、上記に関わらず、「履歴書」(平成27年10月1日以降に当共済組合に加入した方を除く。)と「組合員期間等証明書」を提出してください。

2. 在職中に年金受給権が発生している方の手続き

上記「1. 退職届書等の提出」に併せて、次の(1)又は(2)により、手続きをお願いします。

(1) 平成27年10月1日以降に老齢厚生年金の受給権が発生している場合

■既に老齢厚生年金の年金請求を行い、「年金証書」をお持ちの方又は請求中の方

誕生日の属する月以降の組合員期間を加算して年金額を再計算します。

老齢厚生年金の退職改定は、「1. 退職届書等の提出」により行いますが、税法上の扶養控除等の適用を希望する場合は、「公的年金等の扶養親族等申告書」を提出してください。

■老齢厚生年金の請求手続きを行っていない場合

老齢厚生年金の請求手続きを行ってください。

(2) 平成27年9月30日以前に退職共済年金の受給権が発生している場合

■既に退職共済年金の年金請求を行い、「年金証書」をお持ちの方又は年金請求中の方

誕生日の属する月以降の組合員期間を加算して年金額を再計算しますので、退職時の所属所を經由して退職改定の請求手続きを行ってください。

■退職共済年金の請求手続きを行っていない方

退職時の所属所を經由して退職共済年金の請求と退職改定の請求手続きを行ってください。

※64歳までに受給権が発生する特別支給の年金は、支給を繰下げすることができませんので、必ず請求手続きを行ってください。
なお、65歳に受給権が発生する本来支給の年金の支給を繰下げしている方で70歳未満の方は、引き続き支給を繰下げすることが可能です。

3. 65歳到達後に退職される方の手続き

上記「1. 退職届書等の提出」及び「2. 在職中に年金受給権が発生している方の手続き」に併せて、退職等年金給付の請求手続きを行うことになります。

※70歳未満の方は支給を繰下げすることも可能です。

4. 年金受給権が発生していない方へ

支給開始年齢に達する月の概ね3か月前にご自宅宛てに年金請求書が郵送されます。

なお、退職後に氏名・住所が変更となった場合は、共済組合年金課までご連絡ください。

また、支給開始年齢に達する前に年金の繰上げ支給を希望する場合は、共済組合または最寄りの年金事務所にご相談ください。

退職後に、もしも、障害状態になったら？

・65歳までの間に一定の障害状態にある方は、障害厚生年金や障害基礎年金、老齢厚生年金の障害者特例の適用を受けられる場合がありますので、共済組合年金課にお問い合わせください。

(参考)

公的年金の支給開始年齢早見表

区分 生年月日	公務員期間 (フルタイムのみ)			民間等期間		国民年金 老齢基礎年金 ※5
	一般組合員	特定消防組合員 ※1	退職年金 (退職等年金給付) ※4	男性	女性	
	老齢厚生年金 ※2 退職共済年金 (経過的職域加算) ※3			老齢厚生年金 ※2		
昭和 32 年 4 月 2 日～昭和 33 年 4 月 1 日	63 歳	60 歳	65 歳	63 歳	60 歳	65 歳
昭和 33 年 4 月 2 日～昭和 34 年 4 月 1 日	63 歳	60 歳	65 歳	63 歳	61 歳	65 歳
昭和 34 年 4 月 2 日～昭和 35 年 4 月 1 日	64 歳	61 歳	65 歳	64 歳	61 歳	65 歳
昭和 35 年 4 月 2 日～昭和 36 年 4 月 1 日	64 歳	61 歳	65 歳	64 歳	62 歳	65 歳
昭和 36 年 4 月 2 日～昭和 37 年 4 月 1 日	65 歳	62 歳	65 歳	65 歳	62 歳	65 歳
昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 38 年 4 月 1 日	65 歳	62 歳	65 歳	65 歳	63 歳	65 歳
昭和 38 年 4 月 2 日～昭和 39 年 4 月 1 日	65 歳	63 歳	65 歳	65 歳	63 歳	65 歳
昭和 39 年 4 月 2 日～昭和 40 年 4 月 1 日	65 歳	63 歳	65 歳	65 歳	64 歳	65 歳
昭和 40 年 4 月 2 日～昭和 41 年 4 月 1 日	65 歳	64 歳	65 歳	65 歳	64 歳	65 歳
昭和 41 年 4 月 2 日～昭和 42 年 4 月 1 日	65 歳	64 歳	65 歳	65 歳	65 歳	65 歳
昭和 42 年 4 月 2 日以降	65 歳	65 歳	65 歳	65 歳	65 歳	65 歳

- ※1 ここでいう特定消防組合員とは、消防司令以下の消防職員であった方で組合員期間が退職時又は支給開始年齢到達時まで引き続き20年以上当該消防職員として在職していた組合員をいいます。
- ※2 老齢厚生年金の支給開始年齢は、厚生年金の被保険者期間(公務員期間を含む。)の合計が1年以上あり、公的年金の加入期間と合算対象期間の合計が10年以上ある場合です。
- ※3 退職共済年金(経過的職域加算)の支給開始年齢は、※2に加え、平成27年9月30日以前の組合員期間が1年以上ある又は平成27年10月1日をまたいで引き続き組合員期間が1年以上ある場合です。
- ※4 退職年金(退職等年金給付)の支給開始年齢は、平成27年10月1日以降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、公務員(フルタイム)を退職している場合です。
- ※5 老齢基礎年金の支給開始年齢は、保険料納付済期間又は保険料免除期間があり、加えて合算対象期間との合計が10年以上ある場合です。

お問い合わせ先：年金課 / TEL : 025-285-5413

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

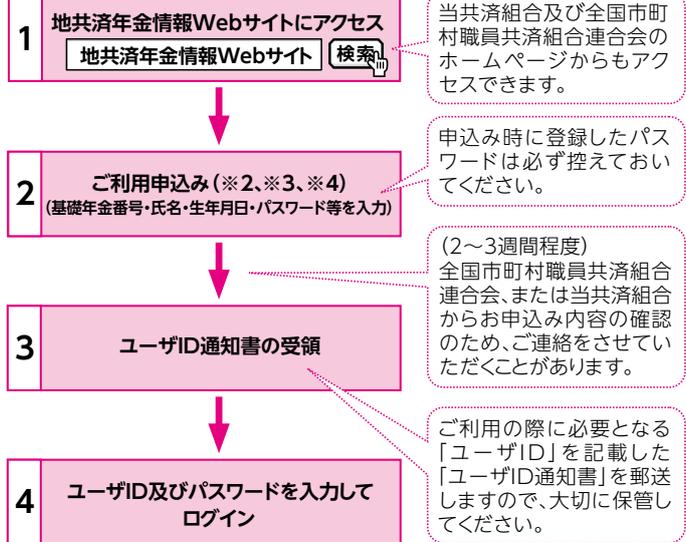
- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※1)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●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すが、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



当共済組合及び全国市町村職員共済組合連合会のホームページからもアクセスできます。

申込み時に登録したパスワードは必ず控えておいてください。

(2～3週間程度)
全国市町村職員共済組合連合会、または当共済組合からお申込み内容の確認のため、ご連絡をさせていただきますことがあります。

ご利用の際に必要な「ユーザID」を記載した「ユーザID通知書」を郵送しますので、大切に保管してください。

●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))

7. 退職後の積立貯金について

任意継続組合員は退職後も 積立貯金に継続加入することができます！

任意継続組合員に加入した方は、退職時に積立貯金に加入している方に限り、継続加入できます。現在の利率は年0.9%(金融情勢により変動します)。市中銀行に比べ有利な積立貯金に引き続きご加入くださるようお願いします。

加入資格

任意継続組合員。退職時に積立貯金に加入していることが条件。なお、任意継続組合員を脱退するときは解約となります。

解約

解約は任意です。
また、任意継続組合員を脱退したときは解約申込書を提出してください。締切は脱退する日の翌月15日。翌月の25日に送金します。

継続加入の申込み

平成31年3月15日までに「任意継続組合員・積立貯金継続加入申込書」を所属所経由でご提出ください。

振込先

一部払戻し・解約の振込先は任意継続掛金振替口座となります。

預け入れ

退職手当や例月・臨時等の積立はできません。「退職時の貯金残高」を継続した預け入れとなります。

利率等

利率及び課税方法は現職と同じです。なお、利息は毎年9月末及び3月末で区切って計算し、同日これを元本に組み入れます(半年複利)。

一部払戻し

毎月15日締切、25日送金(銀行休業日の場合翌営業日)。申込書は直接、共済組合へ送付してください。

決算

9月末及び3月末に決算を行い、10月、4月に「貯金現在残高通知書」を自宅に郵送します。

8. 退職後の「市町村共済グループ保険」について

「市町村共済グループ保険」は退職後も 加入することができます！

退職後も継続加入できる制度 (現在加入中の保険に限ります。)	制度の名称	主な保障内容
共済保険※1	退職後終身保険・退職後定期保険	死亡、高度障害
医療給付制度基本部分 企業年金 ※2	退職後医療給付制度	入院、手術
三大疾病保障制度	退職後三大疾病保障制度※3	三大疾病
退職後継続制度	退職後継続制度	死亡、高度障害
がん保険	退職後がん保険継続制度	がん

※1 退職日まで継続して2年以上加入していることが必要です。

※2 企業年金から退職後医療給付制度への加入の場合に限り、告知が必要となります。加入を希望される場合は、別途ご案内します。

※3 「7大疾病保障特約」及び「がん・上皮内新生物保障特約」を希望により付加することができます。但し、当該特約に在職中から加入している場合に限りです。

「意思確認用紙」について 「意思確認用紙」は「継続を希望する・しない」にかかわらず全員ご提出ください！

- 「意思確認用紙」は退職後の本保険について、継続加入の希望を確認するための用紙です。
- 平成30年度退職予定者セミナー参加者のうち、グループ保険ご加入の皆様全員に配付します。(1月上旬を予定しております。)「意思確認用紙」及び同封のパンフレットにより退職後の保障内容をご確認ください。
- 「退職後がん保険継続制度」については、別途ご案内する場合がございます。予めご承知おきください。

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

9. 任意継続組合員に係る保健事業について

在職中とは異なり、保健事業の大部分が対象外となります。

事業内容	在職中 (組合員)	退職後 (任意継続 組合員)	事業内容	在職中 (組合員)	退職後 (任意継続 組合員)
◆疾病予防 事業	人間ドック利用助成 (24,000円)	○※ (10,000円)	◆体力づくり事業 海の家・プール・山の家・アクアレー長岡利 用助成	○	×
	脳ドック利用助成 各種検診等利用助成 健康電話相談 メンタルヘルス相談	○			
◆特定健康診査・特定保健指導 生活習慣病のリスクに着目した健康診査とそ の結果に基づく保健指導。40歳以上75歳未満 の組合員及びその被扶養者が対象。	○	○	◆図書配布事業 出産費・家族出産費請求者に対する育児支援 冊子の配布	○	○
◆保養事業 直営施設・契約施設等の宿泊利用助成	○	×	◆その他 ゴルフ場利用助成 旅行割引 レクリエー ション施設等利用割引等	○	×
◆厚生事業 訪問型グループエクササイズ リフレッシュ教室等	○	×	特定健康診査・特定保健指導の詳細については、2019年5 月にお送りする「特定健康診査受診券」に同封する文書を御覧 ください。		
◆薬品事業 救急薬品等の配布 家庭用常備薬の有償あつ せん	○	×			

※平成31年度から、任意継続組合員及び任意継続組合員の被扶養配偶者についても、人間ドック利用助成の対象となる予定です。

10. 貸付をご利用中の皆様へ

1. 組合員貸付金の償還

当共済組合から貸付を受けている組合員が退職により資格を喪失したときは、貸付金残高の全額を一括で償還することになります。

◎再任用職員の取扱いについて (3ページ・チャート参照)

フルタイム勤務再任用職員として採用され、引き続き当共済組合の組合員とされる場合でも、退職を事由に退職手当が支給される場合は、貸付規則により貸付金残高の全額を一括で償還することになります。

2. 組合員貸付金の償還方法

貸付金残高は、次のいずれかの方法により償還することになります。

(1) 退職手当により償還する場合

① 地方公共団体から支給される退職手当により全額償還する場合 ⇒様式第6号「償還金払込書」を提出

※退職の翌月に償還の場合は、未償還元金に経過利息を加算した額が償還額になります。

② 新潟県市町村総合事務組合から支給される退職手当により全額償還する場合

⇒様式第7号の1「組合員貸付金の未償還元利金の徴収について(依頼)」を提出

※退職の翌月に償還の場合は、未償還元金に経過利息を加算した額が償還額になります。

(2) 自己資金により全額償還する場合 ⇒様式第6号「償還金払込書」を提出。貸付経理口座へ送金してください。

☆各様式については、勤務先の共済事務担当者にお申し出ください。

3. 借用証書の返送

借用証書は、償還が終了した月の翌月に、「貸付金償還終了通知書」と併せて所属所経由で返送します。

4. 団体信用生命保険の取扱い

- ・貸付金の全額を償還することで自動脱退となりますので、保険脱退の手続きは不要です。
- ・保険脱退後の未経過分の特約保証料については、償還終了後2～3か月後に返還されます。(入金を確認するまでは、当該振替口座を解約しないでください。)
- ・債務返済支援保険の保険料についても、同様の取扱いとなります。

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

11. 長期勤続者宿泊優待について

(1) 対象者

退職し組合員資格を喪失した者のうち、当共済組合の引き続き組合員期間が10年以上ある者を対象として、「長期勤続者宿泊優待券」を発行します。

(2) 宿泊優待の内容

「瀬波はまなす荘」又は「アクアール長岡」を宿泊利用する際に、「長期勤続者宿泊優待券」を持参することにより、退職者本人とその同伴者1人までに対してそれぞれ**1泊2食につき7,000円**を助成します。

退職者本人及びその同伴者の利用をそれぞれ1回として、有効期間内においてあわせて4回まで使用することができます。

(3) 宿泊優待券の有効期間等

宿泊優待券の有効期間は、退職した日から起算して2年間です。また、紛失しても再発行は行いません。



(4) その他

- ① 他の割引や宿泊利用助成との併用はできません。
- ② 素泊まりや1泊朝食付き(夕食なし)利用の場合は、助成対象外です。
- ③ 退職者本人が宿泊利用しない場合は、宿泊優待券の使用はできません。
- ④ **平成31年3月末退職者に係る宿泊優待券については、平成31年4月中旬に御自宅へ送付します。**

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

● 年金者連盟からのご案内 ●

年金待機者でも連盟にご加入できます!!



▶ 会員同士の助け合い

新潟県市町村職員年金者連盟は、新潟県市町村職員共済組合の年金受給者によって、退職後における年金受給権の擁護と会員相互の親睦を図ることを目的に昭和48年に設立された団体です。

▶ 年金生活を守るとりくみ

- 年金受給者などの処遇改善のために、政府関係者又は国会議員等への要望活動
- 「連盟だより」の年2回の発行による年金制度等に関する情報発信及び会員の架け橋

▶ 会員の福祉事業

- 会員相互の親睦を図るための囲碁大会や各支部による親睦旅行・趣味サークル活動等
- 会員に対する長寿祝金(満70歳、77歳、80歳、88歳、99歳)及び弔慰金の給付
- 瀬波はまなす荘・アクアール長岡の宿泊等への利用助成
- 家庭用常備菜等の安価による斡旋
- 傷害・疾病保険・アフラックがん保険の団体扱いによる割引保険料での斡旋
- 介護・健康などの相談サービス

▶ 加入をお待ちしています!!

会員の範囲は、次の①～③で本連盟の目的に賛同する方。

- ① 共済組合の組合員であった方で、全国市町村職員共済組合連合会(以下「全国連合会」という。)より年金の給付を受けている方。
- ② 58歳以上で全国連合会より年金の給付を受ける権利がある年金待機者の方。
- ③ 本連盟と団体契約をしているアフラックがん保険に加入する方(年齢問わず)。

「年金者連盟加入申込書」に住所等必要事項を記入して、各支部又は連盟事務局に提出ください。

▶ 会費は支部へも還元されます 年金受給開始后会費納付!!

会費・納付方法は、次のとおりです。

会費は、年額3,000円。6月支給期の年金からの天引きによる納付。

年金をまだ受給になっていない方は、受給開始後の6月支給期からとなります。

— お問い合わせは —
 新潟県市町村職員年金者連盟
 新潟市中央区新光町4番地1
 新潟県自治会館4階
 電話 025-284-3838
 (午前9時から午後4時)

被扶養者の異動手続きはお早めをお願いします。

卒業・就職・進学など、ご家族に異動が生じたときは、被扶養者の認定・取消等の手続きが必要となりますので、該当となる組合員の方は速やかに手続きをお願いします。

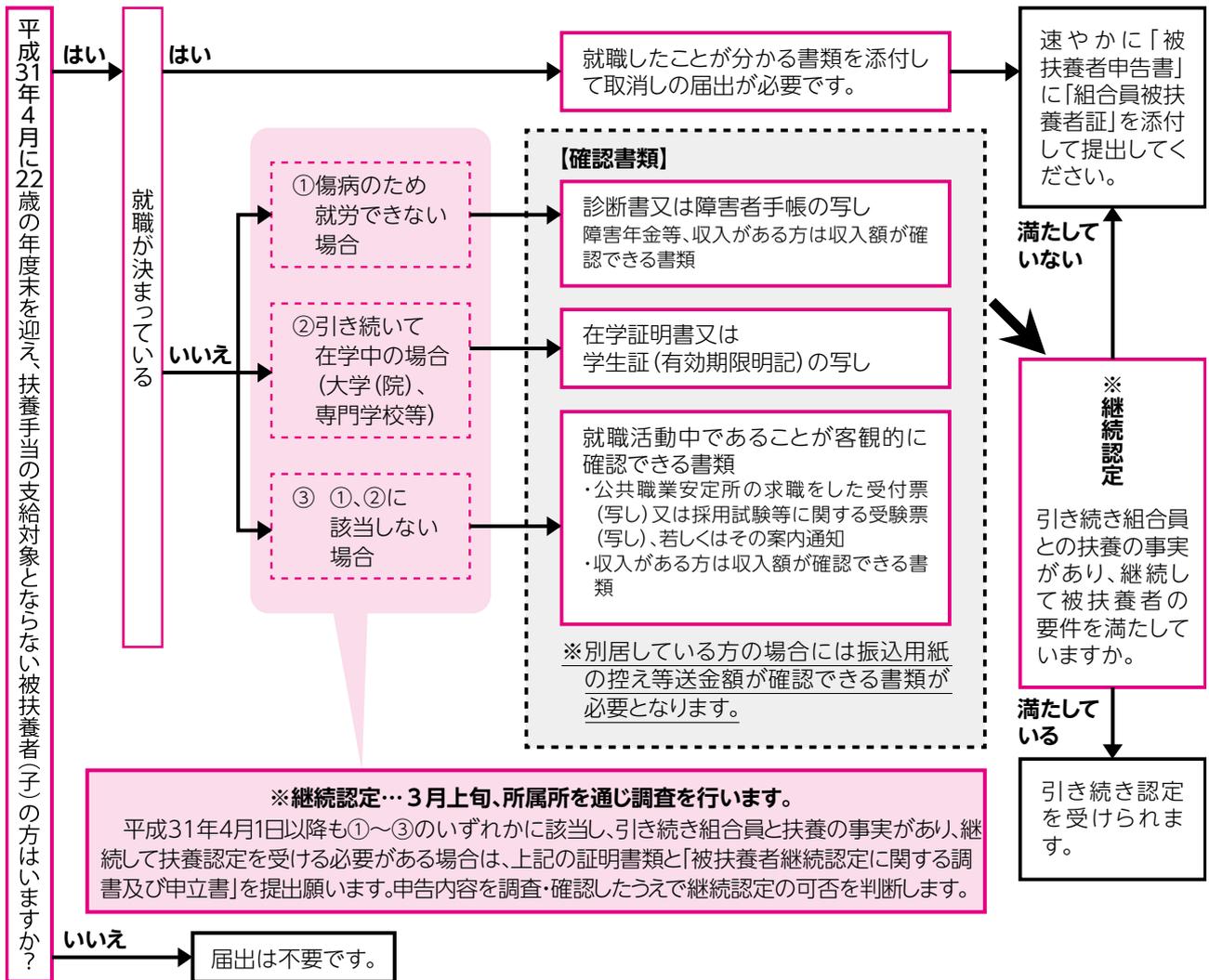
就職などにより取消しが必要な場合

被扶養者が就職したことがわかる書類を添付して、次の書類を提出してください。

- ・被扶養者申告書
- ・組合員被扶養者証

平成31年4月から扶養手当の支給がなくなる被扶養者である子等に係る継続認定の申請等

被扶養者が卒業後、傷病のため就労できない場合や就労の意思がありながら就職が決まらなかった場合など、引き続き組合員との扶養の事実があり、継続して扶養認定を受ける必要があるときには、3月上旬に所属所を通じ、調査を行いますので、「被扶養者継続認定に関する調書及び申立書」と下図の確認書類を提出してください。



被扶養者認定 Q&A

～ 就職・退職したとき ～



共済組合に被扶養者認定・取消について相談を受ける事例を Q&A 方式でご案内します。

Q1 現在、被扶養者になっている22歳の息子は大学生ですが、アルバイトをしており、年額130万円を超える収入があることがわかりました。この場合、学生であっても、被扶養者認定が取消しになるでしょうか。

A1 被扶養者として認定できる者の収入要件は、年額130万円（障害年金受給者又は60歳以上の年金受給者は年額180万円）未満であるため、年額130万円を超えるようであれば、学生であっても被扶養者認定は取消しとなります。



Q2 私の妻（58歳）は4月1日付けで正社員から引き続きパート雇用へと身分が切り替わり、収入が月13万円から月8万円となります。これにより、4月1日から厚生年金と健康保険の資格を喪失し、主に組合員である私の収入で生計を維持していますが被扶養者として認定できますか？

A2 この事例の場合、妻（58歳）は、主に組合員の収入で生計を維持しており、年収96万円（年額130万円未満）となることから、被扶養者の要件を備えることとなります。

ただし、喪失前の保険先で、任意継続の制度があり、その任意継続の被保険者となっている間は、被扶養者になることができませんのでご注意ください。

なお、平成28年10月1日からの短時間労働者に対する厚生年金・健康保険の適用拡大により、正社員から引き続きパート雇用へと身分が切り替わった場合でも、次の(1)から(5)までの要件を満たす短時間労働者については、引き続き厚生年金・健康保険の被保険者となりますので、ご注意ください。

- (1)週の所定労働時間が20時間以上であること。
- (2)雇用期間が1年以上見込まれること。
- (3)賃金の月額が8.8万円以上であること。
- (4)学生でないこと。
- (5)次の①から③までのいずれかに該当すること。
 - ①被保険者が常時501人以上の民間事業所
 - ②被保険者が常時500人以下の民間事業所で、社会保険に加入することについて労使で合意がなされている事業所
 - ③国・地方公共団体に属する全ての事業所



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

インフルエンザ予防接種助成金の請求はお早めに

当共済組合では、下記の方を対象として、インフルエンザ予防接種費用の一部について助成を行っています。

この助成金の申請の締切りは、平成31年2月12日共済組合必着となっています。助成の対象となる方で助成金の請求をしていない方や、予防接種をしていない方は、お早目に！！



1 助成の対象となる方

- ① 組合員本人
- ② 組合員の被扶養者のうち、平成12年4月2日から平成30年4月1日までに生まれた方（予防接種をした日において被扶養者として認定されている方に限ります。）

2 助成金額

対象者1人につき、1,000円。ただし、接種に要した金額（消費税含む。）が1,000円未満の場合は、助成対象外。

3 請求方法

インフルエンザ予防接種助成金請求書に予防接種費用に係る領収書を添付し、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。

4 助成対象外のワクチンについて

鼻腔に噴霧するタイプの生ワクチン「フルミスト」については、厚生労働省未承認のワクチンであるため、助成対象外。

◆◆◆「予防接種済証」について◆◆◆

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）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おうようにしましょう。

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

共済組合へ届け出た口座「短期給付金等振込口座」は正しく管理されていますか？

短期給付金等振込口座とは、療養費等に係る現金給付のほか、各種検診等の助成金、積立貯金の払戻金やグループ保険の配当金など、共済組合から皆さんへ各種送金を行うための大切な口座です。

最近、この口座が正しく管理されていないことにより、共済組合からの送金がスムーズに行えないケースが増えてきています。

以下の項目に思い当たる方は、今一度御自身の「短期給付金等振込口座」を確認しておきましょう。

- ・婚姻等により改姓をされた方は、口座の名義も変更されましたか？
- ・最近、口座を解約したことはありませんか？
- ・間違って家族名義の口座を当共済組合に届け出ていませんか？



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

「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品 差額通知」を配布します

当共済組合では、組合員又は被扶養者が受診した医療費の額等をご確認いただき、適正な受診を心掛けていただくため「医療費通知書」を、医療費増高対策の一環として「ジェネリック医薬品差額通知」を、2月中旬に所属所を經由して該当者に配布します。

(1) 「医療費通知書」について

組合員又は被扶養者が、組合員証・被扶養者証を使用して医療機関で受診したときに、診療年月や日数、入院・外来などの区分、かかった医療費の総額などをお知らせします。

今回の通知では、平成30年6月から平成30年11月までの受診分をお知らせします。医療費通知書の配布を受けた方は、皆様のお手元にある医療機関等からの領収書等と照らしあわせながらご覧になってください。

なお、対象の期間内に受診された場合でも、医療機関から当共済組合への請求が遅れていることにより、通知書に記載されていない場合があります。

(2) 「ジェネリック医薬品差額通知」について

この通知書は、現在処方されている新薬をジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合、どのくらい薬代が節約できるのか通知することで、ジェネリック医薬品の普及促進を図るものです。

今回のジェネリック医薬品差額通知は、平成30年6月から平成30年8月までの診療に係る薬剤を処方された組合員の方(被扶養者は対象外)で、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、切替前と比べて1か月の自己負担の差額が300円以上を見込める方に配布します。

国が掲げるジェネリック医薬品の使用率が平成32年9月までに80%となっており、当共済組合の第2期データヘルス計画でもその達成を目指しています。自己負担額の軽減にもつながるジェネリック医薬品への切替えをぜひご検討ください。

※医療費通知書及びジェネリック差額通知とも、再発行できません。特に医療費通知書は確定申告の医療費控除に使用できるようになりましたので、大切に保管願います。

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お答えします。

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)

「ジェネリック医薬品差額通知」の配布に伴う お薬の切替状況をお知らせします

当共済組合では、医療費増高対策の一環として、「ジェネリック医薬品差額通知」（以下「差額通知」という。）を次の配布対象者に該当する組合員に配布し、ジェネリック医薬品への切替えのご検討をお願いしています。この差額通知を配布したことによるジェネリック医薬品への切替状況等は、次のとおりとなりましたので、お知らせします。

◆配布対象者

慢性疾患により薬剤を服用している組合員で、ジェネリック医薬品に切り替えたとしたなら、切替前と比べて1か月の差額が400円以上を見込める方

なお、差額通知について、平成30年度から次の2点が変更となっておりますが、今回掲載した配布対象者は平成29年度のため、変更前のものです。

- ・配布時期…2月と8月（平成29年度までは5月と11月）
- ・配布対象者…ジェネリック医薬品の切替前後の差額300円以上（平成29年度までは400円以上）

平成29年11月に配布した組合員数…1,121名

うち、切替効果の測定期間中に新たにジェネリック医薬品の使用が確認できた方275名（切替率：24.53%）

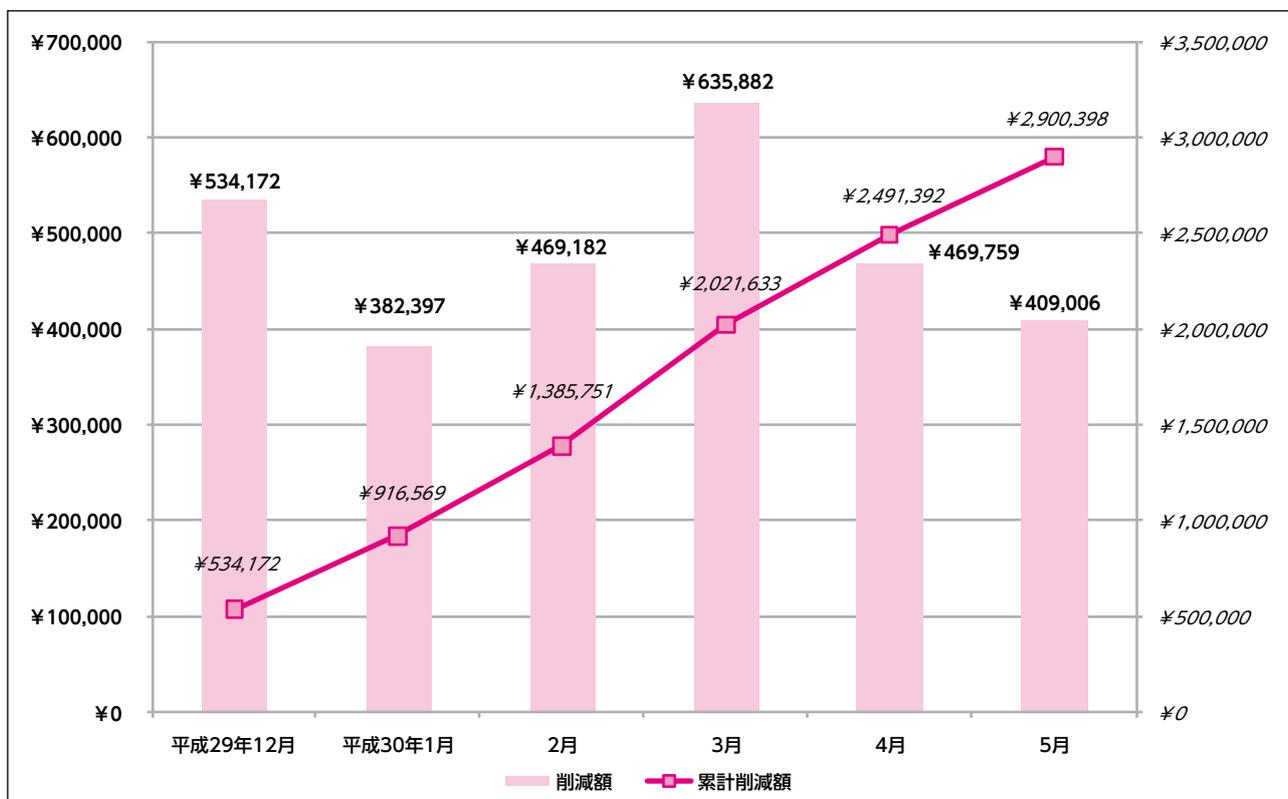
切替効果の測定期間：平成29年12月から平成30年5月までの診療分

平成30年8月に配布した組合員数…966名

切替効果の測定期間：平成30年9月から平成31年2月までの診療分のため、切替状況は今後の集計になります。

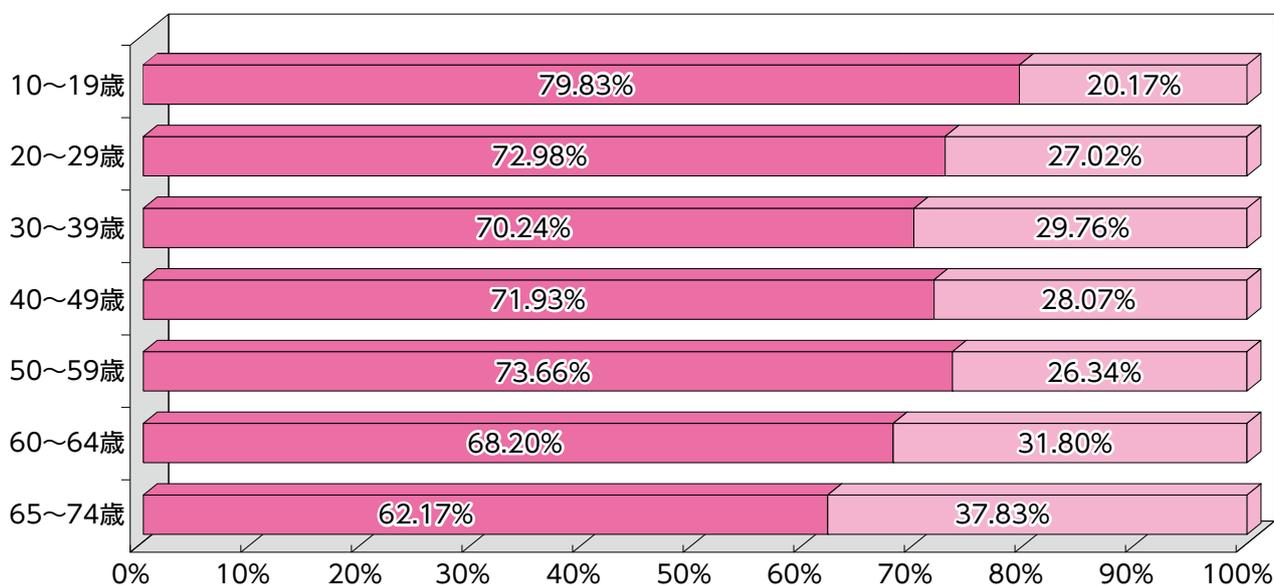
◆削減額の推移について

※削減額の定義：「切り替えたジェネリック医薬品の薬剤費」と「切り替えたジェネリック医薬品が先発医薬品だった場合の薬剤費」の差額



平成29年12月から平成30年5月までの診療分における削減額の累計2,900,398円 月平均483,399円となりました。皆様からご協力いただき、ありがとうございました。引き続きジェネリック医薬品への切替えについて、ご協力願います。

(参考) 平成 30 年 4 月及び 5 月診療分における全組合員の世代別のジェネリック医薬品の使用状況について



- 現利用薬品率…先発医薬品からジェネリック医薬品へ切り替えたジェネリック医薬品の割合(切替済)
- 切替可能対象薬品率…先発医薬品からジェネリック医薬品へ切り替えることができる薬品の割合(切替可能)

●ジェネリック医薬品のお知らせに関する注意など

- ・ジェネリック医薬品に切り替える際は、ジェネリック医薬品を処方することができない、あるいはジェネリック医薬品がふさわしくない場合もありますので必ず医師・薬剤師と十分にご相談いただきますようお願いいたします。
- ・ジェネリック医薬品の詳しい情報については、下記 HP などで紹介されておりますのでそちらをご参照ください。
患者さんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp> 日本ジェネリック医薬品学会



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

入学貸付・修学貸付のご案内



お子様の進学や修学に係る資金に貸付制度をご利用いただけます。
 入学金等の入学時の費用支払いに充てる「入学貸付」と、授業料等の修学時の費用支払いに充てる「修学貸付」があります。
 借入れをご希望の方は、共済事務担当課を通じてお申してください。

※ 入学金・授業料等納付後の貸付は、原則行っておりませんので、
 納付前に貸付をお申ください。

貸付種類	入学貸付	修学貸付
貸付利率	年利 1.26% (変動金利制・毎年 10 月に利率が見直されます)	
貸付事由	組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）の入学費用等	組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）が在学中修学に要する費用
対象となる学校	<ul style="list-style-type: none"> ・学校教育法に定める中等教育学校（後期課程に限る。）、高等学校、高等専門学校、大学、大学院、専修学校、各種学校 ・外国の教育機関で上記に準ずる学校 	
貸付金額	給料月額 of 6 月分（最高限度 200 万円） 必要費用の範囲内で 10 万円を最低額とし、 1 万円単位	1 年につき 180 万円限度 必要費用の範囲内で 10 万円を最低額とし、 10 万円単位
償還方法	元利均等償還	
償還期間	貸付金額に応じて、40 月～ 120 月	<ul style="list-style-type: none"> ・修学期間中は利息のみ支払い（申出により修学期間中の元利均等償還可） ・貸付金額に応じて、修学期間終了後 45 月～ 150 月
必要書類	<ul style="list-style-type: none"> ・特別貸付申込書 ・借用証書 ・印鑑登録証明書 ・合格通知書の写し ・入学費用及び納付期限が確認できる書類の写し ・入学者が被扶養者でない子の場合、戸籍謄本又は住民票 	<ul style="list-style-type: none"> ・特別貸付申込書 ・借用証書 ・印鑑登録証明書 ・在学証明書の写し ・修学費用及び納付期限が確認できる書類の写し ・修学者が被扶養者でない子の場合、戸籍謄本又は住民票
申込期限	借入希望月の 10 日（休・祝日の場合は前日）までに共済組合必着	
送金日	借入希望月の 28 日（休・祝日の場合は前日）	

★償還表は、当共済組合ホームページをご覧ください。

貸付を申し込む前にご確認ください！

- (1) 月々の総償還額（他の金融機関等からの借入も含む）が給料月額の 30% を超える場合、及び年間の総償還額（他の金融機関等からの借入も含む）が年収相当額の 30% を超える場合は、貸付を利用することができませんので、事前にご確認ください。
- (2) 総償還額を誤った貸付の利用は、自己破産・民事再生事件等の貸付事故につながる恐れがありますので、貸付申込書は正確に記入してください。
- (3) 貸付事業の原資は組合員皆様からお預かりしている年金資金です。計画的にご利用ください。



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

冬場の健康づくりに! 「山の家」宿泊利用助成 スキー場リフト券等割引

冬の健康増進や体力づくりにお役立ていただけるよう、当共済組合では今シーズンも「山の家」宿泊利用助成と「スキー場リフト券等割引」を御用意しました。

利用方法については、平成30年12月に各所属所を通じて皆様へ配布したチラシ「平成30年度 山の家開設・スキー場リフト券等割引」を御覧ください。

「山の家」宿泊利用助成

●開設期間:平成31年3月10日まで

- ・新潟県市町村職員共済組合「山の家」に指定された宿泊所に宿泊する際に、1人1泊につき1,500円を助成します。
- ・あらかじめ「山の家宿泊利用助成券」の交付を受け、宿泊所にチェックインをする際に提出してください。
- ・「山の家宿泊利用助成券」は、所属所の共済組合事務担当者から交付を受けてください。

●対象者

組合員 組合員の配偶者 組合員と同居の子
組合員の実父母 組合員の養父母
組合員と同居の義父母 組合員の被扶養者

<注意>

上記対象者以外の方は、山の家宿泊利用助成を受けることはできません。



スキー場リフト券等割引

●割引期間:平成31年春シーズン終了時まで

- ・平成30年12月配布のチラシに添付された割引券により、県内所定のスキー場を利用する際にリフト券等の割引を受けることができます。

●対象者

組合員
組合員の配偶者
組合員と同居の子
組合員の実父母
組合員の養父母
組合員と同居の義父母
組合員の被扶養者



<注意>

上記対象者以外の方は、スキー場リフト券等割引を受けることはできません。

特定健診を受けた皆様へ

健診結果が「異常なし」 だった皆様へ!

健診を受けていただき、ありがとうございました。

これからも、引き続き健康管理を心がけてください。

健診は、毎年必ず受けましょう!



特定保健指導を 始めた皆様へ!

特定保健指導を受けていただき、ありがとうございます。その後は順調ですか?

日々の生活習慣に気をつけて、最後まで続けてみましょう!



まだ特定保健指導を 受けていない皆様へ!!!

生活習慣を見直すための、またとない機会です。

今からでも遅くはありません!

特定保健指導を受けて、生活習慣の改善に取り組んでみましょう!



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

～仕事は「やり方」時間は「使い方」人生は「生き方」！～

働く人のメンタルヘルスセミナーを開催しました



9月12日に、新潟県自治会館で「働く人のメンタルヘルスセミナー」を開催しました。

講師は、県内のみならず、全国各地で精力的に講演活動を行っている「話の魔術師」こと大西金吾氏。

『仕事は「やり方」 時間は「使い方」 人生は「生き方」！』と題された本セミナーは、終始笑いと和やかな雰囲気に入れられ、自分自身を知る秘訣、より良いコミュニケーションの手法、前向きな考え方になるヒントなど、盛りだくさんの3時間となりました。



◀ (一社) 新潟県労働衛生医学協会
大西金吾氏

参加者からの感想

- ・物事のとらえ方の違いで、同じ事柄でも自分の力(糧?)になりうるのだな、と感じました。自身が柔軟にストレスと向きあい、受け止め方を変えていくことが大切であることを気付くことができました。
- ・プラス思考で生きていくことの重要性を教わった。
- ・ストレスを無くすことは難しいと思うが、考え方を少し変えるだけで軽減することを知り、試してみようと思う。



～ぐっすり眠って病気を防ごう！～

睡眠と健康づくりセミナーを開催しました



「睡眠」をテーマに健康づくりをとらえた「睡眠と健康づくりセミナー」を10月3日に新潟県自治会館で開催しました。

睡眠の仕組みや睡眠不足が引き起こす病気の恐怖、メンタルヘルスとの関係、より良い睡眠をとるためのポイントなどを学びました。

今回も多くの皆様に御参加いただき、このテーマに対する関心の高さが伺えるものとなりました。

まさに、「睡眠は百薬の長」。良い睡眠をとることが毎日の健康につながり、日々の仕事の能率アップにもつながることを実感しました。



▲ (一社) 新潟県労働衛生医学協会 源氏富貴子氏



参加者からの感想

- ・睡眠不足は、いろいろな病気を誘発することが良くわかった。とりあえず、不眠を解消したい。
- ・自分の眠れない原因を知ってその対策を教えてもらい、よかった。
- ・改善方法を教えていただいたので、すぐにでも取り組めると思います。
- ・職場や家族にも今回の内容を話したい。
- ・自分は生活習慣が悪いから不眠気味かと思っていたが、診断してみると原因が違っていたことが分かった。

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

管理監督者向けメンタルヘルス研修会を開催しました

11月7日に、新潟県自治会館で（一社）日本産業カウンセラー協会から米田睦美講師・白井久美子講師をお招きし、「管理監督者向けメンタルヘルス研修会」を開催しました。

講義のほか、参加者同士の意見交換やロールプレイ（役割実演）による実習を行うなどして、職場におけるメンタルヘルスの重要性とその対策方法、復職支援の方法などについて学びました。



参加者からの感想

- ・復職の最低条件と試し出勤プログラムについて、大変参考になった。
- ・実例も交え、やっていいこと・悪いこと、言っていないこと・悪いことを考えるヒントをたくさんいただきました。
- ・わかっていてもうまくできなかったことを再認識し、また、職場復帰支援など新たな知識を得ることができた。
- ・ストレス反応の現れ方や症状の具体例、「うつ病」と「健康なときのゆううつ」の違いについてもよくわかりました。
- ・忙しい日常の中で部下に対する態度をこれだけじっくり考えたことはなく（時間をかけることもできず）これほど詳しく具体的な研修を受けたこともなかったので、大変有意義な一日でした。

～組合員の皆様へ～

積立貯金

安全 確実 **半年 複利** **年0.9%** をご存知ですか？

銀行などの預貯金利息よりも利率が高く、毎月の給料やボーナスから天引きして殖やすことができる積立貯金。共済組合では皆様からお預かりした資金を国債や地方債を中心に、安全性・確実性を基本に運用しています。

積立貯金の特長

※貯金利率は金融情勢により変動しますので、予めご了承願います。

- ①給料天引きで確実に積立できます。
- ②安全で年0.9%と高利回り、有利な半年複利です。
- ③積立額の変更・一部払出も可能です。

●積立貯金の積立方法

定例積立 → 毎月の給料から一定額を積み立てます。

臨時積立 → 年2回の賞与(6月・12月)から一定額を積み立てます。

※積立額は1,000円単位。

※積立限度額 ①定例積立：30万円 ②臨時積立：60万円

～ご加入方法～

各所属所の共済組合事務担当者へお申し出ください。

※貯金利息に係る所得税率は、復興特別所得税の適用により20.315%（国税+地方税）となります。

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

面談による

メンタルヘルス相談室

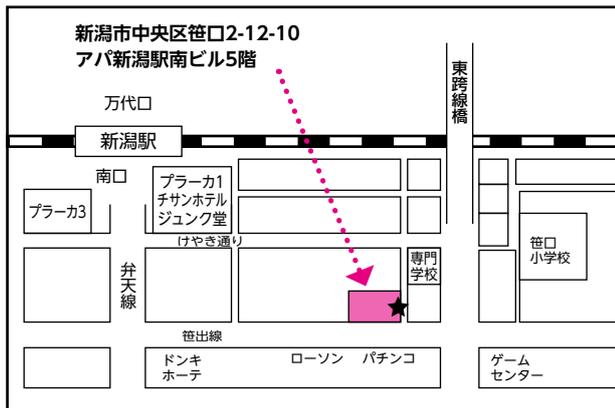


日本産業カウンセラー協会新潟相談室 新潟市

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)

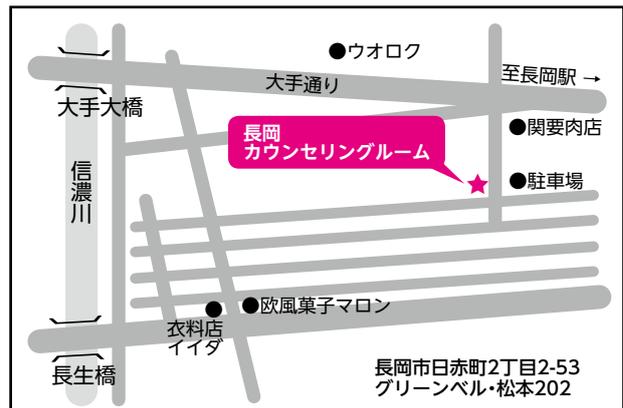


長岡カウンセリングルーム 長岡市

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

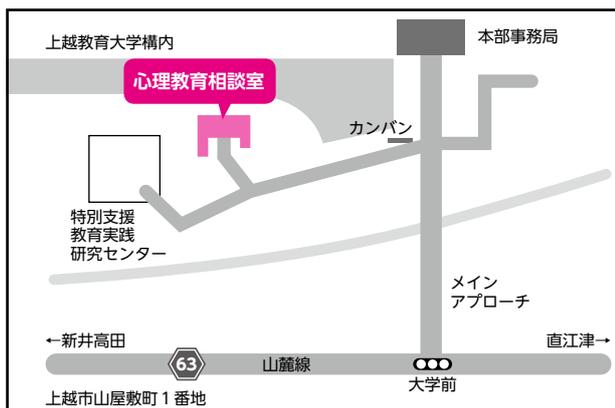


上越教育大学 心理教育相談室 上越市

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

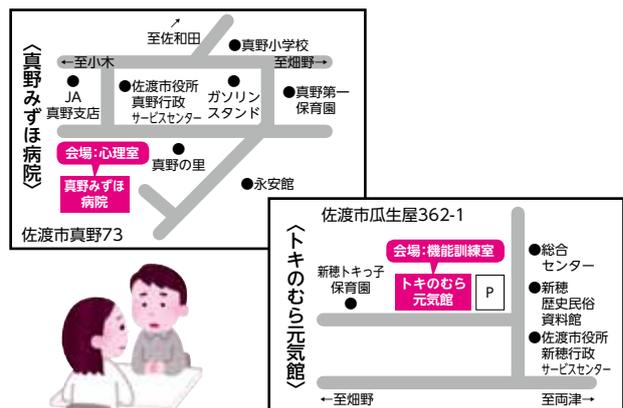


真野みずほ病院 心理室 佐渡市

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



専門の臨床心理士や産業カウンセラーなどが、直接相談に応じます。
ひとりで悩まず、まずはお電話を・・・

新潟県市町村職員共済組合

利用の際は、当共済組合の組合員又はその家族であることを確認するため、組合員証等の提示をお願いする場合があります。あらかじめ御了承ください。

第11回新潟県町村職員親善ボウリング大会 結果報告

平成30年10月27日にグランドボウル黒埼において、第11回新潟県町村職員親善ボウリング大会を開催しました。

今年度は、4町村から44人の参加がありました。例年に比べると参加チーム数はやや少なめではあったものの、各レーンとも町村の垣根を越えた交流の場として大いに賑わいました。

大会の結果は、以下のとおりです。

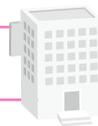


《団体戦》 3名1チーム 3ゲームトータルスコア		
	男子	女子
優勝	弥彦村 A 1,360点 小川・小出・田村	阿賀町 A 1,033点 石口・八代・齋藤
準優勝	刈羽村 A 1,346点 飯田・入澤・神林	弥彦村 B 984点 志賀・明間・赤松
第3位	弥彦村 C 1,230点 河合・藤間・本間	弥彦村 A 945点 若月・高野・柳川

《個人戦》 3ゲームトータルスコア		
	男子	女子
優勝	小出 将浩 (弥彦村) 495点	齋藤由香理 (阿賀町) 382点
準優勝	田村 孝穂 (弥彦村) 467点	明間 静 (弥彦村) 375点
第3位	飯田 彰二 (刈羽村) 464点	若月美穂子 (弥彦村) 374点



宿泊施設に関するお知らせ



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
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

◆お詫びと訂正◆

共済にいがたNo.206号(平成30年10月発行)の掲載記事に誤りがありました。お詫びの上、以下のとおり訂正します。

21 ページ 第70回新潟県市職員
スポーツ大会結果報告 成績一覧
個人剣道(女子)

正	誤
村山(燕市)	村上(燕市)

22 ページ 第53回新潟県町村職員親善
野球大会結果報告 トーナメント表

正	誤
田上町	田上村



健康運動指導士
門谷 誠

もんちゃんの けんこう通信

2019.1月号

Vol.24



がんばらんエクササイズ!

今回のテーマは「背中を引き締める」です。

背中でのトレーニングといえば、うつ伏せの姿勢で行う「バックエクステンション」が定番です。

バックエクステンションは背中中の筋肉をはじめお尻や腿の裏側の筋肉の筋力アップや引き締め効果があります。

その他にも、僧帽筋下部や菱形筋といった肩甲骨をよせる筋肉もトレーニングできるため、猫背が気になっている方への姿勢改善にもつながります。

また、うつ伏せの姿勢が苦手な方やバックエクステンションをやっても背中以外の筋肉(首など)が効いてしまっている方へ、四つ這い姿勢で行うエクササイズもご紹介します。

背中を効果的に鍛えて、引き締めや姿勢改善につなげていきましょう!

バックエクステンション



1. うつ伏せの状態から、両手は耳の横に、脚は肩幅くらいに開く



2. 上体と両脚を同時に持ち上げます持ち上げたら上で1秒キープ

【動作スピード】1.2で上げて1秒キープ1.2で下ろす
【呼吸】持ち上げたときに吸って、下ろすときに吐く
【回数】10×3セット

ダイアゴナル



1. 四つ這いの姿勢から、対になる肘と膝を近づけるように、体を丸めます



2. 手と足を遠くに伸ばすように体を反らしていきます手と足は同時に動かしていきます

栄養 あれこれ

血中中性脂肪の高い人の食事

管理栄養士 貝沼さおり



正常な血中中性脂肪値は150mg/dl未満とされています。この値を超えた場合、高中性脂肪血症と呼びます。中性脂肪をつくる原因は、脂質そのものの摂取もありますが、炭水化物やアルコールのとり過ぎです。大部分はエネルギーとなって使われますが、余分な炭水化物は中性脂肪となり脂肪組織に蓄積されます。炭水化物を含む代表的なものは、ごはんやパン、いも類などに含まれるでんぷん、お菓子や飲み物に含まれる砂糖、果物などに含まれる果糖などです。これらのとり過ぎに注

意しましょう。また、過剰なアルコール摂取は、肝臓で中性脂肪を合成するので、お酒を控えると数値が低下します。1日3食規則正しく、定期的に適度な運動をすることがもっとも有効的な防止策です。1日2食にしたり、食事の間隔をあけすぎたりすると、中性脂肪の合成が活発になります。生活習慣も見直してみましょう。



厚生労働大臣指定健康増進施設
新潟県福祉のまちづくり条例適合施設

AQUARE アクアール長岡

●詳しくは、アクアール長岡 担当: 門谷(もんや)まで

TEL.0258-47-5656

<http://www.aquarenagaoka.or.jp/> アクアール長岡



冬から始める 運動習慣

毎日のちょっとしたことでも、続ければ大きな変化に。まずは最初の一步を一緒に始めませんか？



効果的で安全なマシントレーニングを修得!

マシンジム体験会

- ①体組成測定
- 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



第2 土曜日

1月12日
2月 9日
3月 9日

実年齢と体力年齢の差を知る!

体力年齢測定会

- 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



第4 土曜日

1月26日
2月23日
3月23日

【定員】各回 6名

【時間】10:30~12:00

【お申し込み】前日までにお電話もしくは、バーテカウンターに直接お申し込みください。

☎0258-47-5656

【参加費】210円

【対象者】組合員とご家族



日帰り型体質改善プログラム

当日のスケジュール
9:00~
9:05~
10:00~

オリエンテーション 日程説明
体力測定、血圧測定、体力測定
運動指導:
エアロビクス+
姿勢改善ストレッチ【2月】
ヨガ【1月・3月】
栄養指導:
講義
調理実習
会食
体力測定の結果説明
解散

11:10~

11:50~

12:30~

13:30~

14:00

【定員】各回 10名

【対象者】組合員とご家族

【参加費】2,000円

【お申し込み】下記申し込み書にて

第3 土曜日

1月19日
2月16日
3月16日



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です。

日帰り型体質改善プログラム		・ 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・部課署名	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は、アクアール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。

掲載
プランの
宿泊で

新年ガチャガチャで運だめし!!

(実施期間)1月7日~2月11日まで ※グループで一度、※チェックイン時に提示してください。

2月までの期間限定

三県地酒飲みくらげ付き

特選黒毛和牛会席

宮城牛 炙り寿司
山形牛 しゃぶしゃぶ
新潟牛 牛ロイン焼板焼

3月までの期間限定

特選ふぐ会席

※お魚の量は2人前が標準です。

通年

特選舟盛会席

※季節によって内容が異なります。※写真の舟盛は4人前の別です。

1泊2食付 2名様以上

9,200円 (一般 13,000円)

※土曜日・祝前日はプラス2,500円。
※3日前までにご予約ください。

特典 特選会席ご利用で長岡市摂田屋 お醤油セット1箱プレゼント!(3月末日まで)



日曜日・平日限定

※土曜日・祝前日はプラス2,500円。
※3日前までにご予約ください。

金曜日も
OK



貴女の気持ちをそのまま会席に

なでしこプラン

1泊2食付 **4,550円**
(一般 8,350円)

地元食材を使った会席料理

旬鮮プラン

1泊2食付 **4,680円**
(一般 8,480円)

スタンダードプラン ※土曜日・祝前日はプラス2,500円。

長岡野菜「たい菜」と

豚肉鍋 [全8品]

1泊2食付 **5,200円**
(一般 9,000円)

海鮮寄せ鍋 [全9品]

1泊2食付 **6,200円**
(一般 10,000円)

和食ダイニング 辛夷

新メニューのお知らせ

抗酸化ランチ 900円

美肌効果や、生活習慣病の
予防が期待できます。

【営業時間】11:30~15:30 (ラストオーダー15:00)



ご宿泊利用で両日とも温泉・プール・マシジム・スタジオ無料!

※マシジム、スタジオ利用は大人のみとなります。
※小学生以下のプール利用は、必ず保護者同伴をお願いいたします。
※プールご利用時はスイミングキャップ(無料レンタル有)が必要です。



お問い合わせ・ご予約はこちら **0258-47-5656**

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

【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

変則月有

アクアール長岡

検索

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



上記の料金は利用助成後となります。※入湯税150円は別途必要です。

ご利用の際は、組合員等保健施設アクアール長岡利用証をお持ちください。



和モダンな温泉付客室OPEN!!

家族でゆったりと温泉付の和室でのんびり～



和モダンのお部屋に少し大きなお風呂(温泉)をプラスして2部屋がオープンしました。

好評ご予約受付中!

～瀬波はまなす荘イベント情報～

ボウリング大会 ～豪華景品あり～

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

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、大人のための受付となりますので予めご了承ください。

～おすすめ客室のご案内～



露天風呂付客室

追加料金(1室)

2,495円～3,564円 サ・税込

～村上ならではの魅力的なスポット～



茶染体験 (山上染物店)

村上北限のお茶の生産地。その茶葉を使い、ハンカチやコースター、ストールなどを染める珍しい茶染の技を創業360余年の染物店で体験できます。体験のお申込みは1週間前までの事前予約が必要です。

場所：村上市肴町 2-17

電話：0254-52-3570

営業時間：9:00～17:00

HP：www.yamagami-some.com



大洋酒造 和酒蔵 (なごみくら)

越後の米と朝日連峰の雪解け水を水源とした名水で造る日本酒「大洋盛」。自慢の吟醸酒のほか、ここでしか味わえない原酒の試飲も出来ます。

場所：村上市飯野 1-4-31

電話：0254-53-3145

営業時間：9:00～12:00

13:00～16:00

HP：www.taiyo-sake.co.jp



日本初の鮭の博物館 イヨボヤ会館

「イヨボヤ」とは、村上地方の方言で鮭のこと。館内では鮭をはじめ、様々な淡水魚等を観察できます。タイミングが合えば、鮭の産卵の瞬間に出会えることも!

場所：村上市塩町 13-34

電話：0254-52-7117

営業時間：9:00～16:30

定休日：年末年始；年始は臨時開館する場合あり

HP：www.iyoboya.jp

城下町村上 町屋の人形さま巡り

名家が代々受け継いできたひな人形をはじめ、武者人形や土人形などの多彩な「人形さま」を毎年3月に約80軒の町屋で公開します。普段はなかなか入れない町屋内部も見学できる、貴重な機会です。

場所：村上市・旧町人町一帯 電話：0254-53-2258

開催期間：3月1日～4月3日 9:00～17:00

HP：www.sake3.com/ningyousama



～ 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）

- ◎夕食のメイン料理を「特選お刺身御膳」又は「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。

記念日プラン



【1泊2食付】

平日 お一人様 **10,000** 円（サ・税込）

- ◎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。

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）

- ◎ご予約は**3日前**までをお願いいたします
- ◎メイン料理を「村上牛大満足しゃぶしゃぶ御膳」又は「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。

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）

連泊でお得！

1泊からでもお気軽にどうぞ

- ◎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。
（メニューはお任せいたします。）
- ※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>