

共済 にいがた


新潟県市町村職員共済組合
令和元年10月発行

No.210

- 令和元年度の標準報酬の定時決定を行いました … 2
- 第四銀行と北越銀行の合併による短期給付金等口座の変更について … 3
- 被扶養者資格調査へのご協力ありがとうございました … 4
- 来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 … 5
- 育児・介護休業手当金の給付上限額の変更 … 6
- 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 … 8
- 生活習慣病の受診状況 … 10
- 「健康年齢通知」について … 13
- 「安全衛生管理者向けメンタルヘルス研修会」を開催しました … 14
- ライフプランセミナーを開催しました … 15
- 「市町村共済グループ保険」・「積立貯金」のお知らせ … 17
- 貸付事業のご案内 … 18
- ねんきん相談室 … 19
- 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
- アクアール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13年4月2日から平成31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。 今年度の請求締切は、令和2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(P16参照)の適用を受けようとする方は、所得控除を受けるための必要書類として、「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?

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

新潟県市町村職員共済組合

〒950-8551 新潟県中央区新光町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>

令和元年度の標準報酬の定時決定を行いました

令和元年度の定時決定は、所属所からの届出に基づき当共済組合が行い、皆様へ通知しています。
定時決定された標準報酬は、基本的に令和元年9月から令和2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布) 又は、
 - 2 「令和元年9月の給与明細書」(所属所から配布)
- ※ 各所属所の選択により1又は2のいずれかの方法で、通知されています。

対象者

令和元年7月1日現在において組合員である者(休業中若しくは休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 令和元年6月1日から令和元年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 令和元年7月から令和元年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31年4月から令和元年6月までの平均報酬月額を標準報酬等級表(3ページ参照)に当てはめて決定します。

なお、平成31年4月、令和元年5月、6月の各月とも支払基礎日数が17日未満の場合や、病気休職や育児休業等により4月から6月までの3か月間にまったく報酬を受けていない場合等、4月から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。

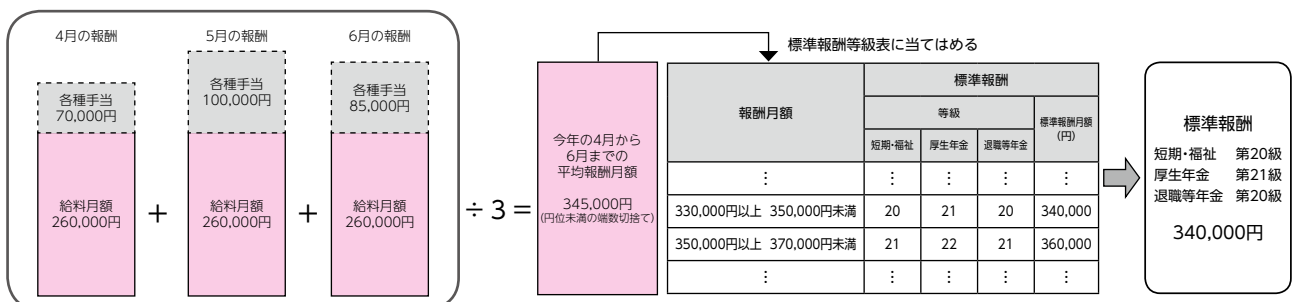
*報酬は、基本的には地方自治法第204条第1項に規定する給料及び同条第2項に規定する手当(期末手当、勤勉手当、特定任期付職員業績手当、任期付研究員業績手当、災害派遣手当(武力攻撃災害等派遣手当及び新型インフルエンザ等緊急事態派遣手当を含む)、退職手当、その他3月を超える期間ごとに支給される手当を除く。)となります。

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

令和元年9月から令和2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。)

[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 の範囲(円)	標準報酬						報酬月額 の範囲(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	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。

第四銀行と北越銀行の合併による短期給付金等口座の変更について

令和 3 年 1 月に予定されている第四銀行と北越銀行との銀行合併に先立ち、両行で重複する店名及び店番号が順次変更されることが両行から発表されています。

現在、以下の北越銀行の対象店舗を短期給付金等口座に指定している組合員は、新しい口座を共済組合事務担当者を通じて共済組合への届出が必要になりますので、お知らせします。

また、新しい口座の届出がされませんと、短期給付事業だけでなく貯金事業や保健事業についても、共済組合からの送金ができなくなりますので、必ず届出いただきますようお願いします。

なお、対象店舗以外の店名のみ変更で店番号に変更が無い場合は、変更の届出は不要です。

店名と店番号が変更となる北越銀行の店舗及び変更スケジュール

変更予定日	店番号	旧店名	新店番号	新店名
10月28日	351	県央つばめ支店	352	つばめ物流センター支店
	521	前橋支店	526	前橋東支店
	531	浦和支店	532	北浦和支店

被扶養者資格調査へのご協力ありがとうございました。

令和元年度の被扶養者の資格調査に対して、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、調査の結果、被扶養者の要件に該当しないことが判明した事例が多数ありました。

被扶養者の収入や就労など被扶養者の状況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、速やかに行うようお願いいたします。

なお、調査の結果、遡及取消しが判明し、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。

令和元年度の調査により、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

1 被扶養者が就職したものの、取消手を忘れていた。



調査時に気付いて扶養取消しの手をされる方が大変多く見受けられました。

2 別居の被扶養者への仕送り（生計費）の送金について、その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です。不定期及び一括での送金では、継続的に扶養されているとは認められません。

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になります。

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。



年金の改定通知書や支給額変更通知書などで直近の年金額を確認していただき、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。

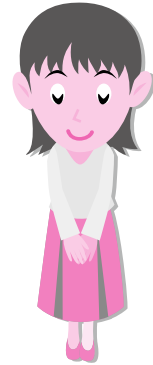
- ① 年齢到達により厚生年金・共済年金が決定又は改定され、収入が180万円以上となった。
- ② 65歳になったこと等により国民年金を受給し、収入が180万円以上となった。
- ③ 配偶者の死亡による遺族年金を受給することになり、収入が180万円以上となった。
- ④ 病気等により障害年金を受給することになった、又は障害程度が増進し年金額が増額になり、収入が180万円以上となった。

* 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。

来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支給額変更通知書等
- 毎月の給与支給明細書等
- 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。



〇〇〇 **ご協力をお願いします** 〇〇〇

被扶養者認定 Q&A



Q 私は56歳の組合員です。この度、老齢厚生年金（年金年額120万円）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、雇用保険から日額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いますが、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います。

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。そうしますと、日額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。

※ 日額3,612円以上…年間130万円以上の収入となる日額
(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

共済組合を名乗る不審な電話にご注意ください！！

不審な電話の問い合わせが多くなっています。

- ・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。
- ・共済組合が年金等の手続きを外部に委託することはありません。
- ・共済組合が組合員を外部へ呼び出し、年金等の手続きを行うことはありません。
- ・共済組合が年金額や年金に係る税金の納付額を電話で確認することはありません。



上記のような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。

育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が3月及び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31年3月18日及び令和元年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伴うものです。

	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 13,695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)	
3月18日から	育児休業をした期間が180日に達するまで 13,713円 (15,010円×30日×67%÷22日)	15,093円 (16,520円×30日×67%÷22日)
	育児休業をした期間が181日目から 10,234円 (15,010円×30日×50%÷22日)	
8月1日から	育児休業をした期間が180日に達するまで 13,832円 (15,140円×30日×67%÷22日)	15,230円 (16,670円×30日×67%÷22日)
	育児休業をした期間が181日目から 10,322円 (15,140円×30日×50%÷22日)	

これにより、令和元年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。

8月1日以降

○育児休業手当金

育児休業をした期間が180日（土日を含む日数）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%」 > 13,822円のときは、13,822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%」 > 10,322円のときは、10,322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%」 > 15,230円のときは、15,230円

この給付上限額は、標準報酬月額が530,000円（第27級）以上のときに該当することになります。



柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けるとき

柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術のうち、療養費の支給対象となるのは急性の外傷です。

整骨院や接骨院で施術を行っている人を柔道整復師といいます。柔道整復師は整形外科のような医師ではないため、組合員証を使える範囲は制限されています。整骨院や接骨院が「保険診療取扱」と看板を掲げていても、すべての施術において組合員証が使用できる（保険適用を受けられる）わけではありません。

当共済組合では柔道整復師と「療養費等の受領委任」の協定を結んでいます。このことにより、組合員及び被扶養者が療養費等の受領を柔道整復師に委任することで、組合員証又は組合員被扶養者証（以下「組合員証等」という。）を使用し、治療費は一部負担金のみを支払うことで施術を受けることができるようになっています。

なお、柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術で組合員証等が使用できる場合・使用できない場合については次のとおりですので、ご理解のうえ、適正な受診にご協力をお願いします。

組合員証等が使用できる場合

- ・骨折、ひび、脱臼（応急処置以外の場合は、医師の同意が必要です。）
- ・打撲、捻挫、挫傷（肉離れ等）



組合員証等が使用できない場合

- ・単なる肩こり、筋肉疲労
- ・慰安目的のあん摩・マッサージ代替りの利用
- ・病気（神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニア等）からくる痛みや凝り
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善の見られない長期の治療
- ・医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）
- ・負傷原因が、公務災害や第三者の行為によるもの

注意！ 療養費支給申請書の内容をよく確認してから、必ず自分で署名してください

組合員証を使用して施術を受けたら、柔道整復師が作成した「療養費支給申請書」に書かれている施術内容（傷病名、負傷原因、施術回数、自己負担額）をよく確認したあとで、自署願います。また、施術の都度、領収書をもって保管しておきましょう。

（注意）柔道整復師の施術と、はり、きゅう、あん摩及びマッサージの施術は、取扱いが異なります。

はり、きゅう、あん摩及びマッサージの施術を受けるときは、医師の同意がある場合に限り、いったん施術に係る費用を全額支払った後、当共済組合に療養費又は家族療養費の請求を行い、一部負担金を除いた額の払戻しを受けることとなります。柔道整復師のように「受領委任」による一部負担金払いはできませんので、ご注意願います。

- はり・きゅうの施術において、療養費の対象となるのは、神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症及び頸椎ねんざ後遺症などの慢性病であって、医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意がある場合となります。
- あん摩・マッサージの施術において、療養費の対象となるのは、筋麻痺や関節拘縮などの症状が認められ、その制限されている関節の可動域の拡大と筋力増強を促し、症状の改善を目的として、あん摩・マッサージの施術が必要と医師が同意している場合となります。

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

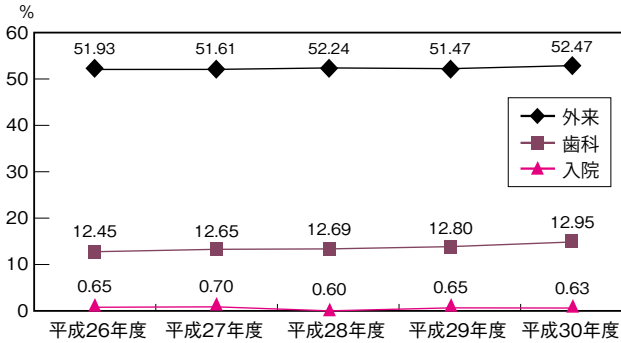
過去5年度における医療費の推移と短期経理における積立金の状況



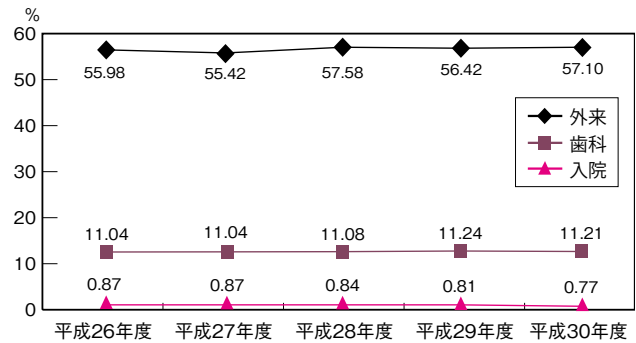
受診率

「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

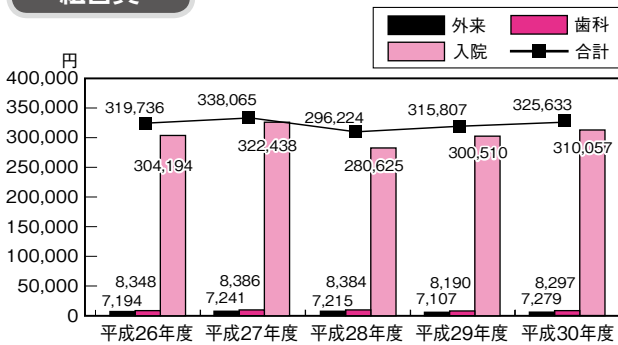


平成30年度の受診率は、組合員・被扶養者とも前年度よりも「外来」が増加に転じました。また、組合員の歯科が増加傾向にあります。

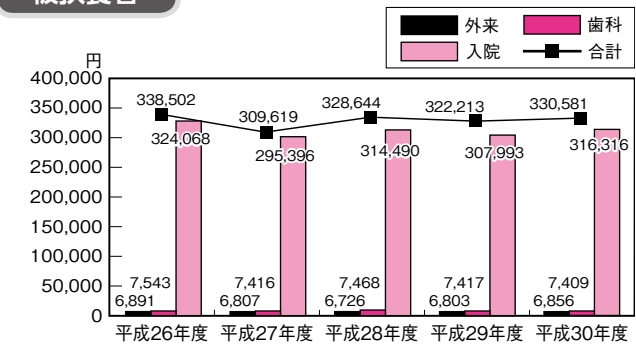
1件当たりの医療費

「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、組合員は全てにおいて増加傾向にあり、特に「入院」の1件当たりの金額が前年度と比べ9,500円以上大きく増加しました。被扶養者は「外来」と「歯科」は大きな変動はなかったものの、「入院」が8,300円以上と、こちらも大きく増加しました。

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)

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)

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)

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)

0259-55-1122

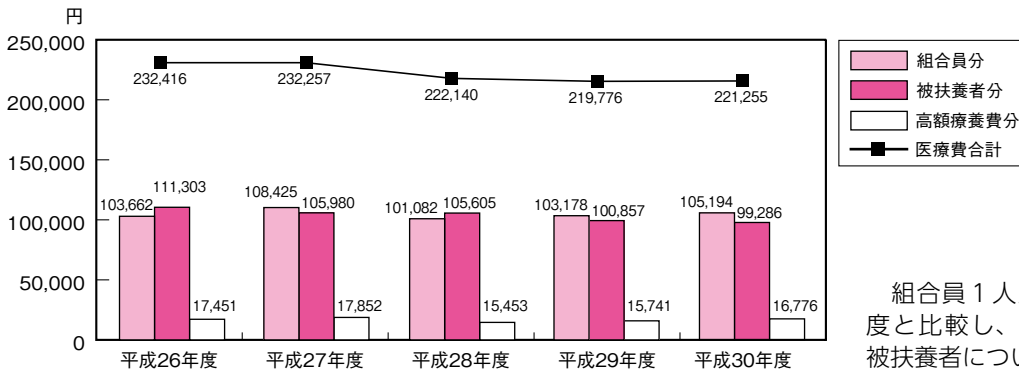
【面談予約】月～金曜日 8:30～16:30
年度あたり5回まで無料
6回目以降1時間6,000円

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・・・

新潟県市町村職員共済組合

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。

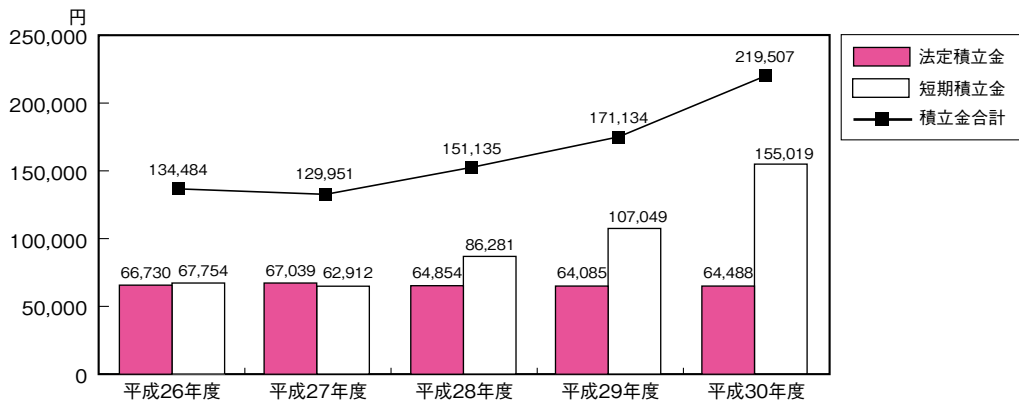


組合員1人当たりの医療費は、前年度と比較し、組合員については増加、被扶養者については減少しました。

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30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11億2,099万円生じました。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、219,504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。

健康に関することなら
何でも御相談を！

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。食事では気をつけることは？」

「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



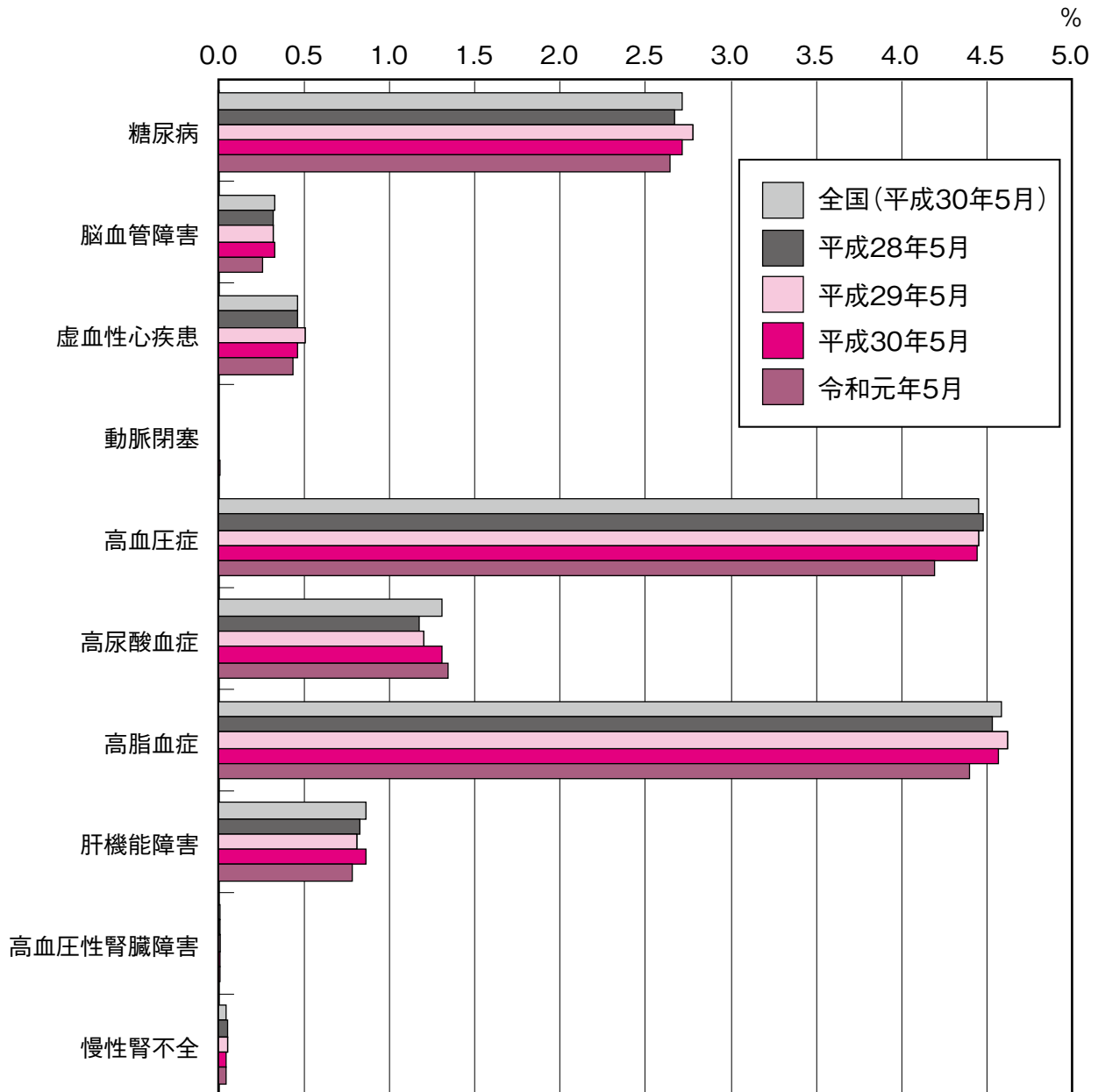
<https://familycare.sociohealth.co.jp/>
(ログインパスワード 911257)

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28年から令和元年までの毎年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。

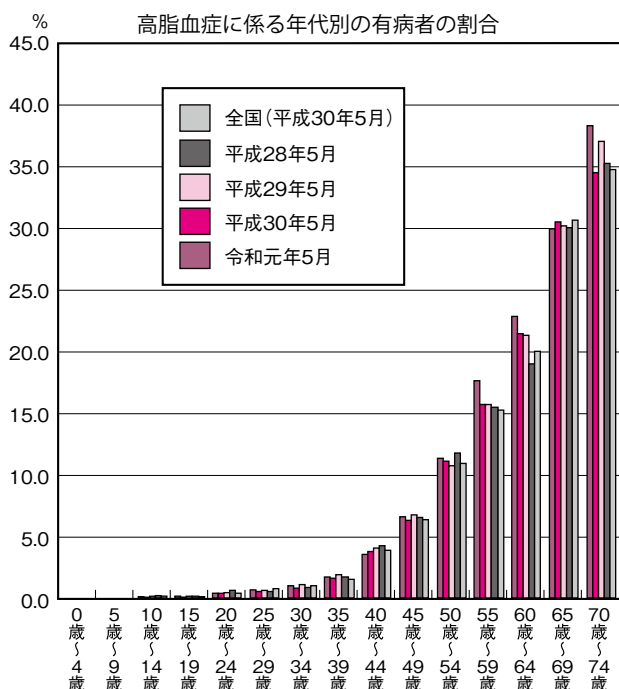
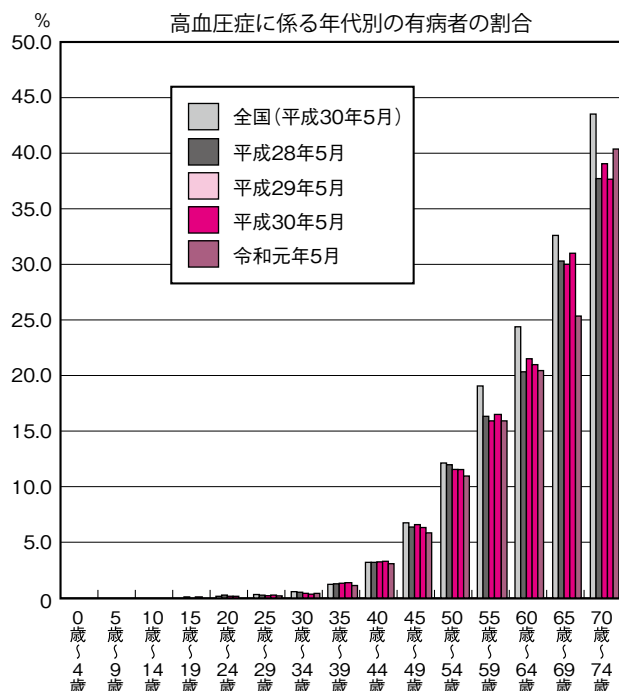
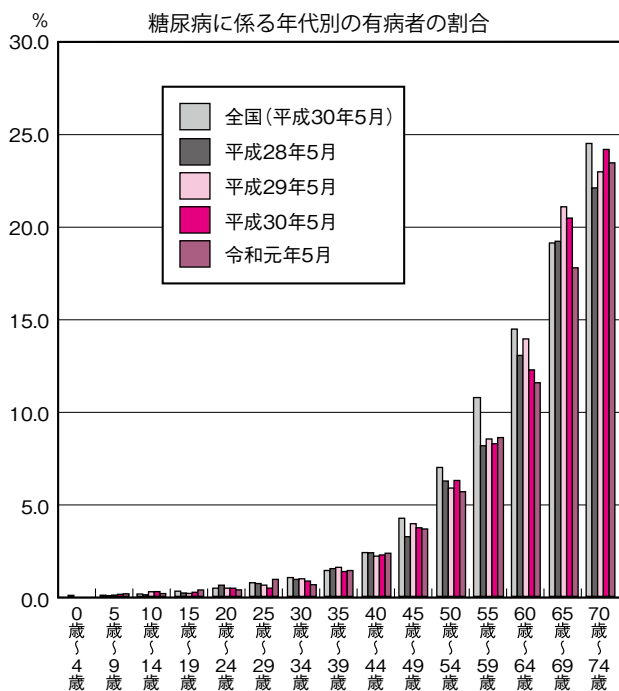
生活習慣病の代表格ともいえる糖尿病、高血圧症、高脂血症が依然として多いですが、いずれも減少しており、高血圧症と高脂血症の減少幅が大きくなっています。



(注) 平成28年7月から令和元年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28年から令和元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。



糖尿病については早くも20歳代からその傾向があらわれ、30歳代後半から割合の伸び方が大きくなっています。

高血圧症は30歳代後半から、高脂血症は40歳代前半から割合の伸び方が大きくなり始めており、糖尿病とともにいずれも40歳以降の割合が急激に伸びています。

社会人になって生活環境も変わり、飲酒する機会が多くなったり、食生活も変わった方も多いかと思ひます。

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。

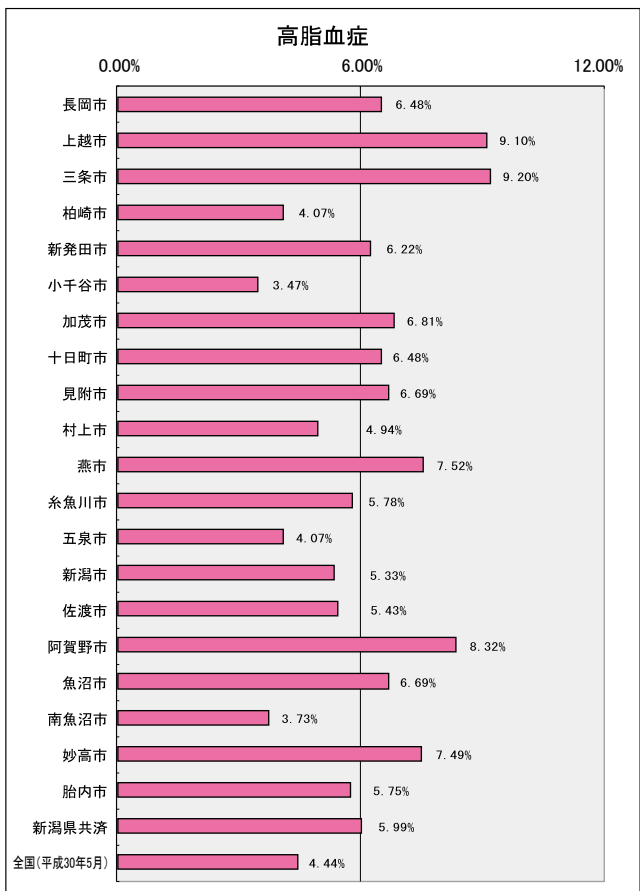
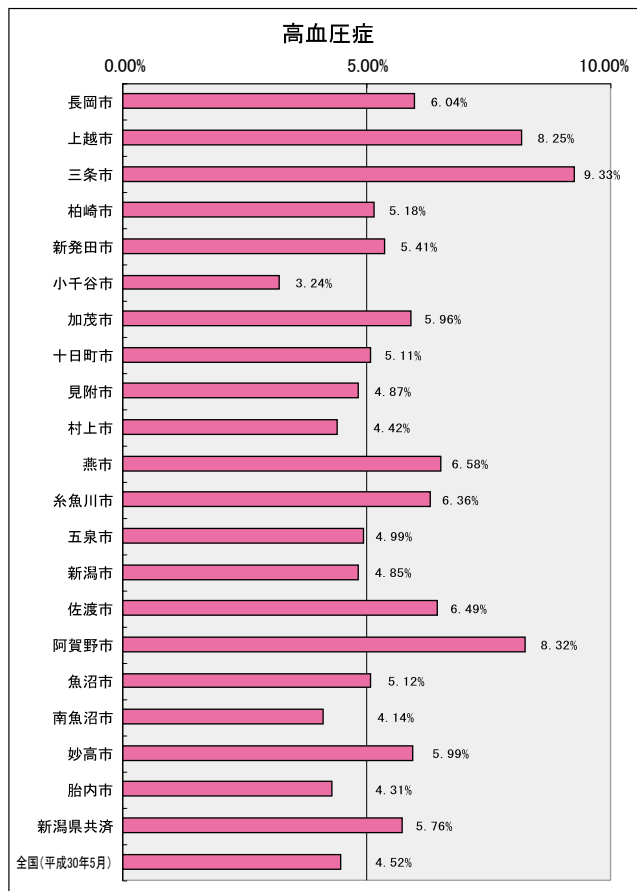
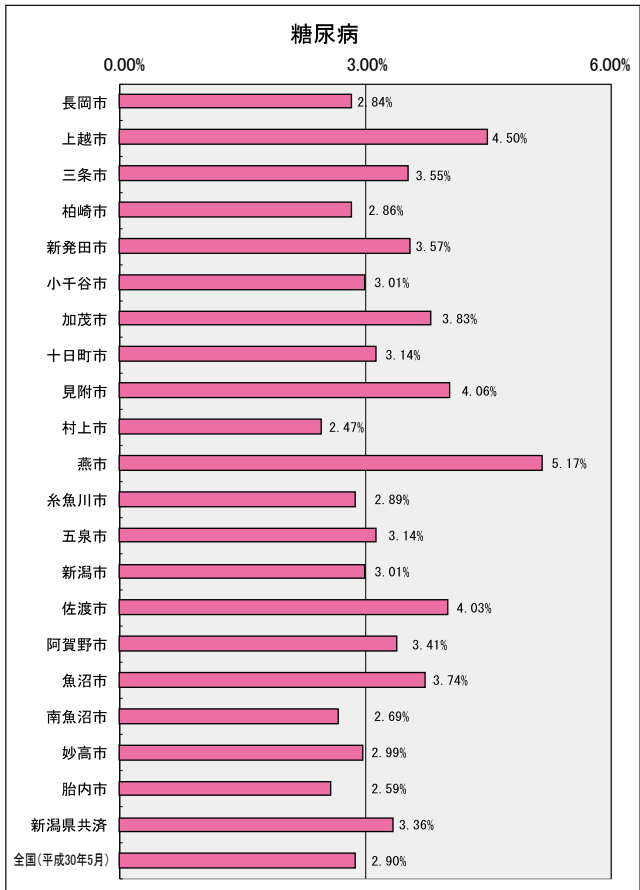
3 新潟県内における主な生活習慣病の有病者の割合

新潟県内（20市）の在職中の組合員を対象として、令和元年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30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がやや高くなっており、高脂血症で差が大きくなっています。また、各市ごとでは突出して多くなっているところもあり、特に高血圧症にその傾向が強くあらわれています。

- ・ 食事の際、脂肪分や塩分の多いものは控えめにし、栄養のバランスのとれた食事にしましょう。
- ・ 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

【データヘルス計画に関する取組（健康啓発関係）】

健康年齢通知 届いていますか？

当共済組合では、組合員及びその被扶養者の皆様への健康啓発に関する取組として、8月末に「健康年齢通知」をお送りしました。



健康年齢とは…？

(株)JMDCが開発した、健康状態をわかりやすく理解するための指標です。本事業は、当共済組合と(株)JMDCとの委託契約により行っています。



どういった人に送ったの？

平成30年度中に事業主健診や住民健診、人間ドックなどの健康診断を受けた方（※）を対象としてお送りしています。

※40歳以上75歳未満



健診結果から導き出した「カラダの年齢」（健康年齢）と、実際の年齢との差を明らかにすることにより、健康に対する意識を高めてもらうことを目的としています。



何かしなければいけないの？

健康年齢通知には、単なる年齢の比較だけではなく、「カラダの年齢」を若返らせ、より健康になるためのヒントやアドバイスが載っています。



例えば、実年齢よりも「カラダの年齢」が上回っている人については、健康年齢通知に記載されているアドバイスを参考にして、健康づくりに取り組む、ということが出来ますね！



頑張ってみます！

さて、あなたは
どちらを目指しますか？



実年齢
45歳



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7月19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のほか、昨今話題となっている「メンタルヘルスと睡眠との関係」についても学びました。

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「心と身体を癒すセルフケア」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

- ・ 職員のメンタルヘルス対策において、注意する点がよく分かった。
- ・ 最新の情報や、実践・実体験を交えて話していただいたので、理解が深まった。伝え方の参考になった。
- ・ ハラスメント予防の視点、手法のヒントが得られた。
- ・ 非常にわかりやすい講話で、聞き取りやすく、ユーモアを交えて楽しく受講することができた。
- ・ もっと早く参加すべきでした。
- ・ 体も心もリラックスしました。
- ・ 私自身が元気になるので、職場でも伝達していきたいです。

受けよう！特定健康診査・特定保健指導

当共済組合では、40歳から74歳までの組合員及び被扶養者に対し、生活習慣病予防を目的とした健康診断である「特定健康診査（特定健診）」と、その結果に基づいた「特定保健指導」を行っています。

Q1.そもそも特定健診って何？

A1. 糖尿病、高血圧症、高脂血症などの生活習慣病を予防することを目的とした健康診断です。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）は、糖尿病や高血圧症や高脂血症など、いわゆる生活習慣病の原因となりうるものです。

このメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的として、その後の特定保健指導につなげていくための健診が、特定健診です。

Q2.特定健診を受けるには？

A2. 職場の健康診断や人間ドック、市町村で行う住民健診を受けることでOKです。

現職の組合員：職場の健康診断や、人間ドックを受診することで、特定健診を受けたものとみなされます。

被扶養者や任意継続組合員：当共済組合が御自宅へお送りする「特定健康診査受診券」を持参し、最寄の健診機関や住民健診で特定健診を受けることができます。

Q3.特定保健指導って何？

A3. 特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方に受けていただく保健指導です。

医師又は保健師の指導に基づき、3か月～6か月にわたり継続して生活習慣の改善に取り組んでいただくものです。

該当する方には、当共済組合から「特定保健指導利用券」をお送りします。

なお、特定保健指導に要する費用は、共済組合が全額負担しますので、安心して受けていただくことができます。

知ろう！活用しよう！ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売されるもので、新薬と同じ有効成分を同量含み、新薬と同じ効き目と安全性について国からの承認を受けた医薬品のことです。

薬の研究開発に要する多額の費用をかけずに製造することができるため、新薬と比べて薬の値段が5割程度安くなります。

処方してもらうには？

医療機関や保険薬局で、医師、薬剤師又は受付に「ジェネリック医薬品を希望する」ことを伝えましょう。

また、受付の際に、診察券や組合員証（保険証）といっしょに「ジェネリック医薬品希望カード」を提示することも良い方法です。



ぜひ活用しましょう！

ジェネリック医薬品を使用することは、皆さんが医療機関を受診したときに支払う薬代を安くすることができるだけでなく、我が国全体の医療費を抑えることにもつながります。

特に、慢性的な疾患により薬を継続して服用している方は、効き目・安全性も同等であり、かつ、お財布にもやさしいジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう。

なお、すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。御注意ください。

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20日及び21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、タブレットを使って将来の家計をシミュレーションしてみたりと、ライフプランを具体的に考える方法を学びました。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。

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

- なんとなくぼんやりしていたライフプランが、少しはっきりと形に見えて、緊張感が出てよかったです。知って満足せずに将来に向かって実践をがんばりたいと思います。
- シミュレーションの結果にビックリした。
- ライフプランについて考える良い機会となりました。シミュレーションでき、大変参考になりました。



▲地域社会ライフプラン協会 八木下講師



▲野村證券(株) 服部講師

退職準備型ライフプランセミナー

7月18日・19日及び8月21日・22日・23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。

老後2,000万円問題の実際はどうか、退職後の生活はどう変わるのか、時間やお金の使い方、退職までに今から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

- 全職員が一度は参加するべきセミナーと感じた。
- 講師の話がわかりやすく、集中して聞くことができた。
- 55歳で参加しました。早めに参加できてよかったです。カクゴを決めます。
- 退職まで時間があると思っていましたが、ライフプランを考える事を早急に行わなければならないと痛感しました。



▲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



▲明治安田ライフプランセンター(株) 森田講師

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



指定年齢の歯科健診助成 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）の助成を行っています。
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 35 歳、40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、60 歳又は 65 歳に到達する組合員
助成金額	3,000 円 （年度内 1 回） ただし、 <u>歯科健診に引き続いて治療を受けた場合の費用</u> については、 <u>助成対象外</u> 。
受診の流れ ・ 助成金の請求	<ol style="list-style-type: none"> ① 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） ・ 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 ② 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） ③ 歯科健診費用（3,000 円）を支払う。 ④ 歯科健康診査票及び領収書を受け取る。 ⑤ 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。） ⑥ 共済組合から助成金（3,000 円）が支給される。（短期給付金等振込口座へ送金）

（※）「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あわせた内容となっています。

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

「市町村共済グループ保険」のお知らせ

2020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。

- 2019年分「生命保険料控除証明書」は10月下旬、2020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～11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 **0.7%** (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」を送りますので、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0.7%(税引き後約0.56%)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ご提出ください。
- 積立限度額は、毎月分が300,000円、ボーナス分が600,000円です。
- 令和元年12月期のボーナス積立での変更等については、令和元年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

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
高知共済会館 COMMUNITY SQUARE	高知県市町村職員共済組合	高知県高知市	令和元年12月9日～12月21日

令和元年10月1日付け 新潟県市町村職員共済組合職員人事異動

【事務局】

(氏名)	(異動後)	(異動前)
波多野 隆雄	総務課 副参事 兼 庶務係長	総務課 副参事 兼 経理係長 (出納主任)
中村 直子	総務課 経理係長 (出納主任)	福祉課 貯金係長
五十嵐 貴子	福祉課 貯金係長	総務課 庶務係長

令和元年 10 月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、令和元年10月から令和2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%	令和2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	

◎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	令和元年 10 月	平成 19 年 1 月から平成 30 年 12 月に住宅貸付等を借入れされた方
確定申告用	令和 2 年 1 月	平成 31 年 1 月～令和元年 12 月の間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。特別控除の詳細な内容については、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、令和元年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。

ねんきん相談室

年金と税金について

《問》 毎月、給料から天引きされる厚生年金保険料や退職等年金給付の掛金は、社会保険料控除の対象となるそうですが、老後、受給する年金には、税金が掛かりますか？
税法上の取扱いを教えてください。

《答》 地方公務員等共済組合法や厚生年金保険法の規定に基づき支給される公的年金は、所得税法上の雑所得(一時金として支給されるものは退職所得)として課税の対象とされています。
また、支給年金額が一定額を超えるものは、給与所得と同様に源泉徴収(支払者がその支払いの都度、所得税分を差し引きすること。)の対象となります。
ただし、例外として障害給付や遺族給付は、所得税の課税の対象とされていません。
以下、表に取り纏めましたので、参照ください。

	制度	給付の名称	課税区分	
老 齢 給 付	退職等年金給付	終身退職年金	課税(雑所得)	
		有期退職年金		
		有期一時金	課税(退職所得)	
		整理退職一時金		
	経過的職域加算額	退職共済年金(経過的職域加算額) ^{※1}	課税(雑所得)	
	厚生年金	老齢厚生年金	課税(退職所得)	
国民年金	脱退一時金			
		老齢基礎年金	課税(雑所得)	
障 害 給 付	退職等年金給付	公務障害年金	非課税	
	厚生年金	障害厚生年金		
		障害手当金		
	国民年金	障害基礎年金		
遺 族 給 付	退職等年金給付	公務遺族年金	所得税は非課税 (相続税の課税の対象となる 相続財産に含まれる。)	
		遺族一時金		
	経過的職域加算額	遺族共済年金(経過的職域加算額) ^{※2}		
	厚生年金	遺族厚生年金	非課税	
	国民年金	遺族基礎年金		
参 考	個人型確定拠出年金(iDeCo) ^{※3}	老齢給付金	年金	課税(雑所得)
			一時金	課税(退職所得)
		障害給付金	非課税	
		死亡一時金	相続税	
		脱退一時金	課税(一時所得)	

※1 平成27年9月までの引き続き組合員期間を1年以上有している方のみ。

※2 平成27年9月以前の組合員期間を有している方のみ。

※3 個人型確定拠出年金は、国民年金基金連合会が運営主体となっている任意加入の年金制度です。

制度の概要等を詳しく知りたい場合は、イデコ公式サイト(<https://www.ideco-koushiki.jp/>)をご覧ください。

イデコ 検索

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すが、失効しておりますので、再度利用申込する必要があります。

ご利用手順

1 地共済年金情報Webサイトにアクセス
地共済年金情報Webサイト

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。

2 ご利用申込み(※2、※3、※4)
(基礎年金番号・氏名・生年月日・パスワード等を入力)

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。

3 ユーザID通知書の受領

(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くことがあります。

4 ユーザID及びパスワードを入力して
ログイン

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))

10月に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した

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。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

検索

地方公務員共済組合連合会

～友情と連帯と団結～

第71回 新潟県市職員スポーツ大会 結果報告



令和元年8月31日～9月1日 新潟市

成績一覧

●団体

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

●個人

種目	1位	2位	3位
ソフトテニス (男子)	三浦・坂井 (新潟市)	海老ヶ瀬・関川丈 (新潟市)	藤井・坂下 (新潟市)、小山・菅沼 (新潟市)
ソフトテニス (女子)	齋藤・山岸 (新発田市・新潟市)	佐藤・矢部 (新潟市)	小森・小柳 (新発田市)
柔道 (初段以下の部)	伊藤 (胎内市)	皆川 (新潟市)	水澤 (胎内市)
柔道 (2段以上の部)	田宮 (村上市)	佐藤 (新潟市)	金子 (長岡市)、結城 (新潟市)
剣道 (2段以下の部)	小川 (糸魚川市)	小池 (上越市)	
剣道 (3段以上の部)	酒井 (長岡市)	井部 (上越市)	山岸 (糸魚川市)、坂下 (上越市)
テニス (男子)	鈴木・横川 (新潟市 B)	山口・斎藤 (五泉市)	小林・佐山 (長岡市 A)、高橋・吉田 (長岡市 B)
テニス (女子)	田中・小澤 (魚沼市)	佐藤・勝島 (上越市)	細金・古澤 (小千谷市)、新部・坂井 (上越市)
ボウリング (男子)	加藤 (上越市)	福本 (新潟市)	広橋 (長岡市)
ボウリング (女子)	渡邊 (十日町市)	椿 (長岡市)	佐藤 (新潟市)
ゴルフ (グロス)	桐生 (五泉市)	堀 (新潟市)	加藤 (阿賀野市)
ゴルフ (ペリア)	関本 (新潟市)	上村 (新潟市)	富山 (燕市)

関川村 堂々の2連覇達成

去る6月15日・7月6日に、県内9町村による第54回新潟県町村職員親善野球大会を開催しました。

梅雨時期とは思えない好天の中行われた決勝戦。6年ぶり2回目の優勝を狙う刈羽村と、初の2連覇がかかった関川村との対戦となりました。

初回、刈羽村がいきなり2点の先制点を奪い、早くも試合の流れを引き寄せたかと思いきや、その裏の攻撃で関川村が一挙5点を叩き出し、すぐさま逆転。

関川村は3回裏にも2点を追加し、試合をリード。その後も粘る刈羽村を抑え、見事勝利を収めました。



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見事2連覇、おめでとうございます。まずは感想を一言！

昨年の初優勝に続き、初2連覇！
ありがとう！お疲れさまでした！

②ここ数年で随分と強くなられたように感じます。その理由は、何でしょうか？

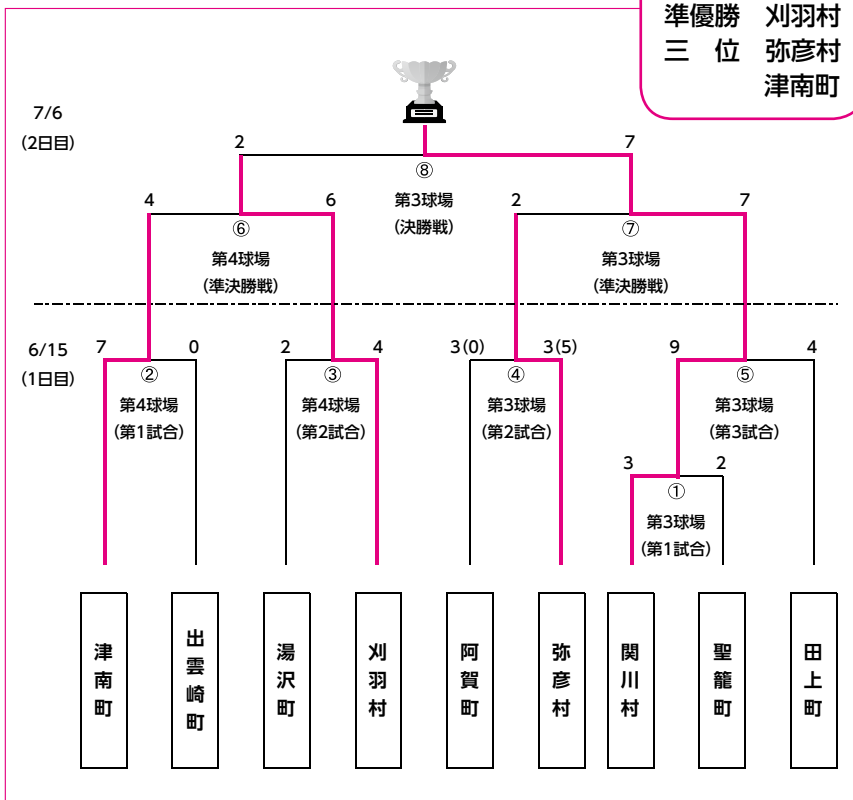
限られた練習期間のなかで、チームの弱い部分を見つけ相談しながら練習できていることと、良い雰囲気のまま楽しみながら試合ができていたことが良い結果に結びついていると感じます。

③今大会で印象に残った場面は？

昨年度は一人の投手が連投し、チームとしては不安な部分でしたが、今年度は3名が練習を重ね、全員が実戦で成果を発揮してくれたことが印象に残っています。

④来年に向けた抱負をお願いします！

市町村合併後、前人未達の3連覇を目標にがんばりたいと思います。



※阿賀町対弥彦村の試合については、最終回終了時同点のため、打順1番から順にジャンケン（5回先取）で勝敗を決した。



もんちやんの

けんこう通信

2019.10月号

Vol. 26



かんたんエクササイズ!

今回のテーマは「股関節周辺の筋肉を鍛える」です。
股関節は脚の付け根の関節です。股関節の運動は脚を前後に上げる・左右に上げる・内、外側にまわす運動がありますが、
その中でも脚を前側に引き上げる筋肉である腸腰筋のエクササイズをご紹介します。

腸腰筋（大腰筋・腸骨筋）は腰椎と骨盤からはじまり大腿骨に付着する筋肉で、脚を前側に引き上げるのが主な作用ですが、骨盤を起こし、腰椎の生理的な前弯を保持する重要な筋肉でもあります。

イスに座っている時間が長くなると、骨盤が倒れ腰椎が丸まってしまい腰の痛みの原因になる場合もあります。

腸腰筋を効果的に鍛えて骨盤を起こし、理想的な姿勢を保つことで、痛みの予防とキレイな姿勢をつくっていきましょう！

仰向け 片脚挙上



1. 仰向けの状態で、片膝を立てます。膝と床との間は手のひら一枚入るくらい開けます。片脚を伸ばして、床から少し浮かせてスタートします。



2. 片脚を上げ切ったときに膝と床との間は手のひら一枚開けたまま上げきったら元の位置へ戻します。

・動作のスピード：1.2 であげて 1.2 でおろす ・呼吸：吐きながらあげて、吸いながらおろす ・回数：10～20回×1セットずつ

ニートゥーチェスト



1. イスに座った状態からスタートします。骨盤を起こして、両脚を浮かせます。



2. 骨盤を起こした姿勢を保ったまま両脚を引き上げます。上げきったら元の位置へ戻します。

予告

第9回 体脂肪・筋肉買取りキャンペーン開催

体脂肪量の減少量(脂肪部門)、又は筋肉量の増加量(筋肉部門)に応じ景品を進呈します。

エントリー期間
1月4日～1月31日
※終了判定はエントリー日から3か月の間で行ってください
(料金)
1,000円(税込)

景品内容

- 3.0kg以上…………… 3,000円商品券+タオル無料チケット(5回分)
- 2.0kg～2.9kg …… 2,000円商品券+タオル無料チケット(5回分)
- 1.0kg～1.9kg …… 1,000円商品券+タオル無料チケット(5回分)
- 0.5kg～0.9kg …… 500円商品券+タオル無料チケット(5回分)
- 0.1kg～0.4kg …… ティッシュBOX【2つ】+タオル無料チケット(5回分)
- なし(参加賞) …… ティッシュBOX【1つ】+タオル無料チケット(5回分)

さらに

最優秀賞景品【脂肪部門・筋肉部門の男女各1名ずつ】に豪華景品プレゼント!

料金改定のお知らせ

日頃よりアクアール長岡をご利用いただき、誠にありがとうございます。
この度、令和元年10月1日より下記の通り料金を改定させていただくことになりました。
何卒、ご理解を賜りますよう、よろしくお願いいたします。 アクアール長岡 支配人

施設利用料 大人:300円(タオルなし) 小人:100円(タオルなし) ※タオルはご持参又はレンタルタオル(110円)



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事業適用施設

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

スポーツの秋! 運動を始めるなら 今がチャンス!!

料金改定のお知らせ

日頃よりアクアーレ長岡をご利用いただき、誠にありがとうございます。
この度、令和元年10月1日より下記の通り料金を改定させていただくことになりました。
何卒、ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。アクアーレ長岡 支配人

施設利用料 大人:300円(タオルなし) ※タオルはご持参又はレンタルタオル(110円)
小人:100円(タオルなし)

10月10日
~27日まで

施設利用料
【通常】大人:300円が

100円に!!

※小人:100円



フィットネス体験会

初めての方向けの
プログラムが満載!

10/14
[月・祝]

イスの上で行う効果的な有酸素運動
自宅で行えるイスを使った筋力トレーニング

チェアサイズ体験会

13:00~14:00

定員 30名

対象者 組合員とその家族

参加費 施設利用料に含む。



令和2年
1/18
[土]

ストレッチボールを使った体幹のストレッチ
ハーフボールを使った姿勢安定のためのトレーニング
自宅で行えるストレッチ

姿勢改善ストレッチ

11:00~12:00

定員 30名

対象者 組合員とその家族

参加費 施設利用料に含む。



第2
土曜日

効果的で安全なマシントレーニングを習得!

マシンジム体験会

〈日程〉10/12、11/9、12/14、1/11

定員 6名 時間 10:30~12:00 参加費 施設利用料に含む。 対象者 組合員とその家族

- 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4
土曜日

実年齢と体力年齢の差を知る!

体力年齢測定会

〈日程〉10/26、11/23、12/28、1/25

定員 6名 時間 10:30~12:00 参加費 施設利用料に含む。 対象者 組合員とその家族

- 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



プログラム参加申込書 fax.0258(47)2051 メ切(前日までにfax送信ください)

コース	氏名	性別	生年月日	年齢	所属所・部課署名	ご住所(連絡先)
(チェアサイズ) (姿勢改善)	フリガナ	男	S H (身長 m)	歳	組合員・家族	〒 - - (勤務先・自宅・携帯 - -)
(マシンジム) (体力年齢)		女				
(チェアサイズ) (姿勢改善)	フリガナ	男	S H (身長 m)	歳	組合員・家族	〒 - - (勤務先・自宅・携帯 - -)
(マシンジム) (体力年齢)		女				

※参加申込書に記載された個人情報は、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。

お問い合わせはこちら ☎ 0258-47-5656

忘新年会

11月～
2月末日

プラン
6名様以上

150分飲み放題付

和食会席コース

1泊2食付 **7,200円**

日帰り **5,500円**

和食会席+フルーツ盛+
寿司盛コース

1泊2食付 **8,700円**

日帰り **7,000円**

職場の仲間と
一緒にいかがですか？



特典

- ①温泉・プール・マシングム・スタジオ当日利用無料
(タオルなし)
宿泊者は両日無料(タオル付)
- ②お名前入り集合写真プレゼント
(要予約)
- ③カラオケ無料
(10名様以上・要予約・台数限り有り)
- ④送迎無料(6名様以上)

*集合場所は1か所にてお願いいたします。旧長岡市外の方は長岡駅東口より送迎いたします。

*6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 *12/31～1/2除く

上記の料金は消費税込み、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。

お問い合わせ

☎ 0258-47-5656

和食ダイニング 辛夷

健康ランチのご案内

〈営業時間〉11:30～15:30
(ラストオーダー15:00)

10月・11月限定 平日10食限定

一汁三菜ランチ **900円**



汁物と3種類のおかずを組み合わせることで健康に必要な栄養素をバランスよく取れる現代日本人の食事において理想的な献立とされています。

通年

血圧の気になる方におすすめ
アマニオイル使用

まごわやさしい膳 **1,150円**



「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事をするために取りたい食材から1文字ずつとり、それぞれ豆(大豆製品)、ごま(ナッツ)、わかめ(海藻類)、野菜、魚、しいたけ(きのこ類)を指し、一度の食事に全ての食材を取れます。

このたび、令和元年10月1日より料金の改定をさせていただきました。
今以上のサービス、おもてなしができるようスタッフ一同努力して参ります。
これからも変わらぬご愛顧のほどよろしくお願ひ申しあげます。 アクアレー長岡 支配人

特選会席プラン 1泊2食付 **9,200円** (一般13,500円) 2名様以上3日前まで、
土曜日祝前日は2,500円増し

ふぐ会席 全10品

11月~3月
※年末年始12/31~1/6除く



- お品書き**
- | | | |
|------------|-------------------|--------------|
| 会席酒 梅酒 | 焼物 河豚ちり | 揚物 河豚の天麩羅 |
| 先付 河豚白子豆腐 | 巻物 ひと玉酒 | 巻物 鱈炊 |
| 前菜 旬の肴盛り合せ | 蒸物 茶碗蒸し | デザート 季節のデザート |
| 刺身 河豚刺し | 雑口物 河豚皮と長芋のぼんぼん掛け | |

松茸会席 全9品

9月~10月



- お品書き**
- | | |
|-------------|--------------|
| 会席酒 吟醸酒 | 焼物 和牛のステーキ |
| 先付 季節の先付 | 蒸物 松茸土瓶蒸し |
| 前菜 旬の肴盛り合せ | 揚物 季節の揚げ物 |
| 刺身 旬の魚盛り合わせ | 巻物 松茸茶飯 |
| 雑口物 鯛と松茸鍋 | デザート 季節のデザート |

日曜日・平日限定

日曜日や平日にお手軽に宿泊

松本駅前・松本駅前・松本駅前 12/20~1/23

旬鮮プラン



ワン
ドリンク
付き

1泊2食付 **4,900円** (一般9,200円)

なでしこプラン



ビアルロン
ドリンク
付き

1泊2食付 **4,680円** (一般8,980円)

宿泊プランは両日とも温泉・プール・マシジム・スタジオの利用は無料!

※マシジム、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、必ず保護者同伴をお願いいたします。※プールご利用等はスイミングキャップが必要です(無料レンタル有)。

上記の料金は消費税込み、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レー長岡利用証をお持ちください。

新潟県市町村職員共済組合保健施設 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条例適合施設

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] ホームページにてご確認ください

<http://www.aquarenagaoka.or.jp> **アクアレー長岡**



家族でのんびり!! おすすめ客室のご案内

家族でゆったりと
温泉付の和室で
のんびり♪



NEW 「和モダン・温泉付客室」

土曜日、祝日の前日：1泊2食
大人2名・子供2名でご利用の場合

48,700円 (サ・税込み)

利用助成を
こ～んなに 使うと
お得です!!

34,700円 (サ・税込み)

平日利用だと、さらに4人で4,840円引き (サ・税込み)

29,860円 (サ・税込み) でご利用いただけます。

※上記料金は、夕食 大人:B料理(4,000円)、子供:お子様ランチご提供時の料金になります。



※料理は一例です。

(大人1名4,000円引き・
子供1名3,000円引き)

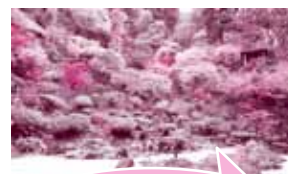


～ 瀬波はまなす荘イベント情報 ～

NEW *村上庭を楽しむ会*

日時：令和元年11月7日(木)～8日(金)
参加費：10,500円/1泊3食 (サ・税・11/7の昼食込)
募集人員：25名

普済寺で会席膳を
いただきます。



村上市普済寺の庭や盆栽、山
野草など「村上の代表的な
庭景色」をご堪能ください。



村上といえば
これでしょ!!

塩引き鮭作り

日時：令和元年11月25日(月)～26日(火)
11月26日(火)～27日(水)
11月27日(水)～28日(木)
参加費：大人13,800円/1泊2食 (サ・税・体験料込)
募集人員：各日とも20名

飯寿司作り

日時：令和元年12月8日(日)～9日(月)
参加費：15,000円/1泊2食 (サ・税・材料費込)
募集人員：午前・午後各20名



お正月に村上の
郷土料理を!

豪華景品あり!!



ボウリング大会

日時：令和2年2月13日(木)～14日(金)
参加費：12,000円/1泊2食 (サ・税・ゲーム代込)
募集人員：25名

◎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4,000円増しになります。

◎各イベントとも先着順の受付となりますので予めご了承ください。

～休館日のお知らせ～

令和元年10月… 8日(火) 9日(水) 23日(水) 24日(木)
11月… 5日(火) 6日(水) 19日(火) 20日(水)
12月… 10日(火) 11日(水) 24日(火) 25日(水)
令和2年 1月… 6日(月)～9日(木)

*都合により変更する場合がございます。
ご不明な点などはお問合せください。

新潟県市町村職員共済組合

保養所 **瀬波はまなす荘**

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1丁目2番17号

TEL 0254-52-5291 FAX 0254-53-6751

http://www.kyousai-niigata.jp

～ 宿泊プランのご案内～

開催期間：各プランとも～令和2年3月25日まで開催中（除外日：令和元年12月26日～令和2年1月3日）

料理長おすすめ!

極上プラン



【1泊2食付・2名利用（和室8畳）の場合】
平日大人（中学生～）お一人様 **11,396円**（サ・税込み）
平日子供（5歳～）お一人様 **5,470円**（サ・税込み）

- ◎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。）
 - ◎部屋タイプ、一室の利用人数により料金は異なります。
 - ◎土曜日、祝日の前日にご宿泊の際は1,210円（サ・税込み）増しになります。
- ※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



ご家族・ご友人と特別な1日を…

【1泊2食付・2名利用（和室8畳）の場合】
平日 お一人様 **9,798円**（サ・税込み）

- ◎早めのチェックイン **13:00** / ゆっくりチェックアウト **11:00**
 - ◎村上産越後杉を使用した「むすび箸」を1人1膳プレゼント
 - ◎記念日をお祝いし、「**ポッテガ モスカート ペタロ**」（スパークリングワイン）を夕食時に2名様毎につき1本提供いたします。
 - ◎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!**
 - ◎部屋タイプ、一室の利用人数により料金は異なります。
 - ◎土曜日、祝日の前日にご宿泊の際は1,210円（サ・税込み）増しになります。
- ※ご予約の際は「記念日プランで」とお伝えください。

ゴールドプラン

1泊より2泊。2泊より3泊。連泊するとさらにお得!!

大人（中学生～）【2名利用（和室8畳）の場合】

- 【1泊2食付】 **4,983円**（サ・税込み） ◎連泊すると**1泊につき500円**お得に!!
 - 【2泊5食付】 **8,966円**（サ・税込み） ◎連泊時の**昼食もサービス**（メニューはお任せいただきます）
 - 【3泊8食付】 **13,449円**（サ・税込み） ◎部屋タイプ、一室の利用人数により料金は異なります。
- ◎土曜日、祝日の前日にご宿泊の際は1,210円（サ・税込み）増しになります。

※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（和室8畳）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4,000円、子供3,000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。あらかじめご了承ください。

～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、雪室コーヒール・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：令和2年3月31日

新潟県市町村職員共済組合

保養所 **瀬波はまなす荘**

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1丁目2番17号

TEL 0254-52-5291 FAX 0254-53-6751

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