

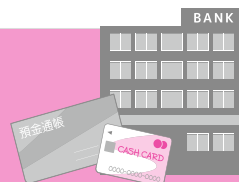
共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
令和2年10月発行

No.214

●組合会議員選挙のお知らせ	2
●令和2年度の標準報酬の定時決定を行いました	3
●令和2年9月からの標準報酬の改正について	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
●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	7
●育児・介護休業手当金の給付上限額の変更について	8
●妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続	9
●過去5年度における医療費の推移	10
●生活習慣病の受診状況	12
●「健康年齢通知」届いていますか?	13
●「働く人のメンタルヘルスセミナー」を開催しました	14
●「市町村共済グループ保険」「積立貯金」のお知らせ ／「退職準備型ライフプランセミナー」を開催しました	17
●貸付事業のご案内	18
●ねんきん相談室	20
●もんちゃんのけんこう通信	22
●アクアレー長岡からのお得なプラン情報	23
●瀬波はまなす荘からのお得なプラン情報	26

共済組合へ届け出た「短期給付金等振込口座」は 正しく管理しましょう！



「短期給付金等振込口座」とは？

共済組合から組合員の皆様へ各種送金を行うための大切な口座です。

- 療養費等の現金給付
- 各種検診等の助成金
- 積立貯金の払戻金
- グループ保険の配当金 など

正しく管理されていないと、どうなるの？

口座の名義が違っていたり、口座そのものが解約されていたりした場合、送金が一時的にストップします。

新たな送金先の確認や、送金データの訂正作業に時間がかかることで、予定していた日に送金をすることができなくなります。

それでもお金は届くんでしょ？

送金データの訂正をした場合、訂正1件ごとに所定の手数料が生じます。この手数料を共済組合が負担することで、共済組合の事務コストが増えてしまいます。

それだけではなく、所属所の事務担当者を通じた確認作業や、金融機関における訂正後の送金作業など、多くの人の手をわずらわせてしまうことにもなります。



では、どういった人が気を付けなければならないの？

- 婚姻により名字が変わった。
- 普段あまり使っていない口座を解約した。
- 間違っ家族名義の口座を共済組合に届け出たしまった。

上記の項目に一つでも思い当たる方は、御自身の短期給付金等振込口座を確認し、必要に応じて届出をお願いします。

皆様の御理解と御協力をお願いします

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>

組合会議員選挙のお知らせ

組合会議員の任期満了（令和2年11月30日）に伴い、令和2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 令和2年11月12日（木）

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。

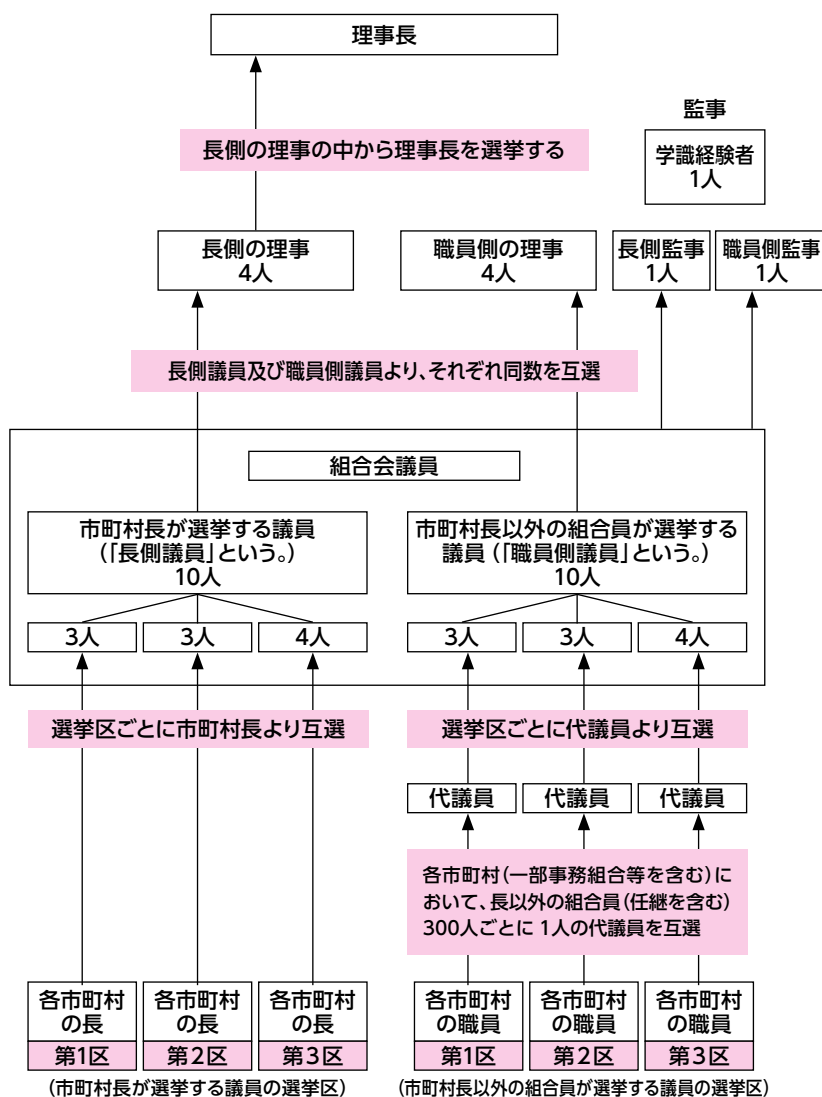
(2) 市町村長以外の組合員が選挙する議員

① 各選挙区における市町村ごとに、令和2年10月27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

令和2年度の標準報酬の定時決定を行いました

令和2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、令和2年9月から令和3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2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2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2年6月1日から令和2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2年7月から令和2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

令和2年4月から令和2年6月までの報酬平均額を標準報酬等級表(4ページ参照)に当てはめて決定します。

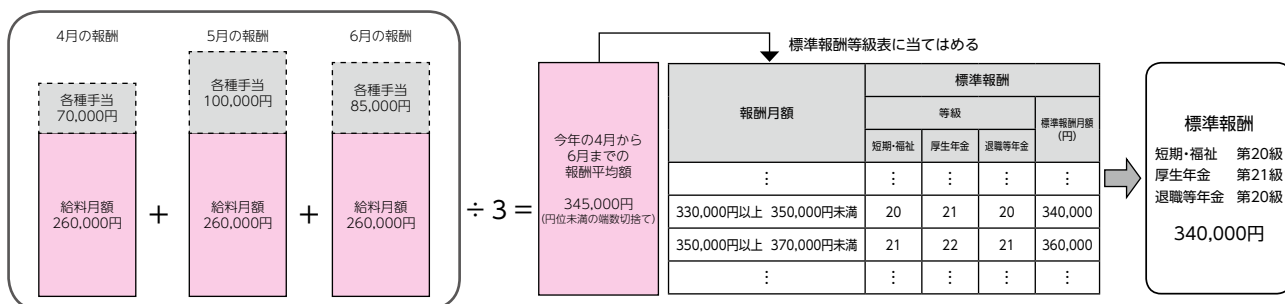
なお、4月、5月、6月の各月とも支払基礎日数が17日未満の場合や、病気休職や育児休業等により4月から6月の3か月間にまったく報酬を受けていない場合等、4月から6月までの報酬平均額で算定していない場合もあります。

* 報酬は、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、毎月の報酬には含まれません。

適用期間

令和2年9月から令和3年8月まで(当該期間に各種改定に該当したときは、当該改定となった月の前月までの適用期間となります。)

[定時決定のイメージ]



令和2年9月からの標準報酬の改正について

厚生年金保険に係る標準報酬の改正

令和2年9月から標準報酬の第31級の上に、新たに第32級650,000円が設けられたことから、令和2年9月からの厚生年金保険法及び地方公務員等共済組合法における標準報酬等級表は以下のとおりとなります。

令和2年9月からの標準報酬等級表（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）

報酬月額範囲(円)	標準報酬						報酬月額範囲(円)	標準報酬					
	等級			月額(円)				等級			月額(円)		
	地共済法	厚年法	退職等年金	地共済法	厚年法	退職等年金		地共済法	厚年法	退職等年金	地共済法	厚年法	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	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	※2 32	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665,000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650,000円(厚生年金は第32級、退職等年金は第31級)が限度額となります。

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

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。



申出忘れは
ありませんか？

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養育特例の申出をしたときは、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額の算定基礎となる平均標準報酬月額の算定に係る特例を受けることができます。

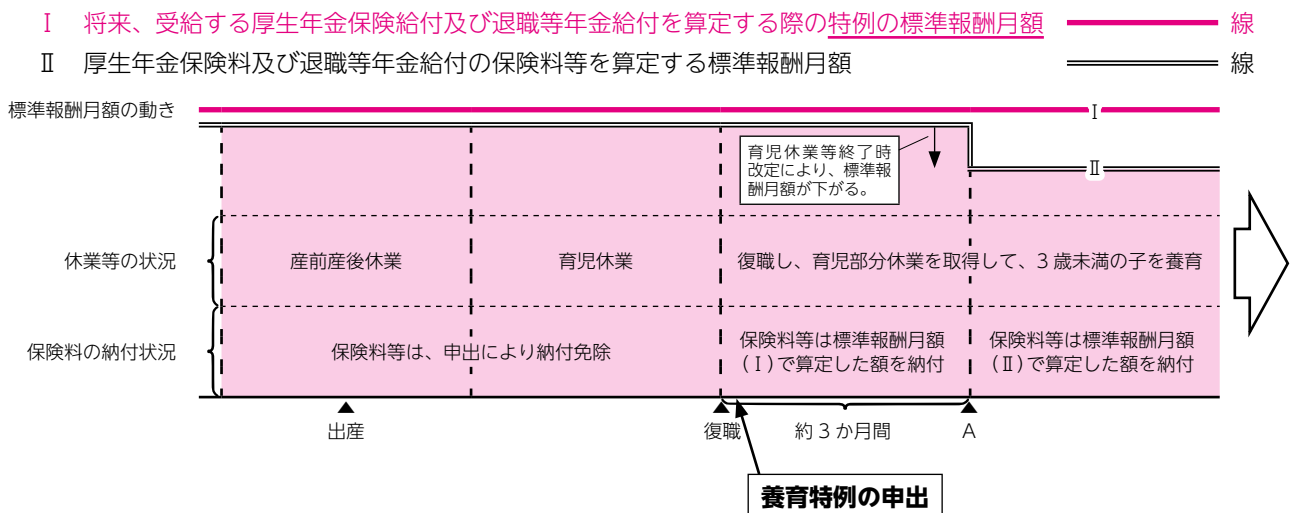
なお、子を養育することとなった日から2年間を経過したときは、特例の適用を受けることができなくなる期間が生じますので、申出忘れのないように確認してください。

養育特例の留意点

- ・産後休業や育児休業による掛金免除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（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含む。）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国民年金を除いた被用者年金制度に加入していた方に限ります。
- ・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、申出することができます。
- ・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。

不明な点がございましたら、共済組合保険課にお問い合わせください。

[養育特例のイメージ] (一例)



養育特例の申出をすることにより

- 育児休業終了後、約3か月間に受けた報酬が下がったので、Aの時点において育児休業等終了時改定の申出をすることにより、標準報酬が改定され、これまでより低い標準報酬月額 (II) により算定した厚生年金保険料、退職等年金給付の掛金を納付することになる。
- 将来、受給することになる厚生年金保険給付及び退職等年金給付を算定する際の平均標準報酬月額の算定基礎となる標準報酬月額を、従前標準報酬月額 (I) とする特例を受けることができる。

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

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2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2年度の調査により、被扶養者の取消しとなった主な事例は次のとおりです。

今回の調査で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続をされる方が大変多く見受けられました。

- 2 パート・アルバイト等により被扶養者の収入が増加し、年間収入130万円（月額108,334円）以上であることが判明した。

⇒ 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。

- 3 事業者である被扶養者の収入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、年間収入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。

- 4 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180万円以上になった。
② 65歳になったこと等により国民年金を受給し、収入が180万円以上になった。
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180万円以上になった。
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180万円以上になった。

- 5 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。

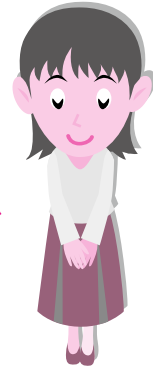
⇒ 別居の被扶養者への仕送りは、生計費であることから、定期的かつ継続的な送金であることが必要です。不定期及び一括での送金では、継続的に扶養されているとは認められません。
なお、仕送額は、別居している被扶養者世帯の収入と組合員からの仕送額を合算した額の3分の1以上であることが必要です。
また、生計費を現金や現物で手渡している場合は、仕送りの事実が客観的に確認できないことから、被扶養者の取消しに該当します。

*** 被扶養者の取消しについて、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を確認できる書類
⇒振込用紙の控えなど、組合員が送金を行っていることを確認できる書類
- 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54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3,800円の基本手当を90日間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。90日間受給したとしても年間130万円（ $3,800 \times 90 = 342,000$ 円）にはならないので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。
また、90日間受給しても基本手当の総額は130万円未満ですが、基本手当は定期的を受給することから恒常的な収入となりますので、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
($1,300,000 \text{円} \div 12 \text{月} \div 30 \text{日} = 3,611.11 \text{円}$)

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412 E-mail：hoken@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	休館日
マリンパレスさぬき	香川県市町村職員共済組合	香川県高松市	令和2年6月8日～ 令和2年11月下旬

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。

令和2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 13,832円 (15,140円×30日×67%÷22日)	15,221円 (16,660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)	
変更後	育児休業をした期間が180日に達するまで 13,896円 (15,210円×30日×67%÷22日)	15,294円 (16,740円×30日×67%÷22日)
	育児休業をした期間が181日目から 10,370円 (15,210円×30日×50%÷22日)	

これにより、令和2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%」 > 13,896円のときは、13,896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%」 > 10,370円のときは、10,370円

この給付上限額は、標準報酬月額が470,000円（第25級）以上のときに該当します。

○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%」 > 15,294円のときは、15,294円

この給付上限額は、標準報酬月額が530,000円（第27級）以上のときに該当します。

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

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。これは風邪などの呼吸器系疾患の受診が増えていくためです。

風邪予防と新型コロナウイルス感染症予防対策のためにも、外出先から帰ってきたときはすぐに手洗い・うがいをし、菌を洗い流しましょう。

また季節の変わり目は体調をくず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。

妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続

組合員本人や被扶養配偶者の妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続について、代表的なものを時系列で一覧にしました。

各種手続は、勤務先の共済組合事務担当課をとおして共済組合に申請していただくこととなります。制度内容の詳細等については、勤務先の共済組合事務担当課又は共済組合保険課へお問い合わせください。

妊娠

産前産後休業掛金免除の申出

産前 42 日から産後 56 日までに産前産後休業を取得したときに、申出により掛金が免除となります。



生まれた子供の被扶養者の申告

勤務先の扶養手当の支給対象となるなど、組合員がご自身の被扶養者とするときに申告してください。

出産費（家族出産費）の請求

組合員又は被扶養者が出産したときに 42 万円を支給します。ただし、直接支払制度を利用する場合は、共済組合から医療機関へ直接出産費を支払います。

出産

出産手当金の請求

組合員が産前 42 日産後 56 日において勤務をせず、給料が支給されないときに支給します。



産前産後休業掛金免除（変更）の申出

出産予定日と実際に出産した日が相違したときに、産前産後休業掛金免除期間変更の申出をしてください。

育児

育児休業掛金免除の申出

育児休業を取得したときに、申出により最長で育児休業対象の子供が 3 歳に達するまで掛金が免除となります。

育児休業手当金の請求

3 歳に満たない子を養育するために育児休業を取得したとき、その子が 1 歳に達する日まで支給します（総務省令で定める事由に該当したときに限り最長 2 歳に達する日まで延長できます。）。



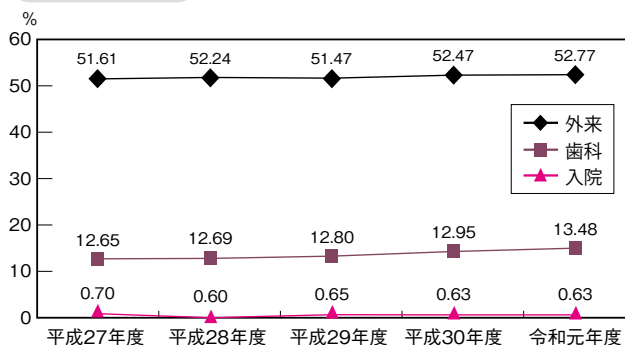
お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412 E-mail：hoken@kyousai-niigata.jp

過去5年度における医療費の推移

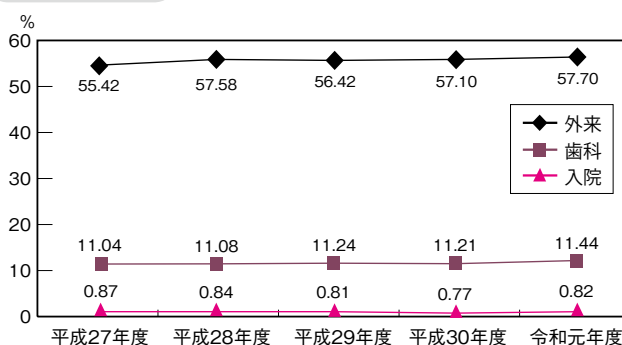
受診率

「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

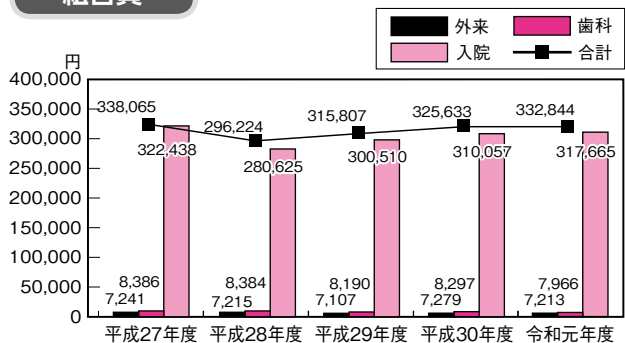


組合員は外来と歯科が、被扶養者は外来が増加傾向にあります。

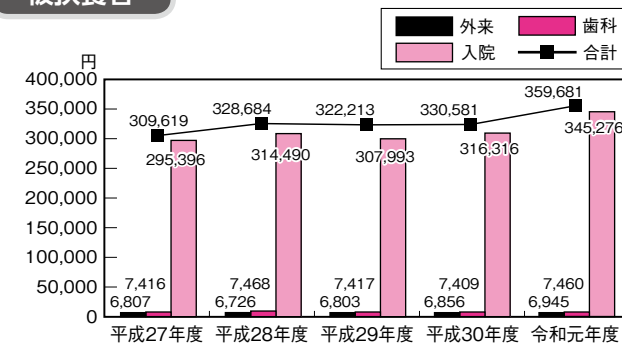
1件当たりの医療費

「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



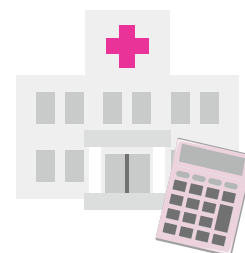
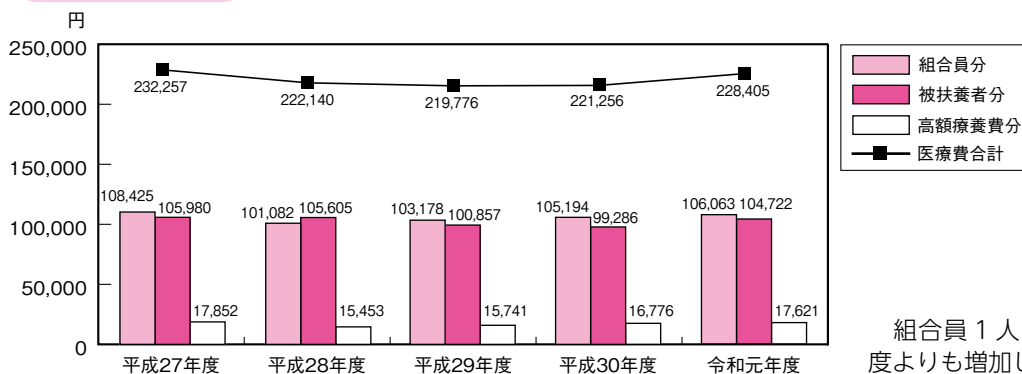
被扶養者



1件当たりの医療費は、組合員・被扶養者とも増加傾向にあり、特に入院の1件当たりの金額が前年度と比べ組合員では7,600円以上、被扶養者では28,900円以上とそれぞれ大きく増加しました。

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、前年度よりも増加しました。

指定年齢の歯科健診 実施中です！

当共済組合では、年度内において指定年齢に達する組合員に対して、歯科健診の助成を行っています。



歯周病は、糖尿病や心疾患など、様々な病気に関連していることがわかってきています。このことから、お口の健康を保つことは、全身の健康を保つことにもつながります。



対象となる方には、今年の5月に「歯科健診受診券」をお送りしています。まだ受けていない方は、ぜひこの機会に受けてみましょう！

対象者	今年度 35 歳、40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、60 歳又は 65 歳に達する組合員
助成金額	3,000 円
実施期間	令和 2 年 6 月 1 日から 令和 2 年 12 月 31 日まで

受診方法や請求手続きなどは、「歯科健診受診券」とあわせてお送りした「令和 2 年度歯科健診の御案内」を御覧ください。

人間ドック健診 お早めに！

例年、年末に近づくにつれて健診機関が混み合う傾向にあります。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、各健診機関において今年度の健診を開始する時期が遅れた関係で、より一層の混雑が予想されます。

人間ドック健診を予定している方は、早めの受診をおすすめします。



健康に関するお悩みは・・・

ファミリー健康相談へ！



フリーダイヤル 年中無休 24 時間対応

0120-911257

WEB 相談はこちら！

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

(ログインパスワード 911257)

セルフメディケーション税制を利用する皆様へ！ 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。

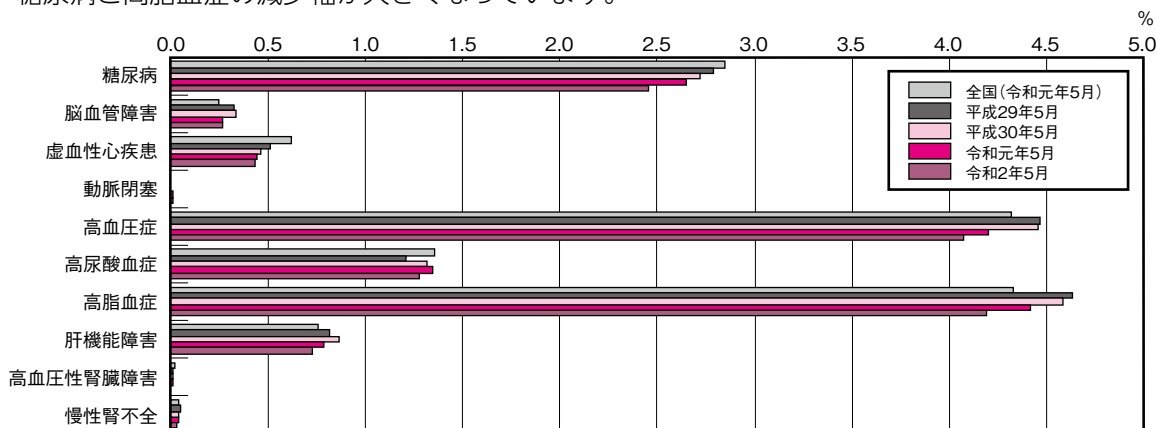
厚生労働省 セルフメディケーション税制 検索

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

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29年から令和2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。

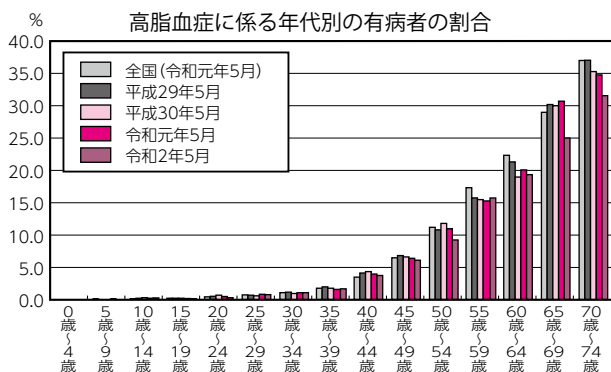
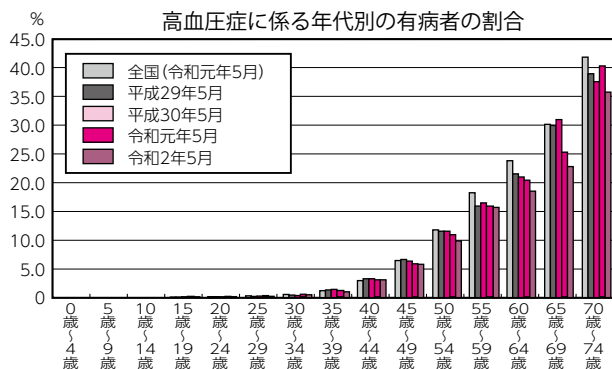
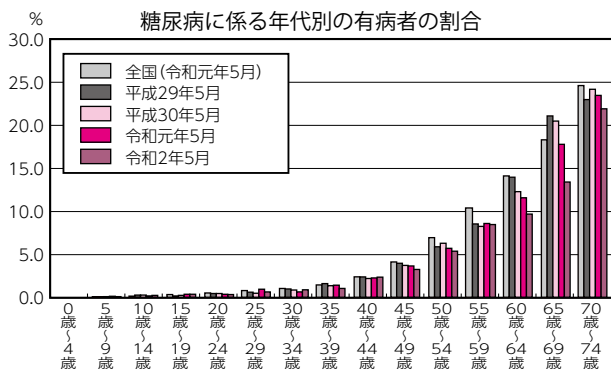
生活習慣病の代表格ともいえる糖尿病、高血圧症、高脂血症が依然として多いですが、いずれも減少しており、糖尿病と高脂血症の減少幅が大きくなっています。



(注) 平成29年7月から令和2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29年から令和2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。

生活習慣病は、適切な治療を受けることにより進行を予防することが可能ですので、放置しないで医師の治療を受けましょう。

また、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。

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月下旬に「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？

令和元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

～ 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

新型コロナウイルス感染症の影響で、何となく日々閉塞感を感じている今だからこそ、働く皆様に元気になっていただきたい！

そんな思いのもと、8月27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。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、座席を離したり、グループワークを行わなかったりするなど、例年とは異なる開催形式となりましたが、参加された皆様にとって有意義な学びの時間になったのではないかと思います。



(一社) 新潟県労働衛生医学協会
専務理事 大西 金吾氏

【参加者からの感想】

- ・職場だけではなく、今後人生を送る上でどのように生きるといいのかを考える良い機会になったと思います。
- ・認知の歪み等、かなり自分にあてはまると感じ、これからは注意しながら物事を考えたいと思いました。
- ・精神的に不安定な時期がありましたが、知識と学問が救ってくれました。今回のセミナーで、またいくつも知識が増えました。

臨床心理士や産業カウンセラーが直接相談に応じます

【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 10:00～17:30
年度あたり5回まで無料 6回目以降6,600円(1時間以内)

長岡カウンセリングルーム

長岡市日赤町 2-2-53 グリーンパル・松本 202

0258-39-9634

【面談予約】月～土 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 心理教育相談センター

上越市山屋敷町1番地

025-521-3667

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

インフルエンザ予防接種助成金を 請求するときの注意点

- ▶ 会計年度任用職員であっても、当共済組合の組合員でない方は、助成金の請求はできません。
- ▶ 扶養認定を受けていない家族は、助成の対象外です。
- ▶ 扶養認定を受けていても、対象者の範囲に含まれていなければ、助成の対象にはなりません。

【助成の対象者】

- ・ 組合員本人
- ・ 平成14年4月2日から
令和2年4月1日までに生まれた被扶養者

- ▶ 領収書は、原本を提出してください。

- ▶ 今年度分の請求締切日は、**令和3年2月8日**です。
(共済組合必着)



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

脳ドック助成に関するお知らせ

令和3年度からは、契約健診機関で脳ドックを受診した場合に限り助成対象となります。

現在、当共済組合における脳ドック健診助成は、契約外の脳ドック健診実施機関で受診した場合であっても助成の対象としています。

令和3年度からは、脳ドック受診時における窓口負担の軽減及び事務の省力化のため、契約健診機関（令和2年度：15か所）における脳ドック受診に限り助成対象となります。

組合員の皆様の御理解と御協力をよろしくお願いします。



【市職員スポーツ大会 中止のお知らせ】

令和2年8月29日・30日に開催を予定していた、新潟県市職員スポーツ大会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、中止となりました。

【町村職員親善ボウリング大会 中止のお知らせ】

10月17日に開催を予定していた第12回新潟県町村職員親善ボウリング大会は、参加町村数が5町村に満たないことから、大会実施要領に基づき中止となりました。

【契約プール施設に関するお知らせ】

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、契約プール施設において、営業時間や区域外住民の利用について制限を設けている場合があります。利用の際は御注意ください。

届出や請求のほか、利用助成等を受ける際も、「組合員証記号番号」を正しく記入しましょう！

当共済組合では、各種届出や請求について、氏名や生年月日、組合員証記号番号をもとに電算処理を行っています。

このほか、組合員証記号番号は、保健事業における各種利用助成においても、事務を確実にを行うために必要なものとなっています。

共済組合へ届出や請求を行う場合のほか、各種利用助成券等を利用する際に組合員証記号番号の記入が求められる場合は、お手元の組合員証（保険証）をよく確認の上、正しく記入してくださいようお願いいたします。

左上の数字が「記号」
右上の数字が「番号」です。

新潟県市町村職員共済組合 組合員証	本人 (組合員)	令和2年4月10日 交付
記号	123	番号 456789
氏名	共済 太郎	性別 男
生年月日	昭和64年1月1日	
発給年月日	令和2年4月1日	
発行機関所在地	新潟県新潟市中央区西光町4番地1 自由会館内	
保険番号	32150419	発行番号 999999
名称	新潟県市町村職員共済組合	

これは組合員証記号番号ではありません！
新潟県市町村職員共済組合を表す「保険者番号」です。

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

健康診断 そのあとは・・・？



やっときゃよかった・・・
特定保健指導

やっててよかった!
特定保健指導

さて、あなたは、どちらを選びますか？

「市町村共済グループ保険」のお知らせ

令和3年市町村共済グループ保険の更新手続と募集について、
ご協力いただきありがとうございました。
おかげさまで、多くの皆様からご加入及びご継続いただきました。

- 令和2年分「生命保険料控除証明書」は10月下旬、令和3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は、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 **0.5%** (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0.5%(税引き後約0.40%)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2年12月期のボーナス積立ての変更等については、令和2年11月13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

退職準備型ライフプランセミナーを開催しました

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、7月開催分の退職準備型ライフプランセミナーは中止しましたが、8月開催分の退職準備型ライフプランセミナーは、8月19日、20日及び21日に長岡・新潟・村上の3会場において全3回、参加者の規模を縮小し開催しました。

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をいただきました。

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。

参加者からの
感想

- 自分の今の生活を見直すきっかけとなりました。
- 分かりやすく楽しくお話を聞くことができました。
- 退職後に不安を感じていたのは、ノープランだったからだ気づけました。
- 退職後のことを考えるためには、もっと早く受講しておけばよかったと思いました。



▲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

令和2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2年10月から令和3年9月まで0.00%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3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・災害再貸付・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2年10月下旬	平成19年1月～令和元年12月に住宅貸付等を借入れされた方
確定申告用	令和3年1月上旬	令和2年1月～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確認してください。（<https://www.nta.go.jp>）
- ・年末残高等証明書の証明額は、令和2年12月末日現在となっております。そのため、年末残高等証明書送付後（11月・12月）に特別控除に該当する貸付の繰上償還はできません。

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

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

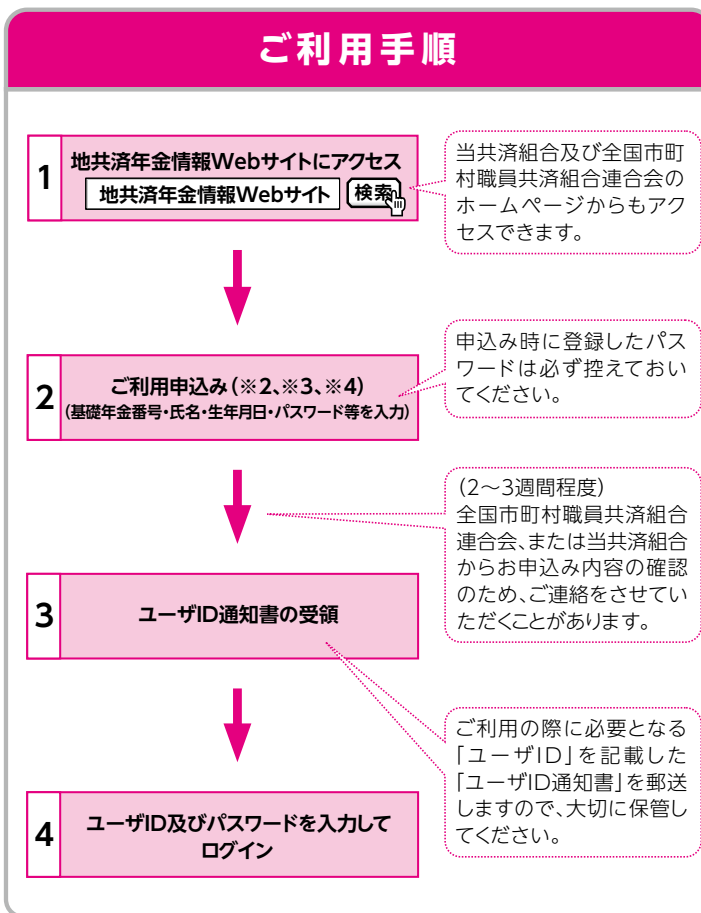
- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※1)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●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、共济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(退職共济)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 従前の地共济年金情報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、再度利用申込する必要があります。

ご利用手順



●相談窓口(Webサイト用)

全国市町村職員共济組合連合会 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

地方公務員共济組合連合会では、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。

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

トップページの「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付(退職等年金給付)⇒地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。

地方公務員共济組合連合会

検索

地方公務員共济組合連合会

～～ねんきん相談室～～

任意加入の年金について

《問》 最近、職場の先輩に「将来のために、ライフプランの一環として、そろそろiDeCo（読み方=iデコ）や個人年金への加入を検討した方がよいよ。」と言われました。
老後の年金関係のことだと思うのですが、制度等については良くわからないので、加入のメリット、加入の際の注意点等を教えてください。

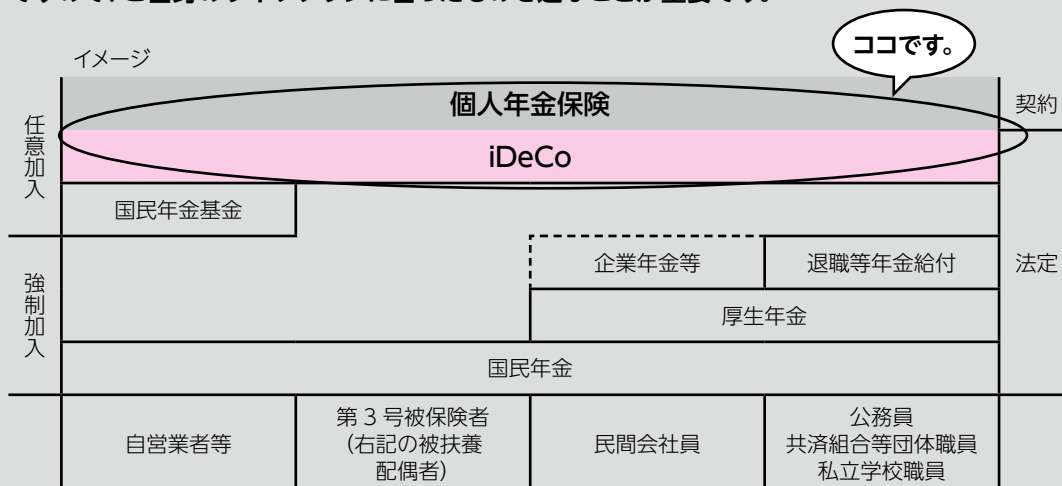
《答》 iDeCo（正式名称=個人型確定拠出年金）は、確定拠出年金法に基づき、国民年金基金連合会が運営する任意加入の年金制度です。
iDeCoは、国民年金基金連合会から運営管理業務の委託を受けている金融機関（以下「運営管理機関」といいます。）にて加入の申込みをします。
iDeCoに加入することの最大のメリットは、納付した掛金全額が所得控除となることです。
なお、納付した掛金は、老後の資産形成のため、運営管理機関が提供する金融商品（定期預金や投資信託）の中からご自身が選択して運用することになりますが、運用益は、非課税です。
また、老後に年金として受け取る場合は、老齢厚生年金や退職等年金給付制度の退職年金と同様に公的年金等の雑所得として取り扱われます。
以上、税制面で様々な優遇措置があるiDeCoですが、その反面、原則として中途解約での掛金の払い戻しができない等の制約があります。
詳しくは、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

次に、個人年金とは、保険会社、JA、郵便局、等々が提供する保険商品の一種で、一般的には、払込保険料（掛金）とその運用益（配当）を原資として、老後に一定期間（終身を含む。）の年金を受け取る保険契約（以下「個人年金保険」といいます。）を指します。

なお、一定の要件を満たす場合は、保険料（掛金）が個人年金保険料控除の対象となります。
また、中途解約することも可能ですが、解約返戻金が払込保険料（掛金）を下回る場合もあることにご留意ください。

個人年金保険は、年金の受取方法、予定利率、手数料等の条件が個々の商品によって千差万別ですので、ご自身のライフプランに合ったものを選ぶことが重要です。



お問い合わせ先：年金課／ TEL：025-285-5413

図① iDeCoと個人年金保険の比較

令和2年1月1日現在

		iDeCo	個人年金保険
申 込 先		金融機関（銀行や証券会社）	保険会社、JA、郵便局、e t c
保 険 料（掛 金） 額		月額 5,000 円以上 1,000 円単位 （公務員は上限 12,000 円）	保険商品ごとに設定
手 数 料		金融機関ごとに設定 （国民年金基金連合会 への手数料は定額）	
予 定 利 率			
受 取 開 始 年 齢		60 歳	
中 途 解 約		原則不可	可
年 金 資 産 の 運 用 主 体		加入者	保険契約の引受者
税 制 関 係	保 険 料（掛 金）	全額所得控除	個人年金保険料控除 図②参照
	運 用 益	非課税	受取時に課税
	年 金 で 受 け 取 る 場 合	公的年金等の雑所得	公的年金等 以外 の雑所得
	一 時 金 で 受 け 取 る 場 合	退職所得	一時所得

図② 個人年金保険料控除額（平成24年1月1日以後に契約したもの）

	年間の支払保険料（掛金）	控 除 額
所 得 税	20,000 円以下	支払保険料（掛金）全額
	20,001 円～ 40,000 円	支払保険料（掛金）×1/2 + 10,000 円
	40,001 円～ 80,000 円	支払保険料（掛金）×1/4 + 20,000 円
	80,001 円以上	40,000 円
住 民 税	年間の支払保険料（掛金）	控 除 額
	12,000 円以下	支払保険料（掛金）全額
	12,001 円～ 32,000 円	支払保険料（掛金）×1/2 + 6,000 円
	32,001 円～ 56,000 円	支払保険料（掛金）×1/4 + 14,000 円
	56,001 円以上	28,000 円

※個人年金保険料控除の適用要件等の詳細は、税務署もしくはタックスアンサー（国税庁のHP）にてご照会ください。

図③ 税金の軽減額

前提条件：所得税率＝10.21%（復興特別所得税を含む。）住民税率＝10%

	保険料（掛金）月額 a	税金の軽減額（年額） b	効率(b ÷ a ÷ 12 × 100)
㊷ iDeCoのみ加入	12,000 円	29,100 円	20.21%
㊸ iDeCoのみ加入	8,000 円	19,400 円	20.21%
㊹ 個人年金保険のみ加入	5,000 円	6,300 円	10.50%
㊺ 個人年金保険のみ加入	3,000 円	5,100 円	14.17%
㊻ 個人年金保険のみ加入	1,000 円	2,400 円	20.00%
㊼ 両方加入（㊷+㊹）	17,000 円	35,400 円	17.35%

上記について、確定拠出年金法の改正や税制改正等により諸条件が変更となる場合がありますので、ご注意ください。



健康運動指導士
門谷 誠

もんちゃんの

けんこう通信

2020.10月号

Vol. 29



かんたんエクササイズ!

今回のテーマは「腕の裏側を鍛える」です。

腕の裏側の筋肉は肘を伸ばすことにより引き締めることができるため、トレーニングをすることでこの腕のたるみの解消につながります。

腕の裏側の筋肉は「上腕三頭筋」です。上腕三頭筋は3つ(長頭、内側頭、外側頭)の部位から構成されていますが、この中でも腕の真裏にあ

り、一番筋肉の大きい「長頭」を鍛えることが効果的です。

長頭は腕を後方に引く動き(肩関節の伸展)にも関与しているため、腕を上にあげた状態で肘を伸ばす「フレンチプレス」という種目が効果的です。ポイントは、重さを感じながら腕の裏側を引き伸ばすことです。

腕を真上に持ち上げることが難しい場合は、「キックバック」がオススメです。腕の裏側が痛んだ状態で肘を伸ばすため、収縮した時に力が入りやすく、引き締まった感じを得られやすい種目となっております。

フレンチプレス

下から



- ・親指と人差し指でダンベルをもつ
- ・肘を曲げて、顔の近くに
- ・いい姿勢を保ちます



- ・腕の裏側を意識して肘を伸ばします



- ・肘が開いてしまう

キックバック



- ・イスを使って片膝をつき中腰の姿勢となります
- ・肘のラインと同じ高さにキープします



- ・肘を固定したまま伸ばしきります
- ・リレーのバトンをもらうように



- ・肘が下がってしまう

○動作のスピード: 伸ばす時1,2のスピードで、戻す時は1,2,3,4のスピードで ○呼吸: 吐きながら伸ばして、吸いながら戻す
○回数: 左右交互に8回~12回

「フリーウェイトルーム」好評開放中!

どなたでも OK



胸

Bench Press



脚

Squat

ガッツリ
追い込みたい方に
オススメ



肩

Rear Raise



背中

Bent Over Rowing



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用施設

AQUARE アクアール長岡
TEL.0258-47-5656

組合員様専用アクアール長岡
ラインアカウント開設しました

ぜひお友達登録をお願いいたします!



スポーツの秋!

アクアール長岡 秋の運動習慣!

10/10(土)~11/8(日)まで

施設
利用料 **100円**
【通常】
大人:300円▶

※小人:100円

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

- ① 組合員 ② 組合員の配偶者 ③ 組合員の父母 (実父母、養父母、同居の義父母)
- ④ 組合員の被扶養者 ⑤ 組合員の同居の子

※組合員・家族の施設利用(助成後)として大人100円(10/10~11/8まで。通常:大人300円)でご利用できます。



はじめての方必見!!



①「マンツーマンサポート」のご案内

時間 45分

① 「フィットネス オリエンテーション」

運動が初めてで不安な方、マシンの
使い方が分からない方にオススメ!



料金:無料

マシン利用方法の説明会になります。
運動が初めての方にはもちろん、マシンの使い
方が分からない方、効果的な運動方法が知りた
い方など、どなたでもご参加いただけます!

② 「トータル カウンセリング」

自分に合ったメニューでより効果的に
トレーニングをしたい方にオススメ!



料金:550円

筋力アップ・シェイプアップ・運動不足解消など目的
に応じた個別のトレーニングメニューを作成いたし
ます。
自分専用のメニューで目標達成したい方や一人では
なかなかトレーニングが続かない方にオススメです!

③ 「体力測定」

体力年齢を把握して、体力づくりを
したい方にオススメ!



料金:550円

今の自分の体力・運動能力がどのくらいある
のか確認できるとともに、体力年齢も判定で
きます!
お一人でももちろん、ご友人やご家族の方と一
緒に楽しくチャレンジできます!



要予約になります。
ご希望の方は、利用日の前日までにスタッフまたは
お電話にてお申し込みください。

②おすすめレッスンプログラム♪



エアロビクス



ヨガ



ボディパンプ



アクアフィットネス

AQUARE
アクアール長岡

お問い合わせはこちら
☎ 0258-47-5656

新型コロナ対策実施中



マスクの着用を
お願いします

スタッフの手指消毒
をお願いします

距離をとりましょう

定期的に検温を
お願いします

アクアーレ長岡で毎日運動！お食事パスポート購入で毎日お得に健康ランチ♪

お食事パスポート <フードパス>

麺類・ご飯もの・各種健康ランチ・アスリート食などのメニューのうち600円以上の商品1点につき、いつでも200円割引



「和食ダイニング辛夷」
「休憩・お食事処あおば」で
ご利用いただけます

販売価格 **500円**

有効期限は、購入日より1か月間

共通ポイントカード

沢山食べた商品券GET!!!

500円以上の商品1点につき
1ポイント進呈!
健康ランチ・まごやさしい膳
アスリート食・サウナ飯はなんと
ポイント2倍!!

●10Pで500円分、20Pで500円分、30Pでさらに
1,000円分のアクアーレ長岡商品券プレゼント

和食ダイニング **辛夷**

営業時間 11:30~15:30 (L.O15:00)

平日10食
限定ランチ

健康ランチフェア

お得な曜日は、通常950円→ **800円!!**

お食事パスポート
利用で **さらに200円引!!!**

腸活ランチ



豚のガーリックあんかけ

10月の平日の
火曜日がお得!!

「腸活」とは?

腸のために行うケアを「腸活」といいます。善玉菌を増やすことで、便秘の改善や美肌効果が期待できます。

抗酸化ランチ



鮭のトマト煮

10月の平日の
水曜日がお得!!

「抗酸化」とは?

腸に含まれるアスタキサンチンは、ビタミンCの約6,000倍という強力な抗酸化作用があり、体の酸化を防ぐ効果があります。

疲労回復ランチ



豚キムチ炒め

11月の平日の
火曜日がお得!!

「疲労回復」とは?

豚肉にはビタミンB1を多く含み、椎肉に含まれるクエン酸と一緒に摂取することで、より効果が期待できます。

脳活ランチ



まぐろのフライ

11月の平日の
水曜日がお得!!

「脳活」とは?

脳の働きを活性化させることを「脳活」といいます。まぐろにはDHAが豊富で脳の老化防止につながります。

休憩・お食事処 **あおば**

アスリート食・サウナ飯

営業時間 平日/11:30~19:30 土・日・祝日/11:30~20:00
※営業時間を短縮する場合がございます。

木曜日は、通常価格より **150円引!!!**

お食事パスポート
利用で **さらに200円引!!!**

10月

アスリート食
スリムサラダ



はるちゃん
おすすめ

通常価格
680円



サウナ飯 **冷やしとろろそば**

通常価格 **700円**

11月

アスリート食
パワーサラダ



もんちゃん
おすすめ

通常価格
780円



サウナ飯 **担々麺**

通常価格 **800円**

アクアール長岡ご宿泊パスポート【宿パス】販売中!!!

アクアール長岡
ご宿泊パスポート
【1,000円割引】
※宿泊料金が2,000円以上

販売価格
3,000円
(有効期限)
購入日より
6か月間

チェックイン、アウト時の
ご購入でもその場で割引
いたします!!!

期間中なら何度でも購入者を含む2名様まで
1人1,000円割引♪
2名様なら2回のご利用でお得です。

宿泊利用助成と併用でさらにお得!
特選会席プランなど高価なプラン
もお手軽に!
宿泊利用助成後の最低請求額(1名あたり大人
4,000円・小人3,000円)から1,000円を割引
くことができます。

掲載のプラン料金は、宿泊利用助成控除後の料金です。
宿泊利用助成控除が受けられる方の範囲

- ① 組合員
- ② 組合員の配偶者
- ③ 組合員の父母(実父母、養父母、同居の養父母)
- ④ 組合員の被扶養者
- ⑤ 組合員の同居の子

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

10月
限定
松茸会席



特選会席プラン



11月~3月
限定
ふぐ会席

利用日の3日前までの要予約(2名様以上) 1泊2食付き 平日 **9,200円**(一般13,500円) ※土曜日・祝前日2,500円増し



選べるメインプラン【全8品】 利用日の3日前までの要予約

メインは3品の中から好きな1品をお選びいただけます。
みなさまそれぞれ異なってもOKです!



1泊2食付き 平日 **7,200円**(一般11,500円) ※土曜日・祝前日2,500円増し

日曜日・
平日限定

旬鮮プラン【全7品】 ワンドリンク付き
1泊2食付き 平日 **4,900円**(一般9,200円)

なでしこプラン【全6品】 ヒアルロン酸ドリンク付き
1泊2食付き 平日 **4,680円**(一般8,980円)



予告 新年の運試し!!くじ引きチャレンジ! ※2食付きプランのご利用で
 宿泊対象期間:令和3年1月4日(月)~令和3年2月28日(日) ※無くなり次第終了 ※グループで1回
 景品一例 ◆次回利用可能な宿泊優待券 ◆ご夕食時ワンドリンクサービス(人数分) ◆アクアール長岡商品券 など...

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ール長岡利用証をお持ちください。

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 (国宮緑後丘公園となり)
 [チェックイン] 15:00から [チェックアウト] 10:00まで [休館日] チームページにてご確認ください
<http://www.aquarenagaoka.or.jp> **アクアール長岡** 検索



瀬波はまなす荘各種プランのご案内

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

記念日プラン

【和室8畳 2名1室利用の場合】

平日 お一人様
10,298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
- 当荘の売店で使える「2,000円」商品券を1名様につき1枚プレゼント(宿泊日当日及び翌日のみ有効。)
- 記念日をお祝いし、「ボッテガ モスカート ベタロ」(スパークリングワイン)を夕食時に、2名様毎につき1本提供します。
- 早期予約特典！1か月前のご予約で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。
- ご予約の際は「記念日プランで」とお伝えください。
- 上記の利用料金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、大人4,000円増しになります。



～売店商品のご案内～

着・茶碗
鮭の酒びたし・村上茶・
笹川流れの塩・岩船麩・
岩船産コシヒカリ etc

記念品となる品物や村上の特産品などを取り揃えております。



極上プラン

【和室8畳 2名1室利用の場合】

平日 大人 お一人様 (中学生～)
11,396円 (サ・税込み)

平日 子供 お一人様 (5歳～)
5,470円 (サ・税込み)

- 夕食はメイン料理を「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。
- ご予約の際は「極上プランで」とお伝えください。
- 上記の利用料金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、大人4,000円、子供3,000円増しになります。

ゴールドプラン

【和室8畳 2名1室利用の場合】

大人 お一人様 (中学生～) サ・税込み	1泊2食	4,983円
	2泊5食	8,966円
	3泊8食	13,449円

連泊でお得！ 1泊でもお気軽にご利用ください！

- 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！(メニューはお任せいただけます。)
- 部屋タイプ(和室・和室大部屋・洋室ツインのみ)、一室の利用人数により料金は異なります。
- ご予約の際は「ゴールドプランで」とお伝えください。
- 上記の利用料金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、1泊につき大人4,000円増しになります。

大好評！和モダン特別室

組合員限定割引実施中！

実施期間：～令和3年3月31日



源泉使用内風呂付！

【組合員・平日限定割引】

●和モダン特別室ご利用の組合員及びそのご家族に、右記料金より、さらに！→「お一人様1,000円」を割引！！

除外日：土曜日・祝日の前日、年末年始（12/28～1/3）

【和モダン温泉付客室】利用料金イメージ

平日1泊2食2名利用時（夕食B料理4,000円）の場合

⇒ 大人 お一人様 **10,670**円（サ・税込み）

平日1泊2食4名利用時（夕食B料理4,000円）の場合

⇒ 大人 お一人様 **8,855**円（サ・税込み）

※上記料金は、組合員（大人4,000円の利用助成後）の料金になります。

※土曜・祝日の前日は1,210円割増、12/28～1/3は3,630円割増になります。

特別室（洋室ツイン）



【特別室洋室ツイン】利用料金イメージ

平日1泊2食2名利用時（夕食B料理4,000円）の場合

⇒ 大人 お一人様 **8,613**円（サ・税込み）

※上記料金は、組合員（大人4,000円の利用助成後）の料金になります。

※土曜・祝日の前日は1,210円割増、12/28～1/3は3,630円割増になります。

源泉使用ユニットバス付！

露天風呂付客室



源泉使用露天風呂付！

「ひのき」 or 「陶器」

【露天風呂付客室】利用料金イメージ

平日1泊2食2名利用時（夕食B料理4,000円）の場合

⇒ 大人 お一人様 **8,613**円（サ・税込み）

平日1泊2食4名利用時（夕食B料理4,000円）の場合

⇒ 大人 お一人様 **7,403**円（サ・税込み）

※上記料金は、組合員（大人4,000円の利用助成後）の料金になります。

※土曜・祝日の前日は1,210円割増、12/28～1/3は3,630円割増になります。

瀬波はまなす荘休館日のお知らせ

令和2年12月8日（火）・9日（水）
令和3年1月4日（月）～7日（木）

※都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

New!

鮭
づくし



【和室8畳 2名1室利用の場合】

【期間限定特別開催】大人 9,218円
(中学生～) (サ・税込み)

令和2年11月1日～12月27日まで
ご予約の際は「鮭づくしプランで」とお伝えください！
※ご利用日の3日前までのご予約が必要になります。

子供 8,858円
(5歳～) (サ・税込み)

～鮭づくしおしながき～

- 【先付】 鮭のすっぽん煮/氷頭生酢/鮭の南蛮漬け/飯寿司/
酒びたしあぶり/鮭の炙り寿司と昆布巻き
- 【造り】 平政/マグロ市松/白身昆布/ポタン海老
- 【蒸物】 鮭の信州蒸し
- 【台物】 二段鍋(鮭のチリ蒸し/牛すじ煮込み)
- 【油物】 鮭と舞茸の天婦羅/甘許あん
- 【中皿】 鮭の塩麹焼き
- 【しのぎ】 鮭の親子丼(はらこ・塩引き)
- 【吸物】 鮭の小皮煮
- 【水菓子】 三点盛り



※料理は一例です。

※当日の仕入れ状況等により内容が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

- 上記の利用料金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、大人4,000円、子供3,000円増しになります。
- 部屋タイプ、一室の利用人数により料金は異なります。
- 土曜日及び祝日の前日に宿泊の場合は上記料金に1,210円(サ・税込み)増しになります。

瀬波はまなす荘では

「新型コロナウイルス感染予防対策」を
強化して実施しております。

〒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>