

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
令和3年10月発行

No.218

- 令和3年度の標準報酬の定時決定を行いました … 2
- 養育特例について …………… 4
- 妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続 …… 5
- 保険課からのお知らせ …………… 6
- 過去5年度における医療費の推移 …………… 8
- 来年度の被扶養者の資格調査に向けてのお願い … 10
- 被扶養者の収入要件の特例について …………… 11
- 生活習慣病の受診状況…………… 12
- 「健康年齢通知」届いていますか? …………… 14
- 「生活充実型ライフプランセミナー」を開催しました … 16
- “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 …………… 19
- 「市町村共済グループ保険」「積立貯金」のお知らせ … 20
- もんちゃんのけんこう通信 …………… 22
- アクアール長岡からのご案内 …………… 23
- 瀬波はまなす荘からのおすすめ宿泊プラン情報 …… 26

不審な電話にご注意を！

最近、共済組合の名をかたったり、共済組合からの紹介
又は関連を装う不審な電話が増えています！

皆様の職場に電話がかかってきて、電話口に呼び出される事例や、
直接面会を求めてくる事例も報告されています。

【電話での語り口の例】

- ・「共済組合から業務委託を受けており、不動産(マンション等)投資の案内
をしています。」
- ・「共済組合からのご案内で、個人年金を勧めています。」
- ・「法改正により年金制度が大きく変わり、本来もらえるはずの年金が〇〇万円ほど減額になるため
直接ご説明をしたいのですが。」



いずれのケースも、**新潟県市町村職員共済組合とは全く関係がない**
ものです。万が一にもトラブルに巻き込まれたりすることのないよう、十分
に注意してください。

※不審電話があった際には、所属所の共済組合事務担当者又は共済組合総務課までご連絡ください。

新潟県市町村職員共済組合

〒950-8551 新潟市中央区新光町4-1 新潟県自治会館内

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

URL … <http://www.kyousai-niigata.jp>

令和3年度の標準報酬の定時決定を行いました

令和3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3年9月から令和4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經由して配布) 又は、
 - 2 「令和3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3年7月1日現在において組合員である者(休業中若しくは退職中の組合員又は欠勤等している組合員を含みます。)

ただし、次の1又は2に該当する組合員は定時決定の対象外となります。

- 1 令和3年6月1日から令和3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3年7月から令和3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

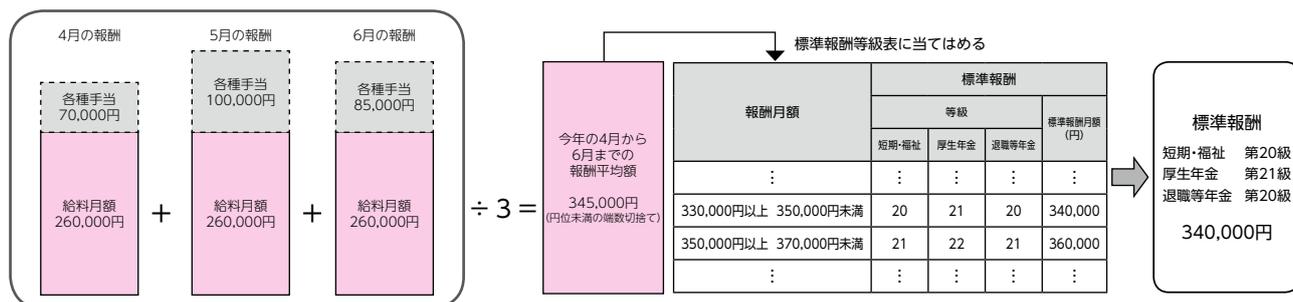
令和3年4月から令和3年6月までの報酬平均額を標準報酬等級表(次ページ参照)に当てはめて決定します。

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、病気退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。

適用期間

令和3年9月から令和4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]



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	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	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

市町村職員共済組合の宿泊施設に関するお知らせ

営業再開

施設名	共済組合名	所在地	営業再開日
ホテルやまなみ	山梨県市町村職員共済組合	山梨県笛吹市	令和3年7月17日

休館延長

施設名	共済組合名	所在地	営業再開日
ひまわり荘	宮崎県市町村職員共済組合	宮崎県宮崎市	未定

営業終了

施設名	共済組合名	所在地	営業終了日
ホテルセントノーム京都	京都市市町村職員共済組合	京都府京都市	令和3年9月30日

契約宿泊施設・宿泊指定ホテルに関するお知らせ

当共済組合において宿泊施設助成（助成金額：1人1泊あたり2,000円）の対象としている契約宿泊施設・宿泊指定ホテルのうち、以下の施設が営業を終了しましたのでお知らせします。

施設名	所在地	営業終了日
東京グリーンホテル後樂園	東京都文京区	令和3年9月30日



申出忘れは
ありませんか？

養育特例について

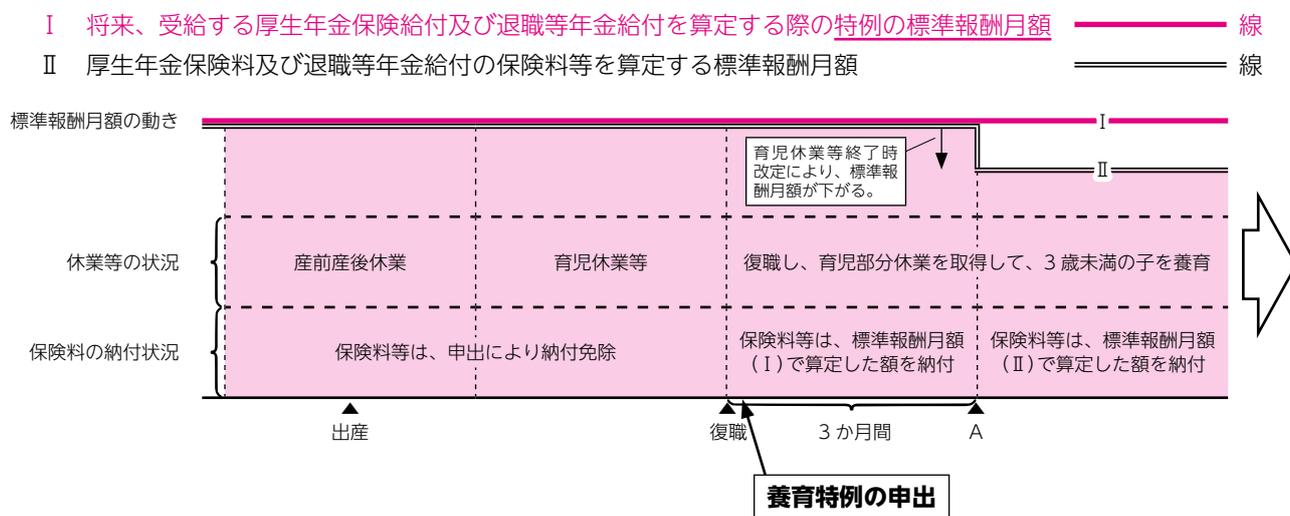
3歳未満の子を養育し、又は養育していた組合員又は組合員であった方が養育特例の申出をしたときは、標準報酬の定時決定又は各種改定により、3歳未満の子を養育することになった日の属する月の前月の標準報酬を下回った場合でも、下回る前の標準報酬により、将来受給することになる厚生年金及び退職等年金給付の額の算定基礎となる平均標準報酬月額の算定に係る特例を受けることができます。

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

- ・ 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。
- ・ 養育する子が当共济組合の被扶養者でなくても、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。
- ・ 産後休業や育児休業の期間中は、養育特例の申出をすることができません。
- ・ 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、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ます。併せて養育特例の申出をすることで、標準報酬月額がAの時点からもこれまでと同じ高い標準報酬月額（I）となる特例が受けられます。
- Aの時点からの保険料等については、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ります。

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

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、所属所の共済組合事務担当者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、組合員の被扶養者とするときには申告してください。

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が 3 歳に達するまで掛金が免除となります。

育児

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

保険課からのお知らせ

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3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 13,896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)	
変更後	育児休業をした期間が180日に達するまで 13,722円 (15,020円×30日×67%÷22日)	15,102円 (16,530円×30日×67%÷22日)
	育児休業をした期間が181日目から 10,240円 (15,020円×30日×50%÷22日)	

これにより、令和3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%」 > 13,722円の場合は、13,722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%」 > 10,240円の場合は、10,240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%」 > 15,102円の場合は、15,102円

この給付上限額は、標準報酬月額が500,000円（第26級）以上のときに該当します。



産科医療補償制度の掛金引下げに伴い、「出産費」及び「家族出産費」の額が変更されます

組合員又は被扶養者が産科医療補償制度に加入する分娩機関で出産した場合、同制度に係る掛金相当分を加算して「出産費」又は「家族出産費」を支給しています。

令和4年4月1日以後の出産から、下表のとおり産科医療補償制度に係る掛金が「1万6千円」から「1万2千円」に引き下げられることに伴い、「出産費」及び「家族出産費」は「40万4千円」から「40万8千円」に変更されます。

変更前

	出産費等	加算額（掛金相当分）	支給額合計
産科医療補償制度に加入している分娩機関での出産	404,000円	16,000円	420,000円
産科医療補償制度に加入していない分娩機関での出産	404,000円	0円	404,000円

変更後

	出産費等	加算額（掛金相当分）	支給額合計
産科医療補償制度に加入している分娩機関での出産	408,000円	12,000円	420,000円
産科医療補償制度に加入していない分娩機関での出産	408,000円	0円	408,000円

※産科医療補償制度とは

制度に加入している分娩機関（分娩を取り扱う病院・診療所・助産所）で在胎週数22週到達日以後に生まれた赤ちゃんが、分娩に関連して重度脳性麻痺となり、所定の要件を満たした場合に、保険金の支払により赤ちゃんのご家族の経済的負担を速やかに補償するとともに、脳性麻痺発症の原因分析を行い、同じような事例の再発防止に役立つ情報を提供する制度です。

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。

- | | |
|---------------|---|
| 共済組合から送金されるもの | <ul style="list-style-type: none"> ・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。

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。

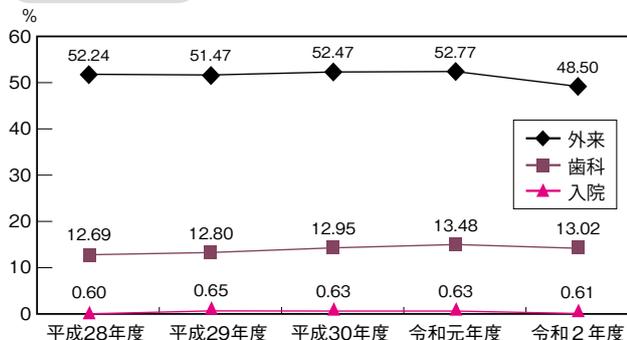
皆様の御理解と御協力をお願いします

過去5年度における医療費の推移

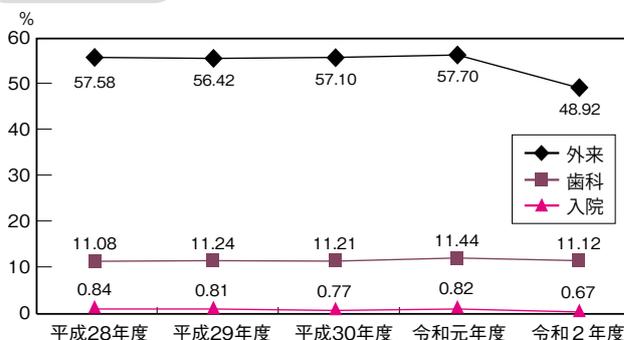
受診率

「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



外来を除いて、組合員・被扶養者とも横ばいになっています。

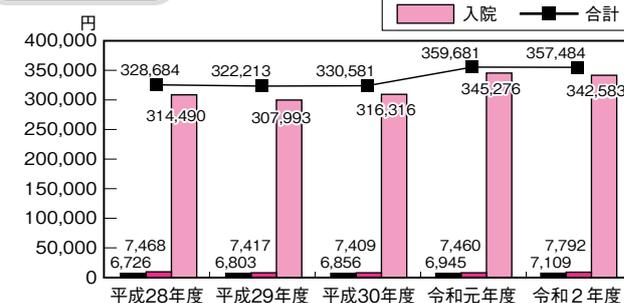
1件当たりの医療費

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

組合員



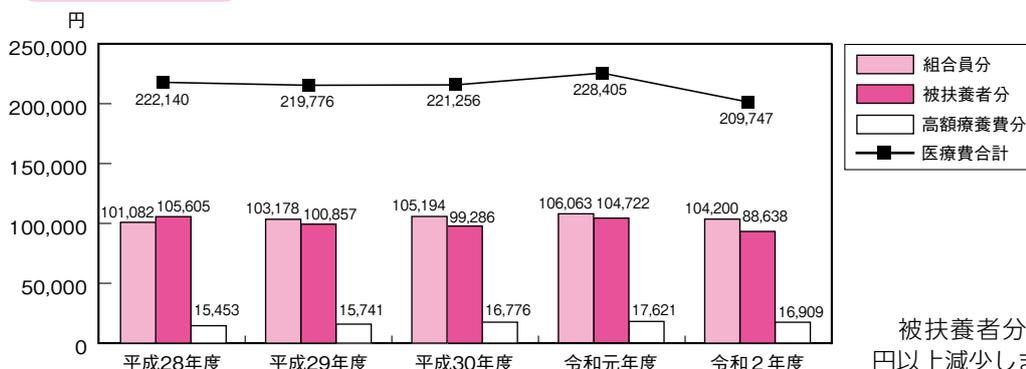
被扶養者



1件当たりの医療費のうち、入院の金額が前年度と比べ組合員では5,200円以上、被扶養者では2,600円以上とそれぞれ大きく減少しました。

組合員1人当たりの医療費

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



被扶養者分が前年度と比べ16,000円以上減少しました。

昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、いわゆる受診控えが起きたため、受診率・医療費とも大きく減少しました。ただし、これは一時的なもので、今後は上昇に転じることが予想されることから、引き続き健康管理に留意願います。

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



マスクの着用や手洗い・うがいの励行などの予防習慣は、新型コロナウイルスの影響もあり、すっかり当たり前のことになりました。

この「当たり前のこと」が、従来の季節性疾患に対しても非常に高い効果があることを示すのが、以下の資料です。

とりわけ、インフルエンザについては、コロナ前（～令和元年度）とコロナ後（令和2年度）とで、有病者数及び医療費に

歴然とした差があることがわかります。

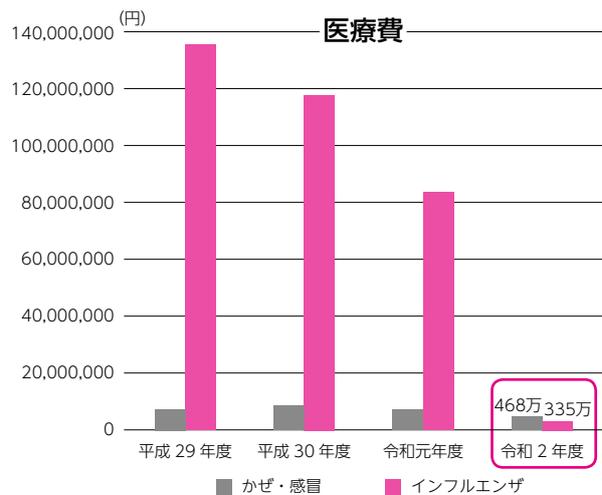
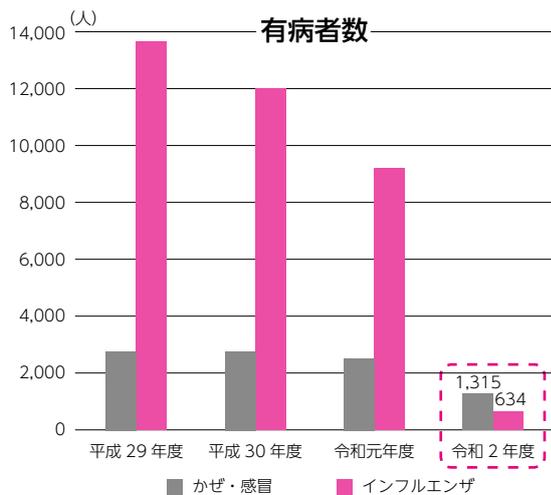
新型コロナウイルス感染症対策はもちろんのこと、かぜやインフルエンザの予防のためにも、「マスクの着用」「手洗い・うがいの励行」を続けていきましょう！



		平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度
有病者数 (単位：人)	かぜ・感冒	2,727	2,781	2,533	1,315
	インフルエンザ	13,674	12,009	9,259	634
医療費 (単位：円)	かぜ・感冒	7,493,550	8,638,810	7,127,380	4,688,430
	インフルエンザ	135,449,930	117,256,810	83,480,120	3,359,290

◆各年度とも、4月から翌年3月までの有病者数・医療費について集計。

インフルエンザ予防接種助成の対象者を考慮し、現職の組合員とその被扶養者に係るものを集計している。



令和 4 年度以降の保健事業について（お知らせ）

地方公務員等共済組合法の改正により、短時間勤務職員についても当共済組合の組合員になることから、令和 4 年 10 月からは組合員数が 1 万 2 千人程度増加する見込みとなっています。

一方、掛金・負担金の収入については、組合員数の増加に見合ったものにならないことが見込まれます。

保険者である当共済組合は、特定健康診査・特定保健指導の推進など、生活習慣病の予防に資する事業について、より一層取組を強めて行くことが求められています。

これらの状況を踏まえ、保健事業における各種事業（各種検診利用助成等）について、令和 4 年度からの見直しを検討しています。

皆様の御理解をよろしくお願いいたします。

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

来年度の被扶養者の資格調査に向けてのお願い

令和3年度被扶養者資格調査にご協力いただき、ありがとうございました。

被扶養者の資格調査は、毎年8月に実施しています。被扶養者に係る次の書類は、資格調査の提出書類となりますので、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
- 毎月の給与支給明細書や源泉徴収票
- 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します。



〇〇 〇〇 **ご協力をお願いします** 〇〇 〇〇

毎年の調査で取消しが多い事例

1 被扶養者の就職（調査時に取消手続を忘れていたことに気づいた）

⇒ 被扶養者が就職した際は、就職したことがわかる書類（健康保険証の写しや雇用契約書等）を添えて、早急に被扶養者取消の手続をしてください。

2 収入の増加

① 給与収入（パート・アルバイト等）の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が判明した。

⇒ 毎月の給与額を把握し、年間収入基準額以上となることが見込まれた時点で被扶養者取消しの手続をしてください。

② 事業者である被扶養者の年間収入が130万円以上になっていた。

⇒ 毎月の収入額を把握し、あらかじめ事業収入が年間収入基準額以上となることが見込める場合や、確定申告に係る書類を確認し、年間収入基準額以上となっていた場合は、被扶養者取消しの手続をしてください。

なお、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。

③ 年金額の変更により、年間収入が180万円以上になっていた。

年金額が変更となる事由は、以下のものが多くなっています。

ア 年齢到達により厚生年金・共済年金が決定又は改定された。

イ 65歳になったこと等により国民年金を受給した。

ウ 配偶者の死亡による遺族年金を受給することになった。

エ 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が増額になった。

⇒ 年金の決定通知書や改定通知書、年金支払通知書を確認し、年間収入基準額以上の場合は、被扶養者取消しの手続をしてください。

また、父母の収入の合算額が、年間360万円（父母ともに年金受給者のとき。一方が年金を受給していないときは310万円）以上の場合、両名とも認定対象外となりますので注意してください。

3 別居の被扶養者への仕送り（生計費）の送金について

①仕送額が基準額に満たない。

⇒ 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。

②定期的かつ継続的な送金ではない、又は送金を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。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。

被扶養者の収入要件の特例について

～新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事する被扶養者への特例措置があります～



被扶養者の認定要件の一つに、収入が年間130万円未満であること、というものがあります。本年の新型コロナウイルスワクチン接種業務は、期間限定的に行われるものであり、また、ワクチン接種業務に従事する医療職の確保が喫緊の課題であるという特別の事情を踏まえ、次の対象者に掲げる医療職がワクチン接種業務に従事したことによる給与収入については、この認定要件の収入に含めないこととする特例措置が設けられました。

特例措置の対象者

被扶養者のうち、ワクチン接種業務に従事する医療職（医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、准看護師、診療放射線技師、臨床検査技師、臨床工学技士及び救急救命士）の方が対象になります。

ただし、健康保険の被保険者や共済組合の組合員の資格を取得した方は、対象外になります。

特例措置の対象となる収入

高齢者向けのワクチン接種が始まった令和3年4月からワクチン接種の実施期間である令和4年2月末までのワクチン接種業務に従事したことに対する給与収入です。

対象となる収入の確認

特例措置の対象となる収入の確認書類として、「新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事した際の収入に係る申立書」を設けました。

この申立書には、その収入がワクチン接種業務に従事したことに対するものであることを、ワクチン接種業務の事業主・雇用主（市（区）町村、医療機関等）に記載していただき、被扶養者認定時や被扶養者の資格調査時に当共済組合に提出してください。

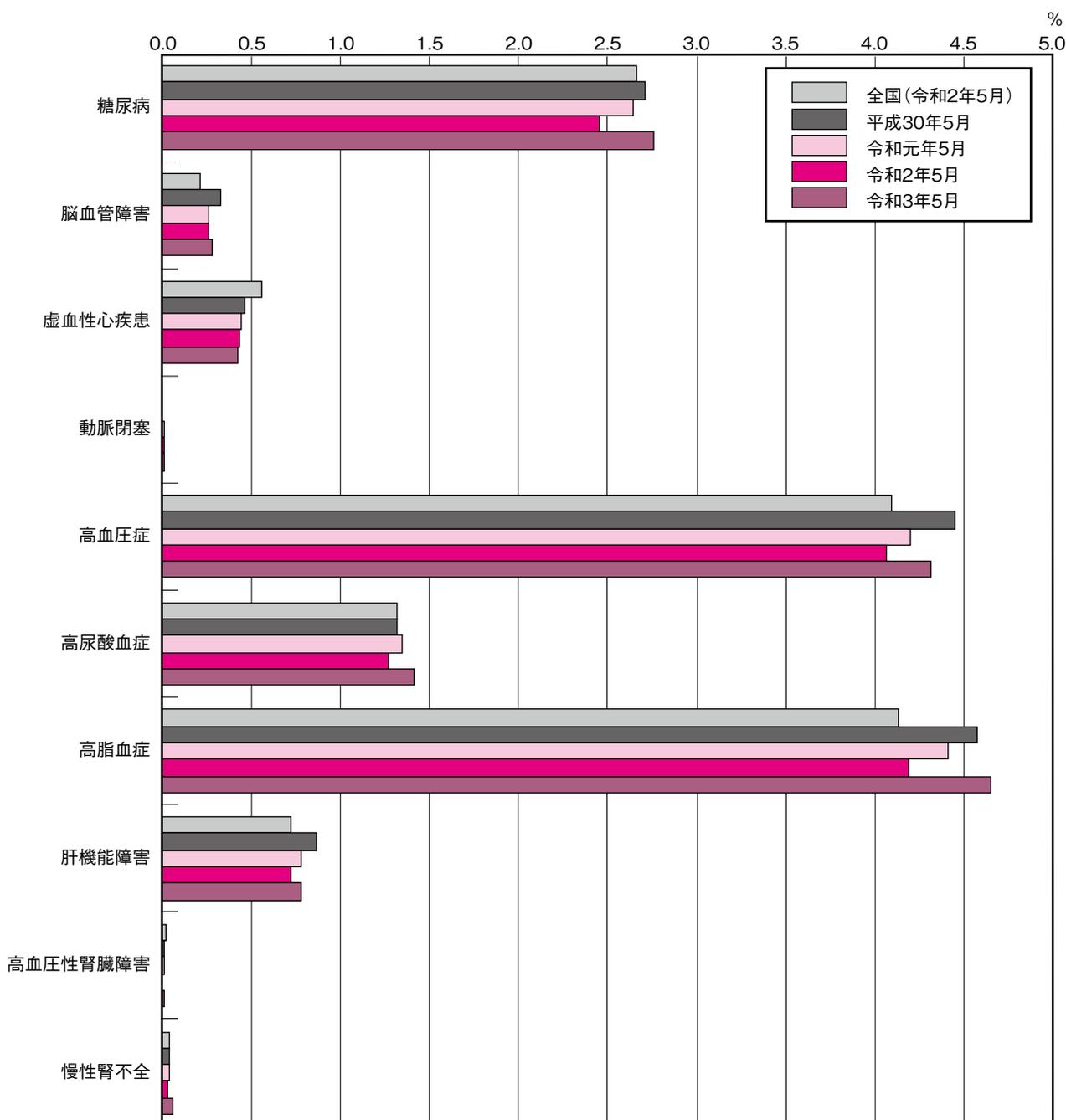
当共済組合のホームページ（<http://www.kyousai-niigata.jp>）の令和3年6月23日新着情報に、申立書とこの特例措置に関するQ & Aを掲載してありますので、ダウンロード及び参照してください。

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

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30年から令和3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。

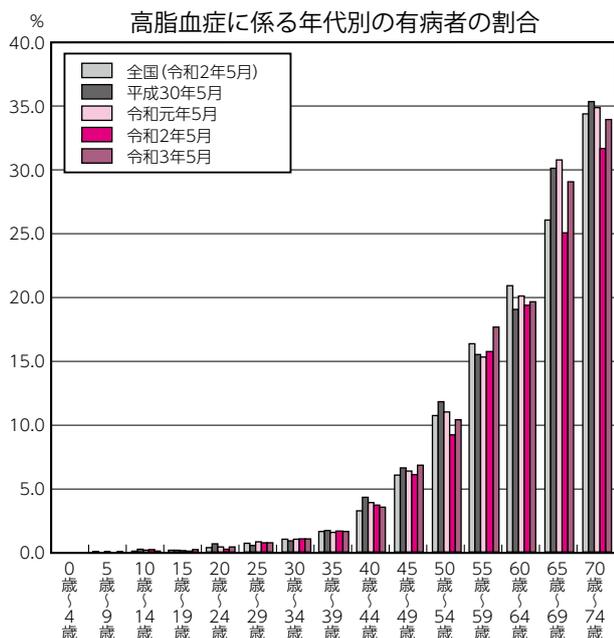
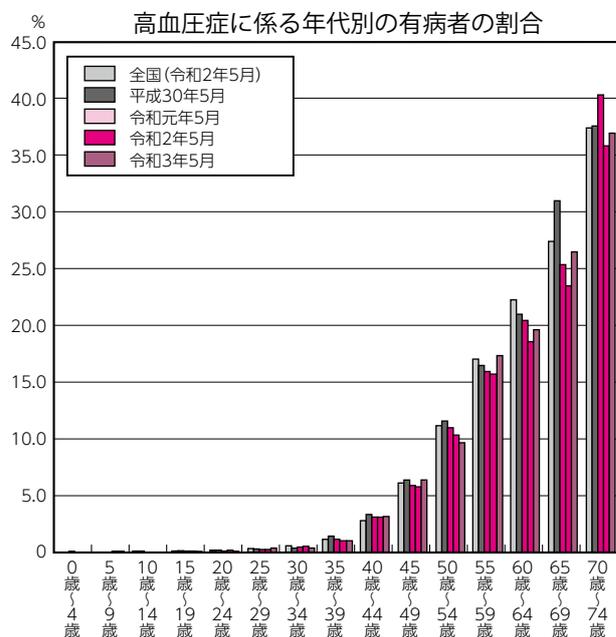
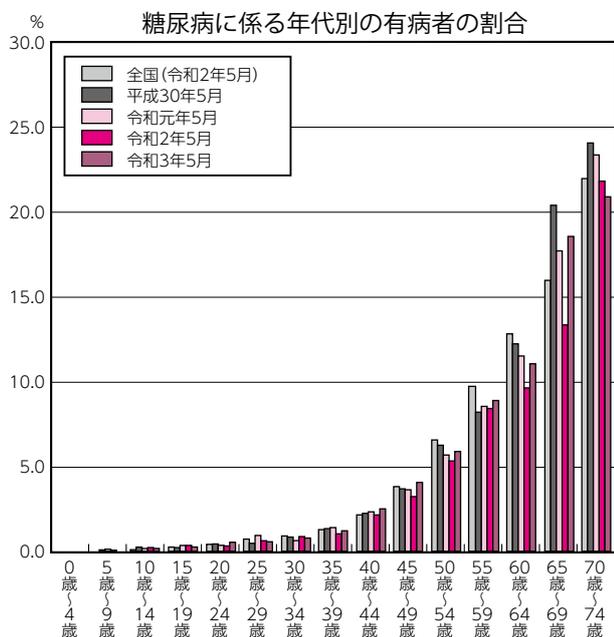
生活習慣病の代表格ともいえる糖尿病、高血圧症、高脂血症が依然として多い状況です。令和2年度までは減少傾向にありましたが、令和3年度は増加に転じています。



(注) 平成30年7月から令和3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30年から令和3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の悪化を防ぐ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食生活や運動といった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2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？



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

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 25 歳、30 歳、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 3 年 6 月 1 日から 令和 3 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 3 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。

また、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は、密集・密接を避けるため、1日当たりの健診者数を減らしているところもあります。このため、希望する日に人間ドック健診を受けられないことも想定されます。

人間ドック健診を希望している方は、早めの予約・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、大切にっておきましょう！

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

生活充実型ライフプランセミナーを開催しました。

6月18日に、アクアレー長岡にて新型コロナウイルス感染症の感染状況を踏まえ、講師をWEB方式によりお招きし、30歳代後半から40歳代を対象にした生活充実型ライフプランセミナーを開催しました。

ライフプランの基礎から講演いただき、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。

組合員の皆様には、早い段階で「ライフプラン」を知って活用していただきたく、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、奮ってご参加ください。リピーターも歓迎いたします。

参加者からの感想

- 40代後半で受講しましたが、40代前半で受講すればよかったと思いました。
- 資金運用について、もっと詳しく知りたかったです。
- ライフプラン表などを作成するのが、参考になりました。



地域社会ライフプラン協会 丸講師



野村證券(株) 舟木講師

令和3年度退職準備型ライフプランセミナーの開催中止について

9月1日、2日及び3日に開催を予定していた退職準備型ライフプランセミナーにつきまして、新潟県内における新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、同セミナーの開催を中止いたしました。

令和3年度退職予定者セミナーの開催中止について

9月28日から10月25日まで6会場で順次開催を予定していた退職予定者セミナーにつきまして、新潟県内における新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、同セミナーの開催を中止いたしました。

退職後の医療保険制度や年金の受給等について御照会等がありましたら、担当課までお電話にてお問い合わせいただきますようお願いいたします。

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

各種大会等の中止に関するお知らせ（保健事業関係）

大会名	開催予定日	中止の理由
新潟県町村職員親善野球大会	令和3年7月10日・17日	新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため
新潟県市職員スポーツ大会	令和3年8月21日・22日	新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため
働く人のメンタルヘルスセミナー	令和3年9月8日	新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため
新潟県町村職員親善ボウリング大会	令和3年10月23日	参加町村数が5町村未満となったため (大会実施要領の定めによる)

家庭用常備薬あっせんに関するお知らせ

家庭用常備薬あっせんのチラシについては、広報誌「共済にいがた」令和3年7月号に折り込んで配布を行いました。

次回は、令和4年1月号で配布を行います。



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、臨時休館や営業時間の短縮などのほか、利用人数や区域外住民の利用制限などの措置を講じている場合があります。利用の際は、御注意ください。

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 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

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15年4月2日から令和3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4年2月8日**です。
(共済組合必着)

【予告】

令和4年度からは、助成の対象者の範囲を縮小する方向で検討をしています。



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



進学前に 早めのご検討をお願いします

学費は？

区分	学生納付金			合計		
	①入学金	②授業料	③施設設備費等	1年生 (①+②+③)	2年～4年生 (②+③) × 3	4年間計
国立大学	282,000	535,800	*	817,800	1,607,400	2,425,200
私立大学	249,985	904,146	181,902	1,336,033	3,258,144	4,594,177

国立大学：文部科学省令第40号に基づく標準額

私立大学：【出典】文部科学省「私立大学等の平成30年度入学者に係る学生納付金等調査結果について」より

生活費は？

区分	年生活費	4年間計
国立大学	885,500	3,542,000
私立大学	659,700	2,638,800

【出典】独立行政法人日本学生支援機構「平成30年度学生生活調査結果 大学（昼間部）の生活費」より

4年間の「学費」+「生活費」は!?

そこで！ 共済組合の入学貸付・修学貸付！

貸付種類	入学貸付（入学時のみ）	修学貸付（在学中）
貸付利率	年利 1.26%（変動金利制）	
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	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、 5万円単位
償還方法	元利均等償還	

★入学・修学貸付を申し込みされる場合は、勤務先の共済事務担当者へお申し出ください。

（当共済組合の貸付には条件があり、申込みされた貸付が必ずしも実行されるとは限りません。）

★貸付送金日前に支払済みの場合、原則貸付の対象になりません。貸付送金スケジュールは勤務先の共済事務担当者に確認してください。

： 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。

◎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3年10月下旬	平成19年1月～平成20年12月まで 平成23年1月～令和2年12月までに 住宅貸付等を借入れされた方（※1）
確定申告用	令和4年1月上旬	令和3年1月～12月までに 住宅貸付等を借入れされた方

※1 平成21年・22年に居住の用に供した場合は控除期間が令和元年以前に終了しています。

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

○注意事項

- ・住宅借入等特別控除を受けるには、一定の要件が必要となります。年末残高等証明書が発行されていても控除に該当しない場合があります。特別控除の詳しい内容については、居住地を管轄する税務署にお問い合わせいただくか、国税庁のホームページで確認してください。
(<https://www.nta.go.jp>)
- ・年末残高等証明書の証明額は、令和3年12月末日現在となっております。そのため、年末残高証明書送付後（11月・12月）に特別控除に該当する貸付け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

令和3年8月21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)
長谷川雄介	保険課長 兼 資格認定係長	保険課長
三国 忍	保険課 主査	保険課 副参事 兼 資格認定係長

令和3年9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)
長谷川雄介	保険課長	保険課長 兼 資格認定係長
長谷川 了	保険課 副参事 兼 資格認定係長	福祉課 副参事 兼 保健係長
河内 正行	福祉課 保健係長	年金課 調査係長
奥 友理	年金課 調査係長	年金課 主査
澤井 新	総務課 主査	保険課 主査
塚野 結郁	年金課 主査	総務課 主査

「市町村共済グループ保険」のお知らせ

令和4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。新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、予定を変更せざるを得ず、お伺いできなくなった方にはお詫び申し上げます。

そのような中でも、多くの皆様からご継続・ご加入いただきました。

- 令和3年分「生命保険料控除証明書」は10月下旬、令和4年1月からの「市町村共済グループ保険ご加入内容のお知らせ」は12月下旬に送付予定です。

「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3年12月期のボーナス積立での変更等については、令和3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

受けていますか？ 特定健診



生活習慣病を未然に防ぎ、健康な毎日を手に入れるために・・・

「今年は受けよう 今年も受けよう 特定健診！」

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

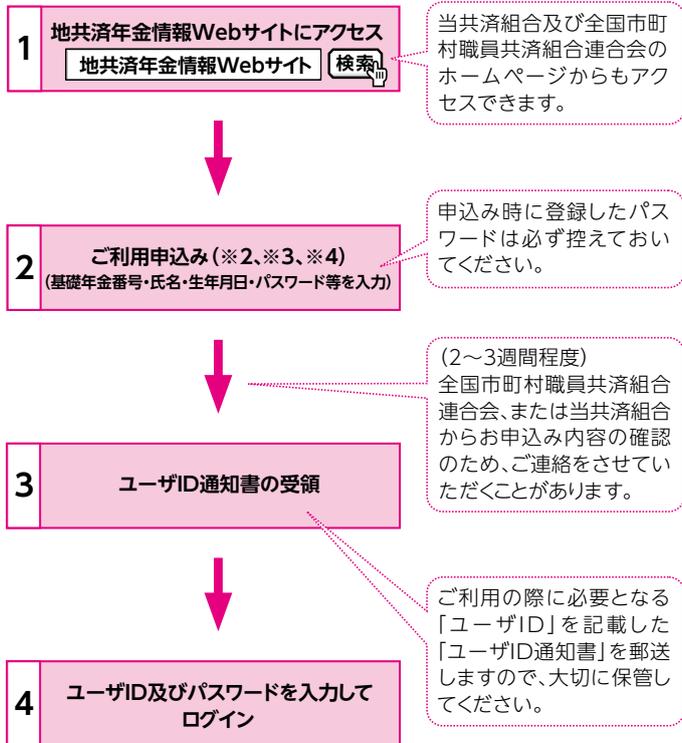
- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※1)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●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月は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に変更はありません

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



健康運動指導士
門谷 誠

もんちゃん

けんこう通信

2021.10月号

Vol. 33



かんたんエクササイズ!

今回のテーマは「内ももを鍛える」です。
全身を鏡で見た時に、内ももにあるフヨっとしたたるみ
が気になる方も多いのではないのでしょうか？
日常生活で使う事も少なく、また、ジムに行っても、専
用のマシンが置いていない場合もありますので、今回はスク
ワットのバリエーションのひとつとして、内ももに効果

的なワイドスタンススクワットをご紹介します。
スクワットの足幅は、腰幅から肩幅程度とし、しゃがんで
いきますが、足幅を肩幅の倍くらいに広くすることにより、
しゃがむ時点で、ももの内側がより引き伸ばされ、立ち上
がる時は、ももの内側を使っている感じがわかります。
スクワットはどこでも簡単にできますので、気分転換に、
運動不足解消に、気づいた時に試してみてください!

ワイドスタンススクワット



- 足は肩幅の倍を目安に開きます。
- つま先を外側に向け、姿勢を正して行います。



- 膝とつま先は同じ方向を向きながら、膝を曲げていきます。
- 膝が内側に入らないように注意します。



- 上体を起こしたまま、お尻を真下に下ろす意識で行いましょう!

○動作のスピード：上げる時、下ろす時ともに、4カウントずつ同じスピードで行います。
○呼吸：吸いながら下ろす、吐きながら上げる。
○回数：10回～12回

自宅筋トレ! 『ウェルネスプログラム動画配信』

毎月1日
配信!

「10月の種目&ターゲット」

- ・ワンレグデットリフト(大臀筋)・サイドレイズ(三角筋)

※動画の流れ(各回10分程度)

- ①各部位トレーニングの効果を説明→②やり方→③各項目の見本を10回→④使用部位のストレッチ(30秒間)

「11月、12月の種目&ターゲット」は!

[11月]

- ・カーフレイズ(下腿三頭筋)
- ・ショルダープレス(三角筋)

[12月]

- ・ニースクワット(大腿四頭筋)
- ・キックバック(上腕三頭筋)

「LINE」にて動画配信します!

※組合員様専用LINEアカウントに「お友達登録」すると動画や健康ランチなどお得な情報をご覧いただけます。
(スマートフォンの写真機能でも簡単に登録できます♪)



今すぐ!
LINEに登録を!!



絶賛開催中!!

【エントリー期間】
令和3年7月1日
～12月28日
【参加費】
1,000円(税込)

『第10回 体脂肪買取り・貯筋お利息イベント』

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

詳しくは
スタッフまで!



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



AQUARE アクアール長岡

TEL.0258-47-5656

アクアーレ長岡 秋の運動習慣!

10/9(土)~11/7(日)まで



施設利用料

【通常】
大人:300円▶

100円

※小人:100円

ご利用の際は、「組合員等保健施設アクアーレ長岡利用証」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

※組合員とその家族の施設利用(助成後)として、大人100円でご利用できます。(10/9~11/7まで。)

自分の目指すカラダを手に入れるための

『男女別健康教室』

女性限定『メリハリボディ教室』

[開催日] 第6回 令和3年10月22日(金)

<テーマ>:「筋肉量を増やすために効果的な運動と食事」

<運動>:お尻、お腹周りを効果的に鍛えるトレーニングとストレッチ

<食事>:高たんぱく質食

男性限定『メタボ解消教室』

[開催日] 第6回 令和3年10月23日(土)

<テーマ>:「体脂肪を減らすために効果的な運動と食事」

<運動>:全身を効率的に鍛える筋力トレーニング

<食事>:ダイエット食

募集中!

食事のバランスは
とっても大事!



栄養バランス弁当

※テーマ、季節により献立は変わります。



管理栄養士

【定員】各回24名

【参加費】各回昼食代として 1,200円(税込)

※施設利用料は別途必要です。

【持ち物】運動できる服装、飲み物

【申込方法】前日までに直接お電話にてお申し込みください。

【参加特典】

☆参加者全員に「タラサ・ハンド」「プリスタイム」いずれか
1回利用できる「1,000円共通割引クーポン」を進呈!

※有効期限は11月末までとします。

※ご予約は参加者ご本人でお願いします。

《当日のスケジュール》

9:00~受付

9:30~オリエンテーション、運動指導

11:15~休憩

11:30~栄養指導

12:00~ 昼食(栄養バランス弁当)

※男性は「ダイエット食」

女性は「高たんぱく質食」

をご用意します。

13:00~ 温泉、プール、マシンジム等
(終日ご利用できます。)

※希望者にマシンジム体験会を実施します。

①13:30~ ②14:00~

☆自由解散

健康運動指導士



プリスタイム

タラサ・ハンド

教室の後は、マッサージの
共通割引クーポンで身体を
リフレッシュ!
皆様のご参加お待ちしております。

令和3年 **休館日** 10/11(月)、25(月)、11/8(月)、15(月)、22(月)、29(月)、
12/6(月)、13(月)、20(月)

新型コロナ対策
実施中



距離をとりましょう



マスクの着用



手指消毒



来館時検温を
お願いします



室内の換気



館内清掃・除菌

AQUARE
アクアーレ長岡

お問い合わせはこちら

0258-47-5656

アクアレー長岡で毎日運動！お食事パスポート購入でお得に健康ランチ♪

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**
有効期間は購入日より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・まごわやさしい膳
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円分のアクアレー長岡商品券プレゼント

こぶし
和食ダイニング 辛夷

営業時間 11:30~15:30(ラストオーダー15:00)

お得な曜日は150円引き！

平日10食
限定ランチ

健康ランチフェア

※フードパス利用で さらに **200円** 引き！！

通常950円→**800円!!**

10・12月

11月

火曜日(平日)
お得ランチ!

免疫向上ランチ
コロナに負けない!
免疫向上が期待できるランチ。

和食ダイニング辛夷の各種ランチは
免疫向上に期待できる **とん汁** を
提供しております。



酒かす入り煮込みハンバーグ



野菜たっぷり豚生姜焼き

- *キムチ豆腐 *梅ひじき納豆
- *お新香2点盛 *とん汁
- *ごはん *ブルーベリーヨーグルト

水曜日(平日)
お得ランチ! 10月

疲労回復ランチ

慢性的な疲労は、適度な運動と質の良い睡眠、そして回復を促す食事が大切です。豚肉はビタミンB1を多く含み、梅肉に含まれるクエン酸と一緒に摂取することで疲労回復の効果が期待できます。



豚キムチ炒め

水曜日(平日)
お得ランチ! 11月

抗酸化ランチ

※11月3日除く
身体の酸化を防ぐことができれば、老化の進行を抑えることができます。酸化を防ぐ食品で美肌効果や生活習慣病予防などが期待できるメニューです。



味のトマト煮

※水曜日(平日)お得ランチ! 12月は「筋肉増強ランチ」です! お楽しみに!

休憩・お食事処 あおば

営業時間 平日/11:30~15:00 土・日・祝日/11:30~19:30
※当面の間、営業時間を短縮しております。

アスリート食・サウナ飯

木曜日(平日)は、通常価格より **150円** 引き!! ※フードパス利用で さらに **200円** 引き!!

10月

アスリート食

パワーサラダ



もんちゃん
おすすめ

630円 通常価格 780円

サウナ飯

カツカレー

680円 通常価格 830円



11月

アスリート食

スリムサラダ



はるちゃん
おすすめ

530円 通常価格 680円

サウナ飯

冷やしとろろそば

550円 通常価格 700円



※12月の木曜日(平日)は、「パワーサラダ」「ネギ辛味噌ラーメン」がお得!(12/30除く)



アクアール長岡
新年の運試し!!



アクアール長岡
宿パス

新年の運試し!!
くじ引きチャレンジ券

くじ引きチャレンジ!

1泊2食付きプランご利用の組合員様限定

実施期間 令和4年1/4(火)~2/27(日)

販売価格
3,000円
(有効期限)
購入日より
6か月間

「テレワーク」「ワーケーション」プランにも使えてお得!!

アクアール長岡宿泊パスポート【宿パス】

好評販売中!

※1グループで1回ご利用できます。
※チェックイン時に右上の「くじ引きチャレンジ券」をご提示してください。
※数量限定のため、無くなり次第終了いたします。

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♪
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!!!



11月~3月末までの期間限定!

通年利用

特選ふぐ会席コース

特選舟盛会席コース

<1泊2食付き>

平日

2名様より
ご利用日の3日前
までの要予約

※土曜日・祝前日は
2,500円増し
(12/31~1/6は除く)

9,350円

(一般 13,850円)

<1泊2食付き>

平日

2名様より
ご利用日の3日前
までの要予約

※土曜日・祝前日は
2,500円増し
(12/31~1/6は除く)

9,350円

(一般 13,850円)



※写真の額は2人前の例です



※写真の舟盛は4人前の例です

お品書き

食前酒	梅酒	蒸物	茶碗蒸し
先附	河豚白子豆腐	酢物	河豚皮と長芋のぼん酢掛け
前菜	旬の香盛り合わせ	揚物	河豚の天麩羅
刺身	河豚刺し	食事	雑炊
鍋物	河豚ちり	デザート	季節のデザート
箸休め	ひれ玉酒		

お品書き

食前酒	梅酒	揚物	もろこし真丈
先附	養老豆腐	酢物	ズワイ蟹 蟹酢
前菜	旬の香盛り合わせ	食事	炊込み御飯 釜炊き
物	長岡牛陶板焼き	香物	盛り合わせ
蒸物	焼き穴子茶碗蒸し	留碗	越後味噌仕立て
煮物	金目鯛の煮付け	デザート	季節のデザート

特典

- ①次回利用できる「アクアール長岡商品券 500円」を人数分進呈いたします。
- ②国営越後丘陵公園入園券を人数分進呈いたします。(11月末日まで)
ただし、12月1日から3月末日までは、夕食時にフンドリンク人数分サービスとなります。

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、必ず保護者同伴でお願いいたします。
※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)。

上記の金額は消費税・入湯税込み、利用助成後となります。

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。

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 TEL. 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

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

アクアール長岡

検索



瀬波はまなす荘の宿泊プランのご案内

開催期間:各プランとも～令和4年3月25日まで開催中/除外日:令和3年12月26日～令和4年1月3日

極上プラン



(2名様から利用可)

【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「村上牛ステーキ御膳」または「特選お刺身御膳」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。
- ◎「特選お刺身御膳」は1月・2月は仕入れの状況によりお断りする場合がございます。予めご了承ください。
- ※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・2名利用(和室8畳)の場合】

平日 お一人様 **10,298円** (サ・税込み) ※2名様から利用可

- ◎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本提供いたします。
- ◎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。

～売店商品ご案内～

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

1日5部屋限定

テレワーク・ワーケーションプラン

海を眺めながら気ままに仕事、その日の疲れはゆっくりと温泉で

【平日2泊5食付の場合】

大人お一人様(中学生～) **8,256円** (サ・税込み)

子供お一人様(5歳～) **7,536円** (サ・税込み)

- ◎こちらのプランは2泊から利用可能なプランになります。
- ◎部屋タイプは和室8畳と洋室の1日限定5室となります。
- ◎夕食は調理長特製丼をご用意
- ◎昼食もサービス(メニューはお任せいただきます)
- ◎2泊目以降1泊につき**500円割引**
- ◎雪室珈琲をお一人様1泊につき1杯サービス
- ◎チェックインは**13時からOK**
- ◎ご家族の利用で、ビジネス用にもう一部屋必要な場合は、事前にお申し付けください。



調理長特製丼(日により内容は異なります)

※ご予約の際は「テレワーク・ワーケーションプランで」とお伝えください。

- ◎「極上プラン」・「記念日プラン」の宿泊料金は平日2名1室(和室8畳)、「テレワーク・ワーケーションプラン」は平日1名1室2泊(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、1泊につき大人4,000円、子供3,000円増しになります。
- ◎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。

瀬波はまなす荘プレミアムバスポート
 宿泊料がさらにお安く！お得なカード登場！！

大好評販売中！1枚 **3,000円** (税込み)

特典①

購入者本人とその同伴者 **2名**の合わせて**3名様**まで
1泊につき1,000円の割引。

(期間中何度でも使えます！※1泊2食ご利用時に限ります。)

特典②

1泊につき人数分の「雪室珈琲サービス券」を進呈。

(サービス券の有効期限：宿泊日またはその翌日のみ有効・
 ウェルカムサービス券と併用可)

*有効期限は購入日から6か月間です。

*チェックインまたはアウト時の購入でもその場で割引いたします。

*チェックイン時にパスポートのご提示をお願いします。



宿泊当日購入OK!
 即時発行!
 即時値引き!

各宿泊プラン、部屋タイプでのご宿泊でプレミアムパスポートがご利用いただけます。

大好評!! 和モダン特別室

【和モダン特別室】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)

利用助成後の場合 ⇒ 大人1名様 **10,670円**(サ・税込み)

プレミアムパスポートを使うと

さらに1,000円引き⇒大人1名様 **9,670円**(サ・税込み)



源泉使用内風呂



お好きな時間にゆったりと...露天風呂付き客室

【露天風呂付き客室】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)

利用助成後の場合 ⇒ 大人1名様 **8,613円**(サ・税込み)

プレミアムパスポートを使うと

さらに1,000円引き⇒大人1名様 **7,613円**(サ・税込み)

源泉使用露天風呂



※利用人数により料金は異なります。

※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。

フェイシャルエステ OPEN

ちょっとだけ贅沢気分♪ゆったりと...ご褒美時間を過ごしませんか
 【MENU】

◎お肌 ぶるぶるフェイシャルコース 40分 3,000円

◎気分すっきりヘッドマッサージコース 10分 1,000円

◎血行促進ハンドマッサージコース 10分 1,000円

*毎週土曜日、2階ホワイエにてOPEN

*営業時間は14:00~21:00(最終予約時間19:00)

*都合により営業時間、営業日が変更になる場合がございます。



~休館日のお知らせ~

【10月】休館日なし

【11月】休館日なし

【12月】7日(火)、8日(水)、

21日(火)、22日(水)

【1月】4日(火)~7日(金)

※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。

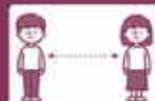
瀬波はまなす荘では「新型コロナウイルス感染予防対策」を強化して実施しております。



手指消毒



換気



距離をとりましょう



館内清掃・消毒



マスクの着用



来館時の検温

村上の秋の名物

鮭づくしプラン

【期間限定特別開催】

令和3年11月1日～令和4年2月28日

【除外日】令和3年12月26日～令和4年1月3日

【平日:和室8畳 2名1室利用の場合】

大人 9,218 円

(中学生～)

(サ・税込み)

子供 5,470 円

(5歳～)

(サ・税込み)

※ご予約の際は「鮭づくしプランで」とお伝えください！

※2名様以上からのご利用となります。

※土曜日及び祝日の前日に宿泊の場合は、上記料金の1,210円(サ・税込み)増しになります。

新潟の冬の味覚

寒ブリづくしプラン

【限定特別開催】

令和3年12月2日(木) 3日(金) 9日(木) 10日(金) 16日(木) 17日(金)

令和4年1月13日(木) 14日(金) 20日(木) 21日(金) 27日(木) 28日(金)

【和室8畳 2名1室利用の場合】

大人 9,218 円

(中学生～)

(サ・税込み)

※ご予約の際は「寒ブリづくしプランで」とお伝えください！

※2名様以上からのご利用となります。

※このプランは大人のみとなります。

●上記のプランは、ご利用日の3日前までのご予約が必要です。

●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、子供3,000円増しになります。

●部屋タイプ、1室の利用人数により料金は異なります。

～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(同業者様含む)に、朝室珈琲・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4年3月31日

見本

〒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>

「共済にいがた」令和3年10月号記事の訂正について

共済にいがた令和3年10月号 7ページ本文中

正	<u>令和4年1月1日</u> 以後の出産
誤	<u>令和4年4月1日</u> 以後の出産

**産科医療補償制度の掛金引下げに伴い、
「出産費」及び「家族出産費」の額が変更されます**

組合員又は被扶養者が産科医療補償制度に加入する分娩機関で出産した場合、同制度に係る掛金相当分を加算して「出産費」又は「家族出産費」を支給しています。

~~令和4年4月1日~~以後の出産から、下表のとおり産科医療補償制度に係る掛金が「1万6千円」から「1万2千円」に引き下げられることに伴い、「出産費」及び「家族出産費」は「40万4千円」から「40万8千円」に変更されます。

令和4年1月1日

※ 「共済にいがた10月号」に、当正誤表の折込みはしませんので、御了承願います。