

# 共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合  
令和4年1月発行

No.219

- 退職を控えた皆様へ…………… 2
- 被扶養者の認定・取消などの手続は、お早めに! … 10
- 被扶養者認定Q&A…………… 11
- マイナンバーカードに関するお知らせ…………… 12
- 「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品差額通知」の配布について…………… 13
- 「ジェネリック医薬品差額通知」の配布に伴うお薬の切替状況…………… 14
- 令和2年度の特定健診・特定保健指導の実施状況… 16
- マイナポータル上での健診結果などの閲覧について… 17
- 管理監督者向けメンタルヘルス研修会の開催について… 19
- 住宅貸付、入学・修学貸付のご案内…………… 20
- 知ると少し役に立つかもしれない年金知識…………… 24
- もんちゃんのけんこう通信…………… 26
- アクアーレ長岡からのお得なプラン情報…………… 27
- 瀬波はまなす荘からのお知らせ…………… 30

## 新年のごあいさつ

新潟県市町村職員共済組合

理事長 小林 則幸



明けましておめでとうございます。  
組合員とその御家族の皆様におかれましては、輝かしい新年を迎えておられることとお慶び申し上げます。  
また、旧年中は当共済組合の業務運営に関しまして、御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、我が国においては、高齢者人口がピークを迎える2040年頃に向けて、急速な高齢化から現役世代が減少するという新たな局面を迎えており、人生100年時代に対応した全世代型の社会保障制度を構築する取り組みが進められています。

当共済組合の各事業につきましては、短時間労働者に対する被用者保険の更なる適用拡大に併せて、令和4年10月から地方公務員等のうち被用者保険（厚生年金・健康保険）の適用対象である非常勤職員の方を共済組合の組合員とし、短期給付・福祉事業を適用することになっています。当共済組合には、新たに約13,500人の方が加入する予定とされていますので、資格取得等の円滑な事務処理に努めますとともに、各事業運営につきましても適切に対応してまいります。

短期給付事業では、皆様の健康増進と短期給付財政の安定化を図るため、レセプトデータ等の分析を行った上で、効果的・効率的な保健事業を実施するとともに、特定健康診査及び特定保健指導の実施率向上とジェネリック医薬品の利用促進に向けた取組を推進してまいります。また、令和3年10月から医療機関等におけるマイナンバーカードを健康保険証として利用できるオンライン資格確認の本格運用が開始されています。令和5年3月末には、概ね全ての医療機関等での導入を目指すこととしており、共済組合等の医療保険者には正確な資格情報等の登録が求められていることから、適切に対応してまいります。

長期給付事業では、在職中の年金受給の在り方の見直し、受給開始時期の選択肢の拡大等が行われます。当共済組合は、厚生年金の実施機関として関係団体と連携し、長期給付事業の適切な事務執行に努めてまいります。

福祉事業では、皆様にとって有意義となる保健事業、宿泊事業、貯金事業及び貸付事業について内容の充実を図りながら行ってまいります。なお、「保健施設 アクアーレ長岡」と「保養所 瀬波はまなす荘」では、皆様から安心、安全かつ快適に御利用いただくとともに、御満足いただけますようサービスの充実に努めてまいりますので、今年も御愛顧くださいますようお願いいたします。

共済組合を取り巻く状況は大きく変化しておりますが、組合員とその御家族の皆様の生活の安定と福祉の向上に寄与するため、役職員とともに、最善の努力を尽くす所存でありますので、皆様の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆様の御健勝と御多幸を心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

## 新潟県市町村職員共済組合

〒950-8551 新潟市中央区新光町4-1 新潟県自治会館内

- ◆総務課 025-285-5411 [soumu@kyousai-niigata.jp](mailto:soumu@kyousai-niigata.jp)
- ◆保険課 025-285-5412 [hoken@kyousai-niigata.jp](mailto:hoken@kyousai-niigata.jp)
- ◆年金課 025-285-5413
- ◆福祉課 025-285-5414 [fukushi@kyousai-niigata.jp](mailto:fukushi@kyousai-niigata.jp)

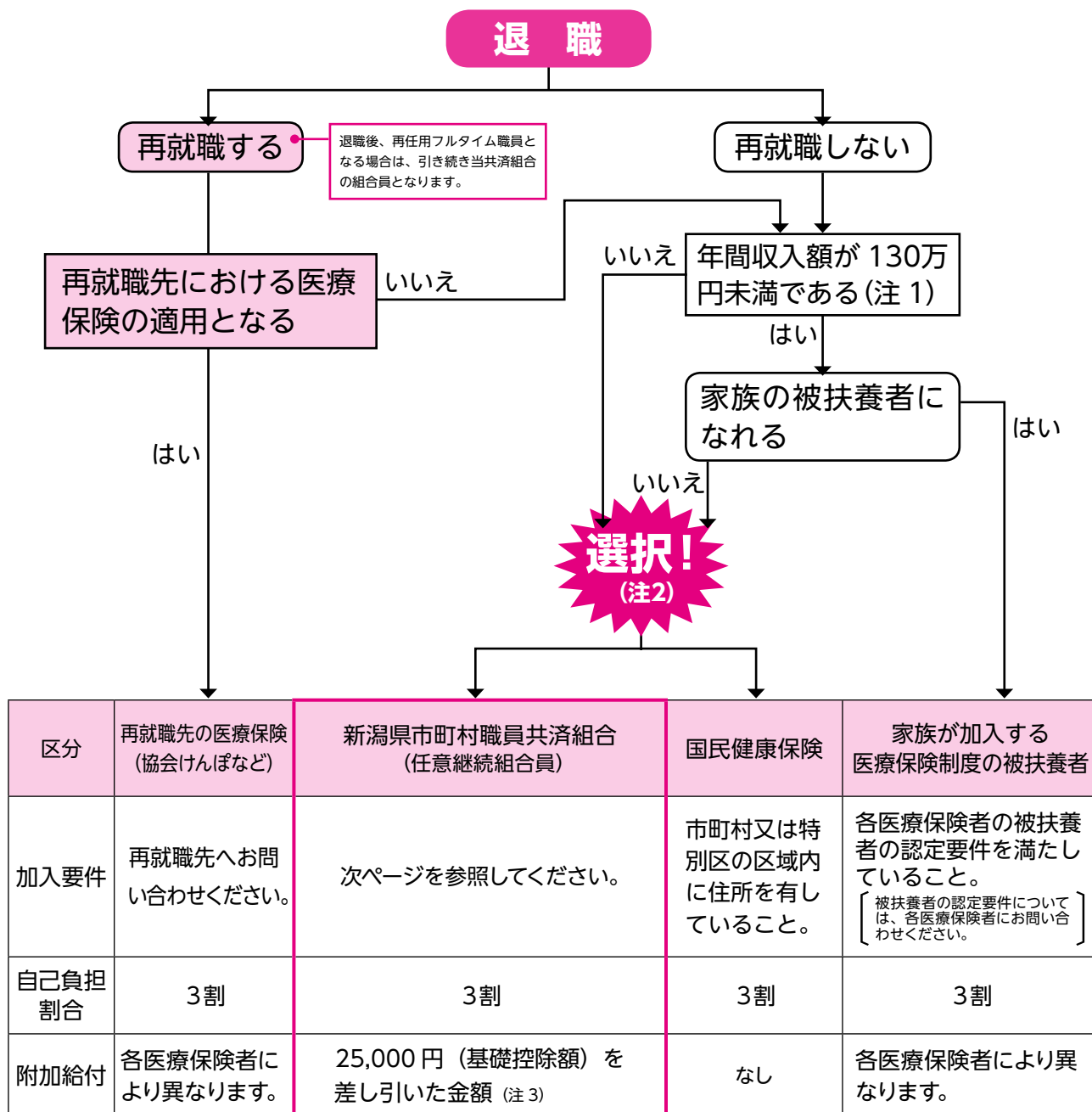
URL … <http://www.kyousai-niigata.jp>

# 特集 退職を控えた皆様へ

年度末に退職を予定している皆様を対象として、共済組合に関する手続などについてまとめました。詳細については、令和3年10月に配布した「令和3年度退職予定者のしおり」を御覧ください。

## 1. 退職後の医療保険制度等について

組合員が退職した場合、組合員及びその被扶養者については、その翌日付けで当共済組合の資格を喪失します。退職後の状況に応じて、下の図のとおり加入する医療保険制度は異なります。



(注1) 障害を理由とする年金の受給者又は60歳以上の年金受給者の場合は、180万円未満となります。

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

(注3) 任意継続組合員制度の附加給付は、任意継続組合員又はその被扶養者の医療費の自己負担額に対して、以下の計算により求められる金額となります。

【計算式】 附加給付の支給額 = 1件(1か月単位)あたりの自己負担額 - 25,000円  
ただし、1,000円未満の端数は切り捨てます。

## 2. 任意継続組合員制度について

共済組合の医療保険制度には、退職後も在職中と同様の短期（医療）給付を受けることができる「任意継続組合員制度」があります。概要については、以下のとおりです。

<p>加入要件 及び手続</p>	<p>退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が、退職の日から20日以内に申し出ることにより、加入することができます。</p> <p>加入を希望する場合は、以下の書類を退職時の所属所を經由して共済組合に提出してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「任意継続組合員資格取得申出書兼退職時被扶養者申告書」</li> <li>・「任意継続掛金預金口座振替依頼書」</li> </ul> <p>なお、3月末の退職者については、任意継続組合員制度への移行を速やかに行うため、3月中に上記の書類を提出していただく予定としています。御協力をお願いします。</p>										
<p>加入できる 期間</p>	<p>退職日の翌日から起算して2年間を限度とします。</p> <p>なお、任意継続組合員が以下に掲げる資格喪失事由に該当したときは、任意継続組合員の資格を喪失します。</p> <table border="1" data-bbox="320 797 1414 1003"> <thead> <tr> <th>資格喪失事由</th> <th>資格喪失日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>任意継続組合員が死亡したとき</td> <td>死亡日の翌日</td> </tr> <tr> <td>再就職先の医療保険に加入したとき</td> <td>医療保険に加入した日</td> </tr> <tr> <td>任意継続組合員をやめる申出をしたとき</td> <td>申出を当共済組合が受理した日の属する月の翌月1日</td> </tr> <tr> <td>後期高齢者医療制度に加入したとき</td> <td>後期高齢者医療制度に加入した日</td> </tr> </tbody> </table>	資格喪失事由	資格喪失日	任意継続組合員が死亡したとき	死亡日の翌日	再就職先の医療保険に加入したとき	医療保険に加入した日	任意継続組合員をやめる申出をしたとき	申出を当共済組合が受理した日の属する月の翌月1日	後期高齢者医療制度に加入したとき	後期高齢者医療制度に加入した日
資格喪失事由	資格喪失日										
任意継続組合員が死亡したとき	死亡日の翌日										
再就職先の医療保険に加入したとき	医療保険に加入した日										
任意継続組合員をやめる申出をしたとき	申出を当共済組合が受理した日の属する月の翌月1日										
後期高齢者医療制度に加入したとき	後期高齢者医療制度に加入した日										
<p>掛金の額</p>	<p>(1) 任意継続掛金等を算定するための標準報酬月額は、次のア又はイのいずれか低い額となります。</p> <p>ア 退職時の標準報酬月額 イ 令和3年9月30日の平均標準報酬月額（第21級 360,000円となる見込み）</p> <p>(2) 任意継続掛金等の月額</p> <p>① 任意継続掛金 (1)のア又はイの額 × 94.00 / 1,000（令和3年度）</p> <p>② 介護掛金 (1)のア又はイの額 × 18.00 / 1,000（令和3年度）</p> <p>注…※1 介護掛金は、任意継続組合員が40歳に到達した月から満65歳に到達した月の前月までの間、納付していただくものです。 ※2 令和4年度の掛金率は、現在算定中です。変更となる場合があります。</p>										
<p>掛金の 納付方法</p>	<p>下記の指定金融機関からの口座振替となります。</p> <p>ただし、任意継続組合員となる月の10日以降に申請があった場合、初回の掛金は振込用紙による払込みになります。</p> <p>なお、納付方法は月払い、半年払い又は年払いのいずれかによります。</p> <p>また、半年払い又は年払いを選択した方は、掛金の割引を受けることができます。</p> <p><b>指定金融機関</b></p> <p>第四北越銀行 大光銀行 新潟県労働金庫 新潟県信用組合 JAバンク（新潟県信用農業協同組合連合会及び新潟県内の農業協同組合）</p>										
<p>給付内容</p>	<p>在職中と同様に短期給付を受けることができます（休業給付を除く。）。</p>										

### 3. 退職後の短期給付について

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

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

### 4. 国民年金への加入手続について

被用者年金制度に加入している人を除き、20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入する必要があります。このため、60歳未満で退職した人は、国民年金第1号被保険者への加入手続をする必要があります。また、組合員に扶養されていた60歳未満の配偶者については、国民年金第3号被保険者から第1号被保険者へ切り替える手続が必要です。

国民年金第1号被保険者への切替えが必要な方は、居住する市区町村の国民年金担当窓口で手続をしてください。

#### 【手続の際に必要なもの】

・当共済組合が交付する資格喪失証明書 ・年金手帳 ・印鑑

### 5. 組合員証等の返納について

退職後は、引き続き再任用フルタイム職員となる場合を除き、組合員の資格を喪失します。

組合員の資格を喪失したときは、所属所の共済組合事務担当者を経由して、以下のものを共済組合へ返納してください。

種類	色・形状等
①組合員証	黄色 プラスチック製カード
②組合員被扶養者証	
③高齢受給者証	
④限度額適用認定証	白色 ハガキサイズの紙様式
⑤特定疾病療養受療証	
⑥組合員等 保養所瀬波はまなす荘 保健施設アクアール長岡 利用証	浅黄色 カードサイズの紙様式

【注】②から⑤までのものについては、対象者がいる場合にのみ交付されているものです。

#### ◆◇◆任意継続組合員と国民健康保険、どっちが有利？◆◇◆

国民健康保険（以下「国保」という。）の当年度の保険料の算定基礎額は、前年の所得に基づくことになっています。このため、退職した年における国保保険料は、高額になることが想定されます。

一方、退職後の所得がない、又は少ない場合は、退職した翌年の国保保険料は低くなることが考えられます。

このことから、一般的には、退職した年においては、任意継続組合員制度へ加入するほうが、給付（附加給付）と保険料の両方の面で有利になるものと思われます。

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

## 6. 退職に伴う年金(共済)の手続

### (1) 退職届書等の提出

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

- 「退職届書」
- 「組合員期間等証明書」

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

### (2) 在職中に年金受給権が発生している方の手続

上記「(1) 退職届書等の提出」に併せて、次の手続をお願いします。

- 既に老齢厚生年金の年金請求を行い、「年金証書」をお持ちの方又は請求中の方  
共済組合の職権で年金の受給権が発生した月以後の組合員期間を加算して年金額を再計算しますので、手続不要です。  
ただし、税法上の扶養控除等の適用を希望する場合は、「公的年金等の扶養親族等申告書」を提出してください。
- 老齢厚生年金の請求手続を行っていない場合  
老齢厚生年金の請求手続を行ってください。

※64 歳までに受給権が発生する特別支給の年金は、支給を繰り下げすることができませんので、必ず請求手続を行ってください。

なお、65 歳以降に受給権が発生する本来支給の年金の支給を繰り下げしている方は、受給権発生日から 10 年を経過する日まで引き続き支給を繰り下げすることも可能です(令和 4 年 3 月 31 日までに受給権発生日から 5 年を経過する日を迎える方は、5 年を経過する日まで支給を繰り下げすることが可能です)。

### (3) 65 歳到達後に退職される方の手続

上記「(1) 退職届書等の提出」及び「(2) 在職中に年金受給権が発生している方の手続」に併せて、退職年金の請求手続を行うことになります。

※退職日から 10 年を経過する日まで支給を繰り下げすることも可能です。  
(生年月日が昭和 27 年 4 月 1 日以前の方は、70 歳に到達する前日まで支給を繰り下げることが可能です。)

### (4) 年金受給権が発生していない方へ

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

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

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

※退職年金の繰上げ請求については、共済組合年金課にご相談ください。

#### 退職後に、もしも、障害状態になったら？

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

※ 障害者特例は、64 歳までの特別支給の年金を受給できる方のみ適用を受けられます。

(参考)

**公的年金の支給開始年齢早見表**

＝ 特別支給の年金 (線下げ不可)

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

- ※1 老齢厚生年金の支給開始年齢は、厚生年金の被保険者期間 (組合員期間を含む。) の合計が1年以上あり、公的年金の加入期間と合算対象期間の合計が10年以上ある場合です。
- ※2 退職共済年金 (経過の職域加算額) の支給開始年齢は、※1に加え、平成27年9月30日以前の組合員期間が1年以上ある又は平成27年10月1日をまたいで引き続き組合員期間が1年以上ある場合です。
- ※3 退職年金 (退職等年金給付) の支給開始年齢は、平成27年10月1日以降の組合員期間又は平成27年10月1日に引き続き組合員期間が1年以上あり、公務員 (フルタイム) を退職している場合です。
- ※4 老齢基礎年金の支給開始年齢は、保険料納付済期間又は保険料免除期間があり、加えて合算対象期間との合計が10年以上ある場合です。
- ※5 ここでいう特定消防組合員とは、60歳到達時 (60歳到達前に退職した場合は退職時) まで引き続き20年以上、消防司令以下の消防職員として在職していた組合員をいいます。

**お問い合わせ先：年金課 / TEL : 025-285-5413**

**年金加入記録や年金見込額をWebサイトで確認できます。**

●確認できる内容

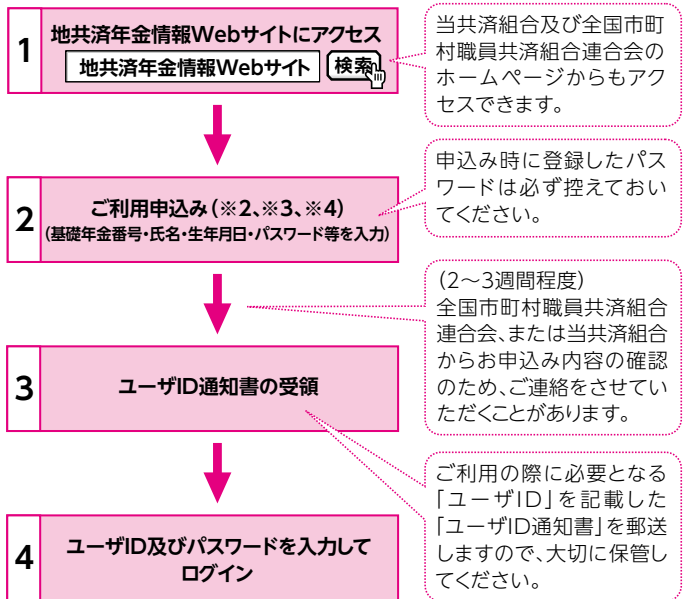
- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額 (※1)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●利用できる方

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

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

**ご利用手順**



●相談窓口 (Webサイト用)

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

## 7. 退職後の積立貯金について

任意継続組合員に加入した方は、退職時に積立貯金に加入している方に限り、継続加入できます。現在の利率は年 0.5%（金融情勢により変動します）。市中銀行に比べ有利な積立貯金を引き続きご利用ください。

### 加入資格

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

### 解約

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

### 継続加入の申込み

令和4年3月15日までに「任意継続組合員・積立貯金継続加入申込書」を所属所経由でご提出ください。

### 振込先

一部払戻し・解約の振込先は任意継続掛金振替口座となります。

### 預け入れ

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

### 利率等

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

### 一部払戻し

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

### 決算

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

## 8. 退職後の「市町村共済グループ保険」について

市町村共済グループ保険は、加入している保障内容で、退職後も団体扱いで継続加入できます。（がん保険※、長期療養収入補償制度は除く。）

継続する場合も継続しない場合も、手続きが必要です。

制度名	継続可能年齢
共済保険	退職後 80 歳まで
医療給付制度 (基本部分) (給付拡大部分)	退職後 69 歳まで
三大疾病保障制度	退職後 71 歳まで
入院費用給付制度	退職後 69 歳まで
退職後継続制度	退職後 74 歳まで

- ・退職後の保険料は、毎月口座振替。(毎月314円が事務手数料として上乘せされます。)
- ・毎年の更新手続きは自宅です。
- ・退職後は、新規の加入や増額はできません。

がん保険 ※	「退職後がん保険継続制度」へ移行。個人扱いで終身継続可能。
--------	-------------------------------

### ◇ 手続

退職予定者セミナーの参加申込みをされた方へは、12月中に「ご加入内容のお知らせ」に併せて、手続の詳細をご案内しています。同封されている「意思確認用紙」を、継続する場合も継続しない場合も、必ず提出してください。

※ 退職を予定されているグループ保険加入者で継続加入等手続の案内が届いていない方は、継続する・しないにかかわらず、勤務先の共済組合事務担当者へお知らせください。

お問い合わせ先：福祉課／ TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp  
 (株)きょうさいサポート新潟／ TEL：025-284-3908

## 9. 任意継続組合員に係る保健事業について

在職中とは異なり、保健事業の大部分が対象外となります。

事業内容	在職中 (組合員)	退職後 (任意継続 組合員)
◆疾病予防事業 人間ドック利用助成 脳ドック利用助成 各種検診等利用助成 健康電話相談 メンタルヘルス相談	○ (24,000円)	○ (12,000円)
◆特定健康診査・特定保健指導 生活習慣病のリスクに着目した健康診査とその結果に基づく保健指導。40歳以上75歳未満の組合員及びその被扶養者が対象。	○	○
◆保養事業 直営施設・契約施設等の宿泊利用助成	○	×
◆厚生事業 各種健康づくりセミナー リフレッシュ教室等	○	×
◆薬品事業 救急薬品等の配布 家庭用常備薬の有償あっせん	○	×

事業内容	在職中 (組合員)	退職後 (任意継続 組合員)
◆体力づくり事業 海の家・プール・山の家・アクアレー長岡利用助成	○	×
◆図書配布事業 出産費・家族出産費請求者に対する育児支援冊子の配布	○	○
◆その他 レクリエーション施設等利用割引	○	×

特定健康診査・特定保健指導の詳細については、令和4年5月にお送りする「特定健康診査受診券」に同封する文書をご覧ください。

## 10. 貸付をご利用中の皆様へ

### 1. 組合員貸付金の償還

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

#### ◎再任用職員の取扱いについて（2ページ・チャート参照）

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

### 2. 組合員貸付金の償還方法

貸付金残高は、次のいずれかの方法により償還することになります。

#### (1) 退職手当により償還する場合

- ① 地方公共団体から支給される退職手当により全額償還する場合 ⇒様式第6号「償還金払込書」を提出  
※ 退職の翌月に償還の場合は、未償還元金に経過利息を加算した額が償還額になります。
- ② 新潟県市町村総合事務組合から支給される退職手当により全額償還する場合  
⇒様式第7号の1「組合員貸付金の未償還元利金の徴収について（依頼）」を2枚提出  
※ 退職の翌月に償還の場合は、未償還元金に経過利息を加算した額が償還額になります。

#### (2) 自己資金により全額償還する場合

⇒様式第6号「償還金払込書」を提出し、貸付経理口座へ送金してください。

（組合員貸付金専用の振込依頼書を使用してください。）

☆各様式・振込依頼書は、勤務先の共済事務担当者から取り寄せてください。

### 3. 借用証書の返送

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

### 4. 団体信用生命保険の取扱い

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

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



## 11. 退職者宿泊優待について

### (1) 対象者

退職し組合員資格を喪失した者のうち、当共済組合の引き続き組合員期間が5年以上ある者を対象として、「退職者宿泊優待券」を発行します。

### (2) 宿泊優待の内容

「瀬波はまなす荘」又は「アクアレー長岡」を宿泊利用する際に、「退職者宿泊優待券」を持参することにより、退職者本人とその同伴者1人までに対してそれぞれ**1泊2食につき4,000円を助成**します。

退職者本人及びその同伴者の利用をそれぞれ1回として、有効期間内においてあわせて8回まで使用することができます。



### (3) 宿泊優待券の有効期間等

宿泊優待券の有効期間は、退職した日の翌日から起算して**5年間**です。紛失しても再発行は行いません。

### (4) その他

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

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

## ● 年金者連盟からのご案内 ●

### 加入をお願いします!!

#### ▼ 年金者連盟について

新潟県市町村職員年金者連盟は、昭和48年に新潟県市町村職員共済組合の年金受給者によって設立された団体で全国に33万8千人の仲間がおります。

市町村を退職した退職公務員及びその遺族の生活擁護と会員相互の親睦を図ることを目的に活動しています。

#### ▼ 年金生活を守るとりくみ

- 現役・退職公務員の処遇改善を政府関係者又は国会議員等への要望活動
- 「連盟だより」の年2回の発行と年金制度等に関する啓発

#### ▼ 会員の福祉事業

- 親睦囲碁大会・塩引き鮭づくり道場や各支部による親睦旅行・趣味サークル活動等
- 会員の長寿祝金(満70歳、77歳、80歳、88歳、99歳)及び弔慰金の給付
- 瀬波はまなす荘・アクアレー長岡の宿泊等への利用助成 ● 家庭用常備菜等の安価による斡旋
- 団体扱い30%割引の傷害・疾病保険・介護保険 ● アフラックがん・医療保険の団体割引の斡旋
- 介護・健康などの相談サービス ● 葬儀支援サービス

#### ▼ 加入をお願いします!!

会員の範囲は、次のとおりです。(本連盟の目的に賛同する方。)

- ① 共済組合の組合員であった方で、全国市町村職員共済組合連合会(以下「全国連合会」という。)より年金を受給している方。
- ② 58歳以上で全国連合会より年金を受ける要件を満たしている方。(年金待機者)
- ③ 本連盟と団体契約をしているアフラックがん・医療保険に加入する方(年齢不問)。

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

#### ▼ 会費は支部へも還元されます

会費・納付方法は、次のとおりです。

会費は、年額3,000円。6月支給期の年金から天引きによる納付。

年金を受給していない方は、受給開始後の6月支給期からとなり、**受給開始までは会費が免除扱いになります。納付された会費の50%が各支部の活動費として還元されます。**



#### — お問い合わせは —

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

## 被扶養者の認定・取消などの手続は、お早めに！

年度末から新年度にかけては、卒業・進学・就職などにより家族の扶養の状況が変わる時期です。被扶養者の認定・取消等の手続が必要になる場合は、早めに行ってくださいようお願いします。

### 新たに就職をしたときは

所属所の共済組合事務担当課を通じて、以下の書類を当共済組合へ提出してください。

- ・被扶養者申告書
- ・認定取消となる人の組合員被扶養者証
- ・新たに交付を受けた保険証のコピーや、雇用通知書のコピーなど、就職した日がわかるもの



### 雇用保険による失業給付を受けたときは

基本手当の日額により認定の可否が異なります。以下の手順で確認をしてください。

#### ① 失業手当の日額を確認

雇用保険受給資格者証第1面の「基本手当日額」欄を確認してください。  
基本手当日額が **3,612 円以上** である場合は、認定取消となります。次の②に進んでください。

#### ② 支給開始日を確認

雇用保険受給資格者証第3面の「認定（支給）期間」を確認してください。  
給付制限期間が終了した日の翌日から給付対象となるため、認定取消日は、給付対象期間の初日となります。  
実際に支給を受けた日や、ハローワークで認定を受けた日ではないことに注意してください。  
また、基本手当を受け取っている間は、扶養認定を受けることができません。

上記①②の確認後、所属所の共済組合事務担当課を通じて、以下の書類を当共済組合へ提出してください。

- ・被扶養者申告書
- ・認定取消となる人の組合員被扶養者証
- ・雇用保険受給資格者証（第1面・第3面）のコピー
- ・国民年金第3号被保険者関係届（20歳以上60歳未満の配偶者のみ）



## 予告

### 継続認定対象者の調査を行います

22歳到達後の年度末を迎えることにより、本年3月末を限りに扶養手当の支給対象外となる被扶養者について、4月以降も引き続き当共済組合において扶養の認定ができるかどうかの調査を行います。  
対象になる被扶養者がいる組合員については、3月中に所属所を通じてお知らせします。  
皆様の御理解と御協力をお願いします。

#### 4月以降も引き続き扶養の認定を受けるために必要な書類の例

大学等に在学中の学生	学生証の写し又は在学証明書の原本
病気や障害のため働けない人	医師による診断書（原本）又は障害者手帳の写し
求職中である人	求職中であることを確認できる書類 （ハローワークカードの写し、採用試験受験票の写しなど）



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

# 被扶養者認定 Q & A

被扶養者認定・取消に関する事例のうち、年度末から年度初めにかけて多くみられるものについて、Q & A形式で説明します。

**Q1** 現在、被扶養者になっている子（21歳・大学生）は、アルバイトをしており、年額130万円以上の収入があることがわかりました。この場合、学生であっても、被扶養者の認定取消となるのでしょうか？

**A1** 被扶養者として認定できる者の収入要件は、年額130万円未満（障害を事由とする年金受給者又は60歳以上である年金受給者は年額180万円未満）となっています。このため、年間収入額が130万円以上の人は、学生であっても被扶養者として認定することはできません。

**Q2** 私の妻（57歳）は4月1日付けで正社員から引き続きパート雇用へと身分が切り替わり、収入が月13万円から月8万円となります。このため、4月1日から厚生年金と健康保険の資格を喪失し、私の収入で生計を維持しています。被扶養者として認定できますか？

**A2** 主として組合員の収入で生計を維持しており、かつ、年間収入の見込み額が130万円未満（※）となることから、被扶養者としての要件を備えることとなります。ただし、正社員の際に加入していた健康保険において、4月1日から任意継続被保険者となっている場合は、その間は被扶養者として認定することはできません。  
（※）月8万円×12か月＝96万円



**Q3** 私の子（23歳・無職）は、今年の4月に大学を卒業しましたが、希望する職業に就くことができず現在無職です。被扶養者として引き続き認定を受けることはできますか？

**A3** 扶養手当の支給対象となっていない人のうち、学生や病弱者、障害を持っていることにより働くことが困難である人を除いては、無職であることのみを理由として扶養認定をすることはできません。この事例では、該当者が求職中であり、かつ、そのことを証明する書類を提出することができる場合に限り、被扶養者として引き続き認定することが可能です。

**Q4** 私の子（22歳・無職）は、在学中に引きこもりとなってしまいました。年齢到達により、4月からは扶養手当の支給対象者から外れています。大学を中退し、就職もしていませんが、私が生活の面倒を見ています。被扶養者として引き続き認定を受けることはできますか？



**A4** 心の病気（メンタルヘルス不調）により働くことができない人を認定する場合、そのことを証明する書類（医師による診断書）が必要となります。診断書の提出がない場合は、働くことができない事実を客観的に証明するものがないため、認定をすることはできません。

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

# マイナンバーカードに関するお知らせ

令和3年10月20日以降、マイナンバーカードによる健康保険証としての利用が順次始まっています。このことに関して、組合員の皆様に留意していただきたい点は、以下のとおりです。

## ①医療機関で受診をするときは！

マイナンバーカードによる健康保険証利用への対応が可能な医療機関や調剤薬局は、限られています。

**受診をする際は、必ず組合員証等（※）を持参してください。**



## ②入院などにより医療費が高額になる場合

限度額適用認定証が必要になる場合も、マイナンバーカードのみでの受診によることなく、限度額適用認定証の申請を行ってください。



## ③利用できる医療機関等の照会について

マイナンバーカードによる健康保険証利用への対応が可能な医療機関や調剤薬局については、直接医療機関等へ問い合わせるほか、厚生労働省のホームページや各医療機関の検索サイトでの御確認をお願いします。

当共済組合へお問い合わせをいただいても、お答えすることはできません。

## ④特定健康診査情報及び薬剤情報について

マイナンバーカードによる健康保険証利用への対応が可能な医療機関や調剤薬局においては、患者の同意を得た上で、以下の情報を閲覧することができます。

- ・特定健康診査の情報（令和2年度分）
- ・薬剤情報（令和3年9月以降分）



（※）組合員証等・・・組合員証 組合員被扶養者証 任意継続組合員証 任意継続組合員被扶養者証  
高齢受給者証 限度額適用認定証 特定疾病療養受療証

# 正しく管理を！「短期給付金等振込口座」

## 「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
- ・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行う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ればいいのか？

- ・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。

上記の項目の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

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

## 「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品差額通知」を配布します



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

### (1) 「医療費通知書」について

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

今回の通知では、令和3年6月から令和3年11月までの受診分をお知らせします。医療費通知書の配布を受けた方は、皆様のお手元にある医療機関等からの領収書等と照らしあわせながら御覧になってください。

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

### (2) 「ジェネリック医薬品差額通知」について

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

今回のジェネリック医薬品差額通知は、令和3年6月から令和3年8月までの診療に係る薬剤を処方された組合員の方（被扶養者は対象外）で、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、切替前と比べて1か月の自己負担の差額が300円以上を見込める方に配布します。

自己負担額の軽減にもつながるジェネリック医薬品への切替をぜひ御検討ください。

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

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

## 不審な電話にご注意を！

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きます！

皆様の職場に電話がかかってきて、電話口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

## 「ジェネリック医薬品差額通知」の配布に伴うお薬の切替状況をお知らせします

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

### ◆配布対象者

慢性疾患により薬剤を服用している組合員で、ジェネリック医薬品に切り替えたとしたなら、切替前と比べて1か月の差額が300円以上を見込める方



令和3年2月に配布した組合員数…416名

うち、切替効果の測定期間中に新たにジェネリック医薬品の使用が確認できた方124名（切替率：29.81%）

切替効果の測定期間：令和3年3月から令和3年8月までの診療分

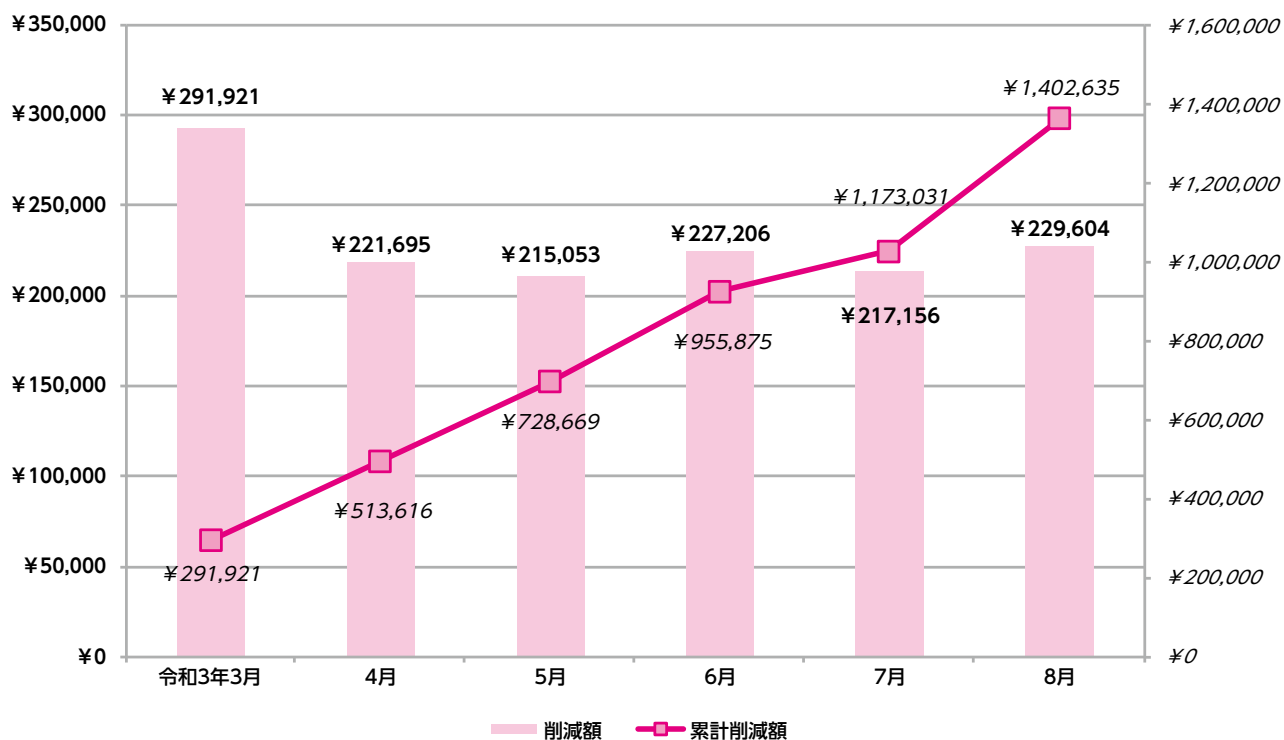


令和3年8月に配布した組合員数…432名

切替効果の測定期間：令和3年9月から令和4年2月までの診療分のため、切替状況は今後の集計になります。

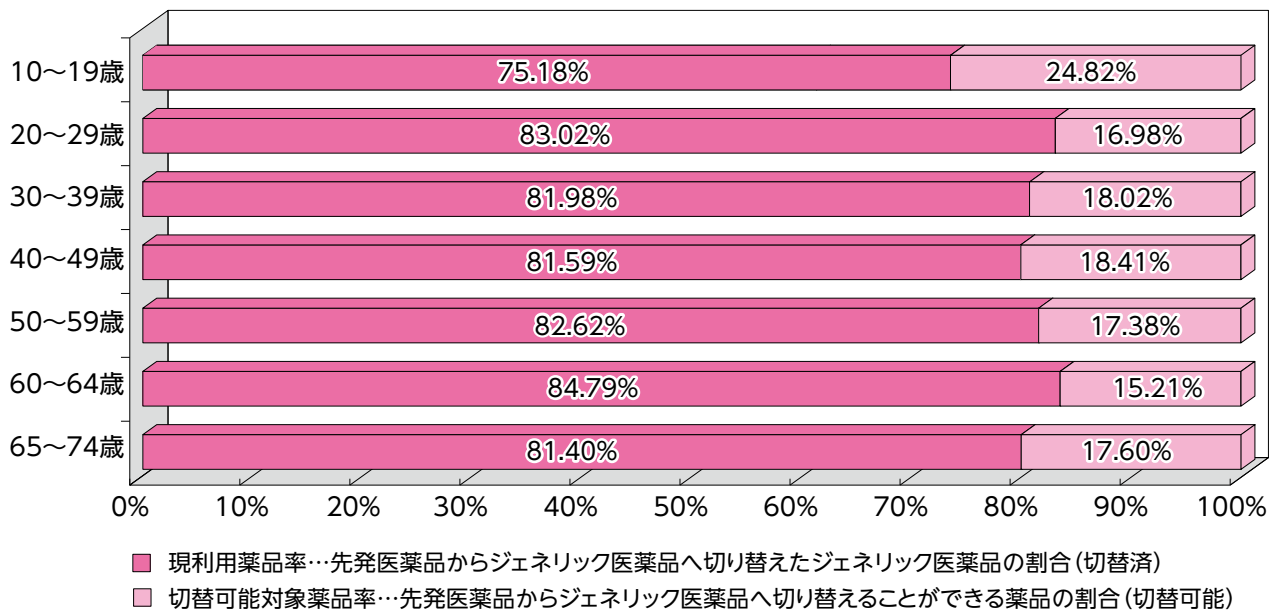
### ◆削減額の推移について

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



令和3年3月から令和3年8月までの診療分における削減額の累計1,402,635円 月平均233,773円となりました。皆様から御協力いただき、ありがとうございました。引き続きジェネリック医薬品への切替えについて、御協力願います。

(参考) 令和3年3月から令和3年5月までの診療分における全組合員の世代別のジェネリック医薬品の使用状況について

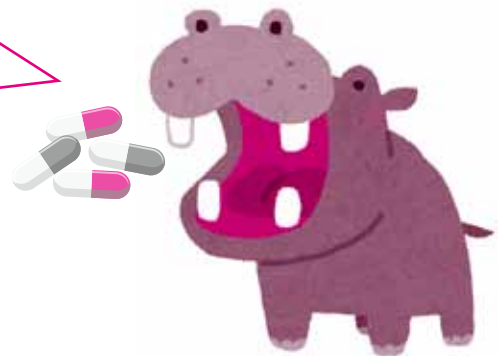


20歳未満の年齢層のみジェネリック医薬品の使用率が80%未満となっており、前年同時期よりも下がっています。

医療機関の窓口を支払う薬剤費の自己負担分の軽減が図れるジェネリック医薬品への切替えを、御検討ください。

●ジェネリック医薬品のお知らせに関する注意など

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



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

市町村職員共済組合の宿泊施設に関するお知らせ

営業休止

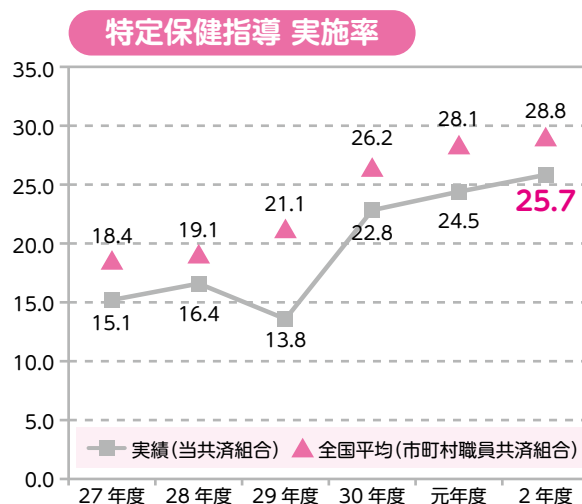
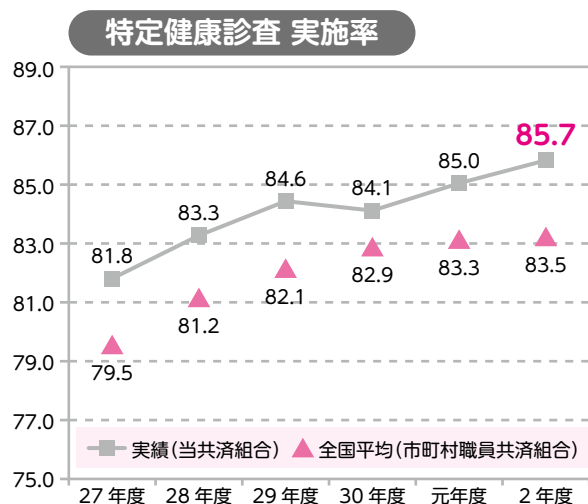
施設名	共済組合名	所在地	休止期間
アップルパレス青森	青森県市町村職員共済組合	青森県青森市	令和4年1月1日から 令和4年2月28日 (全館休業)
			令和4年3月1日から 令和4年3月31日 (宿泊のみ休業)
シーサイドいづたが	東京都市町村職員共済組合	静岡県熱海市	令和4年1月6日から 令和4年2月7日

## 令和2年度の特定健診・特定保健指導の実施状況

特定健康診査・特定保健指導ともに、実施率については前年度を上回る結果となりました。しかしながら、コロナ禍の影響もあり組合員の被扶養者にかかる特定健康診査受診率が若干減少しました。体に不調がないと、健診は後回しになりがち。共済組合からも受診勧奨のハガキをお送りするなど御案内しています。特定健診を受診して、御自身の健康状態を確認しましょう。

なお、特定健康診査の対象者のうち、特定保健指導に該当した人の割合については横ばい傾向となっています。引き続き、特定保健指導該当者についても減少させていくことが必要となっています。

	27年度	28年度	29年度	30年度	元年度	2年度	(単位：%)
特定健康診査	81.8	83.3	84.6	84.1	85.0	<b>85.7</b>	
全国平均	79.5	81.2	82.1	82.9	83.3	83.5	
特定保健指導	15.1	16.4	13.8	22.8	24.5	<b>25.7</b>	
全国平均	18.4	19.1	21.1	26.2	28.1	28.8	
特定保健指導該当者の割合	15.9	15.9	16.6	16.5	16.6	<b>16.3</b>	



### 特定健診 お急ぎください！

組合員の被扶養者や、任意継続組合員、任意継続組合員の被扶養者の皆様が受診する「特定健康診査」については、昨年の5月中旬に御自宅へ『特定健康診査受診券』の入った御案内をお送りしてあります。

健診を受けず健康管理を怠っていると、生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病）が進行しているかもしれません。御自身の健康のため、ぜひ利用ください。

『特定健康診査受診券』を紛失された場合は再発行しますので、共済組合に御連絡ください。

今年度の  
特定健康診査受診券の  
有効期限は、  
**令和4年1月31日**  
です！

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



## マイナポータル上で健診結果などを 閲覧できるようになりました

◆マイナポータル上で特定健診（※1）や事業主健診等（※2）の結果の閲覧が可能になりました。

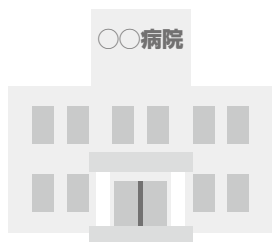
（※1）生活習慣病の予防・改善のため、保険者が40～74歳の方を対象に実施する健診

（※2）特定健診の検査項目の結果が事業主等から保険者に提供された場合に閲覧可

令和2年度（令和2年4月1日～令和3年3月31日）の  
健診実施分が閲覧可能となっています

服薬履歴

健康診断結果



### マイナポータル

政府が運営するオンラインサービス。  
自分専用のサイトから、行政手続の検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを受け取れたりします。

利用にはマイナポータルの登録（マイナンバーカードの健康保険証利用）が必要です。



登録対象外  
となる場合

- ・妊産婦等、特定健診の除外対象者の場合
- ・特定健診の実施年度途中に加入、脱退等により異動した者の場合 等

◆以後、令和3年度以降に受診していただいた健診の結果を閲覧できるようにするため、下記のスケジュールでデータを登録してまいります。

令和3年度以降（令和3年4月1日以降）健診実施分

健診受診年度の翌年度の11月1日までに登録完了する予定です

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

公式サイトからのインターネット限定プラン

組合員限定

# 冬得 宿泊プラン

特典①  
朝食チケット

特典②  
ミネラルウォーター

ご宿泊対象期間

令和3年12月1日(水)～令和4年2月28日(月)

冬の旅行計画に、東京へお越しの際は、当館を是非ご利用くださいませ！

シングル1名様

5,000円～

ツイン2名様

10,000円～

ご宿泊料金は日にちによって変動致します。

## ● ご予約方法 ●

- まず、東京グリーンパレスオフィシャルホームページをご覧ください。

<https://www.tokyogp.com/>

- トップページの「組合員及び年金受給者様のご予約はこちらから」をクリックしてください。

組合員及び年金受給者様のご予約はこちらから

- プラン一覧より【組合員限定】冬得宿泊プランをご選択いただき、お申し込み手続きをしてください。(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

ほかにも各旅行会社のきっぷと宿泊がバックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がバックになった JAL または ANA のダイナミックパッケージも当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。また、一部の旅行代理店 (JTB や KNT など) でも当ホテルの商品を取り扱っている店舗がございます。お近くの旅行会社に直接お問合せください。

 **東京グリーンパレス**  
全国市町村職員共済組合連合会

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644

<https://www.tokyogp.com/>

より良い職場環境づくりのために！

## 管理監督者向けメンタルヘルス研修会を開催しました

11月5日に、新潟県自治会館別館において（一社）日本産業カウンセラー協会の安藤ますみ講師・米田睦美講師による「管理監督者向けメンタルヘルス研修会」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、相互の座席間隔をとったスクール形式での研修となりましたが、職場におけるメンタルヘルスの重要性とその対策方法、復職支援の方法などについて様々な事例をもとに研修することができました。



### 参加者からの感想

- ・研修内容は充実していました。今後に生かしていきたいと思います。
- ・具体的な事例検討があり、どのように対応したらよいか分かり、勉強になりました。
- ・周囲の人とグループ討議する機会が複数回あり、一方的に聞くよりも参加している実感を持つことができました。
- ・職場のコミュニケーションという、メンタルヘルス対策の中核となる部分に焦点を当てた講義は有意義でした。
- ・復職、復帰に対する注意点などを知ることができました。
- ・コロナ対策が十分に講じられていて、安心して受講できました。



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 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

## 忘れていませんか？ インフルエンザ予防接種 助成金の請求

- ▶今年度分の請求期限は、**令和4年2月8日**（共済組合必着）です。
- ▶請求するときは、領収書の原本を提出してください。
- ▶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

### 【注意】

- ▶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。



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

# 住宅貸付

メリットいっぱい♡

抵当権設定不要!

保証人・保証料不要!

繰上償還  
手数料不要!

返済は給与天引き!


貸付額は  
最高1,800万円まで\*

ステキな家が  
建てられる?

※ 給料月額（基本給）、組合員期間により最高額が異なります。詳細は勤務先の共済事務担当者へお問い合わせください。

借受資格 組合員期間が1年以上のかた

貸付利率 年利 **1.26%**（変動金利）

償還表  こちらでご確認ください

★ 住宅の新築はもちろん、家屋・土地の購入、増改築・リフォーム・修理にもお使いいただけます。（借換はできません。）

★ 住宅貸付金の償還中に万一死亡または所定の高度障害状態となった場合、保険金により貸付金残高を返済する団体信用生命保険“だんしん”にご加入することが可能です。

“だんしん”のパンフレットのQRコードはこちら



## ● 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。

# 入学・修学貸付のご案内

共済組合では、お子様の入学金等の入学時の費用支払いに充てる「入学貸付」と、授業料等の修学時の費用支払いに充てる「修学貸付」を行っております。

借入れをご希望の方は、共済事務担当課を通じてお申込みください。

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

貸付種類	入学貸付	修学貸付
貸付利率	年利 1.26% (変動金利制・毎年 10 月に利率が見直されます)	
貸付事由	組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）の入学費用等	組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）が在学中修学に要する費用
対象となる学校	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 の 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 ※ 下表修学貸付の月別貸付限度額 参照 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	
償還期間	貸付金額に応じて、40 月～120 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>修学期間中は利息のみ支払い (申出により修学期間中の元利均等償還可)</li> <li>貸付金額に応じて、修学期間終了後 45 月～150 月</li> </ul>
必要書類 (※) は勤務先の共済事務担当者から取り寄せてください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>特別貸付申込書 (※)</li> <li>借用証書 (※)</li> <li>印鑑登録証明書</li> <li>合格通知書の写し</li> <li>入学費用及び納付期限が確認できる書類の写し</li> <li>入学者が被扶養者でない子の場合、戸籍謄本又は住民票</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特別貸付申込書 (※)</li> <li>借用証書 (※)</li> <li>印鑑登録証明書</li> <li>在学証明書の写し</li> <li>修学費用及び納付期限が確認できる書類の写し</li> <li>入学者が被扶養者でない子の場合、戸籍謄本又は住民票</li> </ul>
申込期限	借入希望月の 10 日（休・祝日の場合は前日）までに共済組合必着	
送金日	借入希望月の 28 日（休・祝日の場合は前日）	

★償還表は、当共済組合ホームページをご覧ください。QR コードはこちら



## 修学貸付の月別貸付限度額

貸付月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
限度額	180万円	165万円	150万円	135万円	120万円	105万円	90万円	75万円	60万円	45万円	30万円	180万円

★修学貸付は貸付月により限度額が異なります。

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

# 旅と宿

「旅と宿」のホームページがリニューアルしました！

「旅と宿」とは全国市町村職員共済組合連合会及び構成組合が運営する公共の施設を紹介するサイトです。

トップページが明るく見やすくなりました。

詳しくはこちら  
「旅と宿」公式サイト



<https://www.ctv-yado.jp/>

本ホームページは、平成13年度の開設以来、全国市町村職員共済組合連合会及び構成組合が運営する公共の宿をご紹介してきましたが、この度、より使いやすく快適にご利用いただけるように、ホームページのリニューアルを行いました。

全国の各施設の特徴が一目で分かるように改善した他、スマートフォン等のモバイルにも対応しました。  
また、毎月、旬な施設をピックアップし「特集」としてご紹介いたします。

今後とも、わかりやすく利便性の高いホームページを目指しますので、よろしくお願いいたします。

## 宿の探し方は？

トップページの日本地図から地域を選んで探すことができます。  
また、8つのカテゴリーから、旅の目的に合わせて施設を選ぶこともできます。



全国市町村職員共済組合連合会

## 冬場の健康づくりに！「山の家」利用助成の御案内



冬の健康増進や体力づくりにお役立ていただけるよう、当共済組合では今シーズンも「山の家」宿泊利用助成を実施しています。

利用方法については、令和3年12月に各所属所へお送りしたチラシ「令和3年度 山の家開設のお知らせ」（当共済組合のホームページにも掲載）を御覧ください。

◆開設期間：令和3年12月3日  
～令和4年3月13日まで

- ・新潟県市町村職員共済組合「山の家」に指定された宿泊所に宿泊する際に、1人1泊につき**1,000円**を助成します。
- ・あらかじめ「山の家宿泊利用助成券」の交付を受け、宿泊所にチェックインをする際に提出してください。
- ・「山の家宿泊利用助成券」は、所属所の共済組合事務担当者から交付を受けてください。

- ◆対象者
- 1 組合員
  - 2 組合員の配偶者
  - 3 組合員と同居の子
  - 4 組合員の実父母
  - 5 組合員の養父母
  - 6 組合員と同居の義父母
  - 7 組合員の被扶養者



### <注意>

上記の対象者に該当しない人は、山の家宿泊利用助成を受けることはできません。

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

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。

お気軽に御相談ください！

年中無休  
24時間対応  
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)

### ◆ お詫びと訂正 ◆

「共済にいがた」令和3年10月号の掲載記事に誤りがありました。お詫びの上、以下のとおり訂正します。

共済にいがた令和3年10月号 7ページ本文中

正	令和4年1月1日以後の出産
誤	令和4年4月1日以後の出産

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

令和4年1月1日

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1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。

# 知ると少し役に立つかもしれない年金知識

## 年金支給の繰上げ、繰下げは、計画的に！！

公的年金の支給開始年齢は、6ページの早見表のとおりですが、任意で年金支給を繰上げしたり、繰下げすることができます。

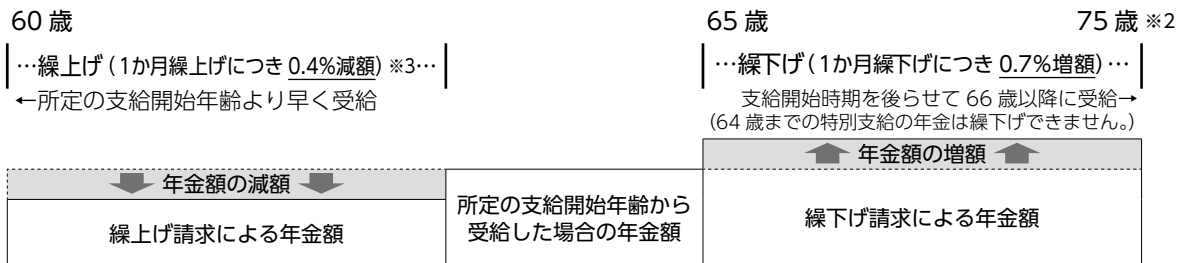
繰上げの場合は、所定の支給開始年齢より早く年金を受給できる代わりに1年当たりの年金額が少なくなります。

繰下げの場合は、年金の支給開始時期を後らせる代わりに1年当たりの年金額を増やすことができます。

なお、年金支給の繰上げ、繰下げについては、一定の条件（制約）がありますので、詳細については、全国市町村職員共済組合連合会のHP (<https://ssl.shichousonren.or.jp>) をご覧いただくか、共済組合金課までお問合せください。

### 《イメージ》

(「退職年金 (退職等年金給付)」を除く。※ 1)



※1 「退職年金 (退職等年金給付)」は、繰上げ・繰下げするときの減額・増額等のルールが他の公的年金と相違します。詳しくは、全国市町村職員共済組合連合会の HP (<https://ssl.shichousonren.or.jp>) をご覧ください。

※2 「老齢厚生年金」は、受給権発生日から 10 年を経過する日まで支給を繰下げすることができます。(令和 4 年 3 月 31 日までに受給権発生日から 5 年を経過する日を迎える方は、5 年を経過する日まで支給を繰り下げすることができます。)

「老齢基礎年金」の支給を繰下げしている方で生年月日が昭和 27 年 4 月 1 日以前の方は、70 歳に到達する前日まで支給を繰下げすることができます。

※3 生年月日が昭和 37 年 4 月 1 日以前の方は、1 か月繰上げにつき 0.5%減額となります。

### 【繰上げ請求の注意点 (概略)】

- 繰上げ請求すると、生涯変更できません。
- 「老齢厚生年金」を繰上げ請求する場合は、公務員期間分の「老齢厚生年金」、民間等期間分の「老齢厚生年金」、「退職共済年金 (経過的職域加算額)」、「老齢基礎年金」を全て同時に繰上げすることになります。
- 在職中に繰上げ請求すると「老齢厚生年金」は、標準報酬等との調整により年金の一部または、全部が停止されることがあります。  
「退職共済年金 (経過的職域加算額)」は、公務員として在職している間のみ、全額支給停止されます。  
「老齢基礎年金」は、在職中でも支給停止されません。
- 繰上げ請求しても「加給年金額」の加算は、65 歳到達時となります。
- 繰上げ請求後は、「障害者特例」の適用を受けることができません。「障害者特例」について詳しくは、全国市町村職員共済組合連合会の HP (<https://ssl.shichousonren.or.jp>) をご覧ください。
- 繰上げ請求後は、事後重症による「障害厚生 (基礎) 年金」や「寡婦年金」を受給することができなくなります。
- 繰上げ請求後に「遺族厚生年金」の受給権が発生した場合は、65 歳になるまでの間、「老齢厚生年金」と「老齢基礎年金」を受給するか「遺族厚生年金」を受給するかのいずれかを選択することになります。  
「退職共済年金 (経過的職域加算額)」は、「遺族厚生年金」と併せて受給することができます。

### 【繰下げ請求の注意点 (概略)】

- 66 歳に達するまでに「障害給付 (障害基礎年金を除く。)」又は「遺族給付」の受給権者となったときは、繰下げできません。
- 66 歳以降に「障害給付 (障害基礎年金を除く。)」又は「遺族給付」の受給権者となったときは、その時点までを繰下げ期間として、繰下げ請求するか又は繰下げせずに 65 歳時に遡及して請求するか、いずれかを選択していただくこととなります。
- 繰上げ請求を行った方は、繰下げの申出はできません。
- 複数の「老齢厚生年金」の受給権を有する場合は、同時に繰下げを行うこととなります。



当然のことながら、長生きすれば、するほど、繰下げした方が年金の受取総額が多くなり、そうでなければ、結果的に繰上げした方が年金の受取総額が多くなることもあります。

年金支給の繰上げ、繰下げを検討する場合は、その仕組みを利用することによって、年金の受取総額以外のメリット（社会保険料の負担が軽減できるとか、etc.）が得られるかという視点で判断すると良いかもしれません。

### 《参考例》

前提条件	Aさんの65歳からの年金見込額…251万円 ※1
Aさん 昭和36年4月2日生まれ 一般組合員 60歳で定年(令和4年3月31日)退職予定	内訳 退職年金(退職等年金給付)※2 … 3万 退職共済年金(経過的職域加算額) … 11万
配偶者 昭和42年4月2日生まれ 会社員 在職中 65歳で定年(令和15年3月31日)退職予定	老齢厚生年金(報酬比例部分) … 120万 加給年金額※3 … 39万 老齢基礎年金 … 78万

目的=Aさんは、自身が退職してから配偶者が退職するまでの間、配偶者の被扶養者（医療保険制度…協会けんぽ）でいたい。※4

課題=65歳時点で繰下げせずに年金（見込額251万円）を受給すると、年間収入が180万円以上となり、被扶養者でなくなってしまう。

計画=65歳時点では、老齢基礎年金以外の年金173万円を受給し、老齢基礎年金の支給は繰下げする。他に収入が無ければ、年間収入が180万円未満のため、被扶養者のままでいられる。配偶者が退職した後に老齢基礎年金を繰下げ請求し、増額された年金を受給する。  
老齢基礎年金繰下げ（7年間） 78万円 ⇒ 124万円

### 《イメージ》

														= Aさんが配偶者の被扶養者でいられる期間	
	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	…	
Aさん	定年退職	配偶者の被扶養者となる。※4 (無職 無収入) →				繰下げせず年金を受給すると 年金額 251万円 → 被扶養者でなくなる						加給年金額無くなる。 年金額 212万円 …			
						老齢基礎年金のみ受給を繰下げすると 年金額 他に収入無であれば、 173万円 → 被扶養者のままでいられる。						同上 老齢基礎年金 年金額 繰下げ請求 年金額 134万円 258万円 …			
配偶者	54歳	55歳	56歳	57歳	58歳	59歳	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	…	
	在 職 中											定年退職	未定		

- ※1 実際の年金額は、円位（退職年金（退職等年金給付）、加給年金額は百円位）まで算出します。また、賃金・物価の変動等により年金額が改定されることがあります。  
地共済年金情報 Web サイトにて公務員期間分の年金見込額を確認することができます（退職年金（退職等年金給付）は、給付算定基礎額残高（年金原資）のみ確認することができます。）。  
公務員期間以外の年金加入期間に係る年金見込額については、各実施機関にお問い合わせください。
- ※2 退職年金（退職等年金給付）は、年金原資の半分を終身年金、残りの半分を有期年金（10年間、20年間、一時金のうちから選択）として受け取ることになります。  
有期年金の受給期間は、20年間と仮定しています。
- ※3 厚生年金の被保険者期間（組合員期間も含む。）が20年以上ある方で、その方によって生計維持されている（収入が年間850万円未満）65歳未満の配偶者、18歳以後の最初の3月31日までの間にある子、20歳未満で年金制度上の障害等級1級、2級にある子がいる場合、老齢厚生年金に加算されます。
- ※4 被扶養者となる要件は、実際に加入している医療保険制度（国民健康保険、後期高齢者医療制度を除く。）の保険者にご照会ください。

上記の年金額等は参考例（イメージ）となります。個々人の年金額は、年金の加入期間や標準報酬月額等により相違しますので、あらかじめご承知おきください。また、制度改正により、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

2022.1月号

Vol. 34



## かんたんエクササイズ!

今回のテーマは「上腕二頭筋(カゴぶ)を鍛える」です。  
上腕二頭筋は肘を曲げることで鍛えることができます。鍛える効果として、日常動作では重い物の持ち運びが楽になったり、引き締

まった腕をつくることのできるため、健康的な印象を与えることができます。

トレーニングのポイントとして肘を固定して行うこと、腕の前側の筋肉である上腕二頭筋は、肘を曲げる他に手のひらを正面に向ける動作に関与しているため、小指が肩に近づくように意識して肘を曲げていくと効果的です。

### アームカール



- 両手でペットボトル(500mlの水入り)をつかみます。
- 足幅は腰幅程度に、手のひらを正面に向けた状態から始めます。



- 小指が肩に近づくように意識して肘を曲げていきます。
- 曲げきったら、ゆっくりと元の位置に戻していきます。

### <ストレッチ>



- 親指を上に向けて、胸を張るようにして、腕の前側を伸ばしていきます。

○動作のスピード：上げる時は1,2のスピードで、下ろす時は1,2,3,4のスピードで行います。  
○呼吸：吐きながら上げて、吸いながら下ろす。 ○回数：8回~12回



## 大好評! 正月太り解消企画!!



### 「第11回 体脂肪買取り・貯筋お利息イベント」

- 実施期間:【前期】令和4年1月4日(火)から令和4年6月26日(日)まで  
※後期も開催いたします。お楽しみに!!
- 参加費:1,000円(税込) ●対象者:本人とその家族(18歳以上)
- 申込方法



※.....(.....).....

- 景品**
- 3.0kg以上.....アクアール長岡商品券(3,000円)+アクアール長岡・お食事パスポート(フードパス)
  - 2.0kg以上3.0kg未満...アクアール長岡商品券(2,000円)+アクアール長岡・お食事パスポート(フードパス)
  - 1.0kg以上2.0kg未満...アクアール長岡商品券(1,000円)
  - 0.5kg以上1.0kg未満...アクアール長岡商品券(500円)
  - 0.1kg以上0.5kg未満...ティッシュBOX【2個】
  - 0.1kg未満(参加賞)...ティッシュBOX【1個】



脂肪・筋肉部門の男女各1位から5位までの方には  
「プリスタイム」「タラサ・ハンド」より、豪華景品をプレゼント!!

皆様のご参加  
お待ちしております!



厚生労働大臣認定健康増進施設  
新潟県福祉のまちづくり条例適合施設



AQUARE アクアール長岡

TEL.0258-47-5656



# アクアール長岡で 正月太りをリセット!!



1/12(水)~2/27(日)まで

施設利用料

【通常】大人:300円 ▶

※小人:100円  
**100円**

※『休館日』【1月】17(月)・24(月)・31(月) 【2月】7(月)・14(月)・21(月)は除く

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。(1/12~2/27まで。)

自宅で筋トレ!

## 『ウェルネスプログラム動画配信』

毎月1日  
配信!

「1月の種目&ターゲット」

・シースクワット(大腿四頭筋) ・ロープーリー(広背筋)

※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)

「2月、3月の種目&ターゲット」は!

【2月】

- ・サイドランジ(大臀筋)
- ・シットアップ(腹直筋)

【3月】

- ・ブルガリアンスクワット(大腿四頭筋)
- ・アームカール(上腕二頭筋)

「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!!



### パーソナルトレーニング



### 『4スタンス』始めました!!

まずは、「パーソナルトレーニング」でタイプチェックをしてみませんか?あなたに合う効果的なトレーニングを見つけましょう!

.....( . . ) . . . . . ( . . ) . .

#### <4スタンス理論とは>

ヒトの身体は生まれながらに4つのタイプ(特性)に分類されます。その身体のタイプ(特性)に合うトレーニングを正しく行えば、パフォーマンスが発揮でき、ケガや痛みなどの悩みを解消するヒントが見つかるかもしれません!

#### <こんな方にオススメ>

- ・運動が苦手、不安のある方
- ・競技パフォーマンスを上げたい方
- ・身体の痛みを感じることなく、日常生活を送りたい方
- ・自分がどのタイプか知りたい方
- ・自分に合った姿勢で運動したい方 など...

※要予約になります。 ※詳しい内容は、バーデ「鈴木」までお問い合わせください。

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



お問い合わせはこちら

TEL: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♪

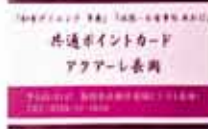
**お食事パスポート<フードパス>**

種類・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**

沢山食べたら商品券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)

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！

お得な曜日は150円引き！

通常950円→**800円!!**

和食ダイニング辛夷のランチは、免疫向上に期待できる  
とん汁を提供しております。



【**火曜日(平日)のお得ランチ!!**】 **コロナに負けない！**免疫向上が期待できるランチ。

**免疫向上ランチ**

キムチ、納豆、ヨーグルト、味噌などの発酵食品に含まれる乳酸菌や野菜などの食物繊維は整腸作用や免疫力を高める効果が期待できます。

1・3月

※1/11、3/22除く

野菜たっぷり  
豚生姜焼き



2月

酒かす入り  
煮込みハンバーグ



\*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)のお得ランチ!!**】

※3月は「抗酸化ランチ」です！ お楽しみに！

**1月 貧血予防ランチ**

貧血の原因で最も多いのは、鉄欠乏性貧血です。レバーは鉄と銅を多く含み、吸収率が高く貧血予防に効果的です。



ニラレバ炒め

**2月 疲労回復ランチ**

※2/23除く

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効果が期待できます。



豚キムチ炒め

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!!

**1月 アスリート食**

はるちゃん  
おすすめ

スリムサラダ

**530円** 通常価格 **680円**

サウナ飯 **カツカレー**

**680円** 通常価格 **830円**



**2月 アスリート食**

もんちゃん  
おすすめ

パワーサラダ

**630円** 通常価格 **780円**

サウナ飯 **冷やしとろろそば**

**550円** 通常価格 **700円**



※3月の平日の木曜日は、「スリムサラダ」「ネギ辛味噌ラーメン」がお得！



アクアレー長岡  
新年の運試し!!

# 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)



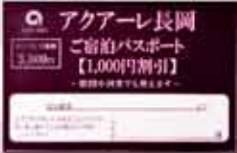
夕食時  
ワンドリンク  
サービス  
人数分

アクアレー長岡  
宿パス

次回利用可能な  
宿泊優待券

※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。

見本



宿パス購入で、お得に宿泊しませんか!

アクアレー長岡宿泊パスポート【宿パス】販売中!!!

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!!!

販売価格  
3,000円  
(有効期間)  
購入日より  
6か月間

冬の味覚の王様ふぐ会席をご賞味ください。

## 特選ふぐ会席コース

11月~3月末  
までの限定!

〈1泊2食付き〉

平日

※土曜日・祝前日は  
2,500円増し  
(12/31~1/6除く)

9,350円 (一般 13,650円)

2名様より  
ご利用日の3日前  
までの要予約



※写真の鍋は2人前の例です

美しい鮮魚を思う存分ご堪能ください。

## 特選舟盛會席コース

通年利用

〈1泊2食付き〉

平日

※土曜日・祝前日は  
2,500円増し  
(12/31~1/6除く)

9,350円 (一般 13,650円)

2名様より  
ご利用日の3日前  
までの要予約



※写真の舟盛は4人前の例です

### 特典

- ①次回利用できる「アクアレー長岡商品券 500円」を人数分進呈いたします。
- ②夕食時ワンドリンクを人数分サービスいたします。(~3月まで) なお、4月1日から11月末日までの間は、ワンドリンクサービス(人数分)を国営越後丘陵公園入園券(人数分)に変更いたします。

## 長岡まつり宿泊プラン

8月2日(火)・3日(水)開催予定の長岡まつり  
大花火大会の宿泊予約を抽選にて承ります。

ご宿泊代金  
(お1人様)  
1泊朝食付き

〈大人〉 11,850円 (一般16,150円)  
〈小人〉 8,600円 (一般11,900円)

お申し込み方法の詳細は  
ホームページをご覧ください。

お申込み期間  
令和4年2月 1日(火)から  
令和4年4月15日(金)必着。

※掲載料金は令和3年度宿泊利用助成額に基づく料金であり変更になる場合があります。

## 宿泊プランは両日とも温泉・プール・マシンジム・スタジオの利用は無料!

※マシンジム・スタジオ利用は大人のみとなります。※お子様のプール利用は、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 TEL. 0258-47-5656

〒940-2147 新潟県長岡市新陽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> アクアレー長岡

インターネットでの  
ご予約も可能です



# 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

## 極上プラン

※2名様以上からのご利用となります。



【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。  
なお、「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。
- ◎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。

## 記念日プラン

※2名様以上からのご利用となります。

【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）

- ◎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、「**ポッテガ 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  
ゴシヒカリ・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けます）
- ◎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。

宿泊料がさらにお得！

瀬波はまなす荘プレミアムパスポート

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。

(雪室珈琲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)

- \*有効期間は購入日から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！  
即時値引き！  
即時発行！

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。

**【和モダン温泉内風呂付客室】 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)

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)

和モダン温泉内風呂付客室



**【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)

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)

露天風呂付客室



※利用人数により料金は異なります。※土曜日・祝日の前日は **1,210 円** (サ・税込み) 増しになります。

**フェイシャルエステ大好評営業中**

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、営業日に変更になる場合がございます。

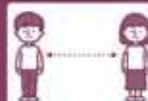
瀬波はまなす荘では「新型コロナウイルス感染予防対策」を強化して実施しております。



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

～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 (同伴者様含む) に、雪室珈琲・オレンジジュース・烏龍茶のいずれか 1杯サービス。

**見本**  
有効期限：令和4年3月31日

～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 (同伴者様含む) に、雪室珈琲・オレンジジュース・烏龍茶のいずれか 1杯サービス。

**見本**  
有効期限：令和4年3月31日

瀬波はまなす荘冬のおすすめコース

# 寒ブリづくしプラン

【限定特別開催】

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)

※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。

※ご利用日の3日前までのご予約が必要です。

※部屋タイプ、一室の利用人数により料金は異なります。

※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。

※ご予約の際は「寒ブリづくしプランで」とお伝えください！



村上といえばこれ!!

# 鮭づくしプラン

【期間限定特別開催】

～令和4年2月28日まで

【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)

※お子様向けの内容となります。

※2名様以上からのご利用となります。

※ご利用日の3日前までのご予約が必要です。

※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、1,210円(サ・税込み)増しになります。

※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。

※ご予約の際は「鮭づくしプランで」とお伝えください！



## ～休館日のお知らせ～

【1月】4日(火)～7日(金)

【2月】8日(火)9日(水)15日(火)16日(水)

【3月】8日(火)9日(水)22日(火)23日(水)

※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。

〒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>