

共済 に い か が た

新潟県市町村職員共済組合
令和5年7月発行

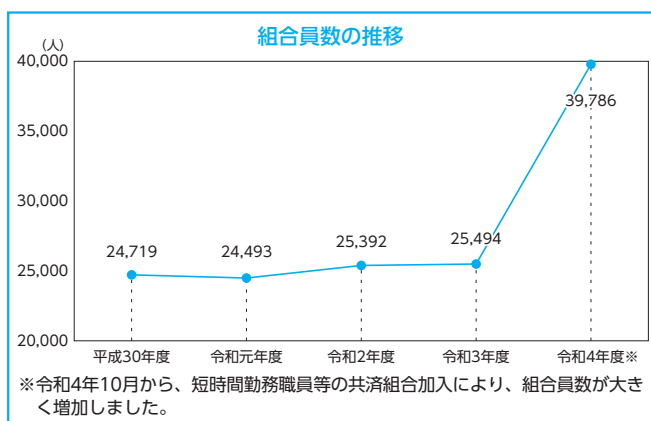
No.225

- 令和4年度決算報告 1
- 令和6年新潟県市町村職員共済組合事務局職員採用試験のお知らせ 4
- 貯金経理資産の運用について 5
- 退職準備型ライフプランセミナー開催のお知らせ 6
- 令和5年度における標準報酬の見直し(定時決定)について 7
- 「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 8
- 令和3年度 特定健診・特定保健指導に係る所属所別状況 10
- 受けよう！特定健診・特定保健指導 11
- 健康づくりセミナーの御案内 12
- 糖尿病の重症化予防について 14
- 全身の健康はお口の健康から 16
- 「市町村共済グループ保険」の募集について 18
- 「ねんきん定期便」を誕生日に発送します 21
- 瀬波はまなす荘夏季休憩利用券 ※切り取ってご利用ください 23
- 令和5年度プール利用券に関するお願い 25
- 宿泊施設一覧 26
- アクアレー長岡からのお知らせ 30
- 瀬波はまなす荘からのお得な情報 34

令和4年度決算報告

去る5月26日に新潟県自治会館において、第219回組合会が開催され、令和4年度の決算について議決されました。

次ページより、各事業のあらましについてお知らせします。



開会のあいさつをする
小林理事長



第219回組合会の様子

組合会議員の就任について

市町村長の議員であった小林豊彦議員(前弥彦村長)の退職に伴う補欠選挙(第3区)が令和5年3月29日に執行され、関川村長の加藤弘氏が当選されました。

前任者の残任期間である令和6年11月30日までの間、共済組合の事業運営にご尽力いただきます。



加藤弘 議員

市町村長以外の議員であった佐藤豊議員(魚沼市職員)の退職に伴う補欠選挙(第1区)が令和5年5月10日に執行され、星裕美氏(魚沼市職員)が当選されました。

前任者の残任期間である令和6年11月30日までの間、共済組合の事業運営にご尽力いただきます。



星裕美 議員

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>

短期経理（短期給付事業）

この経理は、病気やケガに対する医療費（短期給付）のほか、高齢者医療・介護保険制度への拠出金を支払う経理です。

【短期分】 医療費などの給付を賄う分

収入	172億2,073万円 [事業計画比 △566万円]
支出	171億1,020万円 [事業計画比 △2億5,429万円]
当期短期利益金	1億1,053万円（短期積立金・欠損金補てん積立金へ積立）

- 短時間勤務職員の共済組合加入により、医療費は大きく増えましたが、予算の推計よりも下回りました。
- 高齢者医療制度への拠出金等の標準報酬総額に占める割合（特定保険料率）は、前年度より3.83%（千分率）高い41.38%となりました。

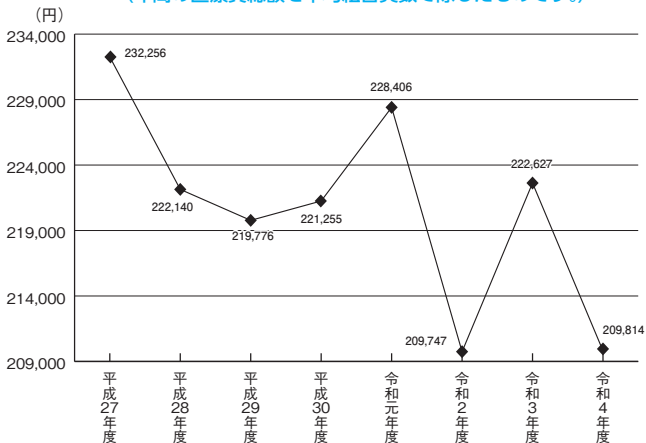
【介護分】 介護保険に係る分

収入	19億8,933万円 [事業計画比 +158万円]
支出	18億5,829万円 [事業計画比 △49万円]
当期介護利益金	1億3,104万円（介護積立金へ積立）

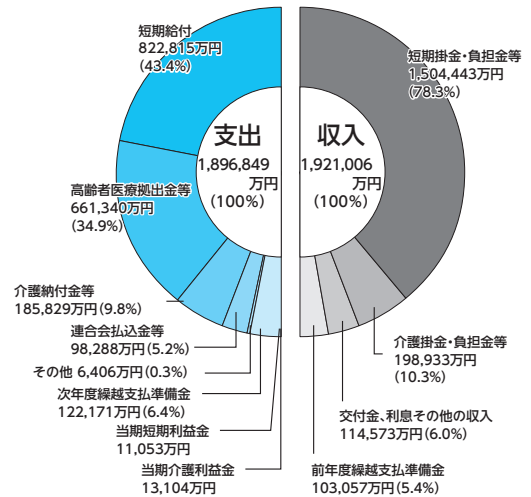
- 短期については支出が事業計画より下回り、黒字となりました。

組合員1人当たり年間医療費

（年間の医療費総額を平均組合員数で除したものです。）

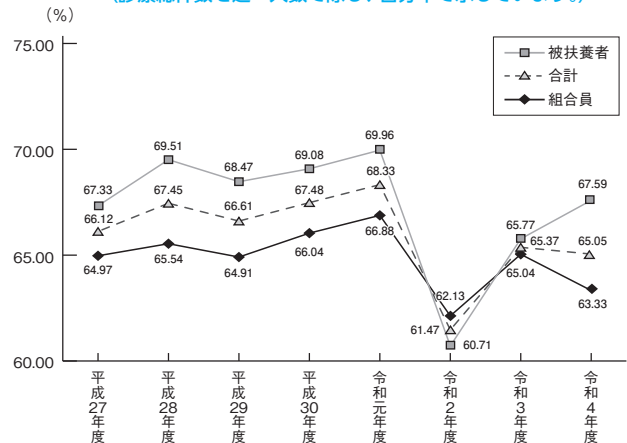


短期経理収支状況



受診率

（診療総件数を延べ人数で除し、百分率で示しています。）



厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理

厚生年金の保険料、退職等年金給付に係る掛金・負担金等を納付している経理です。

平成27年10月1日に共済年金が厚生年金へ統合されたことにより、年金の給付事務を行う経理は、「厚生年金保険経理」「退職等年金経理」「経過的長期経理」の3つに区分されております。

共済組合は、年金裁定業務や年金相談業務の他、年金支払いに充てるため、組合員の皆様から頂いた保険料や所属所からの負担金を全国市町村職員共済組合連合会（以下「市町村連合会」という。）へ払い込んでいます。

各経理における令和5年3月末の収支結果は、次のとおりです。

	厚生年金保険経理	退職等年金経理	経過的長期経理
収入額	331億6,303万円	21億2,229万円	1億4,059万円
支出額※	331億6,303万円	21億2,229万円	1億4,059万円
差引	0	0	0

※支出額は、市町村連合会へ収入額をそのまま払込みした金額です。

退職等年金預託金管理経理

この経理は、市町村連合会から退職等年金給付組合積立金の一部について預託を受けて、組合員貸付事業等への貸付を行っています。

令和4年度は、4万円の利息収入があり、全額市町村連合会へ払い込みました。

なお、貸付経理への貸付金は令和4年度に償還が終了し、令和4年度末の資産は0円となりました。

	決算額
収入額	4万円
支出額	4万円
差引	0

経過的長期預託金管理経理

この経理は、市町村連合会から経過的長期給付組合積立金の一部について預託を受けて、地方公共団体の起債（縁故地方債）の管理などを行っています。

令和4年度は、1,216万円の利息収入があり、全額市町村連合会へ払い込みました。

経過的長期預託金管理経理の資産状況

資産区分	決算額	構成割合
預金等	5億8,107万円	9.7%
縁故地方債	53億9,367万円	90.3%
運用合計額	59億7,474万円	100.0%

業務経理（事務費等）

この経理は、福祉事業を除く短期給付事業と長期給付事業に必要な事務に要する諸経費を賄う経理です。

この経理における財源は、地方公共団体の負担金及び短期経理からの繰入のほか、市町村連合会からの連合会交付金により運営しております。令和4年度において、組合員1人当たりを使用した事務費の額は13,791円となりました。

収入	4億5,350万円 [事業計画比 ±0万円]
支出	4億7,038万円 [事業計画比 △1,344万円]
当期損失金	1,688万円（積立金から補てん）

○収入は、事業計画どおりとなりました。

○支出減の主な要因は、事務費などの効果的な執行によるものです。

保健経理（保健事業）

組合員・被扶養者の皆様の疾病予防や健康の保持増進を目的とした各種事業を行う経理です。

収入	7億6,619万円 [事業計画比 +53万円]
支出	5億8,046万円 [事業計画比 △3,532万円]
当期利益金	1億8,573万円（積立金へ積立）

○収入は、事業計画どおりとなりました。

○支出減の主な要因は、人間ドック利用助成費用などの減少によるものです。

令和4年度 各種検診利用助成金の決算額

人間ドック	2億9,652万円	肺がん検診	128万円
脳ドック	891万円	大腸がん検診	186万円
胃検診	529万円	歯科健診	241万円
子宮頸がん検診	791万円	肝炎ウイルス検査	34万円
乳がん検診	1,426万円	インフルエンザ予防接種	1,111万円
前立腺がん検診	81万円	合計	3億5,070万円

保健経理（アクアーレ長岡）

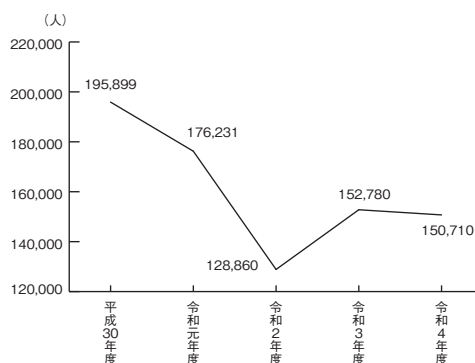
収入	2億5,603万円 [事業計画比 △1,296万円]
支出	3億4,195万円 [事業計画比 △1,573万円]
当期損失金	8,592万円（積立金から補てん）

○収入減の主な要因は、新型コロナウイルス感染症の影響による施設利用者の減少によるものです。

○支出減の主な要因は、施設利用者の減少による経費の減少によるものです。アクアーレ長岡では、令和5年9月から令和6年1月までの間、プールゾーンの改修工事を予定しています。

皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

バーデ利用状況



宿泊経理（瀬波はまなす荘）

収入	2億99万円 [事業計画比 △829万円]
支出	1億8,297万円 [事業計画比 △2,062万円]
当期利益金	1,802万円（繰越欠損金に充当）

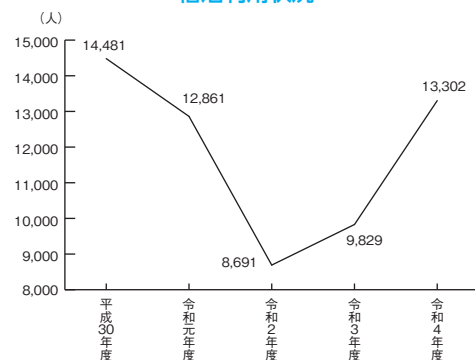
○収入減の主な要因は、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和4年度後半の利用が計画よりも伸びなかったことによるものです。

○支出減の主な要因は、施設利用者の減少及び温泉タンク増設により温泉を効率よく使用でき、重油の使用が抑えられたこと等による経費の削減によるものです。

瀬波はまなす荘では、LINE公式アカウントを開設し、お得な情報を随時お知らせしております。

皆様のお越しをお待ちしております。

宿泊利用状況



貯金経理

組合員の皆様からお預かりした資金を安全かつ効率的に運用し、その運用収入を利息として還元する「積立貯金」事業を行っています。

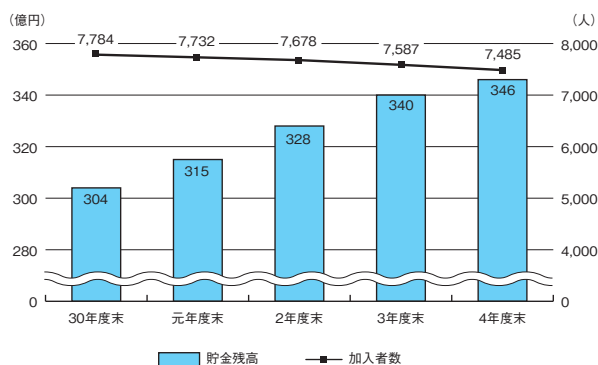
●支払利率：年0.4% 平均運用利回り：0.73%

収入	2億7,689万円 [事業計画比 +207万円]
支出	1億4,805万円 [事業計画比 △226万円]
当期利益金	1億2,884万円 (積立金・欠損金補てん積立金へ積立)

○収入増の主な要因は、運用益の増加によるものです。
○支出減の主な要因は、事務費等の効果的な執行によるものです。

積立貯金総額は345億6,288万円、貯金加入者数は7,485人、貯金者1人当たりの貯金額は462万円となりました。

積立貯金残高・加入者の推移



貸付経理

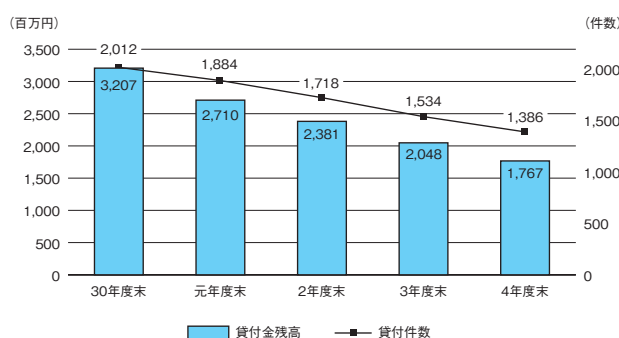
住宅取得や車購入、修学費用など、臨時に資金を必要とする貸付けを行っています。

収入	2,406万円 [事業計画比 +16万円]
支出	1,379万円 [事業計画比 △208万円]
当期利益金	1,027万円 (積立金へ積立)

○収入増の主な要因は、新規貸付利用が増加し、組合員貸付利息収入が増加したためです。
○支出減の主な要因は、委託費等の効果的な執行によるものです。

★貸付償還額が新規貸付額より大きいため、全体の貸付金残高は減少傾向にあります。(右グラフ参照)

貸付金残高・貸付件数の推移



職員採用試験のお知らせ

共済組合事務局職員（大卒程度）の採用試験を行います。



採用予定職種 一般事務

採用予定人数 若干名

採用予定年月日 令和6年4月1日

なお、第2次試験合格者のうち、既に学校教育法による大学（短期大学を除く。）を卒業した方については、令和6年4月1日前の採用に向けて採用年月日を相談する場合があります。

受験資格 平成11年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大学（短期大学を除く。）を卒業した方、又は令和6年3月31日までに卒業する見込みの方。

第1次試験 試験日：令和5年10月22日（日）会場：新潟県自治会館

試験内容：教養試験、性格特性検査及び職場適性検査

第2次試験 試験日：令和5年11月下旬（予定）

（第1次試験合格者のみ）試験内容：面接試験

受付期間等 受付期間：令和5年8月28日（月）～9月27日（水）（必着）

受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土日祝日を除く。）

※書類を郵送する場合は、簡易書留又は特定記録郵便などの確実な方法で郵送してください。

試験案内等の配布について
・当共済組合総務課にて配布するほか、受験申込書を郵送で請求するときは、封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きし、宛先を明記した返信用封筒（120円切手を貼付した角形2号封筒）を同封し、当共済組合総務課宛てに送付してください。

・ホームページからダウンロードすることができます。

お問い合わせ先：新潟県市町村職員共済組合 総務課

〒950-8551 新潟県中央区新光町4番地1 新潟県自治会館本館4階

TEL：025-285-5411 URL <http://www.kyousai-niigata.jp>

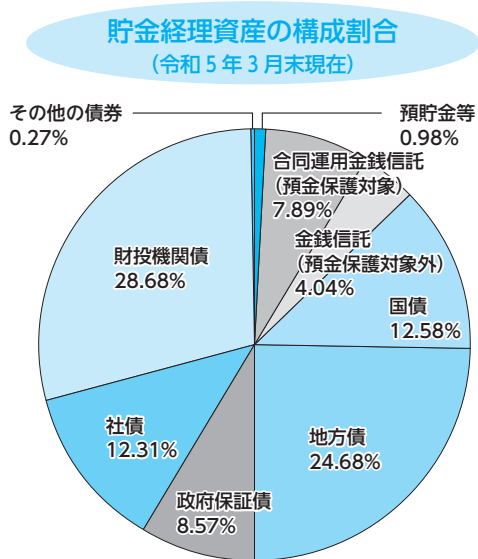
貯金経理資産の運用について

●資産の構成割合について

貯金経理の令和5年3月31日現在の資産は約373億円となっています。

この資産の87%は有価証券（国債、地方債等）で運用し、預貯金、金銭信託等は13%の割合となっています。

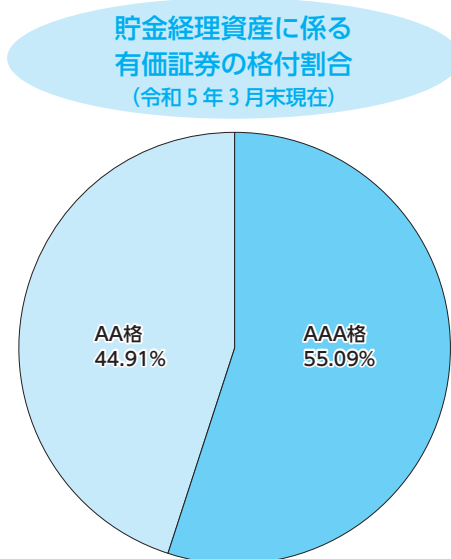
なお、資産全体のうち、ペイオフ（預金保険制度）対策として、貯金をしている組合員一人一人が預金者となる特約付合同運用指定金銭信託には全体の8%の割合で運用しています。



●有価証券の格付別保有割合について

有価証券の運用にあたっては「格付」を重視し、安全性を最重点にして運用しています。

格付とは有価証券などの元本・利息が支払われる確実性を示すもので、格付機関が公表しているものです。

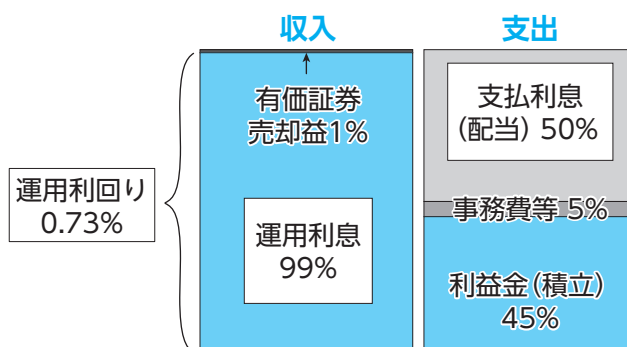


※国債、地方債及び政府保証債の格付は、AAAとしています。

●令和4年度貯金事業収支状況

貯金事業の平均運用利回りは0.73%でした。貯金をしている組合員の皆様に運用収入の50%を支払利息として配当し、45%の利益金を将来に備えて積み立てました。

貯金事業については、組合員の皆様が安心してご利用いただけるよう引き続き安全性・確実性に努めてまいります。



※このグラフは、グループ保険の手数料収入を除いて表示してあります。

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

【50歳代のみなさまへ】

参加費無料

退職準備型 ライフプランセミナー開催のお知らせ

明治安田ライフプランセンター 専任講師によるライフプランセミナー を開催します。

退職後、年金が支給されるまでの間をどのように過ごしたらよいか、退職後の生活がどう変わるのか、時間やお金の使い方、退職までに今から準備すべきことや心構えなどについて学びます。

毎年大好評のセミナーですので、お早めにお申し込みください。



■開催日及び募集締切日

第1回：8月30日（水）	} 締切日 7月28日（金）
第2回：8月31日（木）	
第3回：9月1日（金）	

■開催場所

瀬波はまなす荘「大広間兼会議室」
村上市瀬波温泉1丁目2番17号 TEL 0254-52-5291

■募集人数

各回とも50名
(各回とも最少催行人数を25名とします。)

■対象者

50歳代の組合員及びその配偶者
(60歳代の組合員は参加できません。)

■参加費

無料

■参加申込み・その他

- ・勤務先の共済組合事務担当者へお申込みください。各回とも、募集定員に達した場合は締切日前に募集を締め切ることがあります。
- ・昼食は各自でご用意ください。なお、お弁当（税込1,000円）を販売します。参加申込みの際に希望の有無をお申出のうえ、当日の受付で代金をお支払いください。
- ・開催日当日、電車等を利用される方は、送迎（無料）を下記のとおり行います。参加申込みの際に送迎利用の有無をお申出ください。

日 程 表 (各回共通)

時 間	内 容 (予 定)
9：30～10：00	受付
10：00～10：10	開会あいさつ
10：10～11：50 (適宜休憩)	〈生きがい設計〉 ～人生100年 いきいき「生きがい」プラン～
11：50～12：50	休憩（昼食）
12：50～15：50 (適宜休憩)	〈家庭経済設計〉 ～我が家の家計プランと 公的年金で暮らす生活術～
15：50～16：00	閉会

往 路	村上駅前 9時20分出発
復 路	セミナー終了後、村上駅まで

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



令和5年度における標準報酬の見直し（定時決定）を行います

定時決定とは？

組合員の皆様からお預かりする掛金（保険料）については、毎月の給料月額をもとにした「標準報酬月額」に、掛金率（保険料率）を乗じて計算をしています。

この「標準報酬月額」については、給料の変動などを適切に反映するため、年に1回見直しが行われます。これを「定時決定」といいます。

定時決定を行った結果については、令和5年9月分の標準報酬月額から適用し、このことにより、令和5年9月に支払われる給料からお預かりする掛金（保険料）に反映することになります。

何か手続は必要か？

組合員の皆様に届出をしていただくものはありません。各所属所において、4月から6月までの各月に支払われた給料月額を当共済組合に8月中旬頃までに報告していただくことにより行われます。

なお、4月から6月までの間に給料の支払いの基礎となった日数（支払基礎日数）が17日未満の月があるときは、その月の分の給料月額を除いて報告がされることとなります。

※上記の取扱いは、フルタイム勤務職員の場合です。短時間勤務職員における支払基礎日数については、その雇用形態により、11日以上である月を含める場合や、15日以上17日未満である月を含める場合など、取扱いが異なります。

給料月額の内容や、支払基礎日数の詳細については、各職場の給与事務担当者又は共済組合事務担当者へお問い合わせください。

共済組合から何か通知はあるのか？

以下の図にある「標準報酬 決定・改定通知書」について、各所属所を通じて組合員の皆様へお送りします。

なお、各職場で配布される給与明細等において、標準報酬の決定や改定のこと記載されている場合は、この通知書が配布されない場合があります。

表の区分のうち、「短期」とあるのは健康保険分と福祉事業分の掛金に係るものであり、「長期」とあるのは年金分の掛金に係るものです。

標準報酬 決定・改定通知書		新潟県市町村職員共済組合	
上記の通り標準報酬を決定・改定しよいため、通知します。			
決定・改定理由		適用開始	
区分	標準報酬月額	標準報酬月額	標準報酬月額
新卒者	短期 厚生年金	第 級	円
	長期 退職等年金給付	第 級	円
従前者	短期 厚生年金	第 級	円
	長期 退職等年金給付	第 級	円

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

「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品差額通知」を配布します

当共済組合では、組合員又は被扶養者が受診した医療費の額等をご確認いただき、適正な受診を心掛けていただくため「医療費通知書」を、医療費増高対策の一環として「ジェネリック医薬品差額通知」を、8月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4年12月から令和5年5月までの受診分をお知らせします。医療費通知書の配布を受けた方は、皆様のお手元にある医療機関等からの領収書等と照らしあわせながらご覧になってください。

なお、対象の期間内に受診された場合でも、医療機関から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。

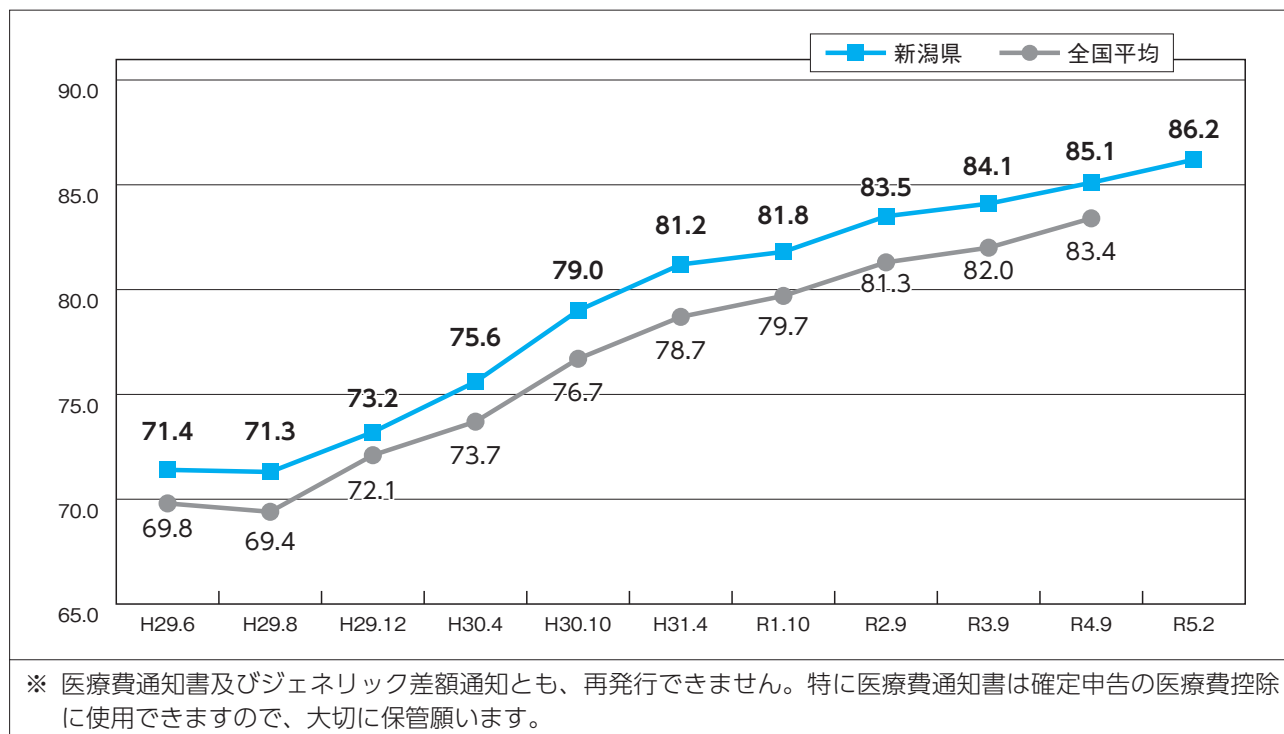
ジェネリック医薬品差額通知は、次の要件に該当する方に送付します。

令和4年12月～令和5年2月診療の間に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円以上下がると見込める方

国が掲げるジェネリック医薬品の使用率が、2020年9月までに80%となっており、当共済組合は目標を達成しました。これまでのご協力に感謝申し上げます。

引き続き自己負担額の軽減にもつながるジェネリック医薬品への切替えをぜひご検討ください。

ジェネリック医薬品使用割合の推移



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

新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置付け変更後の 特定健康診査等の実施について（実施方針）

本年5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置付けが5類感染症に変更されたことに伴い、日常における感染対策については主体的な選択を尊重し、個人や事業者の判断に委ねることが基本とされました。

つきましては、特定健康診査の受診及び特定保健指導の利用にあたっては、皆様からの自主的な感染対策をお願いします。

なお、健診機関等が独自に感染症対策を行っている場合もありますので、御理解と御協力をお願いします。

また、感染の急拡大などにより、国から感染対策の強化等の対応が示された場合は、実施について改めてお知らせします。

積極的な受診と利用を
お願いします



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

◆◆◆組合員の皆様にご存知いただきたいこと◆◆◆

昨年10月の地方公務員等共済組合法の適用拡大により、各市町村・一部事務組合における短時間勤務職員についても当共済組合に加入することとなりました。

このことで、当共済組合においては、従来約25,000人であった組合員数が、令和4年10月1日を境に約40,000人、1.6倍に急増しました。

各種届出等における処理件数の大幅な増加とあわせ、制度改正による業務の複雑化も重なったことにより、込み入った内容のお問い合わせやお急ぎの案件に対して、迅速な対応が困難になるケースが想定されているところです。

当共済組合では、業務の円滑な遂行に資するべく、引き続き業務の効率化や省力化を進めていく所存ですが、組合員の皆様におかれましても、上記の現状に御理解と御協力をお願いします。



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
ひまわり荘	宮崎県市町村職員共済組合	宮崎県宮崎市	令和5年6月1日

令和3(2021)年度 特定健診・特定保健指導に係る所属所別状況(市町村・組合員本人)

- ・令和3年度に行った特定健康診査・特定保健指導のうち、市町村における本人分のみを掲載しています。
- ・喫煙習慣は、特定保健指導のリスク判定における重要な要素であることから、「喫煙者」に関する状況についても掲載しています。

◆特定健康診査ってナニ？

糖尿病や高血圧症、高脂血症など、「生活習慣病」の原因となりうるメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）に着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診のことです。

40歳以上75歳未満の人を対象とし、組合員の方は、人間ドックや定期健康診断を受けることで特定健康診査を受けたものとみなすため、高い受診率を維持しています。



◆特定保健指導ってナニ・・・？

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方へ、医師や保健師からの指導に基づき生活習慣の改善に向けた取り組みを行っていただくことです。

利用率については、国が示す目標値は45%となっています。

◆特定保健指導の利用率が目標値より低いと、何か問題でも・・・？

問題ありです！共済組合が負担している「後期高齢者支援金」に最大10%の加算（ペナルティ）がされ、共済組合の短期給付財政に影響を及ぼすこととなります。結果、組合員の皆様からお預かりしている掛金や所属所からの負担金が増額することになりかねません！

生活習慣を見直すきっかけに！特定保健指導の利用率向上に御協力をお願いします。

所属所名	特定健康診査			特定保健指導				特定健診の受診者における喫煙者	
	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	対象者数 (人)	対象率 (%)	終了者数 (人)	利用率 (%)	喫煙者数 (人)	喫煙者 割合 (%)
	A	B	(B/A)	C	(C/B)	D	(D/C)	E	(E/B)
長岡市	1,253	1,231	98.2	211	17.1	66	31.3	187	15.2
長岡市水道	92	91	98.9	25	27.5	8	32.0	24	26.4
長岡市消防	162	159	98.1	23	14.5	4	17.4	37	23.3
上越市	1,365	1,338	98.0	142	10.6	66	46.5	204	15.2
上越ガス水道	103	103	100.0	15	14.6	5	33.3	33	32.0
三条市	455	417	91.6	65	15.6	12	18.5	85	20.4
柏崎市	521	508	97.5	79	15.6	23	29.1	110	21.7
新発田市	504	475	94.2	66	13.9	12	18.2	80	16.8
新発田市水道	19	17	89.5	4	23.5	1	25.0	3	17.6
小千谷市	251	250	99.6	32	12.8	4	12.5	38	15.2
加茂市	167	151	90.4	23	15.2	10	43.5	26	17.2
十日町市	331	317	95.8	45	14.2	13	28.9	62	19.6
見附市	339	251	74.0	44	17.5	4	9.1	36	14.3
村上市	458	447	97.6	75	16.8	11	14.7	105	23.5
燕市	354	326	92.1	31	9.5	8	25.8	50	15.3
糸魚川市	393	380	96.7	57	15.0	11	19.3	62	16.3
五泉市	300	270	90.0	52	19.3	9	17.3	52	19.3
新潟市	4,446	4,274	96.1	718	16.8	90	12.5	666	15.6
佐渡市	814	784	96.3	182	23.2	33	18.1	178	22.7
阿賀野市	348	341	98.0	49	14.4	7	14.3	57	16.7
魚沼市	297	278	93.6	43	15.5	15	34.9	58	20.9
南魚沼市	528	483	91.5	88	18.2	49	55.7	59	12.2
妙高市	236	227	96.2	27	11.9	16	59.3	24	10.6
胎内市	235	231	98.3	47	20.3	4	8.5	52	22.5
聖籠町	100	97	97.0	19	19.6	3	15.8	18	18.6
弥彦村	55	51	92.7	7	13.7	0	0.0	9	17.6
田上町	75	61	81.3	10	16.4	3	30.0	10	16.4
阿賀町	222	218	98.2	36	16.5	25	69.4	55	25.2
出雲崎町	40	40	100.0	3	7.5	1	33.3	10	25.0
湯沢町	102	100	98.0	20	20.0	17	85.0	15	15.0
津南町	42	32	76.2	10	31.3	9	90.0	7	21.9
刈羽村	77	76	98.7	11	14.5	7	63.6	14	18.4
関川村	69	65	94.2	9	13.8	3	33.3	9	13.8
合計	14,753	14,089	95.5	2,268	16.1	549	24.2	2,435	17.3

※ 対象者が少ない所属所は掲載しておりませんので御了承ください。

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

将来の自分の
健康のために！

受けよう！特定健診・特定保健指導

Q1. 特定健診 組合員が受診するには？

A1. 職場の健康診断や、人間ドックを受けることで、特定健診の受診とみなされます。

Q2. 特定健診 被扶養者が受診するには？

A2. お住まいの市町村の住民健診のほか、特定健診を受けることができる医療機関等を利用してください。
「特定健康診査受診券」を持参することで、無料で特定健診を受けることができます。
その他、人間ドックやパート先の健康診断を受けた場合も特定健診の受診とみなされます。

お知らせ

パート先などで健康診断を受けられる被扶養者の方は、特定健診の受診を確認するため、未使用の特定健診受診券のほか、健診結果通知のコピー等を共済組合へ送付してください。送付いただいた方には、クオカード1,000円分を進呈します！

*カードの進呈には一定の条件があります。詳細については、5月中旬にお送りした特定健康診査受診券に同封している御案内を御覧ください。

Q3. 特定健診を受けたあとは、どうなるの？

A3. 特定健診を受けた結果、生活習慣病のリスクが高く、かつ服薬治療を行っていない方について特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）を利用いただくための「特定保健指導利用券」を発行します。特定保健指導は無料で受けることができます。

*高血圧や高血糖、脂質異常など生活習慣病に関する治療を受けている方は、特定保健指導を受けることについて主治医と御相談ください。

▼ 特定保健指導の流れ ▼



Q4. 昨年も特定保健指導を受けたけど、毎年受けないといけないの？

A4. 特定保健指導の対象者は、定期健康診断や人間ドックの健診結果をもとにしていますので、結果によっては毎年御案内が届くことになります。生活習慣病のリスクが高まるその前に！医師や保健師からアドバイスがもらえる特定保健指導を利用してください。

Q5. 改善のために運動を始めたし、特定保健指導は受けなくてもいい？

A5. 継続した運動習慣はカラダの変化を実感できます。無理せず続けてみましょう！
ただ、特定保健指導の対象となるということは、食生活や飲酒習慣など、他の生活習慣病のリスク原因があるのかもしれない。
さらなる生活習慣の見直しと改善のために、特定保健指導を利用してください。

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

健康づくりセミナーの御案内

当共済組合では、今年度も皆様の健康づくりに役立てていただけるよう、各種健康づくりセミナーを予定しております。参加費は無料です。多くの皆様の参加をお待ちしております。

- ・詳細については、後日所属所の共済事務担当者を通じてお知らせします。
- ・参集して行うセミナー、研修会の定員は40名の予定です。
- ・感染症の拡大状況等により開催を中止する場合があります。あらかじめ御了承ください。



働く人のメンタルヘルスセミナー

心豊かに生きるために、心の健康とは？
生活習慣を振り返り、ストレスとの付き合い方、
ストレスに負けない心と体づくりを身につけましょう。

近日
募集開始

- 開催日** 令和5年8月29日（火）
会場 新潟県自治会館 201会議室
講師 新潟県労働衛生医学協会 専務理事 大西 金吾 氏
日本産業カウンセラー協会 シニア産業カウンセラー 朝日 由香 氏

動画版セミナー

8月
御案内
予定

① 分かっちゃいるけど、やめられない ちょっと耳よりな話

～オトナの嗜好品（お酒とタバコ）のはなし～

お酒とタバコはオトナの嗜好品ですが、脳やからだに影響を及ぼします。アルコールの上手な飲み方やアルコール依存症、喫煙のメカニズムや禁煙テクニックについてお伝えします。

② オトナ女子のための保健体育

～女性特有の健康課題を改善するには～

女性のライフスタイルが多様化する中で、自分らしく人生を健やかに過ごすためには？
事例を交えてわかりやすく解説します。

- 視聴方法** 別途、動画視聴用の専用フォームからログインしてください。
視聴期間 令和5年9月1日～令和5年9月30日（予定/変更する場合があります。）
視聴時間 30分～40分
視聴期間中は何回でも視聴が可能です。

動画提供 (株)タニタヘルスリンク



管理監督者向けメンタルヘルス研修会

9月
募集開始
予定

職場においてメンタル不調者を出さないための方法や、メンタル不調者の職場復帰の注意点などを学びます。管理職員や人事担当者等を対象としています。

- 開催日** 令和5年10月6日（金）
会場 新潟県自治会館 201会議室
講師 日本産業カウンセラー協会



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

「健康年齢通知」を実施します！

当共済組合では、組合員及びその御家族の皆様への健康啓発に関する取組として、今年度も「健康年齢通知」を送付することとしています。

健康年齢通知で、何がわかるの？

血圧、血糖及び血中脂質の各項目の検査結果に基づき、全国の医療・健診結果データとの比較から導き出した「健康年齢」を表示します。あわせて、今後の生活習慣で気をつけるべきポイントについても知ることができます。

実年齢との差を明らかにすることで、健康に対する意識を高めます。

誰に対して、いつ届くの？

令和4年度中に特定健康診査（事業主健診や人間ドックを含む。）を受けた方を対象としています。

発送は、8月頃の予定です。

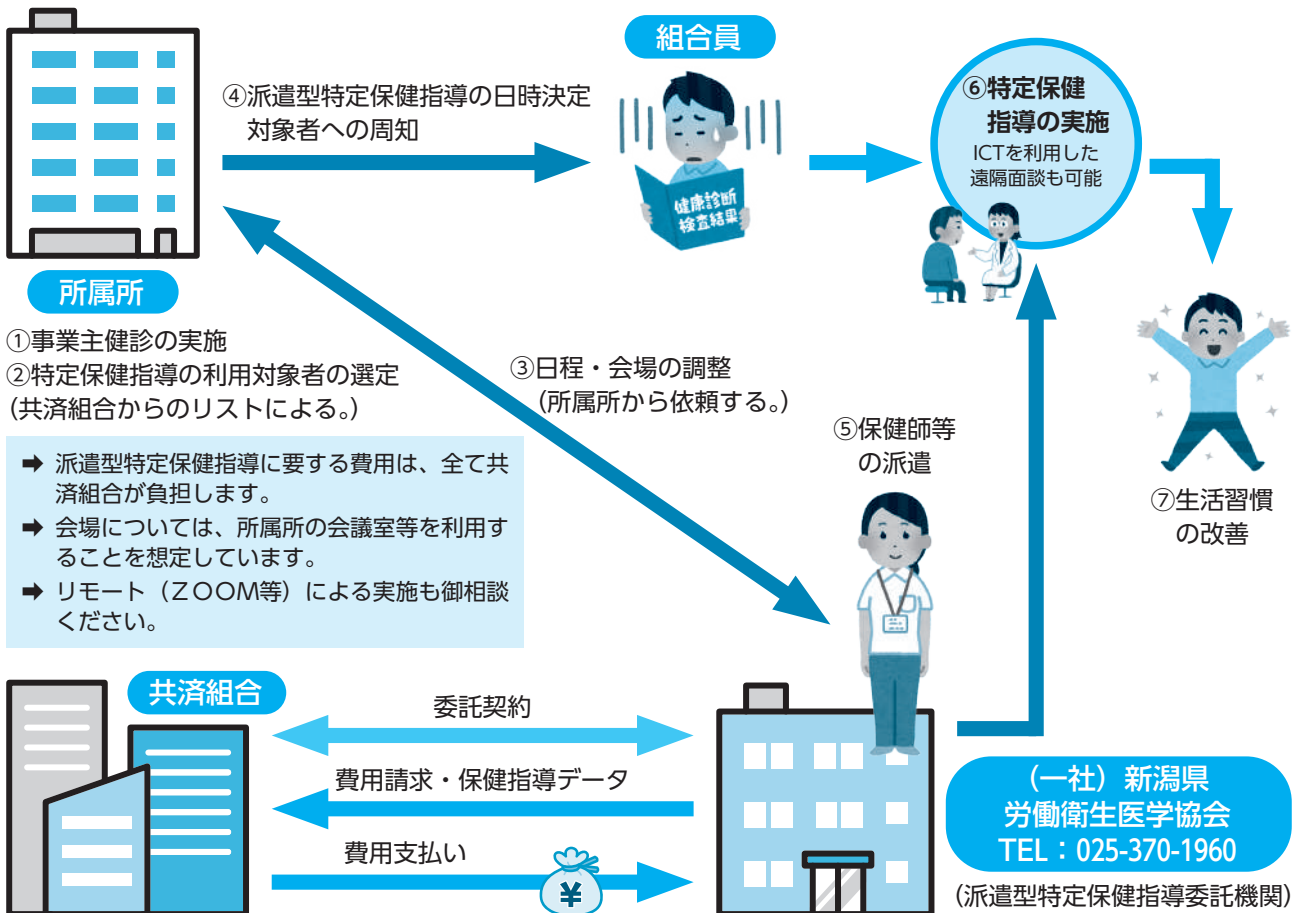
このほか、腎臓疾患のリスクが高いとみられる方を対象として、適切な治療を促すための「腎通知」を11月頃に発送する予定にしています。

職場で受けられる「派遣型特定保健指導」を推進しています

当共済組合における特定保健指導の利用率については、国が示す目標値よりも低い状況にあります。（10ページ参照）

より多くの組合員の皆様に特定保健指導を受けていただくため、希望する所属所へ保健師等を派遣して特定保健指導を行う事業（派遣型特定保健指導）を実施しています。

主として事業主健診を受けた組合員を対象としています。概要については、以下のとおりです。



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

～糖尿病の重症化予防について～

糖尿病と聞くと、みなさんはどのようなイメージをお持ちでしょうか。「尿に糖が出る病気？」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）がコントロールしづらくなる病気です。血液中のブドウ糖の量が過剰となると、ブドウ糖が血管を傷つけてさまざまな合併症（病気）を誘発します。

また、糖尿病は、初期にはほとんど症状がありません。症状が出たときには、糖尿病が進行してしまっていることが多いようです。

今回は、糖尿病の重症化予防についてのお話です。

1 糖尿病とは？

糖尿病は、大きく分けて「1型糖尿病」と「2型糖尿病」があります。

「1型糖尿病」は、血糖値を下げる働きのあるインスリンというホルモンが、全くあるいはほとんど分泌されないことで発病する糖尿病です。原因はまだよくわかっていませんが、若い人で発症することが多い病気です。

「2型糖尿病」は、糖尿病全体の9割以上を占めており、肥満・運動不足・ストレスなどをきっかけに発病し、インスリンが出ていても効果が作用しにくくなる病気です。

糖尿病の初期段階では、自覚症状が無いことが多く、放置し状態が進行すると、口渇、多飲、多尿、体重減少、顕著な疲労感などの症状が出てきます。

現在、成人の4人に1人が糖尿病もしくは糖尿病予備群であるといわれています。当共済組合においては男性組合員における糖尿病有病者が増加傾向にあり、みなさんにとっても身近であり且つ深刻な問題です。

2 糖尿病の検査

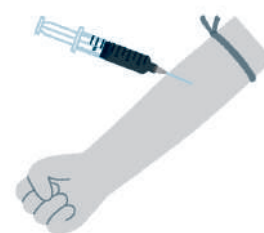
糖尿病という文字から、尿検査が中心と連想されている方もいらっしゃるかもしれませんが、糖尿病の検査は、血液検査の結果が重要です。

一般的な特定健診では「血糖値」と「ヘモグロビンA1c」という血液検査を重視して、糖尿病のリスクを判断しています。

「血糖値」は、採血した時点の血液中のブドウ糖の量を測る検査で、採血前の食事や運動により変化します。

「ヘモグロビンA1c」は、過去1～2ヶ月の血糖の平均的な血糖状態を測る検査で、血糖に比べて採血前の食事や運動に影響を受けにくい検査です。

空腹時の血糖値が126mg/dL以上かつヘモグロビンA1cが6.5%以上なら糖尿病と判断される目安ですが、健診時の数値だけで診断されることはなく、精密検査を行った上で診断されます。



3 糖尿病の合併症

太い血管の障害には、脳梗塞・脳出血、狭心症・心筋梗塞などがあり、命に関わる病気を引き起こします。

細い血管の障害は①失明の原因となる眼底出血（網膜症）、②人工透析が必要になることがある腎症、③足のしびれや痛み、便秘、下痢、立ちくらみなどの症状が現れる「神経障害」があります。

また、神経障害に加えて太い血管の障害である足の血管の動脈硬化（血管がつまりやすくなった状態）が進むと、足の切断が必要になることもあります。他には、認知症、歯周病、がん等が挙げられます。

これら糖尿病の合併症が重症化すると、生活の質が低下するだけでなく、仕事への影響、医療費の負担、家族への負担などさまざまな問題が生じます。

ただし、重症化は自分で予防することができます。そのためには、正しい知識と行動が大切です。



4 糖尿病の重症化予防のために

糖尿病の早期発見、早期治療が最も重要なポイントです。

健康診断を受け、「再検査」「精密検査」「医師による治療・指導」が必要と判定された場合は、かかりつけ医か糖尿病の専門医を受診しましょう。

仕事のスケジュールや勤務形態の調整が難しく受診できない場合は、産業医や安全衛生管理者に相談しましょう。もしも、定期的な通院が必要になった場合、仕事と治療継続を両立するうえで、職場に相談できる方がいることは重要です。

また、生活習慣を改善することも大切なポイントです。肥満があるようでしたら、まずは肥満の解消（現体重の2～3%減）を目指しましょう。



食生活 基本は朝・昼・晩の食事をきちんととること。食物繊維（野菜、海藻、きのこなど）を積極的に食べること。間食や脂っこい食べ物は控えることです。

運動や活動面 座ったままでいる時間を減らすように心がけましょう。スポーツの実践のほか、庭仕事や掃除など体を動かすことに積極的に取り組み、生活を楽しみながら健康づくり。積極的に糖尿病の重症化予防に取り組みましょう。

なお、当共済組合の保健事業として、体力づくり事業や特定保健指導等の各種事業をおこなっています。特に特定保健指導の対象となったら、必ず特定保健指導を受け、専門家と一緒に生活習慣の改善に取り組みましょう。

*併せて、10ページの「データヘルス計画に関する取組の報告について」を御覧ください。

監修/医師：加藤公則 作成/保健師：鈴木沙織
（一般社団法人新潟県労働衛生医学協会）

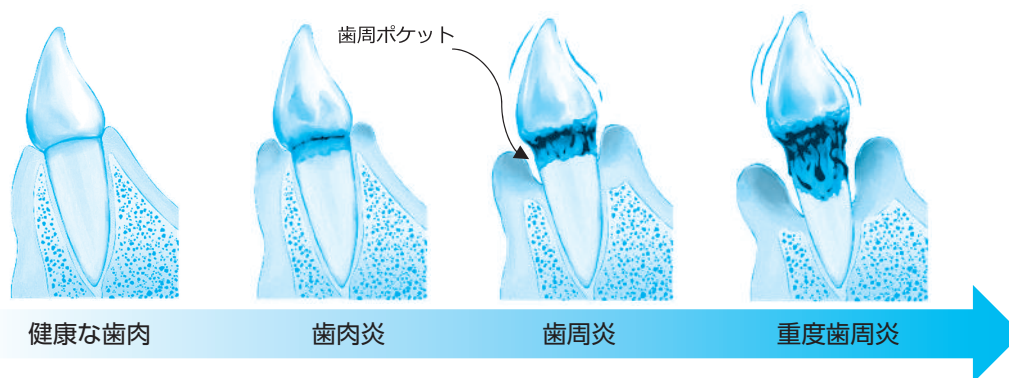
～全身の健康はお口の健康から～

歯を失う原因の第一位は「歯周病」であり、生活習慣病のひとつに数えられています。

歯周病ってなに？

歯周病は字のごとく、歯の周りの組織（歯周組織）が歯周病菌の出す毒素によって破壊されてしまう病気で、「歯肉炎」と「歯周炎」を合わせた総称です。

歯肉炎であれば、正しい歯みがきで治りますが、放置すれば確実に進行します。歯ぐきが腫れていたり、歯周組織が破壊されていると、歯と歯ぐきの間が深くなります。それを歯周ポケットといい、昨年度、共済組合の歯科健診利用助成により歯科健診を受けた組合員の約58%の方に歯周ポケットがみられました。



歯周病と全身疾患の関係

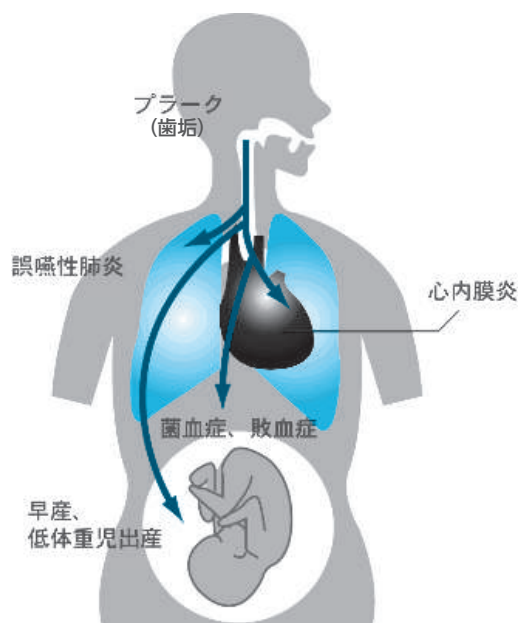
歯周ポケットの内側は血管がもろくなっているため、そこから歯周病菌が入り込みます。侵入した細菌や有害物質が全身へ運ばれると様々な病気を引き起こします。

心筋梗塞や心内膜炎といった心臓の病気、肺炎、妊娠している場合は早産や低体重児出産など、様々な病気との関連が指摘されています。

歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてブヨブヨしている
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある



＜判定＞

チェックがない場合…これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個…歯周病の可能性あります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。

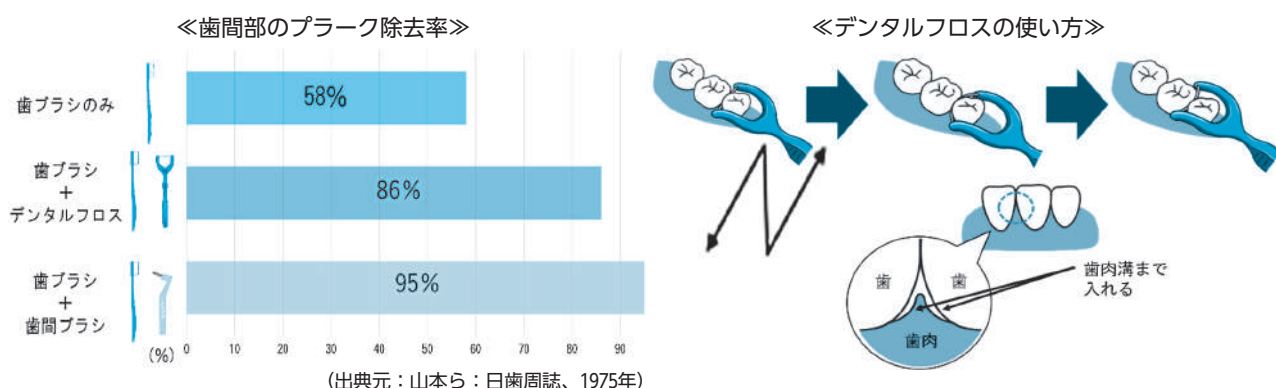
念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

チェックが3個以上…初期あるいは中等度以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医院を受診しましょう。
(公益財団法人8020推進財団 小冊子より)

歯周病予防のために

歯ブラシでのケアはもちろんのこと、歯間部のプラーク除去が大切です。歯ブラシだけでは、約半分のプラークしか落とせません。デンタルフロスや歯間ブラシを併用することで、より多くのプラークを除去することができます。昨年度、共済組合の歯科健診利用助成による歯科健診を受けた組合員のうち、毎日歯間部清掃用具を使用している方は25%でした。

デンタルフロスの使い方は、横にゆっくり動かしながら通し、歯と歯ぐきの溝まで入れます。押すように入ると出血の原因になるので注意してください。歯の側面に押し当てたまま上下に2～3回動かし、プラークをこすりとってください。



セルフケアとプロケアの両輪で

お口のケアの基本は、自分自身で行う毎日の歯みがきやシュガーコントロールなどの「セルフケア」と歯科医院で受けるクリーニングなどの「プロケア」です。お口の健康を維持・増進するためには、この2つを両輪のように組み合わせることで、健康へ向かってぐんぐん進むことができます。

予防や早期発見のために、定期的な歯科健診をおすすめします。



監修・作成：(公財) 新潟県歯科保健協会

「市町村共済グループ保険」の 募集が始まります!

市町村共済グループ保険につきましては、日頃より多くの組合員の方にご加入いただき、大変ありがとうございます。ご理解をさせていただきます。

本制度は、組合員の皆様の助け合いにより、共済組合の短期給付事業（健康保険）、長期給付事業（年金）の補完を目的とする制度です。加入者からお預かりした保険料は、1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は、配当金としてお返しする仕組みになっています。

年に1回のこの募集時期に新規加入及び内容の見直しをご検討ください。

今年度の募集スケジュール

募 集 期 間	令和5年7月上旬～9月下旬 ※ 上越市・長岡市・三条市・柏崎市は9月上旬～9月下旬となります。(予定)
申込書提出最終締切日	令和5年9月29日(金) ※ 所属所ごとに設定される予定です。
保 険 期 間	令和6年1月1日～12月31日(1年更新)

制度の変更点

①共済保険配偶者コースに2,000万円・1,500万円コースを増設!

②三大疾病保障制度に「健康サポート・キャッシュバック特約※」を導入!

※健康診断結果に応じて最大1ヵ月分の保険料相当額をキャッシュバックします。詳しくは、隣のページをご覧ください。

制度内容の詳細は、配布されるパンフレットをご参照ください。

パンフレットは「みんなのMYポータル」からもご確認いただけます。



ご加入者 お客さまIDでログイン

まだ登録していない方は、3月配布のがきシーラーを用意し、登録をお願いします。

未加入者 下記団体共通IDでログイン

団体共通ID：a0000931 パスワード：nycy6448

新規登録・操作方法で
お困りの方は

〈みんなのMYポータルサポートセンター〉

0120-565-609

平日9:00～18:00

(土曜・日曜・祝日・年末年始は除く)

新規加入・内容変更の機会には年に1回のこの時期だけです。お忘れないようにお願いいたします。

お問合せは、下記のフリーダイヤルまで

(引受保険会社) 明治安田生命 **フリーダイヤル 0120-501-578**

受付期間：令和5年7月11日(火)～令和5年9月29日(金) 受付時間：月～金 9:30～16:30

・受付期間終了後は025-241-1670まで



市町村共済グループ保険が みなさんの健康づくりを応援します！

三大疾病保障制度に加入されている方は、健康サポート・キャッシュバック特約を付加することで、健康診断結果に応じたアドバイスや、キャッシュバックを受けられるようになります。

※特約を付加しても追加の保険料は発生しません。

※キャッシュバックがないランクもあります。(配偶者はキャッシュバックの対象外です。)

※配当金還付と同時にキャッシュバックします。(令和7年3月の予定)

✓健康診断結果に応じたキャッシュバックがあります!!!

●ランク判定

健康診断結果数値に基づき各項目をA~Dに区分



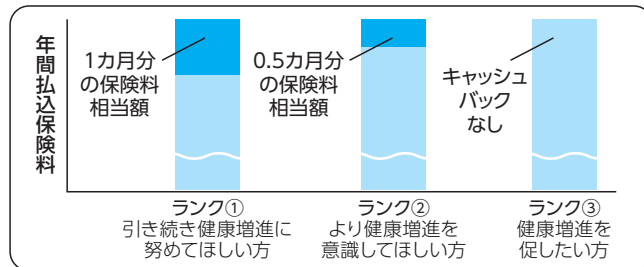
A~Dの区分と年齢・性別ごとに定めたポイントを付与



合計ポイントに応じてランク①~③を判定(ランク①が上位)

最大1カ月分のキャッシュバック

●ランク①・②の加入者に保険料をキャッシュバック
ランク③の場合はキャッシュバックはありません。



※健康診断結果に応じた「ランク」でキャッシュバックの対象となるのは本人のみです。配偶者は対象外です。

健康診断結果で活用する項目(年齢(40歳以上、40歳未満)により異なります。)

BMI

血圧

尿

脂質

肝機能

糖代謝

✓毎年、「健活レポート」をお届けします！

専用ポータルサイト「みんなのMYポータル」を登録いただくことで、ご自身の健康診断結果や疾病リスク予想等をご覧いただき、健康意識向上にご活用ください。



a. 申込書提出

健診情報提出の同意するにチェック

健康情報活用	③三大疾病保障制度	万円	<input type="checkbox"/> 500	<input checked="" type="checkbox"/> 300	<input type="checkbox"/> 100	万円	<input type="checkbox"/>
F22	7大疾病保障特約		<input type="checkbox"/> 付加する(1)	<input type="checkbox"/> 付加しない(5)			
	がん・上皮内新生物保障特約		<input type="checkbox"/> 付加する(1)	<input type="checkbox"/> 付加しない(5)			
	健診情報提出	****	<input checked="" type="checkbox"/> 同意する(1)	<input type="checkbox"/> 同意しない(5)			

チェックもれ・申込書提出もれにご注意ください!!



b. 健診情報提出

みんなのMYポータルからご自身で健診情報をアップロード
(提出時期は別途ご案内予定)

住宅リフォームを検討中のかたへ

屋根の塗装・外壁の張替・風呂の取替工事など、軽易な補修は、**普通貸付**が利用できます。

普通貸付

貸付利率：年利1.26%（変動金利） ※住宅貸付と同じ利率です。

貸付限度額：給料月額6か月分（限度額200万円）

⚠️ 普通貸付と住宅貸付の相違点

- ① “住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書” は交付しません。
- ② 団体信用生命保険には加入出来ません。

◎ 申込書類・償還表等は当共済組合のホームページで確認するか、勤務先の共済事務担当者にお尋ねください。

※ 申込みの際には償還能力審査があります。また、**短期組合員は一般組合員等と取扱いが相違します。**

詳細はお勤め先の共済事務担当者へお問い合わせください。

Breaking News!

住宅リフォームに補助金を交付している市町村があります。実施の有無・対象者等については、お住まいの市町村のホームページ等でご確認ください。



積立貯金を始めませんか？ 年0.4% (半年複利)

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

積立貯金の特長

※貯金利率は金融情勢により変動しますのであらかじめご了承ください。

- ① 給料天引きで確実に積立できます。
- ② 半年複利で年0.4% (税引き後約0.32%) 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。

積立貯金の積立方法

定例積立 → 毎月の給料から一定額を積み立てます。

臨時積立 → 年2回の賞与（6月・12月）から一定額を積み立てます。

※積立額は1,000円単位。

※積立限度額 ① 定例積立：30万円 ② 臨時積立：60万円



～申込方法～

勤務先の共済組合事務担当課へお申し出ください。

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

～「ねんきん定期便」を誕生月に発送します～

(長期給付の適用を受ける組合員のみ)

「ねんきん定期便」は公的年金制度に加入している方へご自身の年金加入記録をご確認いただくとともに、年金制度に対する理解を深めていただくことを目的として、年金加入期間や加入実績に応じた年金額などに関する情報をお知らせするものです。「ねんきん定期便」は現に加入している（または最後に加入していた）公的年金制度の各実施機関から毎年誕生月にお送りします。

1 通知内容

	50歳未満の方	50歳以上の方	35歳、45歳の方	59歳の方
①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
②これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
③老齢年金の種類と見込額(1年間の受取見込額)		○		○
④これまでの保険料納付額(累計額)	○	○	○	○
⑤最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況	○	○		
⑥これまでの年金加入履歴			○	○
⑦これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況			○	○
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○
⑨年金額のイメージ	○	○	○	○

2 送付物・送付方法・スケジュール

(1) 送付物

○50歳未満の方、50歳以上の方 圧着ハガキを送付します。



○35歳、45歳、59歳の方 封筒(角2)に通知とパンフレットを同封して送付します。



(2) 送付方法とスケジュール

毎年、誕生月の16日頃(16日が休日の場合は翌営業日)に、全国市町村職員共済組合連合会からご自宅へ送付します。

3 相談について

通知された内容について、ご相談がありましたら、共済組合年金課までお問い合わせください。

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。

(長期給付の適用を受ける組合員のみ)

●確認できる内容

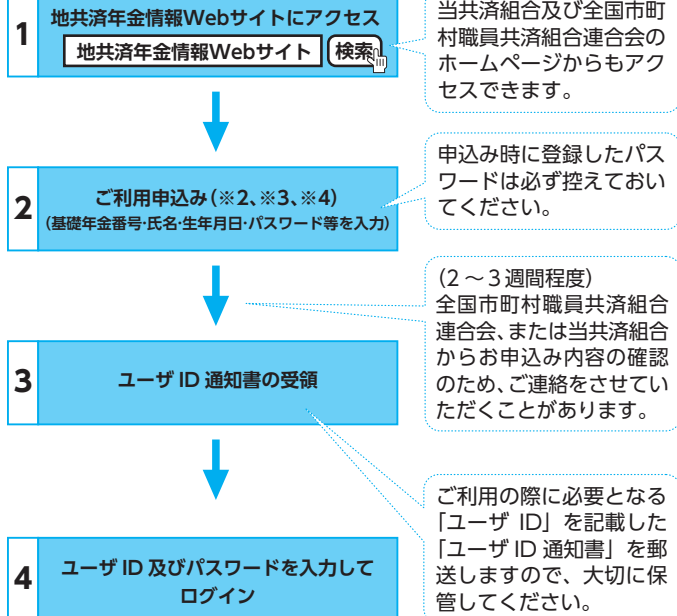
- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※1)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●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いたユーザ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))

面談による メンタルヘルス相談室

(新潟市)

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～金曜日 10:00～17:30
【相談時間】1時間以内
【料金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降1回6,600円

(長岡市)

長岡カウンセリングルーム

長岡市日赤町2-2-53 グリーンベル・松本202

0258-39-9634

【面談予約】月～土曜日 12:30～13:30
【相談時間】1時間以内
【料金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降1回6,600円

(上越市)

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～金曜日 10:00～15:00
【相談時間】初回90分 2回目以降50分
【料金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降50分1,000円

(佐渡市)

厚生連 佐渡総合病院

佐渡市千種161

0259-63-3121

【面談予約】月～金曜日 8:30～16:30
【相談時間】1時間以内
【料金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降1回6,600円

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

瀬波はまなす荘

夏季休憩利用券の御案内

組合員及びその家族の健康増進にお役立ていただくため、夏季限定で瀬波はまなす荘の休憩利用券を御用意しました。

裏面の注意事項をよく読み、夏場のお出かけや海水浴などに御利用ください。

有効期間 令和5年7月1日～令和5年8月27日

御利用の際は、あらかじめ営業日を確認して下さるようお願いいたします。 **TEL : 0254-52-5291**



瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和5年7月1日～令和5年8月27日

利用年月日	令和5年 月 日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)
組合員証記号番号	(記号) (番号)
組合員氏名	(続柄番号)
利用者氏名	(続柄番号)
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和5年7月1日～令和5年8月27日

利用年月日	令和5年 月 日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)
組合員証記号番号	(記号) (番号)
組合員氏名	(続柄番号)
利用者氏名	(続柄番号)
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和5年7月1日～令和5年8月27日

利用年月日	令和5年 月 日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)
組合員証記号番号	(記号) (番号)
組合員氏名	(続柄番号)
利用者氏名	(続柄番号)
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和5年7月1日～令和5年8月27日

利用年月日	令和5年 月 日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)
組合員証記号番号	(記号) (番号)
組合員氏名	(続柄番号)
利用者氏名	(続柄番号)
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和5年7月1日～令和5年8月27日

利用年月日	令和5年 月 日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)
組合員証記号番号	(記号) (番号)
組合員氏名	(続柄番号)
利用者氏名	(続柄番号)
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者(続柄番号)は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の実父母
④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL: 0254-52-5291

瀬波はまなす荘

夏季休憩利用券 注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者(続柄番号)は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の実父母
④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL: 0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者(続柄番号)は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の実父母
④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL: 0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者(続柄番号)は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の実父母
④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL: 0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者(続柄番号)は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の実父母
④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL: 0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者(続柄番号)は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の実父母
④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL: 0254-52-5291

【プール利用券を使用する皆様へ】

令和5年度 プール利用券に関するお願い

プール利用券は、所属所へ配布済みです。利用を希望される方は、所属所担当者へ申し出てください。

利用にあたっては、以下の点に留意してください。

- 1 プール利用券は、組合員1人につき10枚まで。
配布を受けた枚数を超えて使用することはできません。
また、他の組合員や対象外の者に譲渡することを禁止します。
- 2 プール利用券を使用することができる者は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の美父母 ④組合員の養父母
⑤組合員と同居の義父母 ⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者



【注意】 家族であっても、使うことができる人は限られています！

- 3 プール利用券を使用する際は、利用施設名、利用年月日、所属所名、組合員証記号番号、組合員氏名、利用者氏名（続柄を含む。）、居住市町村及び利用者区分をあらかじめ記入してから、プール施設へ提出してください。
特に、組合員証記号番号は、組合員証（※）（保険証）を確認し、正しく記入してください。
（※）後期高齢者医療制度の適用を受けている方については資格証明書

新潟県市町村職員共済組合 組 合 員 証	本人 (組合員)	令和3年4月10日 交付
記号 123	番号 456789 (枝番) 00	
氏 名 共済 太郎	性別 男	
生 年 月 日 昭和64年1月1日		
資格取得年月日 令和3年4月1日		
発行機関所在地 新潟県新潟市中央区新光町4番地1 自治会館内		
保 険 者 番 号 3 2 1 5 0 4 1 9	発行番号 9999999	
名 称 新潟県市町村職員共済組合		

新潟県市町村職員共済組合 No.	
令和5年度 プール利用券	
有効期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日	
利用施設名及び 利用年月日	(利用施設名) (利用年月日) 令和 年 月 日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)
組合員証 記号番号	記号 番号
組合員氏名	(続柄)
利用者氏名	※利用できる者には別紙があります。裏面の注意事項を御確認ください。
居住市町村	市・町・村
利用者区分 (いづれかを○で囲む)	大人・高校生・中学生・小学生・幼児・シニア
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合
◆本券を使用する方へ 本券は、本枠内の必要事項をすべて記入の上、裏面の注意事項をよく読んで正しく使用してください。	
◆プール施設担当の方へ ・利用者から本券の提出があった際は、上記本枠内の必要事項がすべて記入されていることを確認し、受け取ってください。 ・必要事項の記入がされていないものは、受け取らないでください。 ・本券は、毎月末までの利用分をとりまとめ、請求書に添付して、利用月の翌月10日までに当共済組合へ送付してください。	



プール利用券は
記入漏れのないように！

この事業は、組合員の皆様からお預かりした掛金及び各所属所（市町村・一部事務組合）からの負担金により実施しています。利用方法を確認いただき、適切な利用に御協力くださいますようお願いいたします。

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

指定都市・市町村・都市職員共済組合「旅と宿」

宿

泊

施

設

一
覧

【令和5年4月現在】

指定都市・市町村・都市職員共済組合が運営している
宿泊施設は相互に利用することができます。

※お申し込み・お問合せは各施設まで直接ご連絡ください。

「旅と宿」ホームページにて、
各宿泊施設の詳細情報をご
覧いただけます。



旅と宿

検索

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



北海道
札幌市 **ホテルポールスター札幌**
シングル朝食付 4,500円(税サ込)～
ご宿泊日によっては料金に変動がございますので
お電話にてお問合せください。当ホテルホームペ
ージにて、お得な宿泊プランもご用意しております。
〒060-0004 北海道札幌市中央区北4条西6-2
☎011-330-2531 (宿泊予約直通)
<https://www.polestar-sapporo.com>



北海道
札幌市 **ホテルノースシティ**
シングル素泊り 8,700円(税サ込)～
シングル朝食付 10,100円(税サ込)～
ホームページ限定の大変お得な宿泊プランをご用意して
おります。詳しくは施設に直接お問合せください。
〒064-0809 北海道札幌市中央区南9条西1
☎011-512-9748
<http://www.northcity.or.jp/>



青森県
青森市 **アップルパレス青森**
人工温泉大浴場「二股炭酸カルシウム温泉」が大好評！
シングル 1泊朝食付 8,650円(税サ込)～
ツイン 1泊朝食付 7,650円(税サ込)～
お得なプランもご用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。
〒030-0802 青森県青森市本町5-1-5
☎017-723-5610
<https://apple-palace.com/>



宮城県
宮城県 **パレス松洲(まつしま)**
1泊2食付 10,950円(税サ湯税込)～
すべての客室より日本三景・松島の絶景を楽しめる。
天然温泉のちいさなリゾート・ホテルです。旬の味
覚とともに、くつろぎの時間をお過ごしください。
〒981-0215 宮城県宮城県松島町高城字浜38
☎022-354-2106
<https://www.palace-matsushima.jp/>



山形県
鶴岡市 **うしお荘**
日本海の旬の幸をご賞味ください。
季節のグルメコース 13,900円(税込)～
※その他、通常コースもご用意しております。
9,000円(税込)～
〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23
☎0235-75-2715
<https://www.ushiosou.net/>



山形県
南陽市 **むつみ荘**
山形の美味の数々、米沢牛とワインをご賞味く
ださい。米沢牛コース16,600円(税込)～、
その他、通常コースもご用意しております。
9,500円(税込)～
〒999-2211 山形県南陽市赤湯233-1
☎0238-43-3035
<https://www.mutsumisou.jp/>



福島県
福島市 **ホテル福島グリーンパレス**
福島駅から徒歩2分。観光、家族旅行の拠点として最適。
シングル 5,082円(税サ込)～、ツイン 4,961円(税サ込・
定員利用)～、和室(6、10畳) 4,961円(税サ込・定員利
用)～宴会、会議にも利用できます。
〒960-8068 福島県福島市太田町13-53
☎024-533-1171
<https://www.fukushimagp.com>




北海道

東北



茨城県 / 茨城県那須郡 大洗鷗松亭
 1泊2食付 14,065円(税込)～
 ご夕食は個室の食事処で四季折々の旬の食材を活かした懐石料理をお楽しみいただけます。
 ※令和5年10月から修繕・更新工事のため休館を予定しています。
 〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5
☎029-266-1122
<https://www.oarai-oushoutei.com/>



栃木県 / 那須郡 那須の森ヴィレッジ
 [申込] 電話またはホームページで承ります。
 [料金] 1泊2食付 13,200円(税サ入湯税込)～
 お得なパック・プランを取り揃えております。
 Wi-Fi完備の施設です。
 〒325-0303 栃木県那須郡那須町大字高久乙字蓮山3375-637
☎0287-78-1636
<https://www.nasunomori-village.jp>



群馬県 / 吾妻郡 アルペンローゼ
 1泊2食付(税サ込) 平日 12,129円～
 シーズン 13,339円～(シーズンとは、土曜日・夏・冬休み・年末年始・GW等)
 草津温泉の大浴場・身障者対応家族風呂あり。
 〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2
☎0279-88-1300
<http://www.saitama-ctv-kyosai.net/alpenrose/>



千葉県 / 千葉市 オークラ千葉ホテル
 ビジネスシングル 7,865円(税サ込)～
 (1名様利用、素泊り)
 温浴施設は無料。千葉中心街からのアクセスもよく、手軽にリゾート気分が楽しめます。
 〒260-0024 千葉県千葉市中央区中央港1-13-3
☎043-248-1111
<https://www.okura-chiba.com/>




千葉県 / 鴨川市 黒潮荘
 [申込] 電話またはホームページで承ります。
 [料金] 1泊2食付 15,275円(税サ入湯税込)～
 (特定日は別料金) 南房総の観光拠点に最適な施設です。様々なシーンでご利用ください。
 〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565
☎04-7092-2205
<https://www.kuroshioso.jp/>




東京都 / 千代田区 東京グリーンパレス
 麹町駅から徒歩1分。
 四ツ谷、市ヶ谷、半蔵門へ徒歩圏内と出張や観光の拠点として最適です。季節ごとにお得なプランも用意しております。詳しくは、ホームページまたは直接お問い合わせください。
 〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地
☎03-5210-4600
<https://www.tokyogp.com/>




東京都 / 立川市 ホテル日航立川 東京
 1泊料金(1室1名様素泊り)
 シングル 11,716円(税サ込)～
 様々なプランをご用意しておりますので、詳しくは施設にお問合せください。
 〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1
☎042-521-1111 (代)
<https://hotelnikko-tachikawatokyo.jp>




神奈川県 / 足柄下郡 湯河原温泉 ちとせ
 1泊2食付(税サ入湯税込)
 平日 13,097円～
 土・祝前日 15,517円～
 ※さまざまなお得なプランをご用意しております。
 〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281-1
☎0465-63-0121
<https://www.yugawara-chitose.jp/>




山梨県 / 笛吹市 ホテルやまなみ
 1泊2食付(税サ込)
 平日 11,645円～
 土・休前日 14,307円～
 詳細は施設にお問合せください。
 〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1
☎055-262-5522
<https://www.hotelyamanami.com/>

新潟県 / 長岡市 アクアレー長岡
 1泊2食付 10,350円～(税入湯税込)
 温泉、プール、マシジウム、スタジオを完備した健康増進施設です。詳細はホームページをご覧ください。
 〒940-2147 新潟県長岡市新陽2-5-1
☎0258-47-5656
<https://www.aquarenagaoka.or.jp/>



新潟県 / 村上市 瀬波はまなす荘
 1泊2食付 10,919円～(税サ入湯税込)
 お部屋や大浴場からは日本海の夕日を一望。温泉を100%利用したエコでやさしい温泉施設です。詳細は直接お電話にてお問合せください。
 〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17
☎0254-52-5291
<http://www.kyousai-niigata.jp/>



富山県 / 中新川郡 グリーンビュー立山
 「立山黒部アルペンルート」観光に最適のお宿。夕食時フリースタイルサービスなど“5個のおもてなし”付き1泊2食プラン(税込)
 平日 12,900円～、休前日・特定日 15,100円～。
 ※料金は利用日・人数で変動します。詳細はホームページをご覧ください。
 〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原
☎076-482-1716
<https://www.greenview-t.com>



石川県 / 小松市 おびし荘
 1泊2食付 9,800円～
 開湯1300年の由緒ある名湯と新鮮な日本海の幸をお愉しみてください。
 金沢市街から車で約1時間。
 〒923-0316 石川県小松市井口町木55
☎0761-65-1831
<https://obishiso.com/>


**福井県
あわら市 越路**

1泊2食付(税サ込)閑散期 10,400円～
通常期 11,100円～ 繁忙期 12,200円～
※閑散期、通常期、繁忙期の区分はホームページをご覧ください。

〒910-4121 福井県あわら市東温泉2-201

☎0776-77-3151

<http://www.koshiji.biz/>


**静岡県
熱海市 シーサイドいづたが**

1泊2食付(2名1室利用)
平日料金(日～金曜泊) 12,250円(税サ込)～
※夏季、年末年始、休日の前日泊を除く
夕食はお部屋でくつろぎながらお楽しみください。

〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12

☎0120-73-1241

<https://www.t-kyosai.jp/izutaga/>


**三重県
志摩市 サンペルラ志摩**

伊勢志摩の海の幸が盛りだくさんの各コースからお選びください。詳しくはホームページをご覧ください。
(大人1泊2食付、税込)・四季蒸籠コース 13,090円～
・志摩里海コース 18,260円～ ・美し国コース 23,100円～

〒517-0204 三重県志摩市磯部町の矢314

☎0599-57-2130

<https://www.sunperla-shima.jp/>


**滋賀県
大津市 ホテルピアザびわ湖**

※新型コロナウイルス感染症の軽症者様等の宿泊療養施設として現在休館中です。再開の時期や宿泊等のプランについては、詳細が決まり次第、ホームページに掲載いたします。組合員の皆様にご不便やご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜1-1-20

☎077-527-6333

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


**大阪府
大阪市 シティプラザ大阪**

1室素泊り シングル 9,600円
コンパクトツイン 14,050円

他のお得な宿泊プランもありますので、ホームページをご覧ください。

〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋2-31

☎06-6947-7702

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


**兵庫県
神戸市 ひょうご共済会館**

[得とくプラン] (繁忙日を除く)
1泊夕食付 7,300円(朝食サービス)
[宿泊料金] (朝食サービス)
シングル 6,300円～、ツイン 5,800円～、和室 5,000円～

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13

☎078-222-2600

<https://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan/>


**兵庫県
美方郡 ゆめ春來**

1泊2食付 12,990円(入湯税別)～
※ご利用日により料金に変動がございます。
詳細はお問合せください。

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

☎0796-99-2211

<https://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/>


**鳥取県
東伯郡 深泉閣**

1泊2食付 ※入湯税(150円)別途
日～金曜 12,600円～
土曜日・休前日 13,600円～

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180

☎0858-43-0828

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


**島根県
松江市 ホテル白鳥**

シングル素泊り 6,650円(税サ込)～
ツイン素泊り(1名料金) 6,250円(税サ込)～
お得な2食付宿泊プランもございます。
詳しくはホームページまたは直接お問合せください。

〒690-0852 島根県松江市千鳥町20

☎0852-21-6195

<https://www.hotel-hakucho.jp/>



**岡山県
岡山市** **サン・ピーチ OKAYAMA**
1泊朝食付(税込) シングル7,655円～ ツイン(2名1室)
6,505円～ 和室(4名以上)7,050円 お得な2食付プランも
ご用意しております。*令和5年10月から料金改定をいま
す。詳しくは、ホームページまたは直接お問い合わせください。
〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2-3-31
☎086-225-0631
<https://www.sunpeach.jp/>



**広島県
広島市** **コテージ湯の山**
グループ棟(定員10名) 宿泊 5,100円 休憩 2,550円
家族棟(定員5名) 宿泊 3,100円 休憩 1,550円
※それぞれ1棟あたり(税込)の利用料です。宿泊施設利用助成券はご利用できませ
んのので、ご了承ください。詳細については広島市職員共済組合へお問合せください。
〒738-0601 広島県広島市佐伯区湯来町大字和田128-2
☎082-504-2062
<https://ctv-yado.jp/yado/yunoyama/>



**山口県
山口市** **防長苑**
1泊朝食付 5,474円～
お部屋または個室でのご夕食は5,100円より
ご予約にて承ります。
お子様用のメニューもごございます。
〒753-0077 山口県山口市熊野町4-29
☎083-922-3555
<https://www.bochoen.jp/>




**徳島県
徳島市** **ホテル千秋閣**
シングル 6,050円(税込)
ツイン(2名1室) 12,342円(税込)～
[料理長おすすめ1泊2食付プラン]
お一人様 8,700円(税込)
〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55
☎088-622-9121
<https://www.sensyukaku.jp/>



**香川県
高松市** **ホテルマリンパレスさぬき**
シングル1泊素泊り 5,082円(税込)～
ツイン(2名1室)1泊素泊り 4,840円(税込)～
[休前日限定プラン]1泊2食付 11,940円(税込)～
〒760-0066 香川県高松市福岡町2-3-4
☎087-851-6677
<https://www.mp-sanuki.jp/>



**愛媛県
松山市** **えひめ共済会館**
松山市の中心に位置し、交通アクセス良好。駐
車29台 シングルバスなし 3,630円(税込)～、
ツイン・和室(2名1室) 4,510円(税込)～
朝食バイキング 700円(税込)
〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1
☎089-945-6311
<http://www.ehime-kyosai.jp/kaikan/>



**高知県
高知市** **高知共済会館 COMMUNITY SQUARE**
高知城・ひろめ市場・日曜日も徒歩で約10分と好立
地!! その他、徒歩圏内で「歴史」「文化」「食」等を十分満
喫できます! 駐車場も無料です。
素泊り 6,050円(税込) 1泊朝食付 6,930円(税込)～
※詳細はホームページ又は直接、お問い合わせ下さい。
〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20
☎088-823-3211
<https://www.kochi-cs.jp>



**宮崎県
宮崎市** **ひまわり荘**
JR宮崎駅より徒歩約9分、宮崎の中心部に位
置する落ち着いたホテルです。
1泊1名様(税込) シングル 6,050円～
ツイン 5,610円～
〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2-4-5
☎0985-24-5285
<http://www.himawarisou.com/>



**鹿児島県
鹿児島市** **マリンパレスかごしま**
1泊2食付(税込)
シングル 13,310円～ ツイン 12,705円～
和室 12,100円～
詳細は施設へ直接お問合せください。
〒890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎2-8-8
☎099-253-8822
<https://www.maripala.com/>

- ・新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、臨時休業等の対応を行う場合もございますので、詳細については利用施設に直接お問合せください。
- ・組合員及びその被扶養者並びに年金待機者の方は、次の共済組合等が運営する宿泊施設についても相互利用することができます。なお、施設によっては利用を制限している場合もありますので、利用施設に直接お問合せください。

- 国家公務員共済組合連合会 <https://www.kkr.or.jp/hotel/>
- 防衛省共済組合 <https://www.boueikyosai.or.jp/site/folder5/>
- 日本私立学校振興・共済事業団 <https://www.pmac.shigaku.go.jp/annai/fukushi/yado/index.html>
- 地方職員共済組合 <https://www.chikyosai.or.jp/tabino-yado/>
- 公立学校共済組合 <https://www.kourituyasuragi.jp/>
- 警察共済組合 <https://www.keikyo.jp/syuku01.php>
- 東京都職員共済組合 <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/health-resort/>



健康運動指導士
門谷 誠



もんちゃん

けんこう通信



2023.7月号

Vol.40



かんたんエクササイズ!

今回のテーマは「背中」を鍛えるです。
背中の筋肉である「広背筋」は、腕を後方に引く、体を反らす・捻る時などに使われます。
鍛える効果として、逆三角形の体型に近づける・猫背姿勢の改善

など、見た目の変化や基礎代謝向上によるダイエット効果も期待できます。

効果的に鍛えるには、腕を引く時に肘を曲げすぎず、肩甲骨の下あたりが効くように意識して行ってください。

リバースプッシュアップ



①ペットボトル(男性は2ℓ、女性は1ℓ)を準備します。
前後に脚を開き、中腰の姿勢を保ちます。

②肘を後方に引くようにして背中を意識しながら、動かしていきます。
背中の筋肉が収縮しているのを感じたら、元の位置へ戻します。

<動作のスピード>

あげる時は1.2、おろす時は1.2.3.4のカウントで、おろす時はゆっくり行いましょう。

<呼吸>

吸いながらあげて、吐きながらおろしましょう。

<回数>

8回～12回

ストレッチ



手のひらを上に向けて顔の下が床に近くように伸ばしていきます。
腰は反らさず、丸める意識で伸ばしましょう。
自然な呼吸で15～30秒保ってください。

～アクアール長岡 組合員専用LINE@アカウント「お友だち登録」募集中!～

※アクアール長岡組合員様専用LINE@アカウントに「お友だち登録」と、「ウェルネスプログラム動画」の他「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♪)

毎月1日に配信!

自宅で筋トレ!『ウェルネスプログラム動画』配信!

各月のプログラム「テーマ」はこちら!!

7月

「下腹部を引き締める」
(腹直筋)

8月

「お尻を引き締める」
(大臀筋)

9月

「腕の裏側を引き締める」
(上腕三頭筋)

※動画の流れ (各回5分程度)

①各部位トレーニングの効果を説明→②やり方を説明→③各項目の見本を10回→④使用部位のストレッチ(30秒間)→⑤アクアール長岡で使用するマシンの紹介



登録は今すぐ!👉



「第12回(後期) 体脂肪買取り・貯筋お利息イベント」開催!

- 実施期間:令和5年9月1日(金)～11月30日(木)
- 参加費:1,000円 ●対象者:組合員とその家族(18歳以上)
- 申込方法

エントリーされた方の中から抽選で、5名様に「アクアール長岡宿泊優待券(5,000円)」をプレゼント!!!

申込用紙を記入して
バーデフロントへ!

エントリー時に
体組成計で測定

エントリーから4週間
以内に終了測定を行う

体脂肪の減少量or
筋肉の増加量に応じて
景品GET!

※エントリーされた方「全員」に「タオルチケット(5回分)」を1枚進呈!新規LINE登録でもう1枚GET!

【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...ティッシュBOX(1個)

皆様のエントリーお待ちしております!



さらに

脂肪・筋肉部門の男女各1位から5位までの方に、アクアール長岡商品券の他「タラサ・ハンド」「プリスタイム」より豪華景品をプレゼント!!



アクアール長岡

TEL:0258-47-5656

URL:https://www.aquarenagaoka.or.jp

アクアーレ長岡 夏得キャンペーン

皆様のご利用
お待ちしております！

キャンペーン期間
7/11(火)～7/23(日)

施設利用料

通常大人：300円 →

100円



(小人：100円)

※マシンジム利用は大人のみとなります。

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。

〔組合員等施設利用助成対象者〕

- 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

休館日：【7月】10日(月)・24日(月) 【8月】7日(月)・21日(月) 【9月】4日(月)～7日(木)・19日(火)

申し込みは
2日前まで！

目的に合わせた生活習慣病予防！

「セルフケア教室」

運動指導：門谷 誠(健康運動指導士)
栄養指導：大瀧 智子(管理栄養士)

7月22日(土)

「メリハリのある
からだづくり教室」

内容
「筋肉を増やすための運動と食事」

8月26日(土)

「腰痛予防教室」

内容
「腰痛予防のためのストレッチと
体幹トレーニング」

9月30日(土)

「からだが硬い方のための
ヨガ教室」

内容
「からだが硬い方向けのストレッチ
とヨガ」

スケジュール

9:00～ 受付 ※検温、アルコール消毒

9:30～ 開講・オリエンテーション・運動指導
「メリハリのあるからだづくり教室」(7/22)
「腰痛予防教室」(8/26)
「からだが硬い方のためのヨガ教室」(9/30)

11:15～ 休憩

11:30～ 栄養指導「自分に合ったからだ
づくりのための栄養学」

12:00～ 昼食「バランス食」

13:30～ マシンジム体験会①※希望者

14:00～ マシンジム体験会②※希望者

※昼食後は自由解散となります。
※温泉、プール、マシンジム、スタジオ終日
利用可

〔定員〕

各回24名

※最少催行人員3名

〔参加費〕

各回1,500円(昼食代含む)

※施設利用料別途要

〔対象者〕

組合員とその家族、一般、会員

〔持ち物〕

運動できる服装、飲み物

☆参加者全員に「タラサ・ハンド、プリスタイム共通の1,000円割引クーポン」と
「パーソナルトレーニング割引チケット」を進呈！



※セルフケア教室は毎月、テーマを変えて開催しています。詳しくは施設のHP等をご確認ください。



【プールゾーン改修工事(予定)のお知らせ】

令和5年9月から令和6年1月までの間、プールゾーンの改修工事を予定しています。
皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

お問い合わせはこちら



〒940-2147 新潟県長岡市新陽2丁目5番地1

新潟県市町村職員共済組合 保健施設 アクアーレ長岡

TEL:0258-47-5656 FAX:0258-47-2051 <https://www.aquarenagaoka.or.jp>



夏休み早期予約特典

第二弾!!

7/1(土)~7/15(土)までに夏休み期間[7/25(火)~8/25(金)]における1泊2食付きプランのご予約成立の方へ!

こた食時ワンドリンク

人数分サービス!!!

プラン対象期間 令和5年7/25(火)~8/25(金)

アクアール長岡で満喫♪

<1泊2食付き>

全8品

スタンダードプラン

(メインは豚肉の陶板焼き)

6,350円~
8,850円

(一般11,650円~14,150円)

<1泊2食付き>

全9品

選べるメインプラン

※ご利用の3日前
までの要予約

8,350円~
10,850円

(一般13,650円~16,150円)

<1泊2食付き>

※対象:5歳~小学生

小人プラン

4,900円

(一般9,200円)



やど

宿パス購入で、お得に

宿泊しませんか!



アクアール長岡

やど

宿泊パスポート【宿パス】販売中!!!

販売価格
3,000円
(有効期間)
購入日より
6か月間

期間中なら何度でも、購入者ご本人様とその同伴者1名様まで1人1,000円割引♪(ただし、2名様で利用の場合は、同室での利用に限ります。)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!!!

●写真は選べるメインプランです。



メイン料理は下の3品からお選びいただけます。



<大海老陶板焼き>

<うなぎの柳川鍋>

<和牛陶板焼き>

幼児(5歳未満)は添い寝で室料無料♪

お子様メニューをご利用いただけます。



お子様プレート 880円

お子様うどん 550円

組合員限定 特別割引を実施中!

<ご宿泊(1泊2食付)プランに限り、大人も小人も対象>

お一人様 1,000円割引!

【実施期間】

令和5年7月1日~12月31日

※宿泊利用助成額(大人4,000円、小人3,000円)に上乗せして1,000円を特別割引いたします。

※組合員限定特別割引後における最低自己負担額は、大人4,000円、小人3,000円となります。

※宿パスとの併用はできません。

宿泊プランは宿泊当日、翌日ともに、温泉・プール・マシンジム・スタジオの利用が無料!

(宿泊当日の午前10時から翌日の営業終了までご利用いただけます。ただし、客室の利用はチェックイン時からチェックアウト時までとなります。)

上記の金額は消費税・入湯税込み、利用助成及び特別割引後となります。

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。

※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)

【お問い合わせ・ご予約はこちら】

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

新潟県市町村職員共済組合 保健施設 **アクアール長岡**

〒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>

TEL. 0258-47-5656

インターネットでの
ご予約も可能です



アクアール長岡

検索



アクアーレ長岡 組合用LINE@

「LINEクーポン」配信中!!

ID:@660nred

登録お願いします!



アクアーレ長岡で使えるお得なクーポンを配信します。8月・9月もお楽しみに♪♪

- ・令和5年7月11日(火)～7月14日(金): 手作り餃子450円→350円(100円引き)(休憩・お食事処あおば)
- ・令和5年7月18日(火)～7月21日(金): 健康ランチ(免疫向上・糖質制限)980円→800円(180円引き)(和食ダイニング辛夷)
- ・令和5年7月25日(火)～7月31日(月): 宿パス(3,000円)1枚購入でアクアーレ長岡商品券(1,000円)1枚進呈!

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

好評発売中!

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。

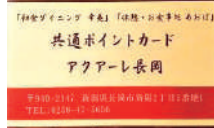


販売価格 **500円**

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円分のアクアーレ長岡商品券プレゼント

健康ランチ各 980円

フードパスご利用で **200円引き!!**

平日10食限定

※8/11～8/15は除く

7月・9月



野菜たっぷり豚生姜焼き

8月



酒かす入り煮込みハンバーグ

免疫向上ランチ

免疫向上を期待できる、**とん汁付き**

- *キムチ豆腐 *梅ひじき納豆
- *お新香2点盛 *とん汁
- *ごはん *ヨーグルト



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)

7月



豆腐のおろしぼん酢ステーキ

糖質制限ランチ

糖質の抑制でインスリンの分泌量が減り、中性脂肪が分解されダイエット効果あり。腸内環境を整え免疫機能を高めます!

8月



ニラレバ炒め

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。

9月



豚キムチ炒め

疲労回復ランチ

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事で疲労回復効果が期待できます。

休憩・お食事処 **あおば**

サウナ飯

- 冷やしとろろそば 770円
- ネギ辛味噌ラーメン 880円
- カツカレー (サラダ付き) 900円

フードパスご利用で**200円引き!!**

アスリート食

- パワーサラダ 800円
- スリムサラダ 700円



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。

アクアーレ長岡

TEL:0258-47-5656 FAX:0258-47-2051 <https://www.aquarenagaoka.or.jp>

グランピング

大好評予約受付中



「テント」 定員:4名



「モバイルハウス」 定員:4名

ご宿泊は選べる2タイプ
～各タイプ1日1組限定～



沈む夕日を見ながら
BBQ!

営業期間

テント: 5月～9月 (予定)

モバイルハウス: 4月～9月 (予定)

館内温泉をご利用いただけます

大浴場

グランピング 利用料金表 (サ・税込み)		2名利用の場合の1名様料金		宿泊割引 (3名又は4名利用の場合、左記料金より割引)	
		通常期間 (～7/14, 8/21～9/30)	夏季期間 (7/15～8/20)	3人目	4人目
テント (5月～9月)	大人 (中学生～)	10,307円	12,364円	無し	4,000円
	子供 (5歳～小学生)	6,317円	8,523円		
モバイルハウス (4月～9月)	大人 (中学生～)	12,364円	15,389円	2,000円	4,000円
	子供 (5歳～小学生)	8,253円	9,947円		

*テント、モバイルハウスどちらも2名から4名までの利用となります。
 *上記料金は、組合員 (大人4,000円、子供3,000円) の宿泊利用助成後の料金になります。
 *土曜日、祝日の前日は上記料金に1,210円 (サ・税込み) 増しになります。
 *組合員限定特別割引 (36ページ参照) はご利用できません。
 *プレミアムパスポート (35ページ参照) は併用できません。
 *天候不順等により館内での宿泊、食事となる場合もごございます。予めご了承ください。
 *ご予約はご利用日の3日前までをお願いいたします。

お得な
割引
実施中

【先着利用者200名特典】

グランピング利用の組合員及びそのご家族
先着200名様に
→「お一人様1,000円」割引!
※右記の平日利用者特典と併用可

【平日利用者特典】

グランピング利用の組合員及びそのご家族
平日 (日曜～金曜) 利用
→「お一人様1,000円」割引!
※土曜日、祝日の前日、7/15～8/20は割引対象外

新潟県市町村職員共済組合

保養所 瀬波はまなす荘

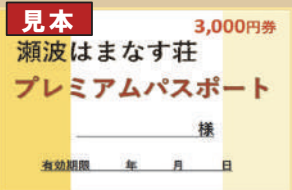
TEL 0254-52-5291 FAX 0254-53-6751

http://www.kyousai-niigata.jp

宿泊料がさらにお得に！

瀬波はまなす荘 プレミアムパスポート

宿泊当日購入 OK！
即時発行！
即時割引き！



プレミアムパスポート
3,000 円券
2名利用の方におススメ！！
6か月間で2回以上利用でお得に

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。

【和モダン特別室(家族風呂付)】利用料金イメージ

平日1泊2食2名利用時 宿泊利用助成後の場合
⇒大人1名様 12,364円(サ・税込み)

○7月～12月のご利用の場合 組員限定特別割引により
さらに**1,000円引き** (36ページ参照)

⇒大人1名様 **11,364円**(サ・税込み)

○プレミアムパスポートを使うと・・・

組員限定特別割引後からさらに**1,000円引き**

⇒大人1名様 **10,364円**(サ・税込み)

【プレミアムパスポート 3,000円券利用者特典】

- ①購入者本人とその同伴者1名まで1泊につき**1,000円**の割引。有効期間中何度でも利用可能
※1泊素泊まり及び1泊朝食付は対象外
- ②1泊につき**2名様**まで「雪室珈琲」サービス
雪室珈琲サービス券は、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
- ③1泊につき夕食時に**2名様**まで「ワンドリンク」サービス(グラスビール・日本酒・グラスワイン・ソフトドリンクからお選びいただけます。)

*パスポートの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。

プレミアムパスポート 5,000円券

もあります。(4名様まで特典が受けられます。)
※詳しくは、直接「瀬波はまなす荘」へお問い合わせください。



和モダン特別室



源泉使用内風呂付き
家族で入れます！

※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。
※夏季期間(7/15～8/20)は2,420円(サ・税込み)増しになります。
※年末年始期間(12/28～1/3)は3,630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】 ◎お肌ぷるぷ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、営業日が変わる場合がございます。



～休館日のお知らせ～

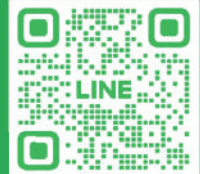
- 【7月】4日(火)5日(水)11日(火)12日(水)
【8月】22日(火)23日(水)
【9月】4日(月)～7日(木)
【10月】3日(火)4日(水)

※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。

瀬波はまなす荘公式 LINE 開設しました。

お得な情報を
LINEでお知らせ

※友だち追加は
こちらから⇒



～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。

有効期限：令和6年3月31日

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1丁目2番17号
新潟県市町村職員共済組合

保養所 **瀬波はまなす荘**

TEL 0254-52-5291 FAX 0254-53-6751
<http://www.kyousai-niigata.jp>

組合員限定 **特別割引** 実施中!! 実施期間:令和5年7月1日~12月31日

1泊2食付き(グランピングは除く)でご宿泊の組合員とその家族(宿泊利用助成対象者のみ)限定で、
お一人様1泊につき、宿泊利用助成額(大人4,000円、子供3,000円)に上乗せして、

さらに **1,000円** を特別割引!!

※ただし、組合員限定特別割引後における最低自己負担額は、大人4,000円、子供3,000円となります。
※プレミアムパスポート(35ページ参照)との併用はできません。

瀬波はまなす荘 宿泊のご案内

1泊2食付 利用料金 和室8畳・平日2名1室利用

大人(中学生~) お一人様 **7,129円**~(サ・税込み)

子供(5歳~小学生) お一人様 **3,744円**~(サ・税込み) ※夕食がお子様ランチの場合

◎土曜日、祝日の前日は1,210円(サ・税込み)増し、夏季期間(7/15~8/20)は2,420円(サ・税込み)増し、年末年始期間(12/28~1/3)は3,630円(サ・税込み)増しとなります。



和室8畳

瀬波はまなす荘 おすすめ宿泊プランはこちら・・・

極上プラン

開催期間 令和6年3月31日まで開催中

除外日: 令和5年7月15日~8月20日、12月28日~令和6年1月3日

和室8畳・2名1室利用 ※2名様から利用可

平日大人(中学生~) お一人様 **11,122円**(サ・税込み)

平日子供(5歳~小学生) お一人様 **5,196円**(サ・税込み)

- ◎夕食のメイン料理を「特選お刺身御膳」または「村上牛ステーキ御膳」からお選びいただけます。
 - ◎お子様も同様にお選びいただけます。(内容はお客様向けになります。)
 - ◎部屋タイプ、1室の利用人数により料金は異なります。
 - ◎「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。
 - ◎土曜日、祝日の前日にご宿泊の際は1,210円(サ・税込み)増しになります。
- ※ご予約の際は「極上プランで」とお伝えください。



特選お刺身御膳



村上牛ステーキ御膳

※料理は一例です。

記念日プラン

開催期間 令和6年3月31日まで開催中

除外日: 令和5年7月15日~8月20日、12月28日~令和6年1月3日

和室8畳・2名1室利用 ※2名様から利用可

平日お一人様 **10,629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、スパークリングワイン「ポッテガモスカートベタロ」を2名様ごとに1本プレゼント!
(例:3名利用の場合1本/4名利用の場合2本)
 - ◎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、1室の利用人数により料金は異なります。
 - ◎土曜日、祝日の前日にご宿泊の際は1,210円(サ・税込み)増しになります。
- ※ご予約の際は「記念日プランで」とお伝えください。



※料理は一例です。



【売店商品のご案内】

茶碗・鮭の酒びたし・村上茶・岩船産コシヒカリ・岩船麩・笹川流れの塩 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。

*上記の宿泊料金は、全て平日2名1室(和室8畳)利用時、**宿泊利用助成及び組合員限定特別割引後の金額**です。宿泊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、また、令和6年1月以降にご利用の場合は、さらに1,000円増しとなります。

新潟県市町村職員共済組合

保養所 瀬波はまなす荘

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

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