

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
令和6年1月発行

No.227

- 退職を控えた皆様へ …… 2
- マイナンバーカードにより医療機関での受診をするときは! …… 10
- 「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 …… 11
- 「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 …… 12
- 知っておきたい! 特定健康診査・特定保健指導の話 …… 14
- マイナポータル上での健診結果などの閲覧について …… 16
- 各種セミナー・研修会開催報告 …… 17
- こころの病気の重症化予防について(ストレスコーピングって何?) …… 18
- 入学・修学貸付のご案内 …… 21
- 「みんなのMYポータル」の登録について/「積立貯金」のお知らせ …… 22
- 退職準備型ライフプランセミナーを開催しました! …… 23
- 第73回新潟県市職員スポーツ大会結果報告 …… 24
- もんちゃんのかんこう通信 …… 26
- アクアレー長岡からのお知らせ …… 27
- 瀬波はまなす荘からのお得な宿泊プラン情報 …… 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。
皆様におかれましては、お健やかに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。

旧年中は当共済組合に対し、格別なる御支援と御協力を賜り、誠にありがとうございました。

さて、我が国においては、平均寿命が大幅に伸びる一方で、合計特殊出生率は長期的に低水準で推移し、急速に少子高齢化が進んでいます。今後の人口構造の推移では、2025年以降は、高齢者の人口の伸びは落ち着き、現役世代の人口が急減して、2040年頃には高齢者人口がピークを迎えます。また、総人口は、2008年をピークに減少局面に入っており、2070年には8,700万人に減少(高齢化率は38.7%に上昇)すると推計されています。このため、全ての世代で能力に応じた負担、必要なサービスが適切に提供される全世代型社会保障制度の構築に向けた取組が進められています。

当共済組合においては、組合員数は約40,300人、被扶養者数は約22,800人、年金受給権者数は約33,000人と増加しており、皆様にとって有意義となる事業を積極的に推進し、制度改正等にも適切に対応してまいります。

短期給付事業では、マイナンバーカードの健康保険証利用(以下「マイナ保険証」という。)は、オンライン資格確認にとどまらず、質の高い医療の提供にも資するものであり、本年秋には健康保険証の廃止が予定されていることから、マイナ保険証の利用促進を図って行く必要があります。なお、当分の間、マイナ保険証を保有していない方全てに申請によらず資格確認書を交付することが示されていますので、適切に対応してまいります。

また、皆様の健康寿命の延伸と医療費適正化を図るため、健康診査の結果、診療報酬明細書等から得られ

る情報、各種保健医療統計資料その他の健康・医療情報を活用し、皆様の特性に応じた効果的かつ効率的な保健事業をPDCAサイクルで実施する取組を推進してまいります。

長期給付事業では、本年夏に公的年金の財政検証結果の報告が予定されており、年末には改正内容が年金部会で取りまとめられ、次の年金制度改正が見込まれる流れとなっています。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を内容の充実を図りながら行ってまいります。なお、アクアレー長岡及び瀬波はまなす荘では、皆様から御満足いただけるサービスの充実にも努めてまいりますので、なお一層の御愛顧を賜りますようお願いいたします。

今後とも、組合員とその御家族の皆様のご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、皆様の御支援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御祈念申し上げまして、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

◆保険課 025-285-5412 hoken@kyousai-niigata.jp

◆年金課 025-285-5413

◆福祉課 025-285-5414 fukushi@kyousai-niigata.jp

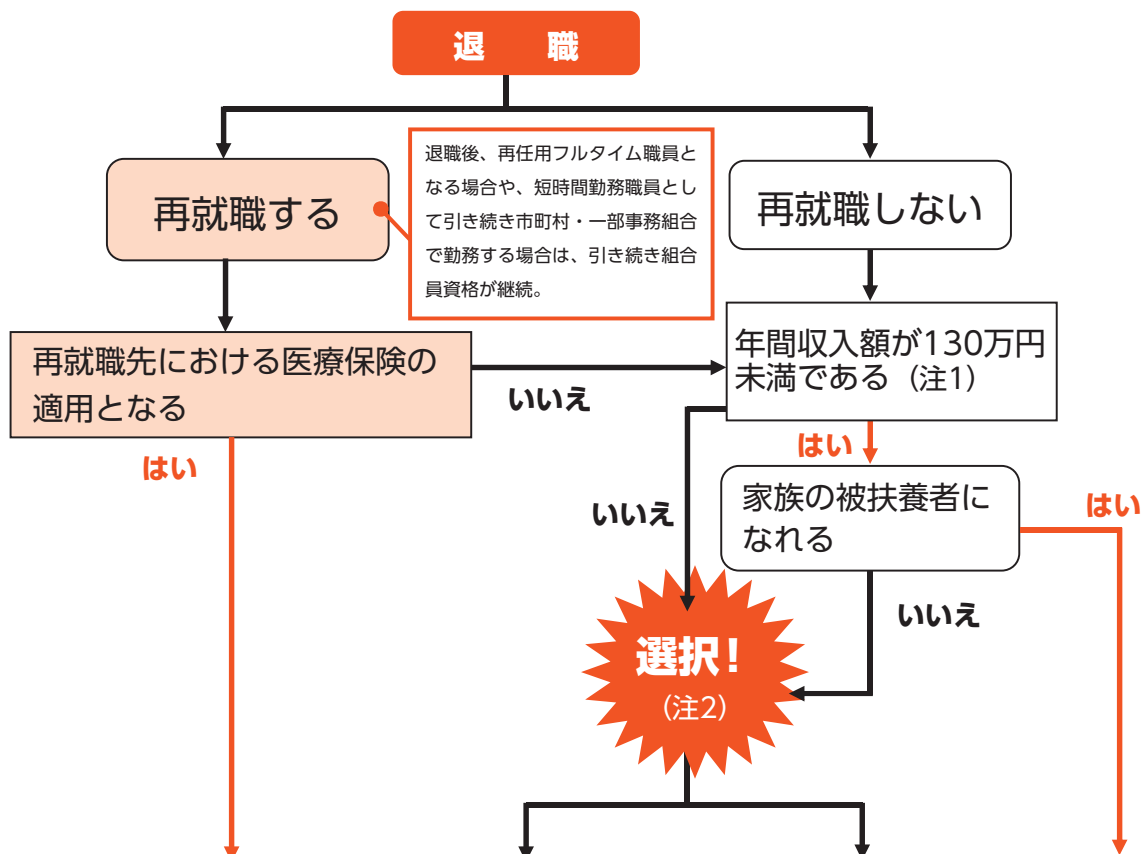
URL … <http://www.kyousai-niigata.jp>

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、共済組合に関係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5年度退職予定者のしおり」（令和5年11月発行）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が異なります。



区分	再就職先の医療保険 (協会けんぽなど)	新潟県市町村職員共済組合 (任意継続組合員)	国民健康保険	家族が加入する 医療保険制度の被扶養者
加入要件	再就職先へお問い合わせください。	退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった者(詳細は次ページ)	市町村又は特別区の区域内に住所を有していること。	各医療保険者の被扶養者の認定要件を満たしていること。 〔被扶養者の認定要件については、各医療保険者にお問い合わせください。〕
自己負担割合	3割	3割	3割	3割
附加給付	各医療保険者により異なります。	25,000円(基礎控除額)を差し引いた金額(注3)	なし	各医療保険者により異なります。

(注1) 障害を理由とする年金の受給要件に該当する程度の障害をお持ちの方や、60歳以上の方は、180万円未満。

(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、退職の日から起算して20日以内に当共済組合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、以下の書類について、退職時の所属所を経由して共済組合に提出してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「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」 ・「任意継続掛金預金口座振替依頼書」 <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年間です。</p> <p>なお、任意継続組合員が以下に掲げる事由に該当したときは、任意継続組合員ではなくなります（任意継続組合員資格の喪失）。</p> <table border="1" data-bbox="296 766 1433 958"> <thead> <tr> <th>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>再就職先の健康保険に加入したとき</td> <td>当該健康保険に加入した日</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>	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	再就職先の健康保険に加入したとき	当該健康保険に加入した日	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
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										
再就職先の健康保険に加入したとき	当該健康保険に加入した日										
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</p> <p>イ 令和5年9月30日の平均標準報酬月額（300,000円の見込み）</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5年度）</p> <p>② 介護掛金 (1)のア又はイの額×18.00/1,000（令和5年度）</p> <p>・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。</p> <p>・令和6年度の掛金率は、上記の率から変更となる場合があります。令和6年3月に所属所を通じてお知らせする予定です。</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>指定金融機関 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>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>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>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、居住する市区町村の国民年金担当窓口で国民年金第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。

これらの手続を正しく行わない場合、65歳から受け取る年金（老齢基礎年金）の額に影響が及ぶこととなります。御注意ください。

【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、再任用フルタイム職員や短時間勤務職員として引き続き勤務する場合を除き、組合員の資格を喪失します。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となっています。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（長期給付の適用を受ける組合員のみ）

（1）退職届書等の提出

退職された場合（長期給付の適用を受ける組合員が短期組合員となったときを含む）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経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勤務となる場合は、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下げすることも可能です。

（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下げすることも可能です。

（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（繰下げ不可）

区分 生年月日	公務員期間（フルタイムのみ）			民間等期間		国民年金
	老齢厚生年金※1 退職共済年金 （経過的職域加算額）※2		退職年金 （退職等年金 給付）※3	老齢厚生年金※1		老齢基礎 年金※4
	一般組合員	特定消防組合員※5		男性	女性	
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（経過的職域加算額）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（短期組合員を除く。）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。

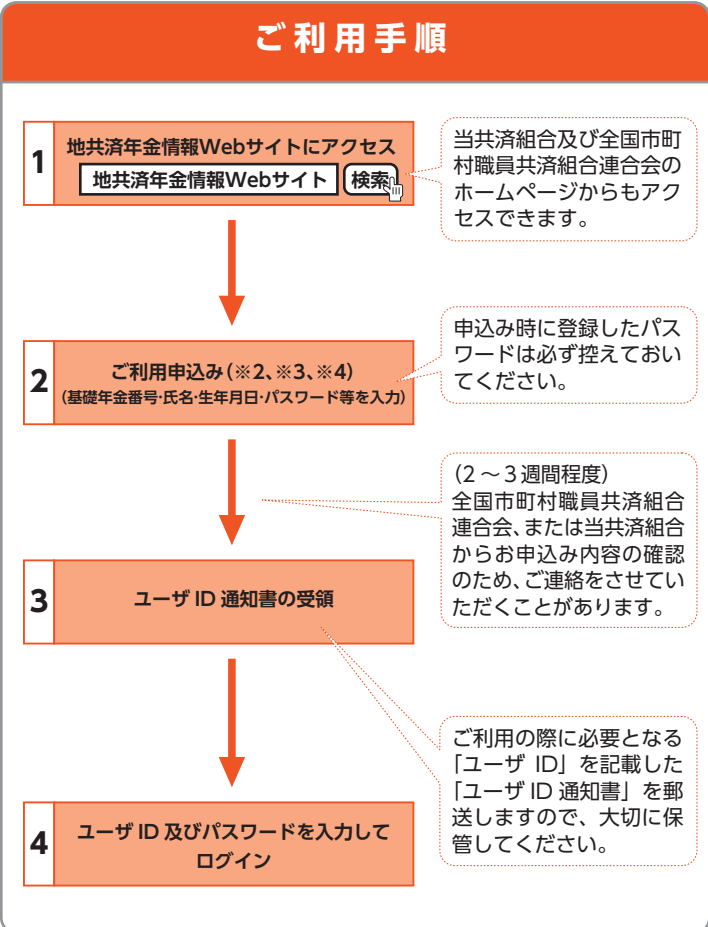
お問い合わせ先：年金課/TEL：025-285-5413

年金加入記録や年金見込額をWebサイトで確認できます。 （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、再度利用申請する必要があります。



●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 0.4%（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。

継続加入の申込み

令和 6 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。

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。

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。

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。

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。

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）。

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 79 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乗せされます。）
- ・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。 <u>個人扱い</u> で終身継続可能。
--------	----------------------------------------

◇ 手続

退職予定者へは 1 月中に手続の詳細をご案内します。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 2 月になっても継続加入等手続の案内が届かない方は、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)	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 (24,000円)	○ (12,000円)	◆体づくり事業 契約プール、アクアレー長岡プール・温泉利用 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	○		×	○
	◆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。	○		○	○
	◆宿泊事業 直営施設（瀬波はまなす荘・アクアレー長岡） や他県の市町村職員共済組合の施設等の宿泊利用 助成	○	×	◆その他 レクリエーション施設等利用割引	○
◆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 家庭用常備薬の有償あっせん	○	×	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 特定健康診査・特定保健指導の詳細については、令和6 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。 </div>		

10. 貸付け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け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。

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「アクアーレ長岡」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。

有効期間の延長は行いません。また、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6年3月末退職者に係る宿泊優待券については、令和6年5月を目途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 ●

加入のお願い

▼ 年金者連盟とは

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、全国では33万人の会員がいる組織です。

市町村を退職した後の退職公務員及びその遺族の年金生活の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や国会議員へ要望
- 「連盟だより」の年2回発行により年金制度情勢等の情報共有

▼ 会員の福祉事業

- 県連盟企画のイベントや各支部での親睦旅行等
- 会員の長寿の祝(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・アクアーレ長岡の利用助成
- 団体扱い30%割引の傷害・疾病保険・介護保険やアフラックがん・医療保険の斡旋
- 介護・健康などの相談サービス • 葬儀支援サービス • 家庭用常備薬等の斡旋

▼ 加入資格など

会員資格は、次の区分により本連盟の目的に賛同する方が加入できます。

- 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。)から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してください。

▼ 会費は、支部活動にも活用されます

会費・納付方法は、次のとおりです。

会費は、年額3,000円を6月支給期の年金から天引きにより納付。
年金を受給していない方は、会費が免除されますが、福利厚生事業が利用でき、受給開始後の6月から会費を頂戴します。
納付された会費の50%が、各支部の活動費として還元されています。



— 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)

マイナンバーカードにより医療機関での受診をするときは！

現在、マイナンバーカードによる健康保険証としての利用が進んでいるところです。
このことに関し、組合員の皆様に留意していただきたい点について、以下のとおりお知らせします。

①利用登録は、御自身で！

マイナンバーカードの健康保険証（組合員証）としての利用登録については、皆様御自身で行ってください。当共済組合での利用登録は、できません。



②あらかじめ登録状況を確認！

マイナポータルでは、御自身のデータがオンライン資格確認システムへ登録されているかどうかの確認をすることができます。

医療機関での受診の際は、あらかじめ登録状況の確認をしておくことをお勧めします。

③知っておいていただきたいこと

資格取得や被扶養者認定の届出については、勤務先（所属所）を経由して当共済組合に届いたのち、内容審査や内部システムへの登録を経て、オンライン資格確認システムへ登録される流れとなっています。

このため、オンライン資格確認システムへの登録内容の反映には、一定の時間を要することとなります。

勤務先に届出を行っても、すぐにその内容が反映するものではありません。御理解をお願いします。



④スムーズな受診のために…

③で述べたとおり、オンライン資格確認システムへの登録については、一定の時間を要することとなっています。

また、医療機関等においては、マイナンバーカードによる健康保険証利用への対応をしていない場合や、機器の不具合などでオンライン資格確認システムが利用できない場合もあります。

医療機関で受診をする際は、念のため、必ず組合員証等（※）も持参しましょう。



(※) 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

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

「消えるボールペン」 使わないで！

最近、当共済組合への届出書や請求書に、いわゆる「消えるボールペン」を使用するケースが多く見受けられるようになりました。



ペン上部のラバーでこすった際の摩擦熱でインクの色が消えるというのですが、書類の保管状況により、熱を加えなくても、年月の経過によりインクの色が薄くなってしまうことがあります。

また、商品の注意書きにおいても、証書類・宛名書きには使用できない旨の記載があります。

各種届出書や給付金等の請求書に記入する際は、「消えるボールペン」は絶対に使わないでください。

ペン上部のラバーでこすると色が消えます。証書類・宛名など消えてはいけないものには使用しないでください。注意 高温下には置かないでください。60℃以上になるとインクが無色になります。感熱紙など紙の種類

退職を控えた皆様へ 音声データの視聴について

「令和5年度退職予定者のしおり」に基づく説明の音声データを当共済組合のホームページに公開しております。

御視聴いただき、退職後の生活設計の一助となるよう御活用をお願いします。

なお、音声データが公開されているページを開くためには、ユーザー名とパスワードが必要になります。

詳細については、所属所宛に送付しました「音声データの視聴について（御案内）」を御確認ください。

※新潟県市町村職員共済組合のホームページ
URL…<http://www.kyousai-niigata.jp>

※スマートフォンで視聴する場合はこちら



「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、医療費増高対策の一環として「医療費通知書」及び「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5年6月から令和5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、医療費通知書は、医療機関等からの診療報酬明細書（レセプト）等を基に世帯単位で作成するため、組合員と被扶養者が同じ通知書に記載されますので、御了承ください。

また、医療費通知書を確定申告の際に使用する場合は、以下のとおりです。

- ◆令和5年12月診療分は令和6年2月発行予定の医療費通知書に記載されませんので、領収書等により申告をしてください。
- ◆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。
- ◆医療費通知書を使用するには、原本が必要です。医療費通知書は再交付できませんので、紛失しないように大切に保管してください。

(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を通知することで、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5年6月から令和5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えをぜひ御検討ください。

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



「お薬代がこんなに安くなるなんて！」

「効き目も新薬と同じで、安心ですよ」



「毎日お薬をのむ人にこそ、おすすめです」



知ろう！
活用しよう！
ジェネリック！

「のみやすくなって助かっています！」



新潟県市町村職員共済組合では、後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用を推奨しています。

「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。）を次の要件に該当する組合員（被扶養者は対象外）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

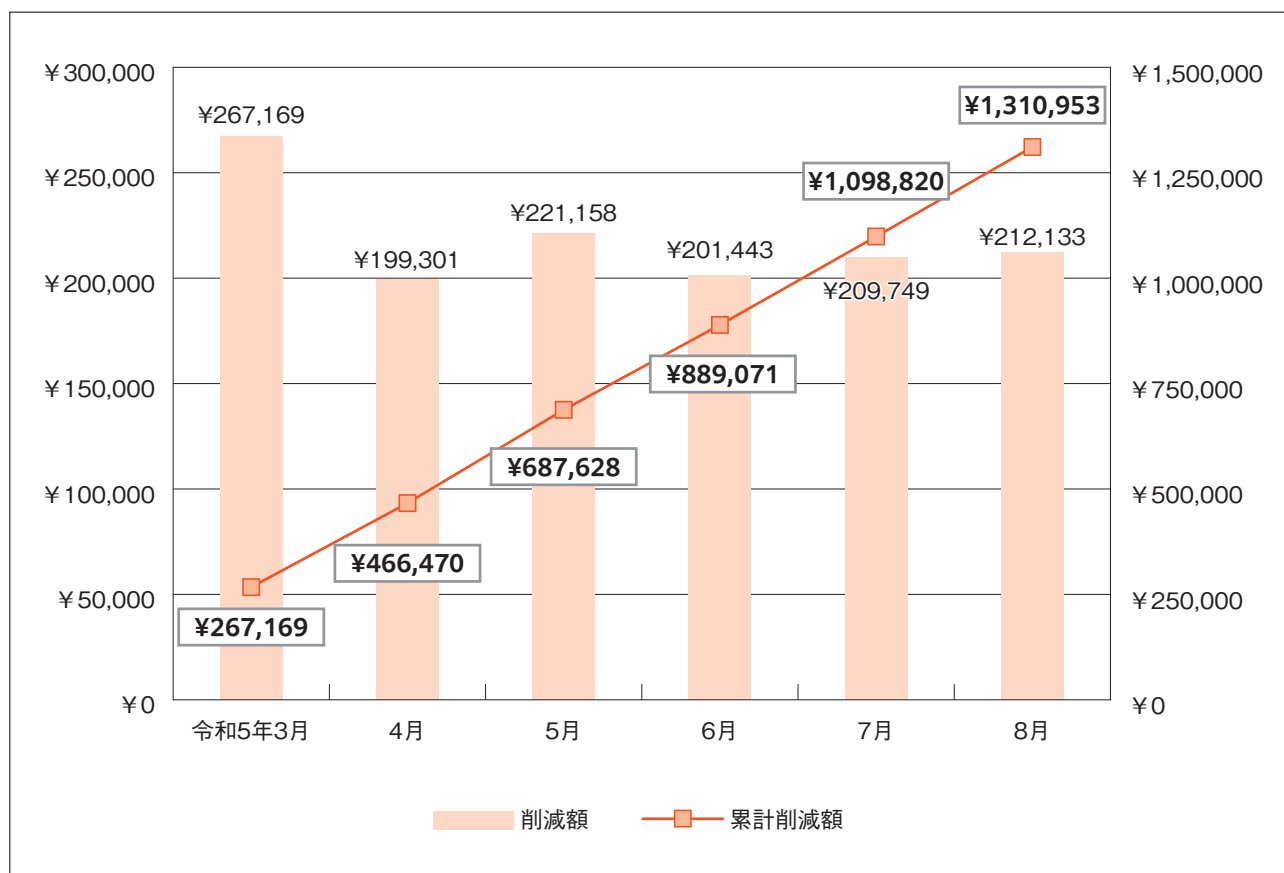
慢性疾患により薬剤を服用している組合員で、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、切替前と比べて1か月の差額が300円以上を見込める方

令和5年2月に配布した組合員数…477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184名（切替率：38.57%）切替効果の測定期間：令和5年3月から令和5年8月までの診療分

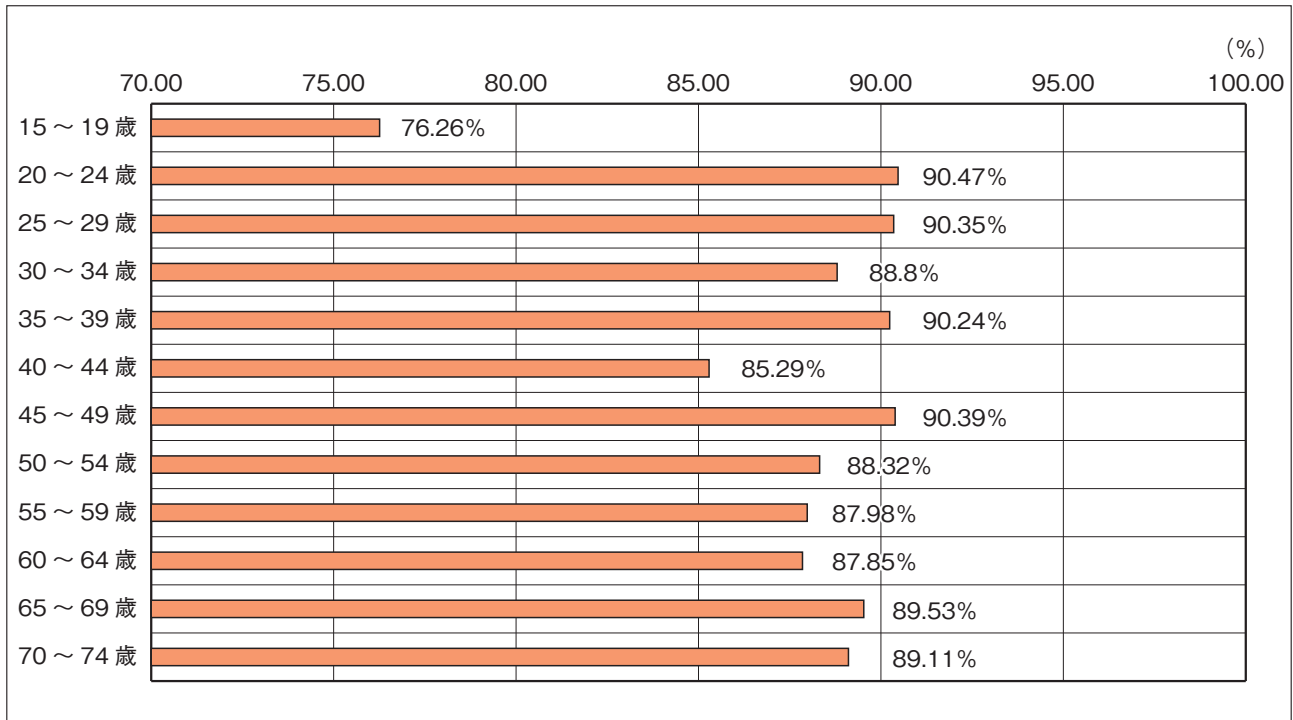
◆削減額の推移について

※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5年3月から令和5年8月までの診療分における削減額の累計1,310,953円 月平均218,492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5年8月診療分における組合員の世代別ジェネリック医薬品の使用状況について



●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 <https://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

適正受診の「かきくけこ」



新潟県市町村職員共済組合では、適正な受診の啓発に努めています。

「みんなで考えよう！医療費のこと」

知っておきたい！

特定健康診査の話

特定健康診査ってなに？

40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドローム（肥満や内臓脂肪蓄積）に着目した生活習慣病のリスクを早期発見するための予防健診です。

組合員の方は

人間ドック健診や職場の健康診断（事業主健診）を受けることで特定健康診査を受診したと代えられるため、受診率は90%を超えています。

特定健康診査の検査項目

- 身体計測
- 血糖検査
- 脂質
- 尿検査
- 肝機能



※医師の判断により貧血検査、心電図検査、眼底検査などが行われることもあります。

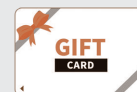
被扶養者の方は

御自宅あてに送付する「特定健康診査受診券」を使用して健診を受診してください。

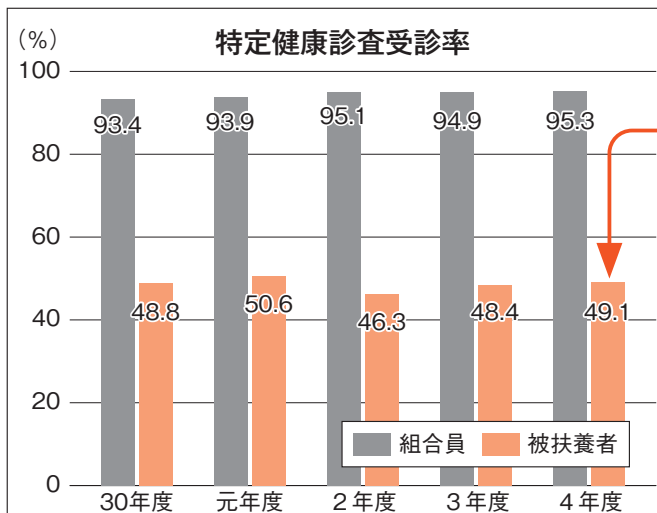
例年、被扶養者の受診率は50%未満で留まっている状況です。人間ドック健診や勤務先の健康診断を受診した場合も特定健康診査を受診したことに代えられますので、健診結果の写しを共済組合へ提出してください。

勤務先等で受診した健診結果の写しを提出いただいた方には、QUOカード（1,000円分）を進呈します。

QUOカードの進呈には、一定の条件がありますので、詳細については、特定健康診査受診券に同封する御案内をご覧ください。



当共済組合の特定健康診査の受診率



左のグラフは、当共済組合の特定健康診査の受診率です。

被扶養者の方は、約50パーセントであり、2人に1人の方しか受診していない状況です。

特定健康診査は、自身の健康をチェックする機会です。ぜひ、1年に1回受けるようにしましょう。

組合員の皆さまからも、**被扶養者の方**に特定健康診査を受けていただくようお願いください。



知っておきたい！

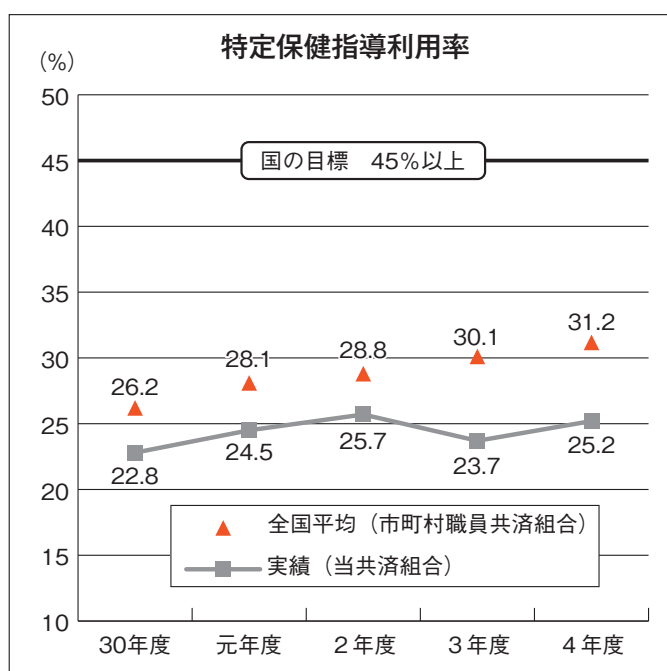
特定保健指導の話

特定保健指導ってなに？

特定健康診査の結果により、生活習慣病リスクがあると判定された方が、**特定保健指導**対象者となります。**特定保健指導**は、医師又は保健師等の専門職が行い、リスク要因となっている生活習慣を改善し、**生活習慣病を予防**することが目的です。



当共済組合の特定保健指導の利用率



左のグラフは、当共済組合の**特定保健指導**の利用率の推移です。

令和4年度は前年度を上回る結果となりましたが、国の目標には遠く及んでいません。



特定保健指導の利用率が低いと、後期高齢者医療への支援金が増額され、組合員の皆さまの短期給付に係る掛金や、所属所からの負担金が上がってしまいます。

組合員、被扶養者の皆さまには、「特定健診の受診」と「**特定保健指導**の積極的な利用」に御理解と御協力をお願いします。

健康診断を受けてそのままにいませんか？

健診の結果から生活習慣病のリスクが高い方に「**特定保健指導利用券**」を送付しています。

生活習慣病は、自覚症状がなく進行します。

具合が悪くなってからではもう遅い？生活習慣の改善にぜひ、**特定保健指導**を受けてみましょう。

健康診断を受けることがゴールではありません。

結果を踏まえて行動することが健康への第一歩です。

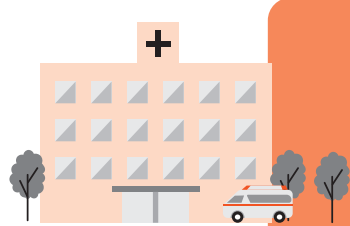


お問い合わせ先：福祉課 / TEL : 025-285-5414 E-mail : fukushi@kyousai-niigata.jp


マイナポータル上で特定健診（※1）や事業主健診等（※2）の結果の閲覧（※3）が可能です

- （※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
- （※3）令和2年度実施分以降の情報が対象です。

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。

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

令和4年度の健診実施分が閲覧可能となっています

特定健康診査受診結果 作成日：2027年4月2日 1/5ページ

労働安全衛生法に基づく健康診断（事業主健診）等を受診した際、特定健康診査の基本項目を実施し、かつ事業主が保険者にその結果を提供している場合、特定健康診査として記録が表示されます。

実施日	2026/07/02	2025/07/23	2024/08/23	2023/05/18	2022/07/10
身長	173.6	173.8	173.5	173.2	173.6
体重	76.2	74.5	72	74.4	76.2
BMI	25.2	24.7	23.9	24.8	25.2
収縮期血圧	▲ 140以上 ▲ 142	▲ 144 ▲ 168	▲ 150 ▲ 132	▲ 90以上 ▲ 78	▲ 90以上 ▲ 78
拡張期血圧	▲ 90以上 ▲ 78	▲ 71 ▲ 103	▲ 91 ▲ 78	▲ 90以上 ▲ 78	▲ 90以上 ▲ 78
中性脂肪	▲ 300以上 ▲ 144	▲ 132 ▲ 102	▲ 132 ▲ 144	▲ 140以上 ▲ 144	▲ 140以上 ▲ 144
HDL-コレステロール	▽ 34以下 ▲ 44	▲ 50 ▲ 53	▲ 50 ▲ 33	▲ 170以上 ▲ 127	▲ 170以上 ▲ 127
Non-HDLコレステロール	▲ 140以上 ▲ 127	▲ 132 ▲ 134	▲ 132 ▲ 127	▲ 140以上 ▲ 144	▲ 140以上 ▲ 144
γ-GT (AST)	▲ 51以上 ▲ 43	▲ 51以上 ▲ 43	▲ 51以上 ▲ 43	▲ 51以上 ▲ 43	▲ 51以上 ▲ 43
γ-GT (γ-GTP)	▲ 101以上 ▲ 43	▲ 101以上 ▲ 43	▲ 101以上 ▲ 43	▲ 101以上 ▲ 43	▲ 101以上 ▲ 43
空腹血糖	▲ 126以上 ▲ 89	▲ 126以上 ▲ 90	▲ 126以上 ▲ 91	▲ 126以上 ▲ 89	▲ 126以上 ▲ 89
HbA1c	▲ 6.5以上 ▲ 5.3	▲ 6.5以上 ▲ 5.2	▲ 6.5以上 ▲ 5.2	▲ 6.5以上 ▲ 5.3	▲ 6.5以上 ▲ 5.3
尿糖	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)
尿蛋白	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)

健診実施時に質問票により医師が問診で確認した既往歴を表示

※PDFをダウンロードしたイメージです。
(令和3年10月版デジタル庁資料より抜粋)

作成日：2027年4月2日 2/5ページ

実施日	2026/07/02	2025/07/23	2024/08/23	2023/05/18	2022/07/10
心臓病	所見なし	所見なし	所見なし	—	胃腸管検査心臓超音波
糖尿病	所見なし	所見なし	所見なし	—	—
腎臓病	所見なし	所見なし	所見なし	—	—
その他の病	所見なし	所見なし	所見なし	—	—

～ ストレス耐性を身につけるために ～

働く人のメンタルヘルスセミナーを開催しました

8月29日に、新潟県自治会館にて、「働く人のメンタルヘルスセミナー」を開催しました。

新潟県労働衛生医学協会顧問の大西金吾氏から「こころの健康とは」と題して御講演いただき、日本産業カウンセラー協会認定シニアカウンセラーの朝日由香氏から「ストレスコーピング（対処法）」、「ストレスに負けないこころと体づくり」等をテーマに、実践的な研修を行いました。



新潟県労働衛生医学協会
大西 金吾 氏



日本産業カウンセラー協会
朝日 由香 氏

参加者からの感想

- ・認知行動のテストや事例を交えた大変分かりやすい内容だった。
- ・大西先生の話や資料などは、元気をいただいた。
- ・心理学、カウンセラーとしての専門的な事例と自分自身の心の点検法を教えてもらい、参考になった。
- ・ストレスコーピングの種類がいろいろあり、実践してみようと思った。
- ・睡眠や身体の緩め方など、すぐにできることを学ぶことができた。



～ 活発な事例検討や意見交換が行われました ～

管理監督者向けメンタルヘルス研修会を開催しました

10月6日に、新潟県自治会館にて、日本産業カウンセラー協会の安藤ますみ・米田睦美 両講師による「管理監督者向けメンタルヘルス研修会」を開催しました。

部下とのコミュニケーションの取り方、職場復帰支援のポイントや方法などについて事例検討を交えた研修を行いました。



日本産業カウンセラー協会
安藤 ますみ 氏



日本産業カウンセラー協会
講師 米田 睦美 氏

参加者からの感想

- ・言い方や伝え方で受け止め方が違うことがよくわかった。部下に対しては、しっかり理解できているのか確認し、なんでも言い合える職場環境の構築に努めたい。
- ・日頃からのコミュニケーションが何よりも大事であると強く感じた。
- ・グループワークで他の市町村の方との事例検討や情報交換ができてよかった。
- ・職場復帰に向けた対応が具体的に示してもらえた。

「健康・文化・教養セミナー」を動画配信で実施しました

御視聴ありがとうございました

皆様への健康意識啓発の一環として、9月1日から30日までの1か月間、(株)タニタヘルスリンクが提供する2つのテーマを動画配信（①オトナの嗜好品（お酒・タバコ）のはなし ②オトナ女子のための保健体育）いたしました。御視聴いただいた皆様、ありがとうございました。

今後も様々なテーマのコンテンツについて御覧いただけるよう、検討してまいります。



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

こころの病気の重症化予防について（ストレスコーピングって何?）

ストレスやこころの病気という言葉をよく耳にするようになり、こころの健康づくりは身近なテーマとなっています。当共済組合での医療費の動向として、「精神疾患」に係る一人当たりの金額が、入院・外来ともに全国平均を上回っており、*傷病手当金の原因の多くを占めています。今回は、精神疾患つまりこころの病気の重症化を予防するための方法について御紹介します。

*傷病手当金：公務によらない病気やケガで仕事を休み、給与が支給されないとき共済組合から支給される手当金

1 ストレスとは

ストレスとは、外部からの刺激などによって体の内部に生じる反応のことを言います。こころや体にかかる外部からの刺激をストレッサーと言い、ストレッサーに適応しようとして、こころや体に生じたさまざまな反応をストレス反応と言います。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。

こころの病気を予防するためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを思い浮かべる方も多いと思います。実はうれしいことも楽しいこともストレッサーになります。つまり、日常の中で起こる様々な変化、例えば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、変化であり刺激ですから、ストレッサーになります。

2 ストレスへの気づき

ストレッサーによって引き起こされるストレス反応は、心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。心理面でのストレス反応には、元気がない、イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）などがあります。身体面でのストレス反応には、体のふしぎしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠などさまざまな症状があります。また、行動面でのストレス反応には、飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増加などがあります。



これらのストレス反応が長く続く場合は、過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません。これらの症状に気づいたら、普段の生活を振り返り、自らストレスと上手に付き合うための方法「**ストレスコーピング**」を試してみてもいいかもしれません。

3 ストレスと上手に付き合う方法 ～ストレスコーピング～

ストレスコーピングとは、ストレスに対処する行動のことで、「コーピング」は「問題に対応する」「切り抜ける」という意味を持ちます。

ストレスそのものに働きかけストレスをなくしてしまう方法、ストレスに対して自分自身ならびに周囲の人の協力を得て解決する方法、ストレスによって発生した自分の不安感や怒りなどの感情を周囲の人たちに聴いてもらうことによって発散する方法などがあります。

この他にも、仕事に関係ない趣味を持つ、自然の中に出かける、運動をする、大笑いをするなどもストレスに対処する行動になります。自分にあったストレスコーピングを見つけて、長く続けることが大切です。

一方で、気を付けていただきたいことは、「喫煙」と「習慣的な飲酒」です。喫煙は明らかに体への悪影響があります。飲酒はストレス解消に役立つこともありますが、量と頻度のコントロールが必要です。また、たとえ趣味や運動であっても、普段の生活に影響を及ぼすようでは逆効果となりますので注意しましょう。



4 こころの病気の重症化を防ぐために

メンタルヘルス不調は、ストレス過多の状況下においては、誰にでも起こりうるものです。ストレスコーピングでも効果が小さく、メンタルヘルス不調に陥っているのかもしれないと思う方は、職場内の専門家（産業医・保健師など）に相談してみましょ。専門家がない場合には、外部の相談窓口や専門医（精神科・心療内科）に相談してみましょ。

当共済組合では相談窓口として、専門の臨床心理士や産業カウンセラーによる「メンタルヘルス相談室」を開設していますのでご利用ください（本誌20ページ参照）。

こころの病気にかかったとしても、多くの方は治療により回復し、安定した社会生活をおくることができるようになります。最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬も出ています。こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。

あなたのこころ、あなたの大切な人のこころの健康を守るためにも、正しい理解を持って、対応しましょう。



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）

臨床心理士や産業カウンセラーが相談に応じます

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 グリーンベル・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

厚生連 佐渡総合病院

佐渡市千種161

0259-63-3121

【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 助成金請求はお早めに！

共済組合への請求締切日は、

令和6年2月8日(共済組合必着)です。

【対象者】

▶ **組合員本人**

被扶養者は助成の対象外です。

【助成金額】

▶ 予防接種に要した費用のうち、1,000円を助成します(消費税を除く。)

ただし、接種費用が1,000円未満の場合は助成対象外です。

【留意事項】

共済組合への領収書の提出は不要です。

共済事務担当者に領収書(原本)を提示し、返還してもらってください。

上記締切日に間に合うよう、所属所担当者への請求手続きは早めに行ってください。

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)

保健事業からのお知らせ

各種検診利用助成を 「利用券方式」とします

当共済組合では、かねてより「下記(1)の各種検診利用助成」について、人間ドックと同様の「利用券方式」へ改める方向で調整してまいりました。

令和6年度からは、各種検診利用券を所属所へ交付しますので、希望する組合員は「下記(2)の契約検診機関」において利用可能な検診を予約のうえ、受診日に提出していただくこととなります。

各助成額を控除した料金の精算となるため、原則として契約検診機関以外では検診を受けられなくなりますので御承知おきください(下記(3))。

記

- (1) 胃検診、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん、肺がん、大腸がんの6種。インフルエンザ予防接種と歯科健診利用助成を除きます。
- (2) 契約検診機関によっては各種検診利用券が使用いただけない検診種別があります。
- (3) 令和6年度は、現行の所属所を通じた助成金請求手続きと並行して実施する計画です。

保健事業の見直し等を 検討してまいります

今年度からは、短期組合員の皆様からも保健事業について本格的な利用をいただいているところです。各種保健事業の利用状況等を踏まえ、今後、新規事業や既存の事業の見直しを検討してまいります。

主な内容は以下のとおりです。

組合員皆様の御理解をお願いします。



- ① 禁煙助成事業の実施【新規】
- ② 組合員の人間ドック利用助成金額【検討中】
- ③ 各種検診利用助成金からの送金手数料等の控除【検討中】

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

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。

注) 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 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 ※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	・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) ・貸付金額に応じて、修学期間終了後45月～150月
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"> ・特別貸付申込書 (※) ・借用証書 (※) ・印鑑登録証明書 ・合格通知書の写し ・入学費用及び納付期限が確認できる書類の写し ・入学者が被扶養者でない子の場合、戸籍謄本又は住民票 	<ul style="list-style-type: none"> ・特別貸付申込書 (※) ・借用証書 (※) ・印鑑登録証明書 ・在学証明書の写し ・修学費用及び納付期限が確認できる書類の写し ・入学者が被扶養者でない子の場合、戸籍謄本又は住民票
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）	

★修学貸付は貸付月により限度額が異なります。

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

★学費については、支払例のとおり申し込んでください。

【学費が年額150万円の場合】

- 支払例 1 学費 令和6年3月末日までに一括納付 ⇨ 令和6年3月に150万円貸付申込み
 支払例 2 学費 令和6年3月末日までに前期分75万円納付 ⇨ 令和6年3月に75万円貸付申込み
 令和6年9月末日までに後期分75万円納付 ⇨ 令和6年9月に75万円貸付申込み

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

市町村共済グループ保険ご加入中の皆様へ

「みんなのMYポータル」の登録をお願いします。

「市町村共済グループ保険」では、利便性向上と各種資料のペーパーレス化を目的として、インターネットサービス『みんなのMYポータル』を展開しています。「ご加入内容のお知らせ」や「配当金のお知らせ」等の各種通知は、紙面からWEB上での提供へ変更しています。

『みんなのMYポータル』の利用登録がお済でない方は登録をお願いします。

まずはアプリをダウンロード 新規登録用のはがきシーラーをご準備ください。(令和5年12月配布済)

アプリストアから「みんなのMYポータル」を検索し、配布元が「明治安田生命」であることを確認し、インストールしてください。



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)

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。

※勤務先担当課とは?
→お勤めの市町村等の職員課・総務課・人事課等です。

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

退職準備型ライフプランセミナーを開催しました！

8月30日、31日及び9月1日に、瀬波はまなす荘にて、退職準備型ライフプランセミナーを全3回開催しました。退職後の生活がどう変わるのか、時間やお金の使い方、退職までに今からすべきことや心構えなど、ベテラン講師による実体験を踏まえた楽しい講演で、参加者から大変好評いただきました。いずれの日程も多数のご参加をいただきありがとうございました。来年も開催しますので、是非、ご参加ください。

参加者からの感想

- ・これからの退職後の人生について考えてみる良いきっかけとなった。
- ・大変参考となり、来年も参加したいと思った。まわりの職員にも勧めたいと思う。
- ・退職直前では遅かった。50代前半などで知っておいてもよい内容なので、もっと早く受講すればよかった。



明治安田ライフプランセンター(株) 吉田講師



明治安田ライフプランセンター(株) 森田講師

宿泊施設に関するお知らせ

休館

施設名	共済組合名	所在地	休館期間
シーサイドいずたが	東京都市町村職員共済組合	静岡県熱海市	令和6年1月9日～ 令和6年1月22日
うしお荘	山形県市町村職員共済組合	山形県鶴岡市	令和6年2月1日～ 令和6年2月29日 (休館中も営業再開後の予約は承っています。)

令和5年10月1日付け 新潟県市町村職員共済組合職員人事異動

【事務局】

(氏名)	(異動後)	(異動前)
熊倉 可奈子	年金課 主査	保険課 主査
川口 智子	保険課 主査	総務課 主査
大塚 芙美絵	総務課 主査	保険課 主査
梅澤 啓介	福祉課 主査	年金課 主査
岡村 椎奈	保険課 主事	年金課 主事
藤田 広之	年金課 主事	福祉課 主事

今年は県央地域での開催でした！

第73回 新潟県市職員スポーツ大会 結果報告

令和5年8月19日～20日

三条市・燕市・加茂市



成績一覧

●団体

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

●個人（選手名は割愛しています。）

種目	1位	2位	3位
剣道（2段以下の部）	南魚沼市	上越市	
剣道（3段以上の部）	新潟市	新潟市	上越市・新潟市
テニス（男子）	小千谷市	魚沼市	村上市・新潟市
テニス（女子）	小千谷市	南魚沼市	五泉市・見附市
ボウリング（男子）	上越市	新発田市	上越市
ボウリング（女子）	新発田市	十日町市	加茂市
ゴルフ（グロス）	新潟市	小千谷市	小千谷市
ゴルフ（ペリア）	新潟市	村上市	小千谷市

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

ご宿泊対象期間

令和5年12月1日(金)～令和6年2月29日(木)

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
7,000円～



ツイン2名様
10,000円～

特典①
朝食チケット

特典②
ミネラルウォーター

ご宿泊料金は日にも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「組合員様のプラン一覧はこちら」をクリックしてください。
- 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パックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がパックになった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/>



健康運動指導士
門谷 誠



もんちやんの

けんこう通信



2024.1月号

Vol. 42



かんたんエクササイズ！

今回のテーマは「胸を鍛える」です。
胸の筋肉である「大胸筋」は、身体の中でも大きい筋肉です。鍛えることで基礎代謝の向上によるダイエット効果が期待できるほか、トレーニングをすると効果が表れやすく、見た目の変化にも気づきやすい部位のため、モチベーションを高く

保てます。

男性の方は逞しい上半身づくりのために、女性の方はメリハリのあるボディラインを目指すために、プッシュアップを取り入れてみてください！

プッシュアップ（膝つき）



①両手は肩幅の倍くらいに、脇の横一直線に広げ、床に手をつきます。

※手幅を狭くすると腕の裏側が効いてきます。



②いい姿勢（骨盤から頭までが一直線になる。）を保ちながら、胸からお腹までが床に付くギリギリの所で肘を曲げていきます。



③床に体をつけてから、ご自分のタイミングで起き上がり、①に戻って繰り返します。

ストレッチ



横向きの姿勢で両膝を曲げ、肩甲骨を寄せるように胸を張っていきます。

〈動作のスピード〉1・2・3・4のカウントでおろし、床に付くギリギリの所でキープします。
〈呼吸〉吸いながら下ろす。※元の姿勢に戻る時に息を吐いてください。〈回数〉8回～12回

目的に合わせた生活習慣病予防！

申し込みは
2日前まで！

「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）

1/27
(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」

2/24
(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」

3/23
(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」

9：00～受付※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」(1/27)
「腰痛予防教室」(2/24)
「からだが硬い方のためのヨガ教室」(3/23)
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」
13：00～マシジム体験会① ※希望者
14：00～マシジム体験会② ※希望者
※昼食後は自由解散となります。
※温泉、マシジム、スタジオは終日利用できます。

【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。詳しくはアクアレー長岡公式HPでご確認ください。

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』配信中！ 各月のプログラム「テーマ」はこちら！！

<1月> 「お腹を引き締める」
(腹直筋)

<2月> 「肩の横を鍛える」
(三角筋)

<3月> 「腿の付け根を鍛える」
(大腰筋)

※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アクアレー長岡で使用するマシンの紹介

AQUARE アクアレー長岡

TEL:0258-47-5656 URL:https://www.aquarenagaoka.or.jp
〒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)

アクアーレ長岡 リニューアル OPEN!!

2024年
2月予定

プールゾーンに
フィンランドサウナを新設!



写真はイメージです。

※令和6年1月31日まで、プールゾーン改修工事のためプールはご利用できませんが、温泉・マシンジム・スタジオは通常営業いたしております。皆様のご利用お待ちしております。

1/10(水)~2/25(日)

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。

＜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:【1月】9日(火)・15日(月)・22日(月)・29日(月)【2月】5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)【3月】4日(月)・11日(月)・18日(月)



『マンツーマンサポート』のご案内

- ・要予約
- ・時間:45分

料金:無料

運動が初めてで不安な方、
マシンの使い方が分からない方にオススメ!

『フィットネス オリエンテーション』

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

料金:550円

自分に合ったメニューで効果的に
トレーニングをしたい方にオススメ!

『トータル カウンセリング』

筋力アップ・シェイプアップ・運動不
足解消など目的に応じた個別のトレ
ーニングメニューを作成いたします。

料金:550円

体力年齢を把握して、
体力づくりをしたい方にオススメ!

『体力測定』

今の自分の体力・運動能力がどのくら
いあるのか確認できるとともに、体力
年齢も判定できます!

※マンツーマンサポートのスケジュールについてはアクアーレ長岡公式HPでご確認ください。



「第13回(前期) 体脂肪買取り・貯筋お利息イベント」開催中!



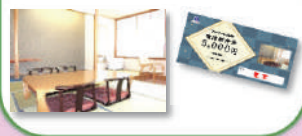
- 実施期間:令和6年1月4日(木)~3月31日(日)
- 参加費:1,000円 ●対象者:組合員とその家族(18歳以上)

※エントリーされた方全員に「コーヒー無料券2枚&ポテトフライ半額券3枚の5枚綴りチケット」を1枚進呈! さらに、新規LINE登録で「タオルチケット(5回分)」を1枚進呈します!

★景品★

- 4. 0kg以上...アクアーレ長岡商品券(4,000円)+アクアーレ長岡お食事パスポート(フードパス)
- 3. 0kg以上4. 0kg未満...アクアーレ長岡商品券(3,000円)+アクアーレ長岡お食事パスポート(フードパス)
- 2. 0kg以上3. 0kg未満...アクアーレ長岡商品券(2,000円)+アクアーレ長岡お食事パスポート(フードパス)
- 1. 0kg以上2. 0kg未満...アクアーレ長岡商品券(1,000円)
- 0. 5kg以上1. 0kg未満...アクアーレ長岡商品券(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)

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



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

★申し込み方法★

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!



お問い合わせはこちら

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



新年の運試し!!
くじ引きチャレンジ券!



アクアール長岡

新年の運試し!! くじ引きチャレンジ!

- *アクアール長岡【お食事パスポート(フードパス)】
 - *アクアール長岡【宿パス】
 - *アクアール長岡【商品券】
 - *【パーソナルトレーニング】割引券
- 上記景品などが当たります!(空くじなし)

対象:1泊2食付きプランご利用の組合員様とその同伴者

【実施期間】 令和6年1/4(木)~2/29(木)

※上記期間にご宿泊の皆様、お一人様1回チャレンジできます。
※チェックイン時に左上の「くじ引きチャレンジ券」をご提示ください。
ただし、複数名でご宿泊の場合は、代表者1名をご提示ください。

3月末までの期間限定!

2名様以上、ご利用日の
3日前までの要予約

ふぐ会席コース



※写真の鍋は2人前の例です

〈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 14,650円)

通年利用!
(新潟・山形・宮城)

2名様以上、ご利用日の
3日前までの要予約

三県和牛会席コース



※写真はイメージです

〈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 14,650円)

~お品書き~

- | | | | |
|-----|----------|------|------------------|
| 食前酒 | 梅酒 | 蒸物 | 茶碗蒸し |
| 先付 | 河豚白子豆腐 | 酢物 | 河豚皮と長芋の
ぼん酢掛け |
| 前菜 | 旬の肴盛り合わせ | 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~

- ※日本酒飲み比べ
(新潟・山形・宮城)
- | | | | |
|-----|-------------------|------|---------------------|
| 刺身 | 旬の肴盛り合わせ | 留腕 | 越後みそ仕立て
旬の肴盛り合わせ |
| 蒸し物 | 茶碗蒸し | 前菜 | 三県和牛料理 |
| 食事 | 長岡産コシヒカリ
(釜炊き) | メイン | 季節の揚物 |
| | | 揚物 | お漬物 |
| | | 香の物 | 季節のデザート |
| | | デザート | |

特選会席プラン
限定特典

- 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ご夕食時ドリンク人数分サービス。

宿泊プランは宿泊当日、翌日ともに、温泉・プール・マシジム・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15時からチェックアウト10時までとなります。
※プールゾーンは令和6年1月31日まで、改修工事のためご利用できません。温泉・マシジム・スタジオは通常営業を行います。
ただし、マシジム・スタジオのご利用は大人のみとなります。

組合員とその家族限定特別割引実施中!

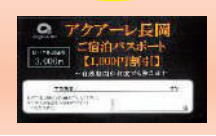
【実施期間を令和6年3月31日まで延長いたしました!】 **お一人様1,000円割引!**

●通常の宿泊利用助成額(大人4,000円、小人3,000円)に上乗せして1,000円を割引いたします。●上記の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。※割引の対象は1泊2食付き宿泊プランのご利用に限ります。

アクアール長岡^{やど}宿泊パスポート【宿パス】

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!!!

販売価格
3,000円
(有効期間)購入日より
6か月間



長岡まつり宿泊プラン

8月2日(金)・3日(土)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。

お申し込み方法の詳細は、
2月1日以降ホームページ
をご覧ください。

ご宿泊代金
(お1人様)
1泊朝食付き

〈大人〉 **15,150円** (一般19,450円)
〈小人〉 **10,700円** (一般14,000円)

【お申込み期間】
令和6年2月 1日(木)から
令和6年4月15日(月)必着

※記載料金は令和5年度宿泊利用助成額に基づく料金です。

上記の金額は消費税・入湯税込、宿泊利用助成、特別割引(長岡まつり宿泊プランは対象外)後となります。宿泊利用助成が適用されない場合は、大人4,000円、小人3,000円増し、また、令和6年4月以降は、さらに1,000円増し(長岡まつり宿泊プランは対象外)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 **アクアール長岡** TEL. 0258-47-5656

インターネット
でのご予約も
可能です



[休館日]ホームページにてご確認ください。 <https://www.aquarenagaoka.or.jp>



アクアーレ長岡 組合員用LINE公式アカウント

LINEクーポン配信中!!

ID:@660nred

登録をお願いします!



アクアーレ長岡で使えるお得なクーポンを配信します。3月もお楽しみに♪♪

- ・令和6年1月10日(水)～1月21日(日):まごわやさしい膳1,250円→1,150円(100円割引) 1月15日(月)を除く。
- ・令和6年1月23日(火)～1月28日(日):スリムサラダ700円→650円(50円割引)
- ・令和6年2月 6日(火)～2月 9日(金):健康ランチ(免疫向上・疲労回復)980円→900円(80円割引)

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・**好評発売中!**
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



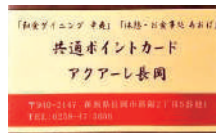
「和食ダイニング辛夷」
「休憩・お食事処あおば」で
ご利用いただけます。

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円分のアクアーレ長岡商品券プレゼント

健康ランチ

フードパスご利用で
各 **980円** **200円引き!!**

平日
各10食限定

1月・3月



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

免疫向上ランチ

免疫向上が
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)

1月



貧血予防ランチ

メイン料理:レバニラ炒め

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。

2月



疲労回復ランチ

メイン料理:豚キムチ

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ことで、疲労回復の効果が期待できます。

3月



抗酸化ランチ

メイン料理:鮭のトマト煮

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。



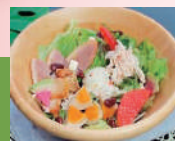
休憩・お食事処 **あおば** サウナ飯

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。



AQUARE アクアーレ長岡

TEL:0258-47-5656

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

瀬波はまなす荘 宿泊プランのご案内

極上プラン

開催期間 令和6年3月31日まで開催中

※ご予約の際は「極上プランで」とお伝えください！

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。（内容はお子様向けになります。）
- ◎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。



※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

※ご予約の際は「記念日プランで」とお伝えください！

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「ボツェ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。



※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。

日曜・平日限定 ゴールドプラン

開催期間 令和6年3月25日まで開催中

和室8畳・2名1室利用 ※2名様から利用可

大人お一人様（中学生～）

1泊2食付 **5,314円**（サ・税込み）

2泊5食付 **9,628円**（サ・税込み）

3泊8食付 **14,442円**（サ・税込み）

※ご予約の際は「ゴールドプランで」とお伝えください。

1泊でも利用可！連泊の利用がお得！

- ◎連泊すると1泊につき500円お得に！！
- ◎連泊時の昼食もサービス（メニューはお任せいただけます。）
- ◎部屋タイプ、1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はご利用いただけません。



和室8畳

◆上記の宿泊プランは、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（31ページ参照）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、組合員限定特別割引が適用されない場合は1,000円増しになります。

新潟県市町村職員共済組合
保養所 瀬波はまなす荘

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17
TEL 0254-52-5291 FAX 0254-53-6751
<http://www.kyousai-niigata.jp>

大好評につき令和6年3月31日まで延長決定!!

瀬波はまなす荘
大浴場からの夕日

組合員限定特別割引

1泊2食付き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、通常の宿泊利用助成額(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(下記参照)との併用可

瀬波はまなす荘

プレミアムパスポート

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をご利用いただけます。

2名利用の方におススメ!!



【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。)

4名利用におススメ!!

プレミアムパスポート5,000円券もあります!
※4名様まで上記の特典が受けられます。

宿泊料がさらにお得に!

【和モダン特別室(源泉使用内風呂付)】利用料金

平日1泊2食付2名利用時 宿泊利用助成後の金額
⇒大人お一人様12,364円(サ・税込み)

○組合員限定特別割引適用で

さらに1,000円引き

⇒大人お一人様11,364円(サ・税込み)

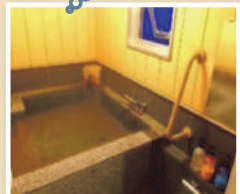
○プレミアムパスポートを使うと・・・

組合員限定特別割引後からさらに1,000円引き

⇒大人お一人様10,364円(サ・税込み)



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。

*各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。

～ 休館日のお知らせ～

令和6年【1月】9日(火)10日(水)23日(火)24日(水)
【2月】6日(火)7日(水)20日(火)21日(水)
【3月】5日(火)6日(水)12日(火)13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 開設しています。

“夕食時飲み物500円割引
クーポン”配布中
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
TEL0254-52-5291 FAX0254-53-6751
http://www.kyousai-niigata.jp

※料理は一例です。



【大好評開催中】
令和6年1月31日まで

魚壺 越後村上名物

づくし プラン

2名様から
利用可能

ご予約の際は「鮭づくしプランで」とお伝えください！

平日1泊2食付【2名1室（和室8畳）利用の場合】

大人（中学生～） お一人様 **8,944** 円（サ・税込み）

子供（5歳～小学生）お一人様 **5,559** 円（サ・税込み）

※「鮭づくしプラン」は、ご利用日の **3日前までのご予約** が必要です。

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

【特定日限定開催中】 令和6年1月

11日(木)、12日(金)、18日(木)、
19日(金)、25日(木)、26日(金)

※料理は一例です。



寒ブリ づくし プラン

新潟冬の味覚

2名様から
利用可能

ご予約の際は「寒ブリづくしプランで」とお伝えください！

平日1泊2食付
【2名1室（和室8畳）利用の場合】

大人（中学生～）
お一人様 **8,944** 円（サ・税込み）

※「寒ブリづくしプラン」は、ご利用日の **5日前までのご予約** が必要です。

※「寒ブリづくしプラン」は、大人のみが対象となります。

●上記の宿泊プランは、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（31ページ参照）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、組合員限定特別割引が適用されない場合は1,000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。

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>