

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
令和6年4月発行

No.228

- 令和6年度 事業計画・予算のあらまし …… 2
- 被扶養者に関する手続は、お早めに！ …… 6
- ライフプランセミナー開催のお知らせ …… 8
- 令和6年度 保健事業予定表 …… 9
- 健康診断後の健康管理について …… 12
- 2022（令和4）年度版 健康スコアリングレポート …… 14
- 貸付金の申込手続きについて …… 16
- **レクリエーション施設等利用割引の御案内**
※取り外してご利用ください …… 17
- 積立貯金からのお知らせ …… 25
- 「市町村共済グループ保険」からのお知らせ …… 26
- 「給付算定基礎額残高通知書」を送付します …… 27
- 年金額改定情報 …… 28
- 年金払い退職給付制度に係る
財政再計算結果（掛金率等）について …… 30
- アクアレー長岡からのお知らせ …… 34
- 瀬波はまなす荘からのお得な情報 …… 38

第220回組合会を開催

去る3月1日に新潟県自治会館において、第220回組合会が開催され、令和6年度事業計画及び予算について議決されました。



組合会議員の 補欠選挙を行いました

出雲崎町長の任期満了に伴う退職により、前理事長の小林則幸氏が令和6年2月3日をもって理事長の職を退任したことから、組合会議員（市町村長側）第2区の補欠選挙が2月20日に執行され、刈羽村長の品田宏夫氏が当選されました。

理事長及び理事長職務代理者の就任について

組合会において、市町村長である組合会議員が選挙する理事の補欠選挙を行い、品田宏夫議員（刈羽村長）が理事に当選されました。

また、引き続いて理事長の選挙を行い、田中清善理事（阿賀野市長）が理事長に当選され、第13代理事長に就任しました。

理事長職務代理者には、新理事長の指定により、品田宏夫理事が就任しました。



理事長
田中 清善



理事長職務代理者
品田 宏夫

新潟県市町村職員共済組合

〒950-8551 新潟市中央区新光町4-1 新潟県自治会館内

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

URL … <http://www.kyousai-niigata.jp>

令和6年度 事業計画・予算のあらまし

短期経理（短期給付事業）

短期分、介護分とも財源率は据え置き

この経理は、組合員と被扶養者に係る医療費など短期給付を行う事業の経理（短期分）と、40歳以上65歳未満の組合員から徴収した介護掛金を介護納付金として支払う経理（介護分）を合わせたものです。

短期分の収支においては、令和5年度に保健給付が大幅に増加した影響を受け、令和6年度も更に増加が見込まれることから収支差引で約8億1,480万円の当期短期損失金（赤字）が推計されますが、短期積立金を取り崩すことにより、財源率94%を据え置くこととしました。

なお、支出のうち高齢者医療拠出金は、総額で前年度より約1億3,404万円減少の約58億7,789万円が推計されますが、これを賄うために必要な財源率（特定保険料率）は33.31%となります。

介護分においては、収支差引で3,190万円の当期介護利益金が推計されるため、介護財源率は18.00%で据え置くこととしました。

組合員の皆様におかれましては、御自身と御家族の健康に御留意され、医療費節減並びに短期給付財政の健全性の維持及び短期給付事業の安定的運営への御協力をお願いします。

厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理（長期給付事業）

厚生年金保険料率、退職等年金給付の掛金率ともに変更なし

これら3つの経理は、退職された組合員や遺族の暮らしを支える年金に関する給付を行うための経理です。年金の支払いに充てるため、組合員の皆様からの保険料や所属所からの負担金を共済組合がお預かりし、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。

厚生年金保険料率は、平成30年9月に上限の183%（組合員負担=91.5%）に達したため、変更ありません。

退職等年金給付の財源となる組合員に係る令和6年度の掛金率は、昨年度と同じ7.5%です。

経過的長期給付の財源は、全額、所属所からの負担金で賄われており、令和6年度の負担金率は0.0953%です。

経過的長期預託金管理経理

縁故地方債の残高は33億900万円に減少

この経理は、市町村連合会の経過的長期給付組合積立金の一部を当共済組合が預託を受けて運用している経理で、主に市町村の起債（縁故地方債）の管理を行っています。

令和6年度末の縁故地方債の残高は33億905万円を推計します。



業務経理

事務処理の効率化を図り、経費削減に努めます

この経理は、短期給付事業及び長期給付事業の事務に要する諸経費を賄う経理で、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6年度における業務経理の収支は、収入において、地方公共団体の負担金、連合会交付金及び短期経理より繰入れの増加が推計されるものの、支出においても、基幹システムの入替等による委託費及び賃借料、令和6年12月予定の保険証廃止に伴うパンフレットの配布等による普及費の増加などにより、4,979万円の当期損失金を推計し、積立金を取り崩して補てんすることとします。

引き続き事務処理の効率化を図り、経費の削減に努めてまいります。

保健経理（保健事業）

生活習慣の改善に！「特定保健指導」を積極的に利用してください

組合員とその家族の疾病予防や健康保持増進に関する各種事業を行う経理です。

令和6年度は、短期組合員の方の利用を踏まえ、人間ドックをはじめとした各種がん検診、歯科健診助成やメンタルヘルス相談室等の疾病予防事業のほか、特定健康診査・特定保健指導の実施率向上のための「受診勧奨」・「派遣型特定保健指導」など所属所等と連携した健康事業を行う費用について増額しています。

組合員、被扶養者の皆様におかれましては、「特定健診」を受診してご自身の健康状態を知り、「特定保健指導」の対象となった場合は、生活習慣病の予防・改善のため、積極的に利用してください。

疾病予防・健康増進を進めるための事業の見直しを行った結果、当期利益金として487万円を推計しました。

保健経理（アクアーレ長岡）

プールゾーンに「フィンランドサウナ」を新設

アクアーレ長岡は、令和6年2月1日にプールゾーンをリニューアルオープンしました。水着で入る「フィンランドサウナ」を新設し、「水風呂」、「ととのう部屋（休憩室）」も完備いたしました。組合員とご家族の皆様におかれましては、さらに魅力アップしたアクアーレ長岡をご利用くださるよう、スタッフ一同心よりお待ちしております。

また、宿泊につきましては、飲食材料費や光熱水料などが上昇していることから、令和6年4月1日より宿泊料及び朝食料金の値上げ及び金曜日の宿泊料金を改定いたしました。今後も、当施設は保健施設としての存在価値を高めて保健事業と連携した取組を行っていくとともに、独立採算に向けた経営改善を図ることといたします。

宿泊経理

瀬波はまなす荘は中期経営計画を基に経営改善に努めます

瀬波はまなす荘は、令和5年度に専門家の行った経営診断の結果を受け、中期経営計画を策定し、経営改善に向け取り組みます。

とりわけ、好評いただいております村上の特産や旬の食材を使った「極上プラン（村上牛ステーキ御膳・特選お刺身御膳）」及び「鮭づくしプラン」を今年度も実施し、「プレミアムパスポート」（有効期間中何度でも宿泊料1,000円割引）も引き続き販売します。また、LINE公式アカウントから、おすすめプランや割引クーポンなどのお得な情報を随時配信することで、リピーターによる利用促進を図ります。

なお、施設利用料金につきましては、人件費や光熱水料などが上昇していることから、令和6年4月に改定いたしました。組合員及びご家族皆様にはご理解を賜り、今後ご利用いただきますようお願いいたします。

貯金経理

「積立貯金」の支払利率は年利0.4%です

「積立貯金」は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事業です。

令和6年度の運用利回りは0.72%、貯金残高は356億円を推計しています。債券市場の低金利が長期化した影響により、令和6年度も支払利率は年利0.4%に据え置きます。

貸付経理

生活必需品などの購入資金を年利1.26%で貸付けます

住宅の新築や修繕などの費用、また生活必需品の購入やお子様の就学費用等、組合員の皆様が臨時に資金を必要とする場合に貸付けを行う経理です。

令和6年度末の貸付件数は1,180件、貸付残高は15億9千万円余を推計しています。

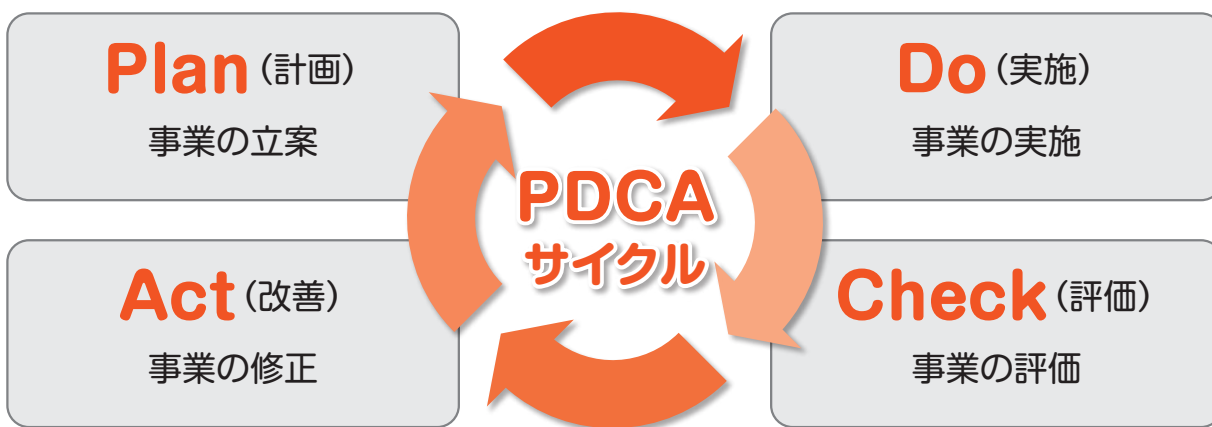
なお、貸付事業の適正な運営を図るため、償還能力の審査を行っていますのでご理解をお願いします。

今後も、皆様が利用しやすいよう広報紙にて制度の周知に取り組みますので、ぜひご利用ください。

第3期データヘルス計画を策定しました

当共済組合では、地方公務員等共済組合法や高齢者の医療の確保に関する法律に基づき「データヘルス計画」を策定し、組合員等の健康の保持増進のための事業を実施しています。

詳細については、当共済組合のホームページで公開しておりますのでご覧ください。



※第3期データヘルス計画の期間は、令和6年度から令和11年度の6カ年です。

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
マリンパレス かごしま	鹿児島県市町村職員共済組合	鹿児島県鹿児島市	令和6年3月1日～ 令和6年4月30日 (休館中も営業再開後の予約は承っています。)
湯河原温泉ちとせ	神奈川県市町村職員共済組合	神奈川県足柄下郡 湯河原町	令和6年4月1日～ 令和6年7月31日 (休館中も営業再開後の予約は承っています。)

閉館

施設名	共済組合名	所在地	閉館日
コテージ湯の山	広島市職員共済組合	広島県広島市	令和6年3月31日

～新規採用の皆様～

はじめまして、共済組合です！

共済組合は、組合員の皆様とご家族（被扶養者）の生活の安定と福祉の向上を目的として、医療費・年金などの給付や、福利厚生に関する事業を行っています。

組合員になったら…



● **組合員証（保険証）が交付されます**（令和6年12月以降については7ページを参照）

● **掛金（保険料）を納めます**

掛金（保険料）は毎月の給料と6月・12月の期末手当等から天引きされ、共済組合へ納められます。

● **各種給付が受けられます**

共済組合では、大きく分けて以下の3つの事業を行っています。

短期給付事業

組合員とその被扶養者の病気、負傷、出産、死亡、休業又は災害に対して、必要な給付を行っています。

長期給付事業（長期給付の適用を受ける組合員のみ）

被保険者（組合員）の老齢、退職、障害又は死亡に対して、年金又は一時金の給付を行っています。

福祉事業

特定健康診査・特定保健指導、人間ドック助成などの健康の保持増進事業、アクアレー長岡と瀬波はまなす荘の運営、住宅資金などの貸付け、積立貯金などを行っています。

※共済組合の事業への各種届出や手続は、勤務先（市町村や一部事務組合）の総務・人事担当部署の共済組合事務担当者を通じて行います。

※4月、7月、10月、1月に発行されるこの広報誌「共済にいがた」では、様々なイベントのお知らせや共済制度の改正などをお知らせいたします。

※事業内容については、共済組合ホームページにも掲載しています。 → <http://www.kyousai-niigata.jp>

住居・家財に損害を受けると災害見舞金が支給されます

令和6年1月に発生した能登半島地震により被災した組合員の皆様に対し心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

今回の地震により住宅や家財に3分の1以上の損害を受けた組合員の方は、その損害の程度に応じて災害見舞金が支給されますので、請求手続を所属所の共済組合事務担当者を経由して行ってください。

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

被扶養者に関する手続は、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・取消等については、早めの手続をお願いします。

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



配偶者が退職をしたときは・・・

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
- ・配偶者に交付された退職証明書の写しや、健康保険・厚生年金資格喪失連絡票の写しなど、退職をした日がわかるもの
- ・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）
 - ↳ 基礎年金番号通知書の写しを添付

【注】退職後、協会けんぽ等の任意継続被保険者制度に加入している場合は、当共済組合の扶養認定を受けることはできません。

雇用保険による失業給付を受け始めたときは・・・

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 基本手当の日額を確認

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。
(60歳以上の人については、**5,000円以上**)

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）
 - ↳ 基礎年金番号通知書の写しを添付



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

マイナ保険証に関するお知らせ

マイナンバーカードの健康保険証利用に関する詳細については、以下のサイトを御覧ください。

マイナ保険証に関する情報 (厚生労働省ホームページ) マイナ保険証に関するQ&A (デジタル庁ホームページ)



令和6年12月2日以降は、原則としてマイナ保険証に一本化されることから、組合員証等(※)の新規発行が行われないこととなります。

これに伴い、組合員証等に代わるものとして「資格確認書」の発行が予定されています。

マイナ保険証への一本化等に関する共済組合における対応については、新たな情報が入り次第順次お知らせします。

共済組合からのお願い

オンライン資格確認システムに対し、組合員や被扶養者に関する情報を登録する際は、現状では一定の日数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があります。

◎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。**



◎医療機関の窓口で「マイナ保険証はお持ちですか?」と聞かれることがありますが、マイナンバーカードが手元になくても、組合員証等を提示すれば通常どおり受診することができます。

(※) 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」での届出 NGです！

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ものですが、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ふことがあります。

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・宛名などは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。摩擦熱など熱の種類

新潟県市町村職員共済組合職員人事異動

【異動】

○令和6年1月1日付け

(氏名)	(異動後)	(異動前)
目黒 雅徳	年金課 副参事兼長期給付係長	年金課 副参事兼情報システム係長
塚野 結郁	年金課 情報システム係長	年金課 主査
栗林 拓也	年金課 主事	保険課 主事
小池 香純	保険課 主事	(新規採用)

○令和6年4月1日付け

(氏名)	(異動後)	(異動前)
松尾 徹	事務局次長兼アクアール長岡支配人	事務局次長兼福祉課長
山崎 一夫	事務局次長	事務局次長兼総務課長・出納役
長谷川雄介	総務課長・出納役	保険課長
波多野隆雄	保険課長	保険課 副参事兼短期給付係長
五十嵐貴子	福祉課長兼貯金係長	福祉課 副参事兼貯金係長
川口 智子	保険課 短期給付係長	保険課 主査
郷 蒼生	保険課 主事	(新規採用)
西脇 一輝	年金課 主事	(新規採用)

【退職】

○令和5年12月31日付け

(氏名)	(異動後)	(異動前)
岩崎 匠	退職	年金課 副参事兼長期給付係長

○令和6年3月31日付け

(氏名)	(異動後)	(異動前)
増井 睦司	退職	事務局長
岩銅 圭三	退職	アクアール長岡 支配人
小菅 博史	退職	アクアール長岡 営業員

ライフプランセミナー開催のお知らせ


組合員及び配偶者の皆様を対象に、生涯にわたる生活設計を支援することを目的にライフプランセミナーを開催します。

退職後の人生をどう考え、どう準備するかを念頭に、「今の生活の見直し」「生きがい」「家庭経済設計」を柱として説明します。

毎年、参加者から「もっと早く聞いておけばよかった!」「後輩にも勧めたい!」「また参加したい!」等のご意見をいただくほど、これからの人生のためになるお話が盛りだくさんです。ベテラン講師が実体験をもとにアドバイスしますので、ぜひご参加ください。

お一人でのご参加はもちろん、同僚と誘い合って、またご夫婦そろってのご参加也大歓迎です。セミナー後は、そのまま宿泊いただき、温泉につかってゆっくり疲れを取っていただくこともおすすめです。各種プランをご用意しておりますので、ぜひご利用ください。



 令和5年度まで開催していた35歳～49歳向けの「生活充実型ライフプランセミナー」につきましては、例年参加者が少ないため、令和6年度は開催いたしません。また、「退職準備型ライフプランセミナー」につきましては、例年10月に開催していた退職予定者向けの各種手続き等のセミナー(退職予定者セミナー)ではありませんので、併せてご注意ください。

参加費
無料

50歳代の皆様へ

退職準備型ライフプランセミナー

参集型

退職後の具体的な計画（やりたいこと）はありますか？

退職後も生きがいを感じて心豊かに生活ができるよう、事前準備や心構えを紹介します。

参加対象者 50歳代の組合員及び配偶者

(60歳代の組合員は参加できません。ただし、夫婦ともに組合員の場合に、50歳代の組合員の配偶者として参加できます。)

開催日・場所・募集人数

瀬波はまなす荘にて3回(各回定員：50名予定)開催する予定です。

開催日等、詳細は7月発行の「共済にいがた」にてご案内します。

募集時期になりましたら、詳細をホームページに掲載しますので、勤務先の共済組合事務担当者を経由して、お申込ください。

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

令和6年度 保健事業予定表

前年度からの
変更点

- ① アクアーレ長岡・人間ドック助成額の引上げ
契約健診機関のうち、アクアーレ長岡健康増進センターに係る組合員本人利用分の助成額を25,000円にします。
- ② 禁煙事業の実施【新規】
当共済組合の委託健診機関においてオンライン診療（保険適用外）を受けた組合員に対して、診療及び調剤に係る費用の全額を助成します。
- ③ 各種検診等利用助成
 - ・人間ドック健診助成と同様に契約健診機関での受診による「利用券方式」へ改めます（インフルエンザ予防接種及び歯科健診利用助成を除く）。
 - 但し、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します。
 - ・組合員短期給付金等振込口座への毎月送金を見直し、原則として11月と1月～3月とします。

保健事業 年間スケジュール

令和6年	5月	特定健康診査受診券の送付（対象者の自宅へ送付） 歯科健診受診券の送付（対象者の自宅へ送付）
	7月	安全衛生管理者等向けメンタルヘルス研修会【予定】（新潟県自治会館） 特定健康診査受診勧奨のハガキ発送（全対象者） 家庭用常備薬のあっせん 広報誌掲載① 職場設置用救急薬品の無償配布 町村職員親善野球大会 初日・2日目【予定】（三条市） 瀬波はまなす荘夏季休憩利用助成（7月～8月）
	8月	健康年齢通知の発送（前年度特定健診受診者）【予定】 新潟県市職員スポーツ大会【予定】 働く人のメンタルヘルスセミナー【予定】（新潟県自治会館）
	9月	健康・文化・教養セミナー【動画配信の予定】
	10月	特定健康診査受診勧奨のハガキ発送（未受診者） 管理監督者向けメンタルヘルス研修会【予定】（新潟県自治会館） 町村職員親善ボウリング大会【予定】（新潟市）
	11月	腎通知の発送（該当者）【予定】
	12月	特定健康診査受診勧奨のハガキ発送（未受診者） 歯科健診受診期間終了（12月31日） 特定健康診査受診期間終了（12月31日）
令和7年	1月	家庭用常備薬のあっせん 広報誌掲載②
	2月	インフルエンザ予防接種助成助成金・歯科健診利用助成金 受付終了（2月5日）
	【随時】	・特定保健指導利用勧奨ハガキ等の送付（本人宛て） ・特定保健指導該当者リストの送付（所属所宛て） ・派遣型特定保健指導 ・高リスク者への受診勧奨

アクアーレ長岡が実施する保健事業
・リフレッシュ教室 全5回
・訪問型グループエクササイズ（インストラクター派遣）

通年の事業

疾病予防	人間ドック助成 脳ドック助成 胃検診助成 子宮頸がん検診助成 乳がん検診助成 前立腺がん検診助成 肺がん検診助成 大腸がん検診助成 歯科健診助成 インフルエンザ予防接種助成 健康電話相談 メンタルヘルス相談室 特定健康診査の実施 特定保健指導の実施 禁煙診療助成【新規】 健康スコアリングレポートの活用
保養	直営施設の宿泊利用助成 契約施設の宿泊利用助成
厚生	職場の健康づくり支援事業 各種研修会 DVD貸出（職場単位）
体力づくり	契約プール利用助成 アクアーレ長岡プール・ジム・温泉利用助成
図書	育児支援冊子等配布
その他	退職者宿泊優待 日帰り温泉等レク施設割引

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



指定年齢の歯科健診の助成を行います



お口の健康維持に、プロのチェックを受けませんか？

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

お口の病気は、初期には自覚症状のないことも多く、特に“歯周病”は、糖尿病や心疾患など、全身の様々な病気に関連しています。

歯の病気を早期発見し、治療することで、全身の健康を保つことにもつながります。健康な歯や口でしっかりよく噛んで食べることで心身の機能が自然と高まり、医療費の削減にもつながります。

ぜひ、この機会に受けてみましょう！

対象者	今年度25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳又は65歳に達する組合員
助成金額	3,000円
実施期間	令和6年6月1日から 令和6年12月31日まで

対象となる方には、5月中旬に「歯科健診受診券」をお送りします。

受診方法や請求手続きなどは、受診券とあわせてお送りする「令和6年度 歯科健診の御案内」をご覧ください。

正しく使って 楽しい旅を！ 宿泊施設利用助成券に関するお知らせ

当共済組合では、組合員及びその被扶養者が県外の所定の宿泊施設を利用する際における費用の一部を助成するため、宿泊施設利用助成券を発行しています。

助成券は、券面記載の注意事項をよく読み、正しくお使いください。

- ・令和6年度の助成券は「黄色」です。
所属所の共済事務担当者から交付を受けてください。
利用できる宿泊施設は助成券裏面のほか、当共済組合ホームページにも掲載しています。
 - ・助成券には必要事項をすべて記入してください。
記入漏れがあった場合は、所属所の共済事務担当者を通じて照会・確認させていただくことがあります。
 - ・助成券は、**宿泊者1人1泊につき1枚の利用**に限ります。
チェックインの際に、フロントへ提出をしてください。 **助成金額は、2,000円です。**
- ※ご利用の際は、組合員証又は組合員被扶養者証（保険証）や、資格証明書の提示を求められる場合があります。

- ・**宿泊施設利用助成券を使用することができる人は、**

組合員と組合員の被扶養者のみです！

家族であれば誰でも使えるわけではありません！ご留意ください！

- ・この助成事業は、組合員等の保養、健康増進及び福祉の向上を目的としています。

公務による出張の際は、宿泊施設利用助成券は使用できません！

宿泊施設利用助成券の誤った利用が判明した場合は助成金額を戻入いただく場合があります。

利用方法を確認いただき、適切な利用にご協力ください。

令和6年度		発行No.
宿泊施設利用助成券		
助成金額	¥2,000円	
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	所属所名 (※町村・一部事務組合)	
組合員証記号番号	記号	番号
組合員氏名	組合員氏名	
利用者氏名	利用者氏名 (注) 利用者は、組合員及び組合員の被扶養者に限ります。	
所属所担当者氏名	所属所担当者氏名	
使用上の注意	<ol style="list-style-type: none"> 上記の記載事項は必ず記入してください。 本券を使用することができる宿泊施設は、裏面に記載のとおりです。 本券を使用することができる者は、以下のとおりです。 組合員 組合員の被扶養者 本券は、1人1宿泊につき1枚使用することができます。 本券を宿泊施設利用の当日にフロントへ提出することで、上記の助成を受けられます。 本券は、公務出張時の宿泊には使用できません。 	
発行所	〒950-8511 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	



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

令和6年度 プール利用助成に関するお知らせ

- ・プール利用券については、各所属所へあらかじめ適量を配布しますので、必要な方は各所属所の共済組合事務担当者へ申し出た上、プール利用券を受け取ってください。
また、以下の注意事項を守って利用してください。
- ・プール利用券は、組合員1人あたり10枚までの配布です。
 - ☞ 配布を受けた枚数を超えての利用は、できません！
 - ☞ 利用券を他の組合員やその家族に譲渡することも、禁止です！
- ・プール利用券を使うことができる対象者は限られています。
 - ☞ 家族であれば誰でも使うことができるわけではありません！

- 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



面談による メンタルヘルス相談室

さまざまな心の悩みについて、
専門の臨床心理士や産業カウンセラーなどが
直接相談に応じます。



(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丁目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6,000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6,000円



相談内容や相談者の個人情報厳守します。
安心してご利用ください。

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

健康診断後の健康管理について

新年度が始まりました。新しい職場に異動の方、新採用職員の方など、今後に健康診断を受診される方も多いかと思えます。今回は健康診断の活用法についてご紹介します。

1. 健診（健康診断・健康診査）はなぜ大事？

「自分はまだ若いから」「自覚症状がないから大丈夫」「めんどうだから」と言って、健診を受けないと、健康増進や生活習慣改善の機会を逃すばかりか、命にかかわる深刻な病気を誘発することになりかねません。

当組合の医療費の状況を見ると、三大疾病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）の有病者が多く、医療費全体の支出に占める割合も高くなっています。

三大疾病は自覚症状がないままに進行することが特徴で、何も対策をしないまま放置すると、脳卒中や心筋梗塞など深刻な病気の原因となることが知られています。

健診を受診することの大切な意義は、自覚症状がない三大疾病の罹患状況の発見に加えて、ご自分の健康状態を客観的に把握し、健康増進や生活習慣改善を目指すための指標として活用することにあります。

みなさんの職場で行う「定期健康診断」以外で、人間ドックやがん検診の受診を希望される場合は、当組合の各種検診利用助成事業がありますので、ぜひ活用してください。

➔ 各種検診の利用券は、勤務先担当課（職員課、総務課、人事課等）より入手できます。

2. 健康診断の結果が届いたら

健康診断結果は、「健康」を数値で客観的に判断できる指標です。健康診断を受けるだけでは健康になりません。結果をどのように活用するかが重要です。活用のポイントを2つご紹介します。



① 異常があったら放置しない

健康診断結果：「要精密検査」「要治療」の判定となった方は、必ず医療機関を受診してください。また、「要経過観察」の判定の方は、該当する生活習慣を改善し、約3か月後に再検査を受け、改善効果の有無を確認してください。

がん検診の結果：「異常あり」と判定されると、「がんではないか」と怖く感じる人もいらっしゃるかと思えます。しかし、最終的にがんと診断される方は、それほど多くはありません。万が一がんと診断された場合でも、がんの早期発見・早期治療ができれば、それだけ完治の可能性が高くなるだけでなく、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなるため、必ず受診することが必要です。「怖いから」「症状がないから」といった理由で放置せず、自分のために、家族や大切な人を守るために、必ず精密検査を受け、治療に結びつけましょう。



② 経年的な数値の変化を確認しましょう

検査値：異常の判定ではないけれど、年々悪くなっている検査値はありませんか。生活習慣の状況と照らし合わせることで、改善が必要なポイントを早期に見つけ出すことにつながります。

検査項目の例	〔判定指標〕	【改善ポイント】
ヘモグロビンA1c 過去1～2か月の血糖の平均的な状態を反映する	・検査値が6.5%以上なら糖尿病と判断される目安	○数値が年々悪くなっている人は、間食や脂っこい食べ物は控える、お酒を減らす、運動することで結果の改善が期待できます
〔γ (ガンマ) -GTP〕 〔AST〕〔ALT〕 肝臓の機能を示す	・基準値内であっても、脂肪肝になっている場合がある ・飲酒を原因としない非アルコール性の脂肪肝は肝硬変へと進行し、肝臓がんになるケースがある	○肥満傾向がある人、高血圧、脂質異常症（悪玉コレステロールや中性脂肪が高い方）、糖尿病、高尿酸血症などの生活習慣病やそのリスクがある人は、必ず脂肪肝の有無を、腹部超音波検査（腹部エコー検査）で行いましょう

3. 生活習慣改善に取り組みましょう

3年間のコロナ禍で生まれた新たな習慣や生活様式により、日常生活のあらゆる場面に変化が生じています。3つの密（密閉・密集・密接）の回避、テレワークの推進などから自宅で過ごす時間が増えた方も多いかと思えます。「食事」「運動」「睡眠・休養」などの生活習慣も新たな環境に合わせて取り組みましょう。

厚生労働省のホームページにおうち時間でできる生活習慣改善ポイント（『新・健康生活』のススメ）が紹介されています。ぜひご参照ください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000844376.pdf>

ご自身だけでなく、家族や大切な人のためにも、必ず健康診断を受診し、健康診断後の健康管理にお役立ていただけますと幸いです。



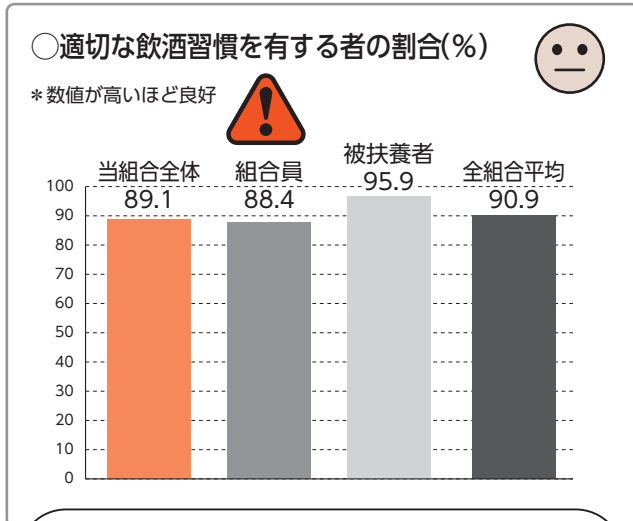
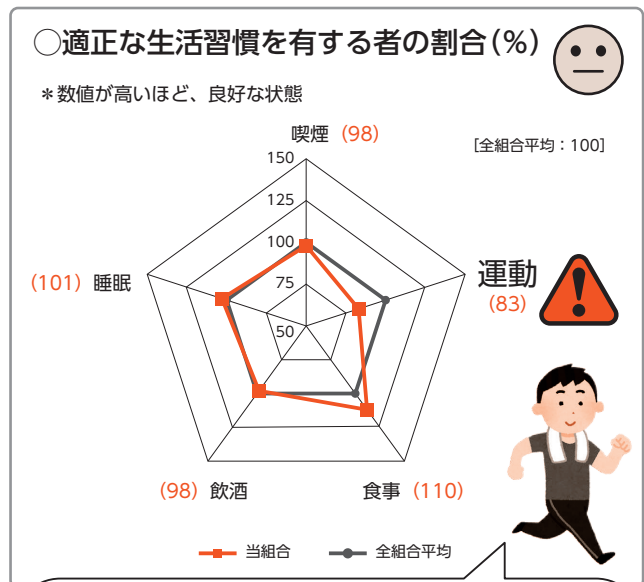
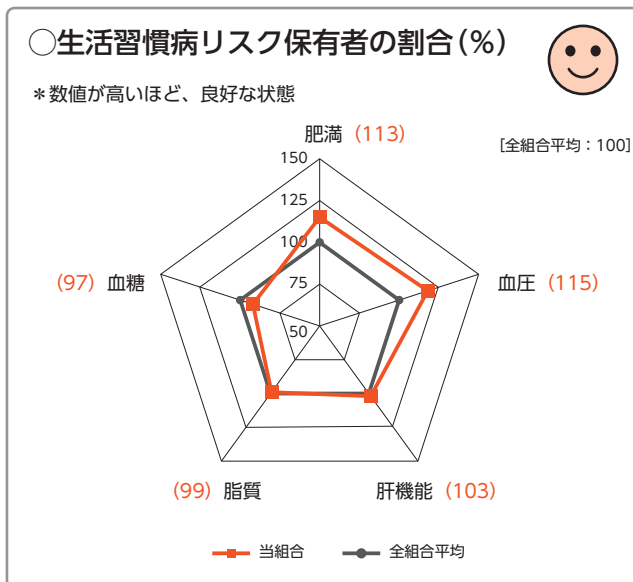
監修/医師：加藤公則 作成/保健師：鈴木沙織

（一般社団法人新潟県労働衛生医学協会）

2022(令和4)年度版 健康スコアリングレポート をお知らせします

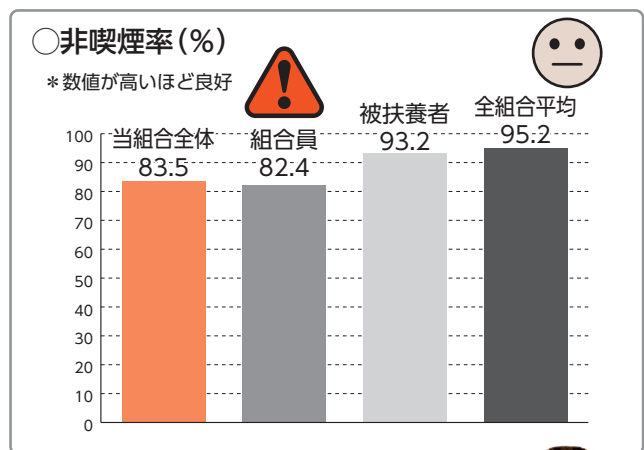
健康スコアリングレポートは、当共済組合の組合員、被扶養者全体の健康状態等を全組合平均と比較し、健康づくりの取組や健康状況等を可視化したものです(2021年度実績)。

皆様の生活習慣の見直しにお役立てください。



多量の飲酒はアルコール性肝疾患のリスク要因です。肝臓は沈黙の臓器。定期的な健診で肝機能を把握して、節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

無理せず少しずつ、継続してカラダを動かしてみましょ。確実にカラダの変化を実感できます。運動により肥満リスクが下がれば、生活習慣病(高血圧症・脂質異常症・糖尿病)の予防にもつながります!



喫煙は循環器疾患のリスクとなります。禁煙によって少し体重が増加したとしても、循環器疾患のリスクは減少します。早い段階から禁煙に取り組むことでリスクはもっと下がります。当組合の保健事業では、喫煙対策として「禁煙診療助成」を実施する計画です。ぜひ活用して禁煙・卒煙に取り組みましょう!



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

共済組合と所属所の健康診査結果情報等の共同利用について

個人情報保護に関する法律では、あらかじめ本人の同意を得ないで個人のデータを第三者に提供してはならないこととされていますが、同法第27条第5項第3号において、特定の者との間で共同して利用する場合は、本人の同意を得る必要はないことになっております。

また、データヘルス計画の取組では、組合員の皆様の健康状態や疾病の傾向を把握し、医療機関への受診勧奨や特定保健指導など、効果的な予防・健康づくりを行うことが求められています。

共済組合は所属所と「健康診査結果情報等の共同利用にかかる覚書」を締結しています。

○共同利用する者の範囲及び責任者

所 属 所：共済組合事務担当者、衛生管理担当者及び健康管理スタッフ 等

責 任 者：所属所長、個人情報保護管理者 等

共済組合：保健事業担当者

責 任 者：個人情報保護管理者（事務局長）、個人情報保護管理補助者（福祉課長）



○共同利用の目的

組合員の生活習慣病の予防のため、健康診査事後の管理及び受診勧奨の情報等を共同利用し、当該リスク保有者に対し適切なアプローチを実施することを目的とします。

○共同利用により推進する主な事業

特定健康診査及び特定保健指導未実施者の利用勧奨

高リスク保有者に対する医療機関への受診勧奨

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

北陸新幹線で 越路へ行こう!

北陸新幹線 W7系

3月16日(土)に、北陸新幹線が福井県敦賀駅まで延伸されました。これまで「福井へのアクセスは今一つ不便」と感じていた皆様!これを機に福井に遊びに来ませんか?福井県市町村職員共済組合の保養所 越路では、そんな皆様のために客室をリニューアルし、皆様のお越しをお待ちしております!

越路ってどんなところ?

特別室
彩雲

リニューアルした特別室で、ゆったりのんびり、旅の疲れを癒していただけです。

四季折々の新鮮な素材を生かした料理長自慢の味をお楽しみください。

福井の観光も楽しもう! / 日本海の荒波によって生まれた奇蹟 東尋坊(坂井市) 恐竜王国福井が誇る 福井県立恐竜博物館(勝山市)

皆様のお越しをお待ちしております

越路 ご予約・お問い合わせは 詳しくはホームページをご確認ください
☎0776-77-3151 HP▶<http://www.koshiji.biz/>

共済組合 貸付金の申込手続きについて

【例】 6月1日に車を購入 普通貸付5月送金希望



組合員 普通貸付申込書に必要書類(※)を添えて共済事務担当者へ提出。
(※) 必要書類は共済事務担当者へ問い合わせるか、当共済組合ホームページで確認してください。



共済事務担当者 申込書記載内容及び添付書類を確認し、毎月10日(土・日・祝日の場合は前業務日)までに共済組合へ提出。



申込書等を5月10日までに共済組合に提出
(これ以降は当月の貸付けはできません)



共済組合 貸付審査(不備等がある場合は貸付けできないことがあります。)



共済組合 貸付決定後、貸付決定・送金通知書、貸付金個別償還明細表を所属所経由で組合員に送付。



送金日：5月28日



共済組合 毎月28日(土・日・祝日の場合は前業務日)に貸付金を組合員指定口座へ送金。



6月27日までに支払い



組合員 代金を支払い。送金日から2か月以内に購入費用全額の領収書等を共済組合へ提出。

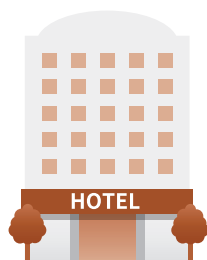
6月給料控除から貸付金返済開始

※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。

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

令和6年度

日帰り温泉 宿泊施設 レクリエーション施設



利用割引の御案内



- 表示されている割引料金等は、令和6年4月現在のものです。
- 詳細については、各施設に直接問い合わせてください。
- 割引利用証は、本誌に掲載してあります。**
- 各施設を利用する際に、割引利用証を受付に提出することで、所定の割引を受けることができます。

【割引利用証に関する留意事項】

- 組合員の資格喪失後は割引利用証を使用できません。**
- 割引利用証は、1枚につき5名まで有効です。
- 割引利用証の対象者は、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
- 割引利用証を使用する際は、必要なものを切り取り、各施設の受付へ提出してください。
- 今年度の割引利用証の有効期限は、**令和7年3月31日**です。

【お知らせ欄】

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。
お気軽にご相談ください！

24時間
年中無休
相談料・通話料
無料



フリーダイヤル

0120-911257 

WEB相談

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

(ログインパスワード 911257)

新潟県市町村職員共済組合

令和6年度 利用割引施設一覧表

レク …… レクリエーション施設
 温 …… 日帰り温泉施設
 宿 …… 宿泊施設

詳細については、各施設へ直接問い合わせてください。

市町村	No.	区分	施設名	郵便番号	所在地	電話番号	割引料金
レクリエーション施設							
村上市	1	レク	イヨボヤ会館	958-0876	村上市塩町13-34	0254-52-7117	大人500円 小中高校生250円
村上市	2	レク	おしゃざり会館 (村上市郷土資料館)	958-0837	村上市三之町7-9	0254-52-1347	大人400円 小中高校生200円
村上市	3	レク	縄文の里・朝日奥三面 歴史交流館	958-0241	村上市岩崩612-118	0254-72-1577	大人300円 小中高校生50円
胎内市	4	レク	シンフルトン記念館・ 石油公園	959-2805	胎内市下館1622	0254-43-3409 (生涯学習課)	大人200円 小・中学生100円 ※事前予約が必要です。左記番号へ御連絡ください。
胎内市	5	レク	黒川郷土文化伝習館	959-2806	胎内市下赤谷387-15	0254-47-3000	大人150円 小・中学生50円
胎内市	6	レク	胎内自然天文館	959-2822	胎内市夏井1251-7	0254-48-0150	大人200円 小・中学生100円
胎内市	7	レク	胎内昆虫の家	959-2822	胎内市夏井1204-1	0254-48-3300	大人310円 小・中学生210円
胎内市	8	レク	クレーストーン博士の館	959-2822	胎内市夏井1250-30	0254-48-2011	大人200円 小・中学生100円
胎内市	9	レク	胎内フィッシングパーク	959-2823	胎内市熱田坂631	0254-48-2211	入場料無料。ただし、竿代200円(竿持ち込み不可)、 えさ代50円、釣り上げた魚100g当たり300円(変更と なる場合あり。)別途必要。
胎内市	10	レク	胎内市美術館	959-2806	胎内市下赤谷387-15	0254-47-2288	大人200円 小・中学生100円
関川村	11	レク	飯豊連峰の麓 大石オートキャンプ村	959-3236	岩船郡関川村大石522	0254-64-0014	宿泊・日帰り料金の1割引
阿賀野市	12	レク	サントピアワールド	959-2212	阿賀野市久保1-1	0250-68-3450	入園料20%引き 大人1,300円→1,040円 子ども800円→640円
出雲崎町	13	レク	越後出雲崎 天領の里	949-4308	三島郡出雲崎町尼瀬 6番地57	0258-78-4000	大人・子供とも200円引き
柏崎市	14	レク	郷土玩具館 痴娼の家	949-3661	柏崎市大字青海川 181番地	0257-22-0777	大人：500円→400円 小・中学生：300円→200円
柏崎市	15	レク	文明開化のかおり漂う 黒船館	949-3661	柏崎市大字青海川 181番地	0257-21-1188	大人：500円→400円 小・中学生：300円→200円
柏崎市	16	レク	同一庵 藍民芸館	949-3661	柏崎市大字青海川 181番地	0257-21-1199	大人：500円→400円 小・中学生：300円→200円
魚沼市	17	レク	神湯とふれあいの里 キャンプパーク神湯温泉	946-0107	魚沼市清本583番地	025-799-3350	通常料金より10%引
十日町市	18	レク	清津峡渓谷トンネル	949-8433	十日町市小出	025-763-4800	大人 100円引き 小・中学生 50円引き ハイシーズン(予約期間)は対象外。
湯沢町	19	レク	高山植物園アルプの里 湯沢高原ロープウェイ	949-6101	南魚沼郡湯沢町大字湯沢490	025-784-3326	ロープウェイ往復料金 大人…一般料金の200円引 子供…一般料金の100円引
湯沢町	20	レク	体験工房大源太	949-6103	南魚沼郡湯沢町大字土樽6399- 1	025-787-1121	そば打ち(1鉢約4人分)200円引き あんぼ作り(1鉢約4人分)200円引き
上越市	21	レク	上越市立水族博物館	942-0081	上越市五智2丁目 15番15号	025-543-2449	大人(18才以上)1,700円 高校生1,000円 小・中学生800円 幼児(4才以上)450円 シニア(65才以上)1,400円
上越市	22	レク	上越科学館	942-0063	上越市下門前446-2	025-544-3939	一般460円 小・中学生230円(団体割引相当額)
糸魚川市	23	レク	フォッサマグナミュージアム	941-0056	糸魚川市大字一ノ宮1313(美 山公園内)	025-553-1880	団体料金扱い
糸魚川市	24	レク	翡翠園	941-0055	糸魚川市蓮台寺2-11-1	025-552-9277	一般料金の100円引き
糸魚川市	25	レク	玉翠園・谷村美術館	941-0054	糸魚川市京ヶ峰2-1-13	025-552-9277	一般料金の100円引き
阿賀町	26	レク	三川・温泉スキー場	959-4618	東蒲原郡阿賀町川口堤ノ下	0254-99-3738	リフト料金(1日券)2割引
燕市	27	レク	燕市産業史料館	959-1263	燕市大曲4330-1	0256-63-7666	大人 400円⇒ 300円 小・中学生、高校生 100円⇒ 80円

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和6年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

市町村	No.	区分	施設名	郵便番号	所在地	電話番号	割引料金
日帰り温泉施設							
胎内市	28	温	クアハウスたいない	959-2806	胎内市赤谷387-16	0254-47-2660	大人 1,040円⇒ 940円 小学生 520円⇒ 410円
胎内市	29	温	ロイヤル胎内パークホテル	959-2822	胎内市夏井1191-3	0254-48-2211	一般料金から100円引き
胎内市	30	温	塩の湯温泉	959-2709	胎内市村松浜840-8	0254-45-3325 (サンセット中条) 0254-45-3070 (ふれあい館)	一般料金から50円引き (高校生以下を除く。)
新発田市	31	温	新発田温泉 あやめの湯	957-0013	新発田市板敷795番地1	0254-26-1173	大人(中学生以上) 400円
新発田市	32	温	紫雲の郷	957-0231	新発田市藤塚浜966番地	0254-41-1126	大人(中学生以上) 650円 他の割引との併用不可
聖籠町	33	温	聖籠観音の湯 ざぶ〜ん	957-0117	北蒲原郡聖籠町 大字諏訪山652-3	0254-27-1126	大人(中学生以上) 一般料金から100円引き
阿賀野市	34	温	五頭温泉郷 出湯温泉/今板温泉/村杉温泉			0250-61-3003 (お問い合わせ)	
			▶湯本館		阿賀野市今板795-2	0250-66-2321	日帰り入浴600円 ①10:30~15:00 ②18:00~21:00
			▶割烹旅館 室町		阿賀野市村杉4806-2	0250-66-2134	日帰り入浴600円
新潟市	35	温	小須戸温泉健康センター 花の湯館	956-0114	新潟市秋葉区天ヶ沢498-1	0250-38-5800	大人のみ100円引き
田上町	36	温	ごまどう湯っ多里館	959-1502	南蒲原郡田上町大字田上丙 3673番地1	0256-57-6301	大人のみ100円引き (ただし夜間料金の割引なし)
見附市	37	温	みつげ健幸の湯 ほっとぴあ	954-0053	見附市本町1丁目4番23号	0258-86-1126	岩盤浴料金 大人150円引き こども50円引き
柏崎市	38	温	大崎温泉 雪割草の湯	949-4204	柏崎市西山町大崎1190	0257-47-2113	大人:600円 → 500円 小・中学生:380円 → 280円
刈羽村	39	温	刈羽村宿泊交流センター ピーチビレッジ「桃の湯」	945-0307	刈羽郡刈羽村大字刈羽4286-2	0257-31-8600	日帰り入浴 50円引き
小千谷市	40	温	小千谷市地域間交流センター 湯どころちぢみの里	947-0003	小千谷市大字穉生甲1670-1	0258-81-1717	大人(中学生以上) 800円 ⇒ 700円 子供(小学生) 450円 ⇒ 350円
長岡市	41	温	えちご 川口温泉	949-7503	長岡市川口中山2515-3	0258-89-4511	一般料金から100円引き (ただし夜間料金の割引なし)
長岡市	42	温	エコトピア寿	940-0015	長岡市寿3丁目6番30号	0258-24-9322	入館料(個人券) 100円引き
魚沼市	43	温	神湯とふれあいの里 神湯温泉倶楽部	946-0107	魚沼市清本583番地	025-799-3350	日中 大人100円引き
魚沼市	44	温	ふれあい交流センター 見晴らしの湯こまみ	946-0043	魚沼市青島2083-1	025-792-8001	通常料金より100円引き
魚沼市	45	温	ゆ〜パーク薬師	946-0072	魚沼市七日市新田643-1	025-792-5554	大人100円引
南魚沼市	46	温	ハツカ石温泉 石打ユングパルナス	949-6372	南魚沼市石打946	025-783-7888	割引料金…大人700円
南魚沼市	47	温	六日町温泉 銭湯 源泉掛け流し「湯らりあ」	949-6680	南魚沼市六日町392-3	025-770-0215	大人(中学生以上) 370円 ※サウナは含まれません。
十日町市	48	温	千手温泉 千年の湯	948-0144	十日町市水口沢121-7	025-768-2988	大人 通常料金から100円引き (他の割引との併用不可)
十日町市	49	温	宮中島温泉 ミオンなかさと	949-8505	十日町市宮中己4197番地	025-763-4811	大人(中学生以上) 100円割引 子供(小学生) 50円割引 未就学児無料(他の割引との併用不可)
十日町市	50	温	原町温泉 ゆくら妻有	949-8441	十日町市芋川乙3267番地	025-763-2944	大人(中学生以上) 100円割引 子供(小学生) 50円割引 未就学児無料(他の割引との併用不可)
十日町市	51	温	越後妻有交流館 明石の湯	948-0003	十日町市本町六の一丁目	025-752-0117	大人(中学生以上) 100円引き 子供(小学生) 50円引き
湯沢町	52	温	湯沢町共同浴場 山の湯	949-6101	南魚沼郡湯沢町大字湯沢930	025-784-2246	入浴料20%引き
湯沢町	53	温	湯沢町共同浴場 駒子の湯	949-6101	南魚沼郡湯沢町大字湯沢148	025-785-7660	入浴料20%引き
湯沢町	54	温	湯沢町共同浴場 岩の湯	949-6103	南魚沼郡湯沢町大字土樽6191-87	025-787-2787	入浴料20%引き
湯沢町	55	温	湯沢町共同浴場 街道の湯	949-6211	南魚沼郡湯沢町大字三俣1021	025-788-9229	入浴料20%引き
湯沢町	56	温	湯沢町共同浴場 宿場の湯	949-6212	南魚沼郡湯沢町大字三園537	025-789-5855	入浴料20%引き
津南町	57	温	クアハウス津南	949-8202	中魚沼郡津南町大字芦ヶ崎乙 203	025-765-3711	プール/バーデ/内湯 中学生以上800円 3歳以上400円 内湯(男女別温泉) 中学生以上400円 3歳以上240円
津南町	58	温	ニュー・グリーンピア津南	949-8313	中魚沼郡津南町大字秋成 12300	025-765-4611	大人(中学生以上) 500円 子供(小学生以下) 300円
上越市	59	温	名立の湯 ゆらら	949-1602	上越市名立区名立大町4280-1	025-531-6301	お風呂・プールとも1割引 (大人様のみ。夜間割引はなし。)
上越市	60	温	スカイトピア遊ランド	949-3551	上越市吉川区坪野1458-2	025-547-2221	入館料100円引き
上越市	61	温	灸しの里 やすらぎ荘 (泉質の異なる二つの温泉)	944-0124	上越市板倉区久々野1624-1	0255-78-4833	大人(中学生以上) 入館料100円引き

市町村	No.	区分	施設名	郵便番号	所在地	電話番号	割引料金		
妙高市	62	温	大滝荘	944-0223	妙高市上小沢357-2	0255-75-3230	割引料金：大人（中学生以上）300円 子供（3歳～小学生）100円		
糸魚川市	63	温	湯の脇温泉 大平やすらぎ館	949-1333	糸魚川市大字島道 1302-2	025-566-5512	入浴料50円引き		
佐渡市	64	温	あかどまり 城が浜温泉	952-0705	佐渡市三川2915	0259-87-3215	割引料金 大人450円 小学生220円		
粟島浦村	65	温	漁火温泉 おと姫の湯	958-0061	岩船郡粟島浦村字日ノ見山 1513-20	0254-55-2030	大人…一般料金から100円引き		
阿賀町	66	温	御神楽温泉 みかぐら荘	959-4537	東蒲原郡阿賀町広谷乙 2088	0254-95-2121	入浴料100円引き		
村上市	67	温	朝日まほろば ふれあいセンター	958-0261	村上市猿沢1240	0254-72-6627	大人 100円引き 小学生50円引き		
五泉市	68	温	五泉市村松さくらんど温泉	959-1708	五泉市上木越甲423-1	0250-58-1611	大人のみ入館料100円引き(10:00～17:30まで) 他のサービスとの併用不可		
宿泊施設									
胎内市	69	宿	ロイヤル胎内/パークホテル	959-2822	胎内市夏井1191-3	0254-48-2211	シーズン料金の1,000円引き（ゴールデンウィーク・お盆・年末年始期間中を除く。）		
聖籠町	70	宿	HOTEL ZABOON	957-0117	北蒲原郡聖籠町大字諏訪山 652-3	0254-32-5580	宿泊料金の1割引		
阿賀野市	71	宿	五頭温泉郷 出湯温泉/今板温泉/村杉温泉			0250-61-3003 (お問い合わせ)			
			▶旅館 弓月			阿賀野市出湯761		0250-62-3665	宿泊料金の10%引き
			▶大石屋旅館			阿賀野市出湯760		0250-62-3155	宿泊料金の10%引き
柏崎市	72	宿	シーユース雷音	945-0067	柏崎市西港町12-11	0257-22-5740	室料の1割引		
柏崎市	73	宿	新潟県立子ども自然王国	945-1505	柏崎市高柳町高尾30-33	0257-41-3355	条例で定められた宿泊利用料金の1割引 ※各種宿泊プランとの併用はできません。		
魚沼市	74	宿	神湯とふれあいの里 神湯温泉倶楽部	946-0107	魚沼市清本583番地	025-799-3350	通常料金より10%引		
十日町市	75	宿	まつだい芝峠温泉 雲海	942-1544	十日町市蓬平11番地 1	025-597-3939	宿泊料金の5%引き		
十日町市	76	宿	あてま高原リゾート ベルナティオ	949-8556	十日町市珠川	025-758-4888	一般宿泊料金より約10～30%引き		
十日町市	77	宿	松代棚田ハウス	942-1526	十日町市松代5570-1	025-594-7555	宿泊料金の5%引き		
津南町	78	宿	ニュー・グリーンピア津南	949-8313	中魚沼郡津南町大字秋成 12300	025-765-4611	宿泊料金の10%引き（8/13～15、12/30～1/5は割引除外）		
上越市	79	宿	マリンホテルハマナス	949-3255	上越市柿崎区上下浜262番地	025-536-6565	宿泊料金10%割引 *お支払いは現金払いのみとなります *他の割引との併用不可 *1室2名様以上、ご本人を含め5名様までご優待 (ゴールデンウィーク、7月中旬～8月下旬、年末年始期間を除きます)		
上越市	80	宿	スカイトピア遊ランド	949-3551	上越市吉川区坪野1458-2	025-547-2221	宿泊料金の10%引き		
上越市	81	宿	うみてらす名立 ホテル光鱗	949-1602	上越市名立区名立大町4280-1	025-531-6303	宿泊料金の1,000円引き（1泊2食付プラン 大人様のみ）		
佐渡市	82	宿	ホテル ファミリーオ佐渡相川	952-2136	佐渡市小川1267-1	0259-75-1020	宿泊料金の10%引き		
佐渡市	83	宿	サンライズ城が浜	952-0705	佐渡市三川12915	0259-87-3215	◆和室（トイレ付）大人…8,420円 中学生…7,890円 小学生…6,300円 ◆和室（バス・トイレ付）大人…8,690円 中学生…7,890円 小学生…6,660円 ◆洋室（バス・トイレ付）大人…8,690円 中学生…7,890円 小学生…6,660円		

【お知らせ欄】

新潟県市町村職員共済組合ではジェネリック医薬品の使用を推奨しています

効き目も、安全性も、新薬と同等！
割安で、お財布にもやさしい！
利用しましょう！



お薬は
ジェネリックで
お願いします！



知ろう！
活用しよう！
ジェネリック

積立貯金からのお知らせ

積立貯金
加入の皆様へ

積立貯金の下半期利息を元本に組み入れました

積立貯金は半年複利で、3月末と9月末に決算利息を計算して元本に組み入れています。

このたび、10月1日から3月31日までの利息を算出して元本に組み入れました。4月下旬に「貯金現在残高通知書」を配布しますので御確認ください。

現在、年利0.4%です。

当組合に登録されている「短期給付金等振込口座」です。払戻、解約時の送金先となります。登録口座の変更が必要な場合は、手続が必要ですので、勤務先の共済組合事務担当者へお申し出ください。

貯金現在残高通知書					
積立貯金の 新潟県市町村職員共済組合理事長 残高通知書を送付申し上げますのでご確認ください。					
所属所名 ○ ○ 市		氏名 共済 太郎 様			
税区分 6.3.31 の残高	1 の残高	差引積立額(円)	税込利息額(円)		
課税 140,920	1,000,077	-860,000	1,056		
			所得税額(円) 213		
お積立等明細					
日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
5.10.20	定例積立	10,000			
5.11.21	定例積立	10,000			
5.12.8	臨時積立	100,000			
5.12.21	定例積立	10,000			
5.12.25	一部払戻	1,020,000			
6.1.19	定例積立	10,000			
6.2.21	定例積立	10,000			
6.3.21	定例積立	10,000			

2 今期の入払金額の合計。
払戻額が積立額より多い場合はマイナスとなります。

利息計算方法【例】

① 令和5年10月1日残高 1,000,077円

②	入払金額(元金)	付利日数(計算期間)	期中日数	計算元本
期初残高	1,000,077円	× 183 (10/1~3/31)	÷ 183 =	1,000,000円
10月定例積立	10,000円	× 152 (11/1~3/31)	÷ 183 =	8,306円
11月定例積立	10,000円	× 122 (12/1~3/31)	÷ 183 =	6,666円
12月臨時積立	100,000円	× 91 (1/1~3/31)	÷ 183 =	49,726円
12月定例積立	10,000円	× 91 (1/1~3/31)	÷ 183 =	4,972円
12月一部払戻	-1,020,000円	× 98 (12/25~3/31)	÷ 183 =	-546,229円
1月定例積立	10,000円	× 60 (2/1~3/31)	÷ 183 =	3,278円
2月定例積立	10,000円	× 31 (3/1~3/31)	÷ 183 =	1,693円
3月定例積立	10,000円	× 0 (4/1~)	÷ 183 =	0円
	-860,000円			計算元本累計額 528,412円

※利息起算日は積立月の翌月1日。
※一部払戻について、払出日以降は利息が付加されません。
※付利開始日について、休日(非営業日)を考慮しません。
※期初残高に100円未満の端数がある場合、計算元本は切り捨てて計算します。
※100円未満の残高には利息は付きません。
※計算過程において利息額等に差異が生じる場合がありますので予めご了承ください。

③ 税込利息 計算元本累計額 利率 決算回数
528,412円 × 0.4% ÷ 2回 = 1,056円(円未満切捨て)

④ 国税及び復興特別所得税 1,056円 × 15.315% = 161円(円未満切捨て)
地方税 1,056円 × 5% = 52円(円未満切捨て) } 213円
税引後利息 1,056円 - 161円 - 52円 = 843円

⑤ 令和6年3月末残高 = R5.10.1残高 + 差引積立額 + 税引後利息
140,920円 = 1,000,077円 - 860,000 + 843

積立貯金を始めませんか？

給与天引きで確実に積立できます。

積立限度額：毎月分 300,000円

ボーナス分 600,000円

預入限度額：3,000万円

払戻しは月1回(毎月25日)



手続の流れ

～新規申込・払戻・積立額変更・解約とも同じ流れです。～

① 勤務先の共済組合事務担当課で申込書(3部複写用紙)を受け取る

② 必要事項を記入、押印(積立貯金の登録印)

③ 勤務先の共済組合事務担当課へ提出

書類の提出締切日は所属所で異なる場合がありますので、必ず事前に勤務先の担当課へご確認ください。

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」からのお知らせ

「市町村共済グループ保険」は、組合員の皆様とご家族の生活を守るために、共済制度の補完事業として実施している相互扶助の制度です。

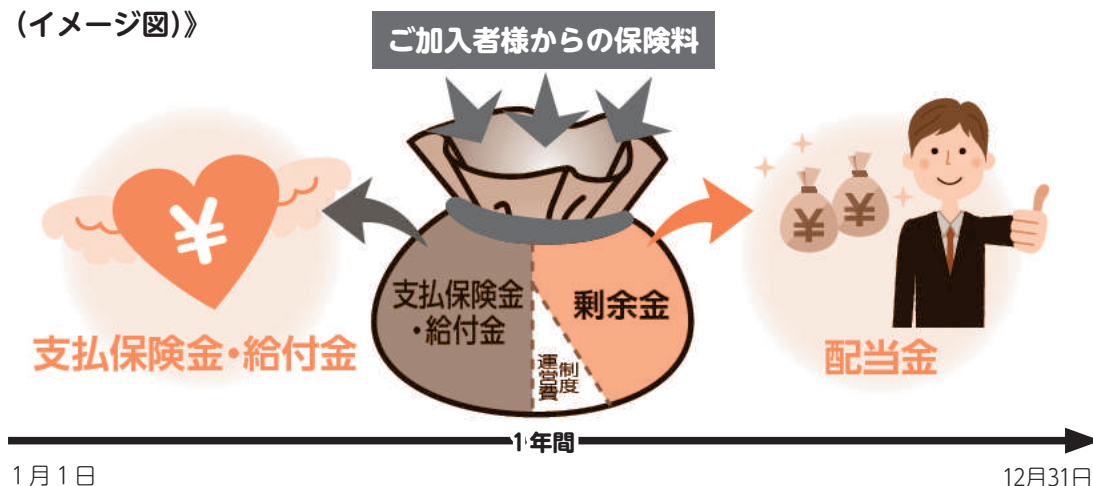
令和6年1月現在、約10,400人の組合員がご加入されています。(加入率約42%)

■制度のしくみと配当金の実績について

共済保険、医療給付制度(基本部分)は、1年ごとに収支決算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてご加入者に還付しています。令和5年分の配当金は、令和6年3月21日、ご加入者の短期給付金等振込口座に送金済みです。

※医療給付制度(給付拡大部分)、三大疾病保障制度、入院費用給付制度、退職後継続制度、長期療養収入補償制度、がん保険については配当金はありません。

《制度のしくみ(イメージ図)》



《令和5年お支払・配当実績》

皆様のお役に立っています。

	お支払実績		配当実績
	件数	金額	割合
共済保険	12件	1億3,800万円	約35%
医療給付制度(基本部分)	198件	1,453万円	約40%

「配当金お支払明細」はみんなのMYポータルで確認できます

■みんなのMYポータル利用登録がお済の場合

「みんなのMYポータル」トップ画面⇒ご加入者さま⇒各種お知らせ⇒配当金のお知らせ

■みんなのMYポータル利用登録がお済でない場合

まずはアプリをダウンロード 新規登録用のはがきシラーをご準備ください。

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)

新規加入・更新についてのご案内は令和6年7月~9月下旬を予定しています

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

～「給付算定基礎額残高通知書」を送付します～ (長期給付の適用を受ける組合員のみ)

被用者年金制度の一元化により、公務員独自の年金である「職域年金相当部分」が廃止され、平成27年10月以後の加入期間については、「退職等年金給付」が創設されました。

「退職等年金給付」は、大きく分けて「退職年金」、「公務障害年金」、「公務遺族年金」の3種類あり、「退職年金」は65歳から受給できます。

「退職等年金給付」では、あらかじめ組合員と使用者（地方公共団体等）の労使折半により、毎月の標準報酬月額と標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た付与額に利息を加えて積み立て、これを累積した「給付算定基礎額」を将来の年金の原資とします。

そのため、前年度に積み立てた「給付算定基礎額」をお知らせするために毎年5月頃に「給付算定基礎額残高通知書」を全国市町村職員共済組合連合会からご自宅宛に送付します。

なお、退職された方については、新たな掛金の納付がないため、退職時のほか35歳時・45歳時・59歳時・63歳時に送付します。

1. 通知書イメージ

給付算定基礎額残高通知書				
(5年4月～6年3月)				
共済 太郎 様		(86225950000000)		単位円
(入金)期月	①標準報酬月額	②付与額	利 息	③給付算定基礎額残高
前年度末				886,631
4月	500,000	7,500	14	894,145
5月	500,000	7,500	15	901,660
6月	1,497,000	22,455	15	924,130
7月	500,000	7,500	15	931,645
8月	500,000	7,500	15	939,160
9月	500,000	7,500	15	946,675
10月	500,000	7,500	55	954,230
11月	500,000	7,500	56	961,786
12月	1,501,000	22,515	57	984,358
1月	500,000	7,500	57	991,915
2月	500,000	7,500	58	999,473
3月	500,000	7,500	58	1,007,031
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。				
区 分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額	終身退職年金算定基礎額	
前年度末	886,631			
付与額累計	119,970	-	-	
利息額	430			
今回通知	1,007,031			
給付算定基礎額等合計	1,007,031			
年金払い退職給付加入期間				8年6月
④付与率	令和5年4月～令和6年3月		1.500%	
	令和 年 月～令和 年 月		%	
⑤基準利率(年率)	令和5年4月～令和5年9月		0.020%	
	令和5年10月～令和6年3月		0.070%	
基礎年金番号***** 作成日 令和6年 4月**日				

用語の説明

① 標準報酬月額
付与額の算定の基となる額です。
同月に受けた期末手当等の額を含みます。

② 付 与 額
標準報酬月額に付与率を乗じた額です。

③ 給付算定基礎額残高
付与額と利息を積み立てた累計額です。
将来の年金の原資となる額です。

④ 付 与 率
付与額を求めるための率です。
現在は、組合員の掛金率と使用者(地方公共団体等)の負担金率の合計(保険料率)と同率となっています。

⑤ 基準利率(年率)
利息を求めるための率です。
国債の利回りを基礎として、積立金の運用状況とその見通しを勘案して、毎年10月に1年間の利率が定められます。

2. 「退職等年金給付」の概要等について

「退職等年金給付」の概要や給付の計算方法等の詳細については、全国市町村職員共済組合連合会のホームページを参照ください。

全国市町村職員共済組合連合会ホームページ <https://ssl.shichousonren.or.jp>

お問い合わせ先：年金課／TEL：025-285-5413

年金額改定情報

※厚生労働省の報道発表資料抜粋

令和6年度の年金額改定についてお知らせします

～年金額は前年度から2.7%の引き上げです～

総務省から、本日（1月19日）、「令和5年平均の全国消費者物価指数」（生鮮食品を含む総合指数）が公表されました。

これを踏まえ、令和6年度の年金額は、法律の規定に基づき、令和5年度から2.7%の引き上げとなります。

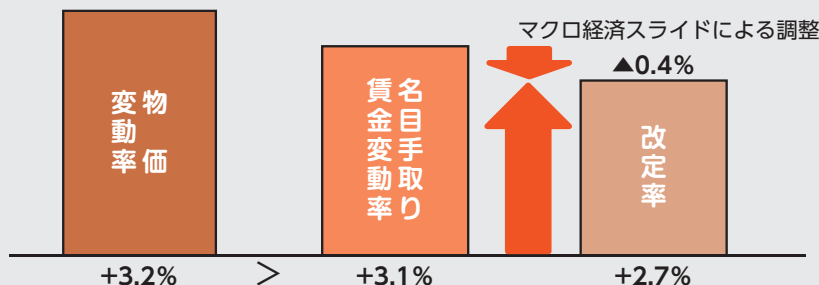
○令和6年度の年金額の例

	令和5年度 (月額)	令和6年度 (月額)
国民年金 ^{※1} (老齢基礎年金(満額): 1人分)	66,250円	68,000円 (+1,750円)
厚生年金 ^{※2} (夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額)	224,482円	230,483円 (+6,001円)

※¹ 昭和31年4月1日以前生まれの方の老齢基礎年金（満額1人分）は、月額67,808円（対前年度比+1,758円）です。

※² 平均的な収入（平均標準報酬（賞与含む月額換算）43.9万円）で40年間就業した場合に受け取り始める年金（老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金（満額））の給付水準です。

令和6年度の年金額改定のイメージ



物価変動率>名目手取り賃金変動率の場合は、支え手である現役世代の方々の負担能力に応じた給付とする観点から、名目手取り賃金変動率を用いて改定することとなります。

加えて、マクロ経済スライドによる調整を行います。

【年金額の改定ルール】

年金額は、物価変動率や名目手取り賃金変動率に応じて、毎年度改定を行う仕組みとなっています。物価変動率が名目手取り賃金変動率を上回る場合は、支え手である現役世代の方々の負担能力に応じた給付とする観点から、名目手取り賃金変動率を用いて改定することが法律で定められています。

このため、令和6年度の年金額は、名目手取り賃金変動率（3.1%）を用いて改定します。

また、令和6年度のマクロ経済スライドによる調整（▲0.4%）が行われます。

よって、令和6年度の年金額の改定率は、2.7%となります。

年金払い退職給付制度に係る 財政再計算結果(掛金率等)について

はじめにお読みください。

当連合会では、令和5年12月に、令和6年4月以降の年金払い退職給付制度に係る掛金率等を決定するための財政再計算を実施しました。

この結果、組合員の皆さまにご負担いただく年金払い退職給付制度に係る掛金率は、0.75%となり、現行の率と変わらないこととなりましたのでお知らせします。

併せて、令和6年10月以降の基準利率^{*}については、毎年の市場の状況を勘案して算定する率に、加算率0.08%を加算することとなりました。(現在は加算を行っておりません。)

詳細については、以下のとおりとなっております。

^{*}給付算定基礎額のうち、利子の額を求めるための率

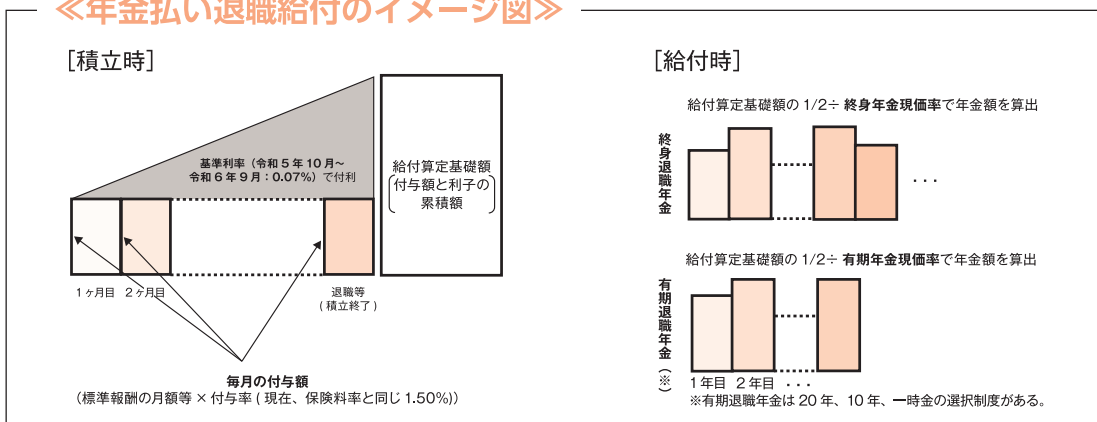
1 年金払い退職給付制度の概要

共済年金の職域部分廃止後の新たな年金として、平成27年10月から「年金払い退職給付」(地方公務員等共済組合法上は「退職等年金給付」といいます。)が創設されました。

年金払い退職給付は、将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ保険料(掛金・負担金)で積み立てる「積立方式」による給付となっております。

また、保険料は、組合員の標準報酬の月額及び標準期末手当等の額(標準報酬の月額等)をもとに算定され、労使折半となっております。現在、保険料は「標準報酬の月額等×1.5%(保険料率)」となっております、これを組合員の皆さまと地方公共団体等とで折半して拠出いただいております。保険料率のうち組合員負担分を掛金率、地方公共団体等の負担分を負担金率といいます。保険料率が1.5%の場合、折半して掛金率、負担金率はそれぞれ半分の0.75%となります。

《年金払い退職給付のイメージ図》

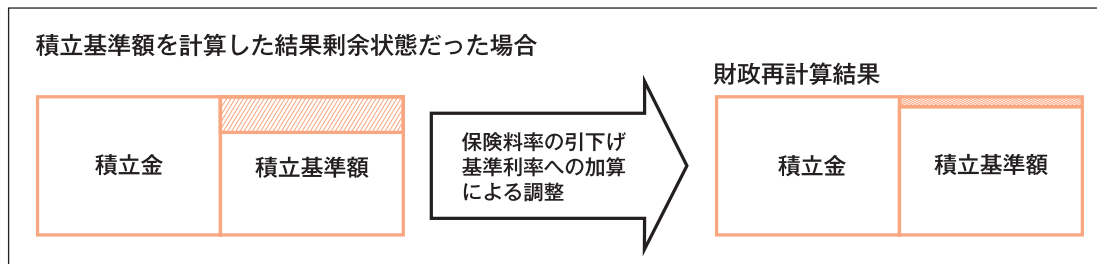


2 財政再計算の意義等

年金払い退職給付に要する費用は、積立基準額（将来の給付に向けて積み立てておくべき金額。「総給付現価－保険料収入現価」によって算出されます。）*と実際の積立金*とが、将来にわたって均衡を保つことができるように定めることとされており、少なくとも5年に一度、財政再計算を実施することとされています。 ※いずれも地共済と国共済との合計額

財政再計算では、積立基準額と積立金とが将来にわたって均衡を保つことができるように、保険料率および加算率（基準利率への一定率の加算）を算定します。

再計算前の保険料率および基準利率の将来の見通し等を用いて積立基準額を計算した結果、剰余状態（積立金>積立基準額）となる場合、保険料率の引下げや基準利率への加算（毎年の市場の状況を勘案して算定する率に、積立剰余を財源として一定率（加算率）を加算）により均衡を図ることとなります。不足状態の場合はその逆を行います。



前回、平成30年度に実施した財政再計算から5年となるため、今年度、財政再計算を行いました。

3 財政再計算結果

積立基準額と積立金とが将来にわたって均衡するよう財政再計算を行った結果、次のとおりとなりました。

保険料率は、1.50%（掛金率、負担金率はそれぞれ0.75%）となりました。（現行の率と同じ。）

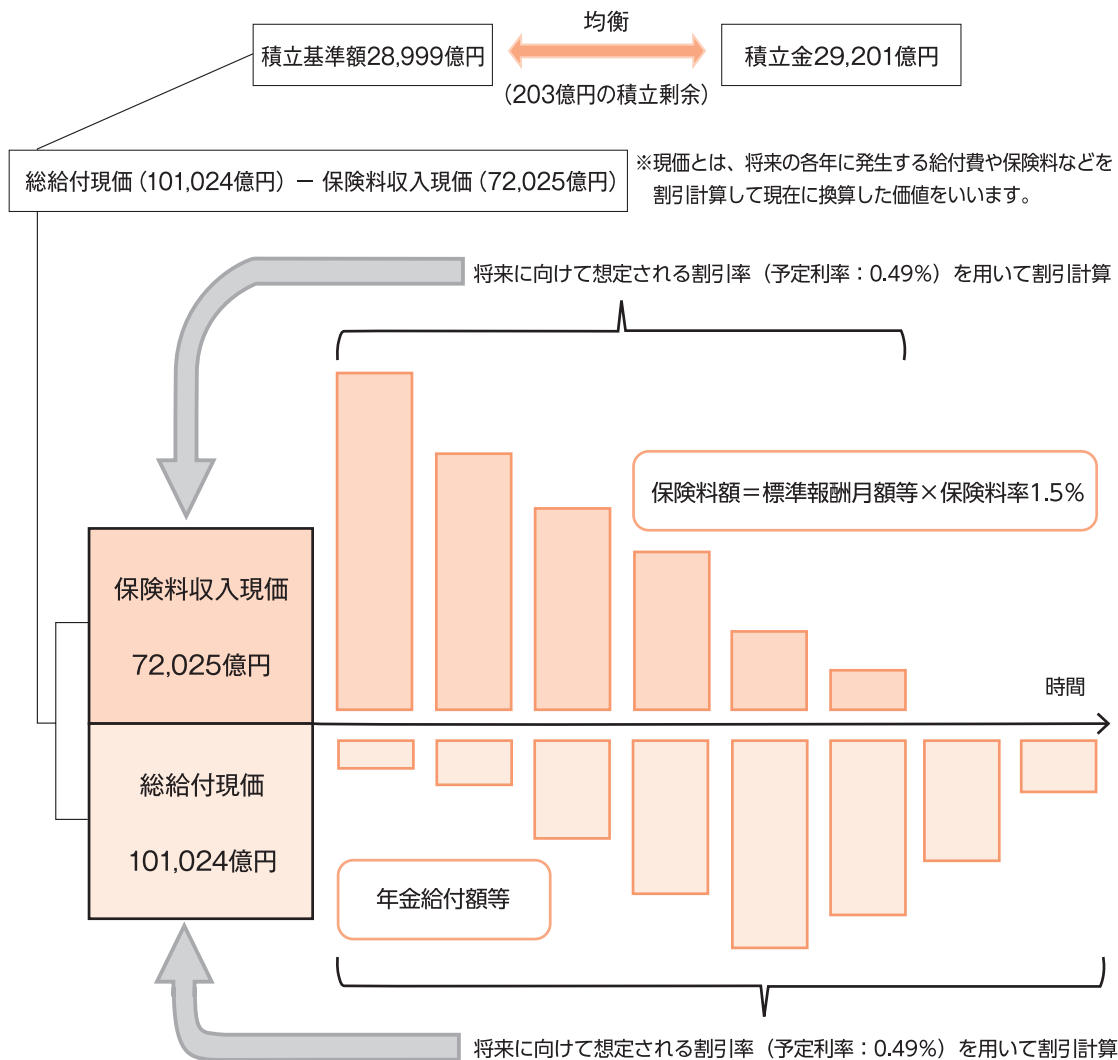
基準利率は、毎年の市場の状況を勘案して算定する率に、積立剰余を財源として**加算率0.08%を加算**することとなりました。

積立基準額と比較して、積立金が2,089億円の剰余の状態となったため、加算率の設定により、積立基準額と積立金の均衡を図りました。

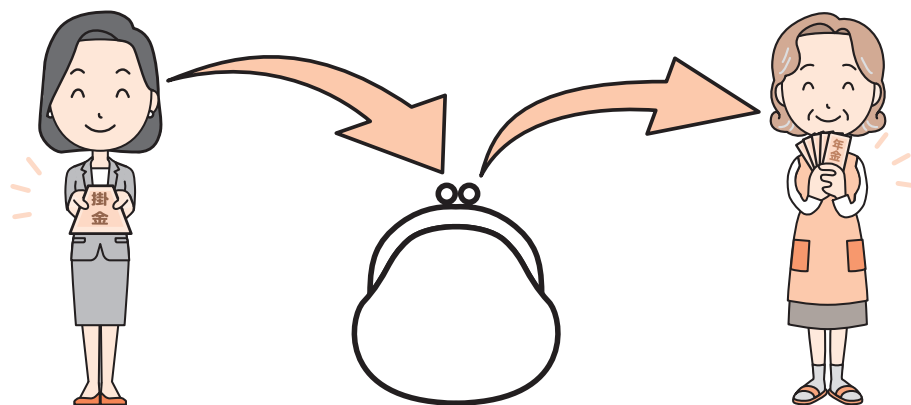
【剰余解消前】		（単位：億円）		【財政再計算結果】		（単位：億円）	
区分		地共済+国共済		区分		地共済+国共済	
積立金（簿価ベース）	A	29,201		積立金（簿価ベース）	A	29,201	
総給付現価	B	99,138		総給付現価（※）	B	101,024	
保険料収入現価	C	72,025		保険料収入現価	C	72,025	
積立基準額	D=B-C	27,113		積立基準額	D=B-C	28,999	
積立剰余	E=A-D	2,089		積立剰余	E=A-D	203	

※加算率0.08%を加味して計算した総給付現価

《財政再計算結果に係るイメージ図》



※年金給付額等には、退職年金、公務障害年金及び公務遺族年金の給付に要する費用並びに事務に要する費用が含まれています。



○ 令和6年4月から適用される掛金率

前述のとおり、財政再計算の結果、保険料率は現行の率と変わらずに1.50%となりました。
組合員の皆さまが負担する掛金と地方公共団体等が負担する負担金は、折半して負担することとされています。

よって、掛金率及び負担金率は下記のとおりとなりました。

《掛金率と負担金率》

掛金率	0.75%（現行の率と同じ）
負担金率	0.75%（現行の率と同じ）

○ 令和6年10月から適用される基準利率

基準利率については、毎年 of 市場の状況を勘案して算定する率に、加算率0.08%を加算することとなりますが、こちらは令和6年10月から適用されることとなります。

地方公務員共済組合連合会では、今回のリーフレットの他にも、ホームページに年金払い退職給付制度に係る情報を掲載しています。
今後も関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

地方公務員共済組合連合会

検索



令和6年3月

地方公務員共済組合連合会

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

東京都千代田区内幸町2-1-1 飯野ビルディング11階

アクアレー長岡プールゾーンに フィンランドサウナ新設！



30分に1回
「オートロウリュ」発生！

フィンランドサウナ

とこのう部屋



サウナー必見！
「休憩・お食事処あおば」
サウナ飯！



ピリ辛麻婆定食



牛もつ焼定食



健康運動指導士
門谷 誠



もんちゃんの

けんこう通信



2024.4月号

Vol.43



かんたんエクササイズ！

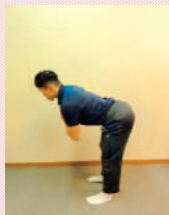
今回のテーマは背中中の筋肉でもある「脊柱起立筋を鍛える」です。

「脊柱起立筋」は、姿勢の安定に関係している筋肉で、上体を起こす(背骨を反らす)ときに使われる筋肉です。デスクワークの場合、長時間同じ姿勢が続くと背中が丸くなっ

た状態が続くため、猫背姿勢となります。

脊柱起立筋は背骨に付着している筋肉のため、鍛えることで丸まった姿勢を改善する効果や、姿勢が改善することで肩こり、腰痛の予防にもつながります。

ケッドモーニング



ストレッチ



①足は腰幅くらいに、両膝は軽く曲げて、両手は胸の前でクロスし胸を張ります。

②胸を張った姿勢からお尻を後ろに突き出すように体を前傾させていきます。体が床と平行になるくらいまで下ろしたら元の位置に戻ります。

両肘を両膝の上のせて、おへそをのぞきこむように背骨を丸めていきます。

〈動作のスピード〉
1・2のカウントでおろす、
1・2のカウントであげる。

〈呼吸〉
吐きながらおろす、
吸いながらあげる。

〈回数〉
8回～12回

※実施中に痛みが生じたら
エクササイズを中止して
ください。

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）

4/27
(土)

「メリハリのある
からだづくり2.0教室」

内容
「筋肉を増やすための運動と食事」

5/25
(土)

「姿勢改善教室」

内容
「姿勢を改善するためのストレッチ
と体幹トレーニング」

6/22
(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2.0教室」(4/27)
「姿勢改善教室」(5/25)
「からだが硬い方のためのヨガ教室」(6/22)
11：15～休憩
11：30～講義「免疫力を高める栄養学」

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1,800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。



アクアレー長岡

TEL:0258-47-5656

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

アクアーレ長岡
LINEお友達
登録キャンペーン

LINE登録されたご本人様限定！

施設利用料

通常大人:300円 ▶

100円

～皆様のご利用お待ちしております～

※小人:100円

キャンペーン期間:4/20(土)～4/30(火)

※次回は令和6年9月1日(日)～30日(月)を予定！！

アクアーレ長岡組合員様専用のLINEアカウントにお友達登録すると、お得な情報をご覧いただけます。



(組合員とその家族様専用)



新規お友達登録された方にプレゼント！

『アクアーレ長岡オリジナルティッシュボックス』



★組合員様専用LINEアカウントに登録し、登録が確認できる画面を施設利用時にバーデフロントにご提示ください。(新規でご登録された方は、新規登録が確認できる画面をご提示ください。)

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。

※このキャンペーンの対象となるのは[組合員等施設利用助成対象者]のうち、組合員様専用のLINEアカウントにお友達登録をされた方になります。

【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:【4月】15日(月)・22日(月)・23日(火) 【5月】7日(火)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
【6月】10日(月)・24日(月)

第3弾

『来館ポイントラリー』開催！

実施期間:5/1(水)～6/30(日)

組合員と
そのご家族様限定！

●ポイント付与の条件●



- フルコース利用1日:1ポイント
- 毎週水曜日フルコース利用1日:2ポイント
- 体組成測定(有料 ※無料チケットは除く)1回:2ポイント
- マンツーマンサポート(有料)1回:2ポイント
- セルフケア教室(有料)1回:2ポイント
- パーソナルトレーニング(有料)1回:5ポイント
- ペアストレッチ(有料)1回:5ポイント

●スタンプ賞品●



- 10ポイント、20ポイント到達毎に！
「アクアーレ長岡商品券」(500円)をプレゼント♪
- 30ポイント到達で、さらに！！
「アクアーレ長岡商品券」(1,000円)をプレゼント♪

※ポイントカードは実施期間中、お一人様1枚とし、ご本人様以外のポイントの集約は無効といたします。
※ポイントカードはバーデカウンターで配布します。

お問い合わせはこちら
AQUARE
アクアーレ長岡

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>

組合員とそこご家族限定特別割引(特割)を実施します!

組合員宿泊利用助成の他

【実施期間】令和6年5月9日(木)から

さらに!

お一人様 1,000円割引!

7月12日(金)まで

- 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。



特選会席プラン

平日(日~木)1泊2食付きお1人様

通年

11,650円 (一般15,950円)

新設!
フィンランドサウナ

2名様より
ご利用日3日前
までの要予約

平日
(1室2名様料金)

- ※金曜日は500円増し、土祝前日は2,000円増し。
- ※和室1室4名~5名、洋室3名の利用は、お一人様500円引き。
- ※幼児(0歳~4歳)は室料500円。
- ※7/25~8/25は夏期料金となります。
- ※令和6年4月1日より料金改定をしております。
- ※上記の特別割引実施期間中は、さらに1,000円引きとなります。

◆プラン特典◆

- 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。(日~木曜日限定)
- ②国営越後丘陵公園入園券を人数分進呈いたします。

~三県の和牛料理と地酒の飲みくらべ付き~
(新潟・山形・宮城)

三県和牛会席コース



<お品書き>

- 三県地酒飲み比べ
- 前菜四種
- 刺身盛合わせ
- 三県和牛料理三品
- 蒸し物
- 揚げ物
- 釜めし ●デザート

※写真はイメージです。

~旬な鮮魚を盛り込んだ人気コース~

舟盛会席コース



<お品書き>

- 先附 ●前菜三種
- 舟盛五点
- 金目鯛の煮付け
- 茹でずわい蟹
- 長岡牛陶板焼き
- 茶碗蒸し ●揚げ物
- 釜めし ●デザート

※写真の舟盛は4人盛の例です。

【夏休み】早期宿泊予約特典

6月30日(日)までに7/25~8/25の間の2食付きプランのご予約成立で、以下の特典から1つお選びいただけます。

- ①ご夕食時の人数分ドリンクサービス
 - ②アーリーチェックイン (通常15:00を14:00に変更可能)
 - ③お食事サポート(フードパス)人数分進呈
 - ④国営越後丘陵公園入園券人数分進呈
- ※プラン詳細は、お電話またはホームページにてお問い合わせください。



やど 宿パス購入で、お得に

宿泊しませんか!

販売価格
3,000円
(有効期限)
購入日より
6か月間



アクアール長岡

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!!!

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



ID: @660nlred
 登録をお願いします!

和食ダイニング辛夷や休憩・お食事処あおばのお得なクーポンを配信します。お楽しみに♪

お食事パスポート<フードパス>

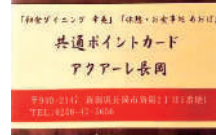
麺類・ご飯もの・各種健康ランチ・**好評発売中!**
 アスリート食などのメニューのうち
 600円以上の商品1点につき、いつでも200円割引



「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

アクアーレ長岡で毎日運動! お食事パスポート購入でお得に健康ランチ♪

平日10食限定

※4/30~5/2は除く

健康ランチ 各 980円

フードパスご利用で
 表示価格より200円引き!!

4月・6月



酒かす入り煮込みハンバーグ

5月



野菜たっぷり豚生姜焼き

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)

4月



豚キムチ炒め

疲労回復ランチ

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

5月



鮭のトマト煮

抗酸化ランチ

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。

6月



鶏の水炊き小鍋

筋肉増強ランチ

加齢とともに衰える筋力。自らの足で歩くためには常に鍛えることが大切です。運動とタンパク質、ビタミンDを豊富に取り入れた食事で若々しく!

新設! フィンランドサウナ

営業時間 平日/11:30~15:00 土・日・祝日/11:30~19:30



サウナ飯に
 新メニュー登場!

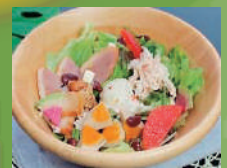
サウナ飯

休憩・お食事処 **あおば**
牛もつ焼定食 1,050円
ピリ辛麻婆定食 980円
 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
表示価格より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





大好評予約受付中

要予約
3日前

営業期間
テント: 5月~9月(予定)
モバイル: 5月~10月14日(予定)

「波の音」「沈む夕日」とともに

館内温泉♨️をご利用いただけます!
各タイプ1日1組限定!

グランピング

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 (夏季期間以外)	夏季期間 (7/15~8/20)	3人目	4人目
テント (5月~9月末)	大人 (中学生~)	10,549円	12,606円	無し	3,000円
	子供 (5歳~小学生)	6,559円	8,495円		
モバイル ハウス (5月~10月14日)	大人 (中学生~)	12,606円	15,631円	2,000円	3,000円
	子供 (5歳~小学生)	8,495円	10,189円		



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、5/2~5/5、7/15~8/20は割引対象外

- *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の 2,420 円(サ・税込み)増しになります。
- *組合員限定特別割引(40 ページ参照)はご利用できません。
- *天候不順等により館内での宿泊、食事となる場合もございます。予めご了承ください。

大好評営業中

フェイシャルエステ

ちょっとだけ贅沢気分♪
ゆったりとご褒美時間を過ごしませんか

【MENU】

- お肌ぶるぶるフェイシャルコース 40分 3,000 円
- 気分すっきりヘッドマッサージコース 10分 1,000 円
- 血行促進ハンドマッサージコース 10分 1,000 円

*毎週土曜日、2階ホワイエにてOPEN
*営業時間は 14:00~21:00(最終予約時間 19:00)
*都合により営業時間、営業日が変更になる場合がございます。

~休館日のお知らせ~

- 【5月】 7日(火)8日(水)21日(火)22日(水)
- 【6月】 4日(火)5日(水)18日(火)19日(水)
- 【7月】 2日(火)3日(水)9日(火)10日(水)
- 【8月】 27日(火)28日(水)
- 【9月】 9日(月)~12日(木)

*都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

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>

瀬波はまなす荘 宿泊プランのご案内

記念日プラン

【開催期間】 令和7年3月31日まで開催中

除外日：令和6年7月15日～8月20日、
12月28日～令和7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 **11,871円** (サ・税込み)

特割適用可

- ◎ 早めのチェックイン 13:00 / ゆっくりチェックアウト 11:00
- ◎ 当荘の売店で使える「2,000円商品券」を1名様につき1枚プレゼント！(宿泊日当日及び翌日のみ有効。)



【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。



※料理は一例です。

- ◎ 記念日をお祝い、夕食の際にスパークリングワイン「ボッテガモスカートペタロ」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)
- ◎ 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2,420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！

極上プラン

【開催期間】 令和7年3月31日まで開催中

除外日：令和6年7月15日～8月20日、
12月28日～令和7年1月3日

和室8畳・2名1室利用 ※1名様から利用可(1名の場合2,420円(サ・税込み)増し)

平日大人(中学生～) お一人様 **12,606円** (サ・税込み)

平日子供(5歳～小学生) お一人様 **6,680円** (サ・税込み)

特割適用可

- ◎ 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2,420円(サ・税込み)増しになります。



※料理は一例です。

※ご予約の際は「極上プランで」とお伝えください！

日曜平日限定 ゴールドプラン

【開催期間】 令和7年3月25日まで開催中

除外日：令和6年4月28日～5月5日、7月15日～
8月20日、12月28日～令和7年1月3日

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 **6,556円** (サ・税込み)

2泊5食付 **12,612円** (サ・税込み)

3泊8食付 **18,668円** (サ・税込み)

1泊でも利用可！連泊の利用がお得！

- ◎ 連泊すると2泊目から500円割引!!
- ◎ 部屋タイプ(和室、洋室ツイン、大部屋のみ)、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

※ご予約の際は「ゴールドプランで」とお伝えください！

◆上記の宿泊プランは、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円増しになります。

◆記念日プラン及び極上プランは、**組員限定特別割引実施期間中(令和6年5月9日～7月12日)**は、上記料金よりさらに**1,000円引き**となります。※組員限定特別割引については40ページ参照

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>

瀬波はまなす荘

とくわり 特 割

組合員限定特別割引
通常の宿泊利用助成に上乗せしてさらに

1,000 円割引



瀬波はまなす荘大浴場

1泊2食付でご宿泊の組合員及びそのご家族の皆様(宿泊利用助成対象者のみ)は、通常の宿泊利用助成(大人4,000円・子供3,000円)に上乗せして、さらに1人**1,000円の特割**が受けられます。

※期間中の利用で最大5,000円引き!

実施期間：令和6年5月9日(木)から7月12日(金)まで

利用条件：1泊2食付きの宿泊時に限る。(ゴールドプラン及びグランピングは適用外)

※ただし「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

【NEW】令和6年度より特典内容が変更になります。

※旧パスポートをお持ちの方は、有効期限まで旧パスポートの特典がご利用いただけます。

3,000円券(2名様におススメ)と5,000円券(4名様におススメ)の2種類

プレミアムパスポート

有効期間：購入日から6か月間



プレミアムパスポート3,000円券利用者特典

チェックイン時の
購入がおすすめ

①購入者本人とその同伴者1名までの合計2名が、1泊につき**1,000円の特割**が受けられます。
(有効期間中何度でも利用可能! ※1泊2食利用時のみが割引対象になります。)

※5,000円券の割引対象は本人と同伴者3名までの合計4名様になります。

②ご夕食時の「飲み物」及び「売店商品」が**グループ全員全品10%割引**になります。

スタッフイチ押し
源泉使用
「露天風呂」付

プレミアムパスポート利用 宿泊料金イメージ

露天風呂付客室 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 10,549円(サ・税込み)のところ

プレミアムパスポート利用割引△1,000円→**9,549円**(サ・税込み)

※組合員限定特別割引実施期間中は、この料金からさらに1,000円引きとなります。



瀬波はまなす荘「公式LINE」

お得なクーポンや周辺観光情報等配信予定♪

4月限定「あさりの釜飯」

通常700円(サ・税込み)のところ

LINE友だち限定価格**500円**(サ・税込み)になります!



5月以降もお得な「季節限定の一品料理」を友だち限定価格でお知らせします!



↑登録はこちら↑

~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7年3月31日

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17

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