

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
令和3年1月発行

No.215

- 組合会議員・役員のご紹介 …… 2
- 退職を控えた皆様へ …… 3
- 被扶養者の異動手続はお早めをお願いします …… 12
- 被扶養者認定Q&A～就職・退職したとき～ …… 13
- 保険課からのお知らせ …… 14
- 「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 …… 16
- データヘルス計画に関する取組の報告について …… 18
- 各種セミナー・研修会開催報告 …… 22
- 入学・修学貸付のご案内 …… 24
- ねんきん相談室 …… 26
- 「山の家」利用助成の御案内 …… 28
- 宮城・山形・新潟県保養施設合同企画の御案内 …… 29
- もんちゃんのけんこう通信 …… 31
- アクアーレ長岡からのお得なプラン情報 …… 32
- 瀬波はまなす荘からのお知らせ …… 35

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、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。

昨年12月3日開催の第211回組合会におきまして、引き続き理事長に御推挙いただき、その重責を担うことになりました。皆様の生活の安定と福祉の向上に寄与するため、全力を傾注してまいりますので、よろしく願いいたします。

さて、我が国においては、少子高齢化と同時にライフスタイルが多様となる中で、人生100年時代を見据えながら、年金、労働、医療、介護など、社会保障全般にわたる持続可能な改革が進められ、全ての世代が安心感と納得感の得られる全世代型社会保障制度に転換を図ることとしています。

共済組合の各事業につきましては、短期給付事業では、健康寿命の延伸と医療費の適正化を図るため、レセプトデータ等の分析を行った上で、効果的・効率的な保健事業を実施するとともに、平成30年度に策定した第2期データヘルス計画及び第3期特定健康診査等実施計画に基づき、特定健康診査及び特定保健指導の実施率向上とジェネリック医薬品の利用促進に向けた取組を推進してまいります。さらに、令和3年3月からは、医療機関等の窓口においてマイナンバーカード等によるオンライン資格確認が本格実施される予定であり、適切に対処してまいります。

長期給付事業では、昨年6月に公布された「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」により、短時間労働者に対する被用者保険の適用拡大、在職中の年金受給の在り方の見直し、受給開始時期の選択肢の拡大、確定拠出年金の

加入可能要件の見直し等の措置が講じられています。なお、検討規定が設けられ、公的年金制度の所得再分配機能の強化、さらなる被用者保険の適用拡大、マクロ経済スライドの在り方等に係る検討を行い、必要な措置を講じるとされていることから、公的年金制度や関連する諸制度の方向性等を注視し、適切に対処してまいります。

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行ってまいります。なお、「保健施設 アクアーレ長岡」と「保養所 瀬波はまなす荘」では、皆様が心身ともにリフレッシュしていただけるよう一層のサービスの充実に努めてまいりますので、今年も御愛顧くださるようお願いいたします。

共済組合を取り巻く状況は大きく変化しておりますが、引き続き共済組合の健全な運営と発展のため、役職員とともに、最善の努力を尽くす所存でありますので、皆様の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆様の御健勝と御多幸をお祈り申し上げまして、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
- ◆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>

組合会議員・役員のご紹介

昨年 11 月 12 日に行われた組合会議員選挙並びに 12 月 3 日に開催された組合会において、当組合の組合会議員・役員が決定しましたので、ご紹介します。

【任期：令和 2 年 12 月 1 日～令和 4 年 11 月 30 日】

市町村長議員

理事長  小林則幸 (出雲崎町長)	理事長職務代理者  入村 明 (妙高市長)	理事  久住時男 (見附市長)	理事  二階堂馨 (新発田市長)	監事  田中清善 (阿賀野市長)
議員  米田 徹 (糸魚川市長)	議員  田村正幸 (湯沢町長)	議員  伊藤勝美 (五泉市長)	議員  高橋邦芳 (村上市長)	議員  本保建男 (粟島浦村長)

市町村長以外の議員

職員側代表理事  山口輝一 (新潟市)	理事  大島英徳 (上越市)	理事  佐藤義孝 (柏崎市)	理事  佐藤邦夫 (村上市)	監事  喜多村竹紀 (長岡市)
議員  細井 济 (糸魚川市)	議員  佐藤 豊 (魚沼市)	議員  田中幹也 (燕市)	議員  石塚忠宏 (佐渡市)	議員  高橋一裕 (聖籠町)

学識経験監事



五十嵐基

退任されました議員（令和 2 年 10 月 14 日付け：退職）
市町村長議員 國定 勇人（三条市）

退任されました議員（令和 2 年 11 月 30 日付け：任期満了）
市町村長以外の議員 井上 幸夫（南魚沼市）、廣瀬 勝直（阿賀町）
大矢 勝則（長岡市）、宮木 徹（小千谷市）
渡邊 恭一（佐渡市）、渡辺 一成（胎内市）

任期期間中は、共済組合の業務運営にご尽力いただき、ありがとうございました。
今後ともご指導・ご鞭撻をお願いします。

（役職順・選挙区順）

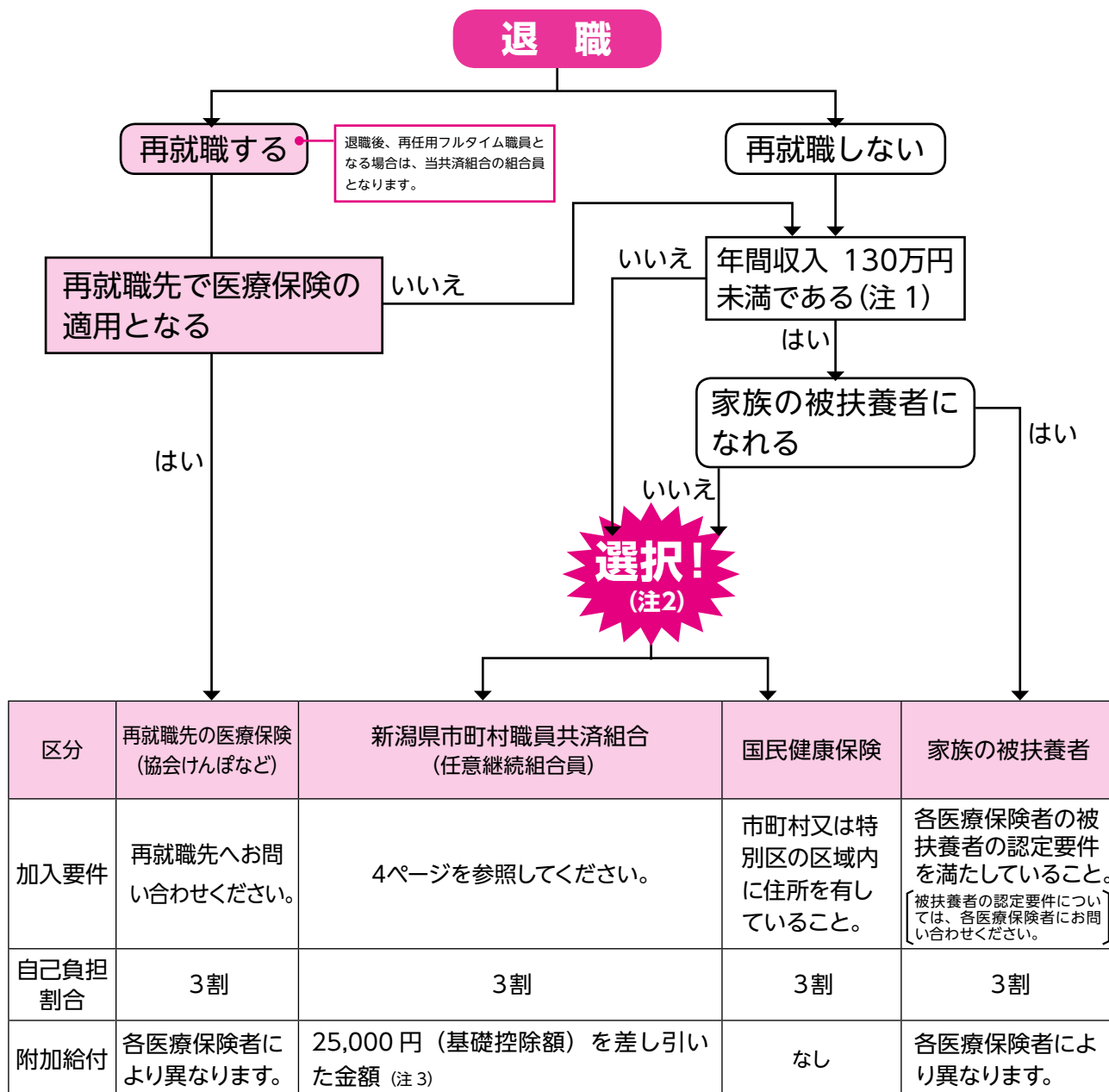
退職を控えた皆様へ

年度末に退職を予定されている組合員の皆様は多忙な日々をお過ごしのことと思います。

共済組合の各種事業についても、退職という節目にあたり様々な手続が必要となります。退職後の制度・手続についてご案内します。

1. 退職後の医療保険制度について

組合員の皆様が退職すると、組合員とその被扶養者は、その翌日に共済組合の資格を喪失することから、退職後の生活状況に応じて、下表により医療保険制度に加入することになります。



注1 障害年金の受給者又は60歳以上の年金受給者の場合は180万円未満となります。

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

注3 任意継続組合員制度の附加給付は、任意継続組合員又はその被扶養者の医療費の自己負担額が1件(1か月単位)につき、自己負担額-25,000円=支給額(1,000円未満は支給されません。1,000円以上から支給されることになり、支給額の100円未満の端数は切捨てとなります。)となります。

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。任意継続組合員制度の概要等は下表のとおりです。

<p>加入要件 及び手続き</p>	<p>退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が、退職の日から20日以内に申し出ることにより、任意継続組合員制度に加入できます。</p> <p>加入する場合は、次の書類を退職時の所属所を經由して共済組合に提出してください。</p> <p>●「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> <p>※3月末に退職される方については、3月中に書類を提出いただく予定としていますので、ご協力をお願いします。</p>										
<p>加入可能 期間</p>	<p>退職日の翌日から2年間。</p> <p>ただし、任意継続組合員が次表の資格喪失事由に該当したときは、任意継続組合員の資格を喪失します。</p> <table border="1" data-bbox="319 719 1412 931"> <thead> <tr> <th>資格喪失事由</th> <th>資格喪失日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>任意継続組合員が死亡したとき</td> <td>死亡日の翌日</td> </tr> <tr> <td>再就職先の医療保険に加入したとき</td> <td>医療保険に加入した日</td> </tr> <tr> <td>任意継続組合員をやめる申出をしたとき</td> <td>申出を当共済組合が受理した日の属する月の翌月1日</td> </tr> <tr> <td>後期高齢者医療制度に加入したとき</td> <td>後期高齢者医療制度に加入した日</td> </tr> </tbody> </table>	資格喪失事由	資格喪失日	任意継続組合員が死亡したとき	死亡日の翌日	再就職先の医療保険に加入したとき	医療保険に加入した日	任意継続組合員をやめる申出をしたとき	申出を当共済組合が受理した日の属する月の翌月1日	後期高齢者医療制度に加入したとき	後期高齢者医療制度に加入した日
資格喪失事由	資格喪失日										
任意継続組合員が死亡したとき	死亡日の翌日										
再就職先の医療保険に加入したとき	医療保険に加入した日										
任意継続組合員をやめる申出をしたとき	申出を当共済組合が受理した日の属する月の翌月1日										
後期高齢者医療制度に加入したとき	後期高齢者医療制度に加入した日										
<p>掛金額</p>	<p>(1) 任意継続掛金等を算定する標準報酬月額、次のア又はイのいずれか低い額となります。</p> <p>ア 退職時の標準報酬月額 イ 令和2年9月30日の平均標準報酬月額→360,000円（第21級）となる見込みです。 ※ 標準報酬等級表は5ページを参照してください。</p> <p>(2) 任意継続掛金等月額</p> <p>① 任意継続掛金 (1)のア又はイの額 × 94.00 / 1,000（令和2年度）</p> <p>② 介護掛金 (1)のア又はイの額 × 16.40 / 1,000（令和2年度）</p> <p>注…※1 介護掛金は、任意継続組合員が40歳到達月から満65歳到達月の前月までの間、納付いただくことになります。</p> <p>※2 令和3年度の掛金率は、現在、算定中であり、変更となる場合があります。</p>										
<p>掛金の 納付等</p>	<p>指定する取扱金融機関からの口座振替となります。ただし、資格を取得する月の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>納付方法は月払い、半年払い、年払いのいずれかによります。</p> <p>なお、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>取扱金融機関…第四北越銀行、大光銀行、新潟県労働金庫、新潟県信用農業協同組合連合会及び新潟県内の農業協同組合、新潟県信用組合、新潟県信用漁業協同組合連合会 ※ 上記以外の金融機関は取扱いできません。</p>										
<p>給付内容</p>	<p>在職中と同様の短期給付を受けることができます（休業給付を除く。）。</p>										

標準報酬等級表（一部抜粋）

報酬月額（円）		標準報酬（短期）	
		等級	月額（円）
～	101,000 未満	1	98,000
101,000 以上	～ 107,000 未満	2	104,000
107,000 以上	～ 114,000 未満	3	110,000
114,000 以上	～ 122,000 未満	4	118,000
122,000 以上	～ 130,000 未満	5	126,000
130,000 以上	～ 138,000 未満	6	134,000
138,000 以上	～ 146,000 未満	7	142,000
146,000 以上	～ 155,000 未満	8	150,000
155,000 以上	～ 165,000 未満	9	160,000
165,000 以上	～ 175,000 未満	10	170,000
175,000 以上	～ 185,000 未満	11	180,000
185,000 以上	～ 195,000 未満	12	190,000
195,000 以上	～ 210,000 未満	13	200,000
210,000 以上	～ 230,000 未満	14	220,000
230,000 以上	～ 250,000 未満	15	240,000
250,000 以上	～ 270,000 未満	16	260,000
270,000 以上	～ 290,000 未満	17	280,000
290,000 以上	～ 310,000 未満	18	300,000
310,000 以上	～ 330,000 未満	19	320,000
330,000 以上	～ 350,000 未満	20	340,000
350,000 以上	～ 370,000 未満	21	360,000
370,000 以上	～ 395,000 未満	22	380,000
∴	∴	∴	∴
∴	∴	∴	∴
∴	∴	∴	∴

*任意継続掛金の算定基礎となる最高の標準報酬月額は、第21級360,000円が限度額となる見込みです。

任意継続組合員と国民健康保険、どっちが有利？（令和3年3月末退職者のケース）

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額となっています。よって、退職した年の令和3年度の国保保険料は前年の令和2年1月から12月までの間の所得により算定されますので、国保保険料は高額になることが多いと考えられます。

退職した年の翌年の令和4年度は、前年の令和3年1月から12月までの間の所得が減少する場合、国保保険料は低減すると思われます。

このことから、一般的に、退職した年は、国保よりも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と思われます。

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組合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方が、退職後6月以内に出産したとき。
埋葬料	組合員であった方が、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方が、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方が、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

20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入する必要があります。よって、60歳未満で退職された方は国民年金（第1号被保険者）への加入が必要です。

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、国民年金の第3号被保険者から第1号被保険者への切替え手続が必要です。

国民年金第1号被保険者への切替えの手続が必要な方は、次の①から③までの書類等を持参して、居住する市区町村の国民年金担当窓口にて、手続してください。

- ① 当共済組合が交付した資格喪失証明書（交付については、所属所の共済組合事務担当者にお申出ください。）
- ② 年金手帳
- ③ 印鑑

5. 組合員証等の返納について

退職すると組合員の資格を喪失します（退職後、引き続き再任用フルタイム職員となる場合を除く。）ので、次の①から⑥までの組合員証等は、ご自身で破棄せずに、速やかに所属所の共済組合事務担当者を経由して、共済組合に返納してください。

また、①から③の証については、証の余白部分に返納日を油性マジック等で記載してから返納くださいますようお願いいたします。

- ① 組合員証
- ② 組合員被扶養者証（被扶養者がいるとき）
- ③ 高齢受給者証（該当者がいるとき）
- ④ 限度額適用認定証（交付されているとき）
- ⑤ 特定疾病療養受療証（交付されているとき）
- ⑥ 組合員等保養所瀬波はまなす荘・保健施設アクアレー長岡利用証（浅黄色）

【注意事項】

- ・資格喪失後に①から⑤までの証を使用して病院等で受診した場合は、当共済組合が負担した医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。
- ・組合員証等を紛失して返納できないときは、別途紛失届を提出してください（紛失届については、所属所の事務担当者にお申出ください。）。

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)の手続き

1. 退職届書等の提出

退職された場合は、年金受給権の有無にかかわらず、次の書類を退職時の所属所を經由して共済組合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、引き続き再任用フルタイム職員となる場合、共済組合の組合員となりますので提出不要です。
※2 退職後、引き続き国、都道府県、公立学校、警察、県外の自治体の職員となる方は、上記に関わらず、「履歴書」(平成 27 年 10 月 1 日以降に当共済組合に加入した方を除く。)と「組合員期間等証明書」を提出してください。

2. 在職中に年金受給権が発生している方の手続き

上記「1. 退職届書等の提出」に併せて、次の手続きをお願いします。

■ 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、手続き不要です。

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きを行っていない場合

老齢厚生年金の請求手続きを行ってください。

※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、必ず請求手続きを行ってください。
なお、65 歳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で 70 歳未満の方は、引き続き支給を繰下げすることが可能です。

3. 65 歳到達後に退職される方の手続き

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き」に併せて、退職年金の請求手続きを行うことになります。

※ 70 歳未満の方は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。

(参考)

公的年金の支給開始年齢早見表

生年月日	区分	公務員期間（フルタイムのみ）		退職年金 （退職等年金給付）※3	民間等期間		国民年金 老齢基礎年金 ※4
		老齢厚生年金 ※1 退職共済年金 （経過職域加算）※2	退職年金 （退職等年金給付）※3		老齢厚生年金 ※1		
		一般組合員	特定消防組合員 ※5		男性	女性	
昭和 33 年 4 月 2 日～昭和 34 年 4 月 1 日		63 歳	60 歳	65 歳	63 歳	61 歳	65 歳
昭和 34 年 4 月 2 日～昭和 35 年 4 月 1 日		64 歳	61 歳	65 歳	64 歳	61 歳	65 歳
昭和 35 年 4 月 2 日～昭和 36 年 4 月 1 日	今年度 60 歳到達	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（公務員期間を含む。）の合計が1年以上あり、公的年金の加入期間と合算対象期間の合計が10年以上ある場合です。
- ※2 退職共済年金（経過職域加算）の支給開始年齢は、※1に加え、平成27年9月30日以前の組合員期間が1年以上ある又は平成27年10月1日をまたいで引き続き組合員期間が1年以上ある場合です。
- ※3 退職年金（退職等年金給付）の支給開始年齢は、平成27年10月1日以降の組合員期間又は平成27年10月1日に引き続き組合員期間が1年以上あり、公務員（フルタイム）を退職している場合です。
- ※4 老齢基礎年金の支給開始年齢は、保険料納付済期間又は保険料免除期間があり、加えて合算対象期間との合計が10年以上ある場合です。
- ※5 ここでいう特定消防組合員とは、60歳到達時（60歳到達前に退職した場合は退職時）までに引き続き20年以上、消防司令以下の消防職員として在職していた組合員をいいます。

お問い合わせ先：年金課 / TEL：025-285-5413

年金加入記録や年金見込額をWebサイトで確認できます。

●確認できる内容

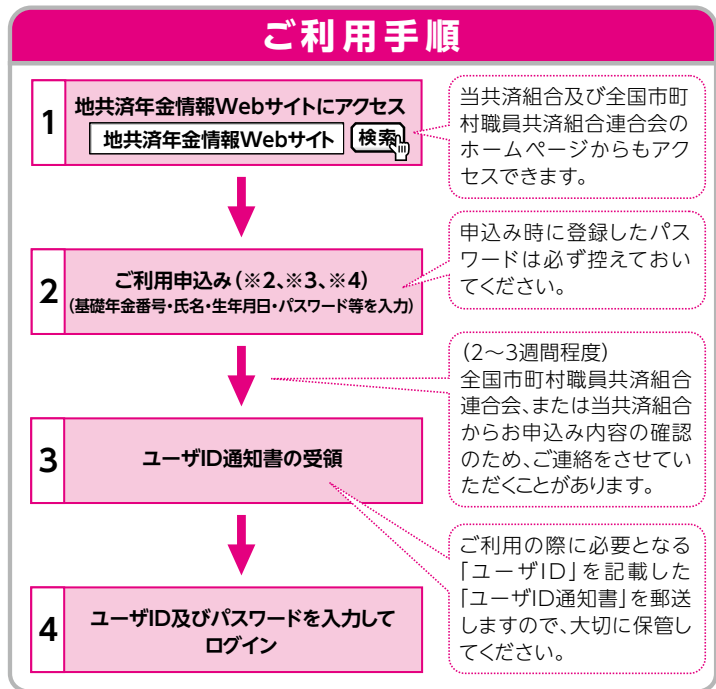
- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額（※1）
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●利用できる方

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

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

ご利用手順



●相談窓口（Webサイト用）

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

7. 退職後の積立貯金について

任意継続組合員は退職後も 積立貯金に継続加入することができます！

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

加入資格

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

解約

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

継続加入の申込み

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

振込先

一部払戻し・解約の振込先は任意継続掛金振替口座となります。

預け入れ

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

利率等

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

一部払戻し

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

決算

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

8. 退職後の「市町村共済グループ保険」について

「市町村共済グループ保険」は、退職後も引き続き加入できます。

今年から、在職中に加入している保障内容を、退職後も団体扱いで継続加入できるようになりました。(がん保険※、長期療養収入補償制度は除く。)

制度名	継続可能年齢	主な保障内容
共済保険	退職後 80 歳まで	死亡、高度障害
医療給付制度 (基本部分) (給付拡大部分)	退職後 69 歳まで	死亡、入院、手術
三大疾病保障制度	退職後 71 歳まで	悪性新生物 (がん)、急性心筋梗塞、脳卒中
入院費用給付制度	退職後 69 歳まで	入院
退職後継続制度	退職後 75 歳まで	死亡、高度障害
がん保険 ※	「退職後がん保険継続制度」へ移行。 個人扱いで終身継続可能。	がん

継続加入等の手続きの詳細については、退職予定者セミナーに参加した方へは12月中に「市町村共済グループ保険 ご加入内容のお知らせ」に併せてご案内しています。同封されている「意思確認用紙」他の提出が必要です。また、これ以降に退職を予定されているグループ保険加入者で継続加入等手続きの案内が届いていない方は、継続する・しないにかかわらず、勤務先の共済組合事務担当者へお知らせください。

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

9. 任意継続組合員に係る保健事業について

在職中とは異なり、保健事業の大部分が対象外となります。

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

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

特定健康診査・特定保健指導の詳細については、令和3年5月にお送りする「特定健康診査受診券」に同封する文書を御覧ください。

10. 貸付をご利用中の皆様へ

1. 組合員貸付金の償還

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

◎再任用職員の取扱いについて（3ページ・チャート参照）

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

2. 組合員貸付金の償還方法

貸付金残高は、次のいずれかの方法により償還することになります。

- (1) 退職手当により償還する場合
 - ① 地方公共団体から支給される退職手当により全額償還する場合 ⇒様式第6号「償還金払込書」を提出
※ 退職の翌月に償還の場合は、未償還元金に経過利息を加算した額が償還額になります。
 - ② 新潟県市町村総合事務組合から支給される退職手当により全額償還する場合
⇒様式第7号の1「組合員貸付金の未償還元利金の徴収について（依頼）」を2枚提出
※ 退職の翌月に償還の場合は、未償還元金に経過利息を加算した額が償還額になります。
- (2) 自己資金により全額償還する場合
⇒様式第6号「償還金払込書」を提出し、貸付経理口座へ送金してください。
(組合員貸付金専用の振込依頼書を使用してください。)
☆各様式・振込依頼書は、勤務先の共済事務担当者から取り寄せてください。

3. 借用証書の返送

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

4. 団体信用生命保険の取扱い

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

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

11. 長期勤続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10年以上ある者を対象として、「長期勤続者宿泊優待券」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、「長期勤続者宿泊優待券」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7,000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4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、退職した日から起算して2年間です。紛失しても再発行は行いません。

(4) その他

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

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

● 年金者連盟からのご案内 ●

年金を受給してなくても加入できます!!



▶ 会員同士の助け合い

新潟県市町村職員年金者連盟は、新潟県市町村職員共済組合の年金受給者によって、退職後における年金受給権の擁護と会員相互の親睦を図ることを目的に昭和48年に設立された団体です。

▶ 年金生活を守るとりくみ

- 年金受給者などの処遇改善のために、政府関係者又は国会議員等への要望活動
- 会員の架け橋として「連盟だより」を年2回発行し、年金制度等の情報や連盟活動を発信

▶ 会員の福祉事業

- 会員相互の親睦を図るための囲碁大会や各支部による親睦旅行・趣味サークル活動等
- 会員に対する長寿祝金(満70歳、77歳、80歳、88歳、99歳)及び弔慰金の給付
- 瀬波はまなす荘・アクアーレ長岡の宿泊等への利用助成 ●家庭用常備菜等の安価による斡旋
- 「傷害・疾病・介護保険」、「アフラックがん・医療保険」の団体割引の斡旋 ●介護・健康などの相談サービス

▶ 加入をお願いします!!

会員の範囲は、次の①～③で本連盟の目的に賛同する方。

- ①共済組合の組合員であった方で、全国市町村職員共済組合連合会（以下「全国連合会」という。）より年金の給付を受けている方。
- ②58歳以上で全国連合会より年金の給付を受ける権利がある年金待機者の方。
- 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（年齢問わず）。
「年金者連盟加入申込書」に住所等必要事項を記入して、各支部又は連盟事務局に提出ください。

▶ 会費は支部へも還元されます 年金受給開始後会費納付!!

会費・納付方法は、次のとおりです。

- 会費は、年額3,000円。6月支給期の年金から天引きによる納付。
- 年金をまだ受給していない場合は、受給開始後の6月支給期からとなります。
- 納入された会費の50%は、各支部の活動に還元されています。

— 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)

被扶養者の異動手続はお早めにお願ひします。

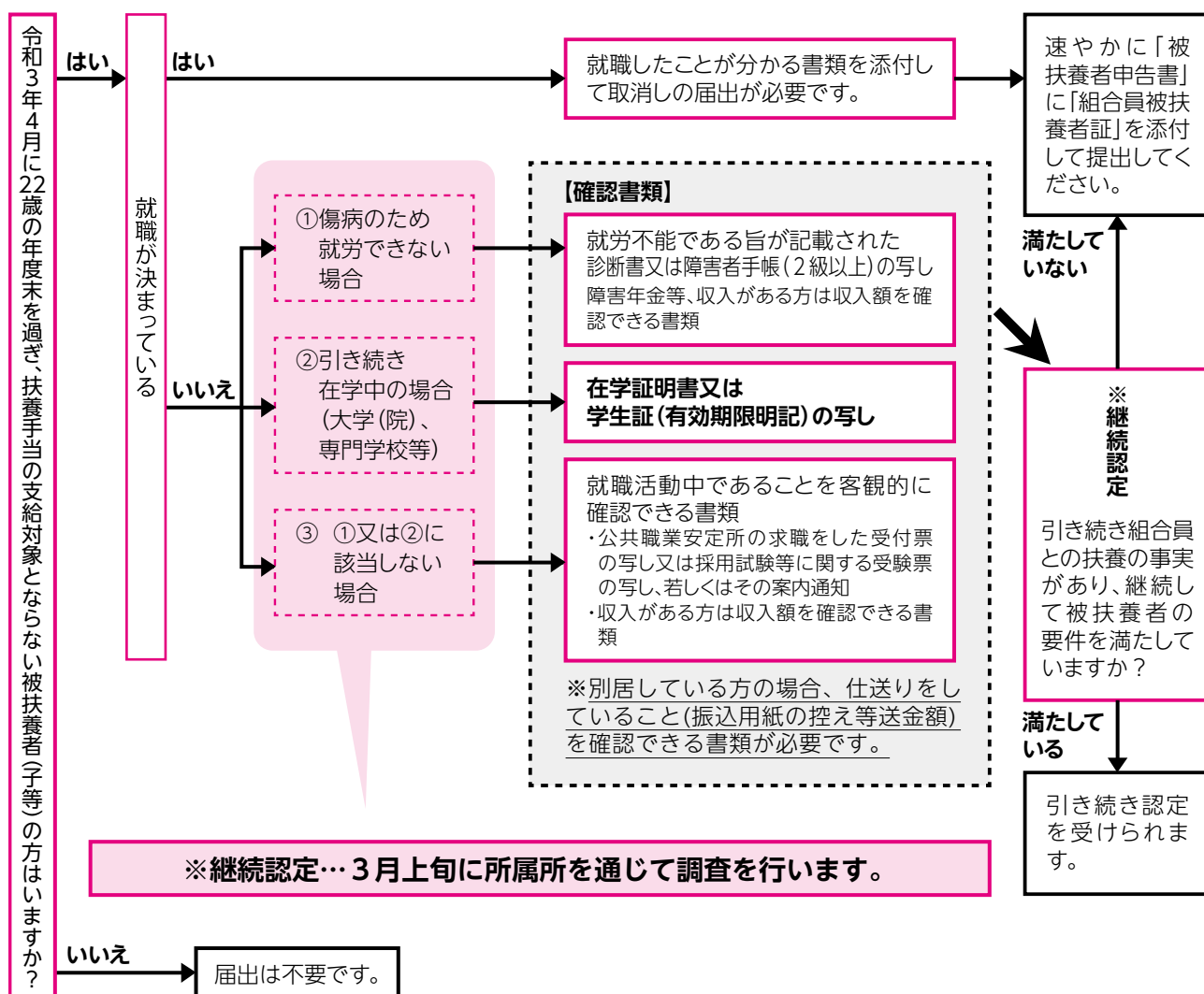
卒業・就職・進学など、家族に異動が生じたときは、被扶養者の認定・取消等の手続が必要となりますので、該当する組合員の方は速やかに手続をお願ひします。

就職などにより取消しが必要な場合

被扶養者が就職したことがわかる書類を添付して、「被扶養者申告書」と「組合員被扶養者証」を提出してください。

令和3年4月から扶養手当の支給がなくなる被扶養者である子等に係る継続認定の申請等

被扶養者が傷病のため就労できない場合や、卒業後就労の意思がありながら就職が決まらなかった場合など、令和3年4月1日以降も下図の①～③のいずれかに該当し、引き続き組合員との扶養の事実があり、継続して扶養認定を受ける必要があるときは、3月上旬に所属所を通じて調査を行いますので、「被扶養者継続認定に関する調査及び申立書」と下図の確認書類を提出してください。



住所異動の届出が必要な場合

組合員が転居した場合や、被扶養者が進学等により別居することとなった場合は、「組合員住所・被扶養者住所 変更申出書」を提出してください。

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

被扶養者認定 Q & A

～ 就職・退職したとき ～



共済組合に被扶養者認定・取消しについて相談を受ける事例をQ & A方式でご案内します。

Q1 現在、被扶養者になっている22歳の息子は大学生ですが、アルバイトをしており、年額130万円以上の収入があることがわかりました。この場合、学生であっても、被扶養者認定が取消しになるのでしょうか。



A1 被扶養者として認定できる者の収入要件は、年額130万円（障害年金受給者又は60歳以上の年金受給者は年額180万円）未満であるため、年額130万円以上であれば、学生であっても被扶養者認定は取消しとなります。

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

A2 この事例の場合、妻（57歳）は、主に組合員の収入で生計を維持しており、年収96万円（年額130万円未満）となることから、被扶養者の要件を備えることとなります。
ただし、喪失前の健康保険に、任意継続の制度があり、その制度の被保険者となっている間は、被扶養者になることができませんのでご注意ください。

なお、短時間労働者に対する厚生年金・健康保険の適用拡大により、正社員から引き続きパート雇用へと身分が切り替わった場合でも、次の(1)から(5)までの要件を満たす短時間労働者については、引き続き厚生年金保険・健康保険の被保険者となりますので、ご注意ください。

- (1)週の所定労働時間が20時間以上であること。 (2)雇用期間が1年以上見込まれること。
(3)賃金の月額が8.8万円以上であること。 (4)学生でないこと。
(5)次の①から③までのいずれかに該当すること。

- ①被保険者が常時501人以上の民間事業所
②被保険者が常時500人以下の民間事業所で、社会保険に加入することについて労使で合意がなされている事業所
③国・地方公共団体に属する全ての事業所



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

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	休館日
ホテル福島グリーンパレス	福島県市町村職員共済組合	福島県福島市	令和3年2月1日～ 令和3年3月31日

閉 館

施設名	共済組合名	所在地	閉館日
保養所 シーサイド伊良湖	愛知県市町村職員共済組合	愛知県田原市	令和3年3月31日

保険課からのお知らせ

1. マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになります

現在お手元にある組合員証、組合員被扶養者証（以下「組合員証等」という。）には健康保険証の役割もありますが、この役割を令和3年3月（予定）からマイナンバーカードも持つこととなります。

ただし、組合員証等は引き続き使用できますので大切に保管してください。マイナンバーカードに健康保険証の役割を持たせるには、事前に登録が必要です。

詳しくはマイナポータルサイト（<https://myna.go.jp>）をご参照いただくか、下記のマイナンバー総合フリーダイヤルまでお問い合わせください。

・マイナンバーのお問い合わせ（マイナンバー総合フリーダイヤル）

0120-95-0178 平日 9:30～20:00
土日祝日 9:30～17:30

2. オンライン資格確認が開始されます

医療機関に受診の際、窓口で組合員証等を提示することで、組合員又は被扶養者であることの資格確認を行っています。ところが、資格喪失後にもかかわらず、組合員証等を返納せずに提示して診療を受けるといった事例が少なからずあります。

このような状況を解消するため、資格情報を一元的に管理し、令和3年3月（予定）からマイナンバーカードや組合員証等をもとに、医療機関の窓口で資格確認をオンラインで即時に行える仕組みが開始されます。

3. 組合員証等に新たに2桁の番号が記載されます

組合員証等には記号と番号が記載されていますが、組合員と被扶養者ともに同じ番号になっています。この番号の後に、個人を識別するため、新たに2桁の番号が記載されることになりました。

今後、令和3年新規発行分と、氏名変更や破損等により再交付するものから、2桁の番号が記載された組合員証等を発行します。発行の具体的な開始時期は後日お知らせします。

なお、現在お手元にある2桁の番号の無い組合員証等も引き続き使用することができます。

イメージ図

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1日交付
記号 999	番号 1234567	00
氏 名 共済 太郎	性別 男	
生 年 月 日 昭和44年4月1日		
資格取得年月日 平成15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 32150419		
名 称 新潟県市町村職員共済組合		

このあたりに表示される予定です。

※ 1及び3に関して、現在、政府のデジタル政策推進の検討の場において、今後の健康保険証のあり方についても議論されています。

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

安全 確実 半年 複利 年0.5% をご存知ですか？

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

- ①給料天引きで確実に積立できます。
- ②安全で年0.5%と高利回り、有利な半年複利です。
- ③積立額の変更・一部払出も可能です。

※貯金利率は金融情勢により変動しますので、予めご了承願います。

●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

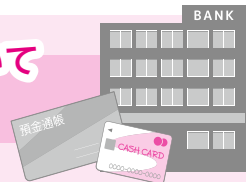
～ご加入方法～

各所属所の共済組合事務担当者へお申し出ください。

※貯金利息に係る所得税率は、復興特別所得税の適用により20.315%（国税＋地方税）となります。

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

第四銀行と北越銀行との合併に伴う給付金等振込口座について 共済組合への変更手続は不要です



令和3年1月1日に第四銀行と北越銀行が合併して「第四北越銀行」となりました。

現在、短期給付金等振込口座に旧第四銀行又は旧北越銀行のいずれかを設定されていて、そのまま合併後の第四北越銀行の口座を使用されるときは、当共済組合で変更作業を行いますので、**共済組合への変更手続は不要です。**

変更作業終了までの間、当共済組合からの送金通知書等の振込先銀行名は旧銀行名で表示されますが、読替期間中のため正しく振り込まれますので、ご理解をお願いします。

また、氏名変更の届出をされた方は、今一度ご自身の短期給付金等振込口座の名義をお確かめくださいますよう、お願いします。

「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、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2年6月から令和2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。

今回のジェネリック医薬品差額通知は、令和2年6月から令和2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ご検討ください。

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

「ジェネリック医薬品差額通知」の配布に伴うお薬の切替状況をお知らせします

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

◆配布対象者

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

令和2年2月に配布した組合員数…303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52名（切替率：17.16%）

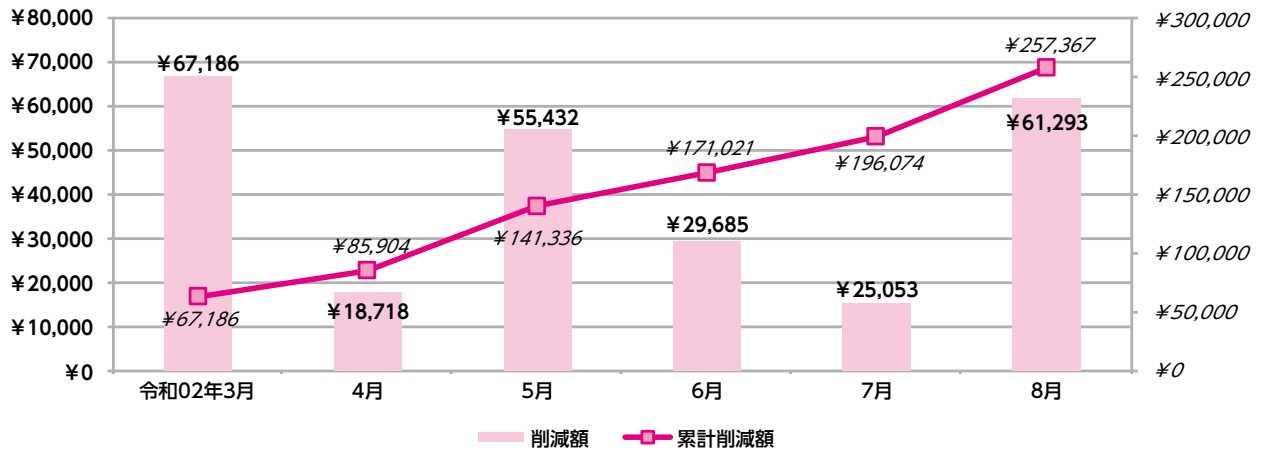
切替効果の測定期間：令和2年3月から令和2年8月までの診療分

令和2年8月に配布した組合員数…394名

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

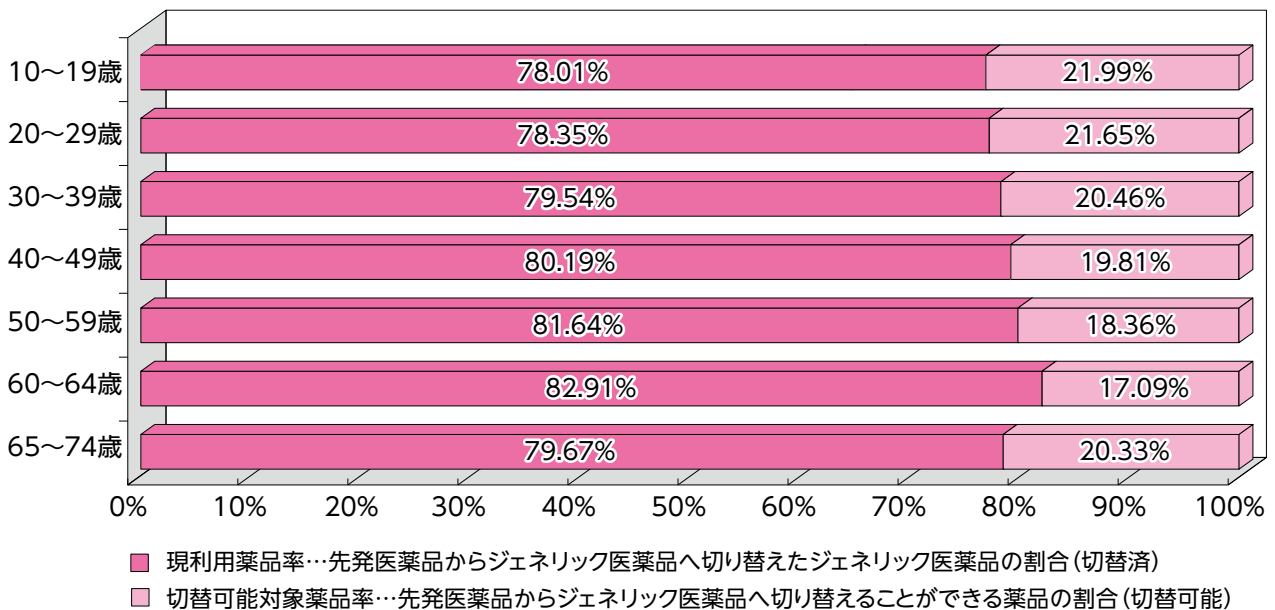
◆削減額の推移について

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



令和2年3月から令和2年8月までの診療分における削減額の累計 257,367円 月平均 42,895円となりました。皆様からご協力いただき、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、ご協力願います。

(参考) 令和2年3月から令和2年5月までの診療分における全組合員の世代別のジェネリック医薬品の使用状況について



40歳未満と65歳以上の年齢層でジェネリック医薬品の使用率が80%未満となっています。医療機関の窓口に支払う薬剤費の自己負担分の軽減が図れるジェネリック医薬品への切替えをご検討ください。

●ジェネリック医薬品のお知らせに関する注意など

- ・ジェネリック医薬品に切り替える際は、ジェネリック医薬品を処方することができない、あるいはジェネリック医薬品がふさわしくない場合もありますので必ず医師・薬剤師と十分にご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ご参照ください。
患者さんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp> 日本ジェネリック医薬品学会

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

データヘルス計画に関する取組の報告について【取組内容とその成果】

当共済組合では、第2期データヘルス計画（平成30年度～令和5年度）に基づき、当共済組合における健康課題の解決に向けて以下の取組を行っています。

1 健康課題の解決に向けた取組の内容

(1) 特定健診・特定保健指導・ジェネリック医薬品使用に関する啓発の強化 【平成30年度】

各種検診助成金送金通知の裏面に、啓発関連の記事を掲載。

(2) 特定保健指導対象者への利用勧奨の強化 【平成30年度】

特定保健指導利用券が届いた人を対象に、ハガキによる利用勧奨に加え、新たに封書による利用勧奨を実施。

(3) 人間ドック健診助成の対象者拡大 【令和元年度】

任意継続組合員及び任意継続組合員の被扶養配偶者について、人間ドック利用助成の対象とした。助成金額は、1万円。このことにより、特に実施率が低い任意継続組合員における特定健診の受診を促す。

(4) 健康電話相談・メンタルヘルス相談室のPR強化 【令和元年度】

健康電話相談及びメンタルヘルス相談室の利用促進のため、組合員証及び組合員被扶養者証の交付の際に、健康電話相談・メンタルヘルス相談室のPRカードを同封。

(5) 健康年齢通知の送付 【令和元年度】

特定健診を受診した人全てを対象として、前年度の受診結果をもとに、実年齢と身体年齢とを比較するわかりやすい指標による通知（健康年齢通知）を送付。（見本：図1）

(6) 糖尿病性腎症重症化予防対策（県健康対策課実施計画） 【令和元年度】

上記(5)の対象者のうち、糖尿病のリスクが高いと思われる人へ、医療機関への受診を促す通知（腎通知）を送付。（見本：図2）

(7) 禁煙リーフレットの送付 【令和元年度】

特定保健指導該当者のうち喫煙者に対して、禁煙リーフレットを特定保健指導利用券に同封して送付する。

(8) 派遣型特定保健指導の実施 【令和元年度】

当共済組合が委託する特定保健指導事業者から保健師等を所属所へ派遣し、特定保健指導を実施する（情報通信技術（ICT）の活用による遠隔面接の実施を含む）。

図1 健康年齢通知（見本）



図2 腎通知（見本）



健康年齢通知・・・令和2年8月発送 15,183人分

腎通知・・・令和2年11月発送 124人分

(9) 被扶養配偶者等に係る人間ドック利用助成額の引き上げ

【令和2年度】

被扶養配偶者、任意継続組合員及び任意継続組合員の被扶養配偶者について、人間ドック利用助成金額を1万円から1万2千円に引き上げ。このことにより、被扶養配偶者等における特定健診の受診を促し、特定健診の受診率向上を図る。

(10) 受動喫煙対策の強化

【令和2年度】

所属所における受動喫煙対策を支援し、併せて喫煙者の禁煙を促すために、啓発用のポスターやリーフレットを配布。

(11) 健康スコアリングレポートの作成

【令和2年度】

所属所との健康課題の共有を図るため、疾病予防・健康づくりの取組状況を可視化した「健康スコアリングレポート」を作成し配布する予定であったが、国において委託業者の選定等に遅延が生じているため、今年度中の実施については未定。

2 令和元年度における取組の成果等

(1) 特定健診・特定保健指導の実施状況

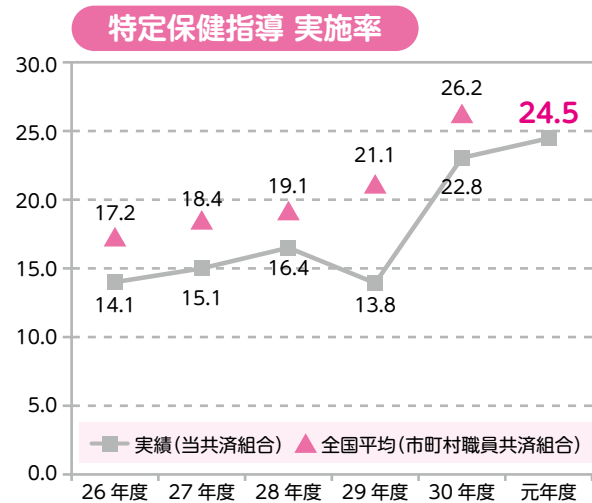
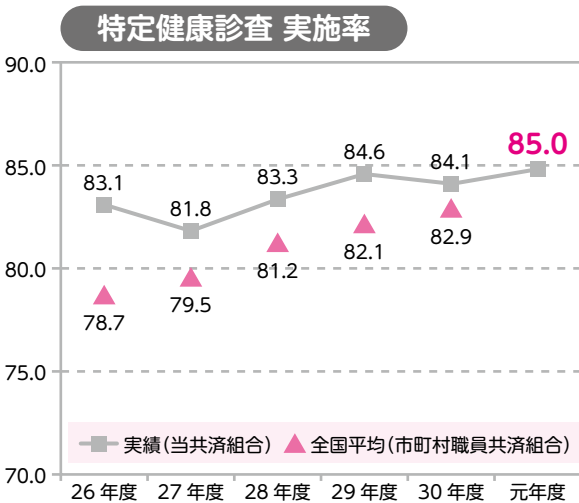
特定健康診査・特定保健指導ともに、実施率については前年度を上回る結果となりました。とりわけ、任意継続組合員の特定健康診査受診率は、39.2%から65.9%へと大きく増加しており、令和元年度から任意継続組合員及びその被扶養配偶者への人間ドック利用助成を開始した効果が表れています。

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

	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	元年度	(単位：%)
特定健康診査	83.1	81.8	83.3	84.6	84.1	85.0	
全国平均	78.7	79.5	81.2	82.1	82.9	(データ未着)	
特定保健指導	14.1	15.1	16.4	13.8	22.8	24.5	
全国平均	17.2	18.4	19.1	21.1	26.2	(データ未着)	
特定保健指導該当者の割合	15.4	15.9	15.9	16.6	16.5	16.6	

◆特定保健指導該当者の割合を低くするためには、以下の2点の取組が重要となります。

- ① **メタボリックシンドロームの該当者を減少させること（健康な人の割合を増やすこと）。**
- ② **メタボリックシンドロームに該当している人について、医療機関への適切な受診を促すこと。**



(2) ジェネリック医薬品使用割合の状況

組合員・被扶養者ともに上昇傾向にあります。

使用割合全体については、令和2年9月までに80%まで引き上げることを国から求められていることから、今後は特に被扶養者における使用割合について組合員並みに引き上げていくことができるよう、更なる啓発に努めます。

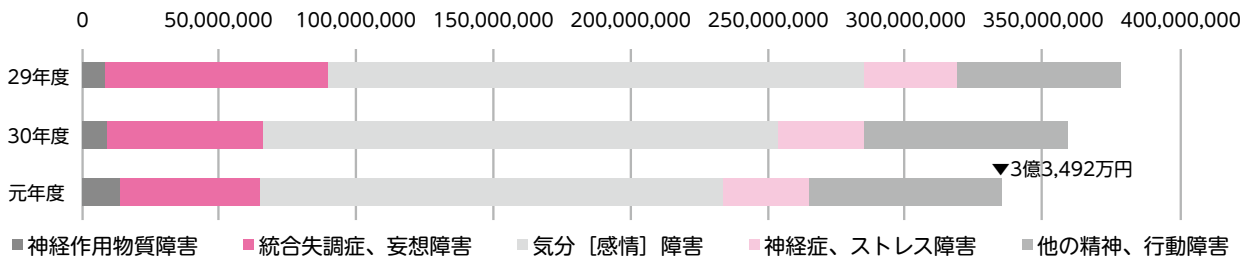
	平成28年10月	平成29年10月	平成30年10月	令和元年10月
組合員	73.9%	76.0%	82.6%	84.2%
被扶養者	66.2%	70.1%	75.0%	79.1%
全体	70.1%	73.1%	79.0%	81.8%

(3) メンタル系疾患における医療費と有病者数の推移

メンタル系疾患の医療費は減少傾向にあるものの、有病者数は微増傾向にあるため、各種メンタルヘルス対策事業の活用により、有病者数についても減少することができるよう取組を進めます。

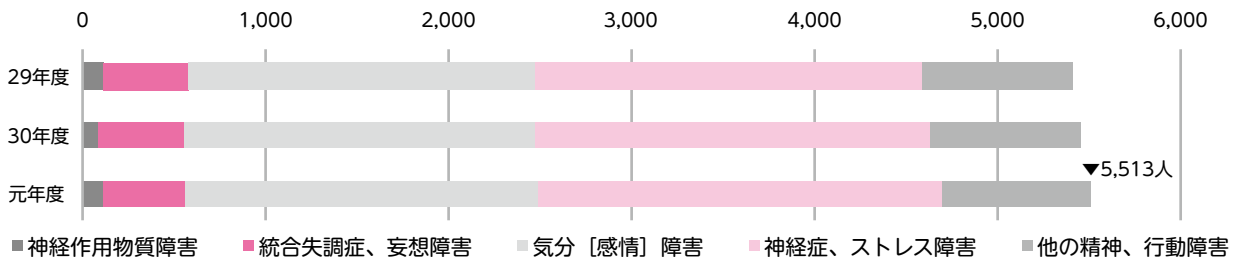
① 医療費

疾患名	29年度	30年度	元年度	(単位：円)
神経作用物質障害(※)	8,501,540	8,857,350	13,699,760	
統合失調症、妄想障害	80,994,990	57,129,500	51,059,720	
気分[感情]障害	195,331,770	187,744,900	168,503,030	
神経症、ストレス障害	33,813,210	30,953,160	31,221,590	
他の精神、行動障害	59,643,490	74,280,440	70,433,050	
合計	378,285,000	358,965,350	334,917,150	(※) アルコール依存症等



② 有病者数

疾患名	29年度	30年度	元年度	(単位：人)
神経作用物質障害(※)	110	86	115	
統合失調症、妄想障害	465	466	449	
気分[感情]障害	1,897	1,922	1,928	
神経症、ストレス障害	2,116	2,153	2,208	
他の精神、行動障害	819	822	813	
合計	5,407	5,449	5,513	(※) アルコール依存症等



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

健康に関することなら
何でも御相談を！

ファミリー健康相談



「原因不明のめまいで悩まされている。どこで受診すればいいの？」

「中性脂肪が高いと言われた。食事で気をつけることは？」

「夜、子供が急に熱を出した。すぐにでも医師にかかるべきでしょうか？」

…などなど、健康に関する疑問、質問、悩みに専門スタッフがお答えします。
子育てや介護の疑問、悩みなどのほか、メンタルヘルス相談にも対応します。
お気軽に御相談ください！

年中無休
24時間対応
相談料・通話料
無料



0120-911257



Web相談



<https://familycare.sociohealth.co.jp/>
(ログインパスワード 911257)

知ろう！
活用しよう！

ジェネリック医薬品

当共済組合では、医療費の適正化のために、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とは？

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売されるもので、新薬と同じ有効成分を同量含み、新薬と同じ効き目と安全性について国からの承認を受けた医薬品のことです。

薬の研究開発に要する多額の費用をかけずに製造することができるため、新薬と比べて薬の値段が5割程度安くなります。



処方してもらうには？

医療機関や保険薬局で、医師、薬剤師又は受付に「ジェネリック医薬品を希望する」ことを伝えましょう。

また、受付の際に、診察券や組合員証（保険証）といっしょに「ジェネリック医薬品希望カード」を提示することも良い方法です。



ぜひ活用しましょう！

ジェネリック医薬品を使用することは、皆さんが医療機関に受診したときに支払う薬代を安くすることができるだけでなく、我が国全体の医療費を抑えることにもつながります。

特に、慢性的な疾患により薬を継続して服用している方は、効き目・安全性も同等であり、かつ、お財布にもやさしいジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう。

なお、すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。御注意ください。



新潟県市町村職員共済組合

～ぐっすり眠って病気を防ごう！～

「睡眠と健康づくりセミナー」を開催しました



講師：新潟県労働衛生医学協会
保健師 宗村綾香

「睡眠」をテーマとして健康づくりをとらえた「睡眠と健康づくりセミナー」を10月7日に新潟県自治会館で開催しました。

睡眠の仕組みや睡眠不足が引き起こす健康上のリスク、睡眠とメンタルヘルスとの関係、質の良い睡眠のためのポイントなどを約2時間にわたって学びました。

2年ぶりの開催となった今回も、多くの皆様から御参加いただき、このテーマに対する関心の高さが伺えるものとなりました。

まさに、「眠りはクスリ」！。良い睡眠をとることが毎日の健康につながり、日々の仕事の能率アップにもつながることを意識できたのではないのでしょうか。

参加者からの感想

- ・睡眠がお金のかからない健康法であること、納得しました！
- ・17：00～21：00が活動に適する時間と知って驚きました。子どもと一緒に寝て夜中に起きることもあるので、気をつけたいと思います。
- ・ストレッチや筋弛緩トレーニング、お風呂の入り方や呼吸法、スマホを使う時間等、今日から実行したい。
- ・不眠に悩んでいましたので、今後の参考になりました。



”酒は努めて避けようとするが 避けられないのが 酒である”

「お酒との上手な付き合い方講座」を開催しました



講師：菊水酒造株式会社
研究開発部執行役員 宮尾俊輔

「お酒」にまつわる様々な知識を身に付けることで、いくつになっても「健康で楽しくお酒と付き合いっこう」という気持ちをもっていただきたい。そういった思いから、「ふなぐち一番しぼり」でおなじみの、菊水酒造株式会社様の御協力のもと、「お酒との上手な付き合い方講座」を10月7日に新潟県自治会館で開催しました。

「大吟醸」と「吟醸」の違いや、お酒に強い人・弱い人の見分け方、利き酒の正しいやり方、日本酒と料理との組み合わせ方法など、思わず人に語りたくなる内容が満載のセミナーでした。

参加者からの感想

- ・日本酒の造り方や分類の仕方、体に与える影響など、何となく聞いたことがあるがよく知らなかったことを丁寧に講演していただきました。
- ・日本酒の種類や料理との相性について参考になりました。
- ・普段は聞くことができない内容で、新鮮でした。
- ・味わってお酒を飲む方法がわかれば、飲みすぎにならず適量も意識しながら楽しめるのではないかと感じた。



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

より良い職場環境づくりのために！

管理監督者向けメンタルヘルス研修会を開催しました

11月11日に、新潟県自治会館で（一社）日本産業カウンセラー協会の白井久美子講師・米田睦美講師による「管理監督者向けメンタルヘルス研修会」を開催しました。

今回は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ロールプレイ（役割演習）やグループワークは行わない形となりましたが、職場におけるメンタルヘルスの重要性とその対策方法、復職支援の方法などについて様々な事例をもとに学ぶことができました。



参加者からの感想

- ・若手職員とのコミュニケーションにおいて注意すべき点が理解できた。
- ・自分自身が業務の質や量、係員への配慮で、ストレスを感じやすくなっている。管理者自身のメンタル管理も重要であると感じています。
- ・職場復帰支援のポイントを詳しく教えていただき、非常に参考になりました。
- ・共感、同調から入り、課員のストレスが軽減できるようなコミュニケーションを図れるよう努めたい。
- ・職場の人数が多すぎて目が届かないところもあるが、自分だけでなく他の人の目も借りながら早期対応をしていければと思いました。
- ・休職から復帰する方の支援をする予定なので、職場復帰支援の話は大変参考になりました。



臨床心理士や産業カウンセラーが直接相談に応じます

面談による

メンタルヘルス相談室

日本産業カウンセラー協会新潟相談室

新潟市中央区笹口 2-12-10 アパ新潟駅南ビル 5階

025-290-3883

【面談予約】月～金 10:00～17:30

年度あたり5回まで無料 6回目以降6,600円(1時間以内)

長岡カウンセリングルーム

長岡市日赤町 2-2-53 グリーンパル・松本 202

0258-39-9634

【面談予約】月～土 12:30～13:30

年度あたり5回まで無料 6回目以降1時間6,000円

上越教育大学 心理教育相談センター

上越市山屋敷町1番地

025-521-3667

【面談予約】月～金 10:00～15:00

年度あたり5回まで無料 6回目以降50分1,000円

真野みずほ病院 心理室

佐渡市真野 73

0259-55-1122

【面談予約】月～金 10:00～15:00

年度あたり5回まで無料 6回目以降1時間6,000円

忘れていませんか？ インフルエンザ予防接種 助成金の請求

今年度分の請求期限は、**令和3年2月8日**（共済組合必着）です。請求をするときは、必ず領収書の原本を提出してください。
【注意】会計年度任用職員であっても、当共済組合の組合員でない方は、助成金の請求はできません。



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

共済組合で

借りれば

よかった…

共済組合の入学・修学貸付も

年利
1.26%

お子様の入学金や、授業料に



貸付資金は皆さまの年金資金です。ご利用は計画的に。

入学・修学貸付のご案内

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

借入れをご希望の方は、共済事務担当課を通じてお申込みください。

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

貸付種類	入学貸付	修学貸付
貸付利率	年利 1.26% (変動金利制・毎年 10 月に利率が見直されます)	
貸付事由	組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）の入学費用等	組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）が在学中修学に要する費用
対象となる学校	・学校教育法に定める中等教育学校（後期課程に限る。）、高等学校、高等専門学校、大学、大学院、専修学校、各種学校・外国の教育機関で上記に準ずる学校	
貸付金額	給料月額 の 6 月分（最高限度 200 万円） 必要費用の範囲内で 10 万円を最低額とし、 1 万円単位	1 年につき 180 万円限度 ※ 下表修学貸付の月別貸付限度額 参照 必要費用の範囲内で 10 万円を最低額とし、 5 万円単位
償還方法	元利均等償還	
償還期間	貸付金額に応じて、40 月～120 月	・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 ・修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）	

★償還表は、当共済組合ホームページをご覧ください。

修学貸付の月別貸付限度額

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

★修学貸付は貸付月により限度額が異なります。

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

～～ねんきん相談室～～

年金の受給方法の最適解を模索

公的年金制度において老齢を給付事由とする年金は、所得税法上、公的年金等の雑所得（以下「年金所得」という。）となり、課税の対象とされています。

加えて、年金所得は、翌年の住民税等の算定に反映します。

在職中は、さほど気にならなかった租税公課による負担が、退職後は、家計に少なからぬ負担になります。

そこで、今回は、年金所得を低減する年金の受給方法の一例を紹介します。

なお、65歳まで引き続き公務員としてフルタイム勤務（再任用や定年延長）をご予定の方は、以下参考になりませんので悪しからずご了承ください。

60歳になったら、すぐに退職年金のみ繰上げ請求する。

（退職等年金給付制度）

〔解説〕

退職等年金給付制度における退職年金の支給開始年齢は、原則、65歳からとなっておりますが、退職後、60歳以上であれば、老齢厚生年金や老齢基礎年金とは別に単独で繰上げ請求することが可能です。※1

また、退職年金は、制度設計上、他の公的年金に比べて年金額が低い※2 傾向にあります。

加えて、退職年金は、就労していても、公務員としてフルタイム勤務しない限り、在職停止されることがありません。

そこで、60歳（退職後）になったら、すぐに退職年金のみ繰上げ請求し、それ以外の年金は、繰上げ請求しないこととします。

結果、公的年金等の雑所得控除により、退職年金のみ受給している間は、年金所得を生じさせないことが可能となります。

また、1年当たりの退職年金の受給額が減るため、恒常的に年金所得を低減する効果が期待できます。

次ページにイメージ図を掲載していますので、ご覧ください。

〔注意点〕

退職年金を繰上げ請求した場合、請求した日の前日の属する月の翌月から65歳に達する前日の属する月までの経過月数分の利子が得られなくなります。

よって、繰上げ請求してから65歳になるまでの間の基準利率※3 が高いほど、繰上げ請求しなければ、得られたであろう利子相当額が高くなります。

60歳～65歳（5年間）の利子相当額の参考例

前提条件：60歳（退職）時点の給付算定基礎額※4 = 100万円、基準利率は一定であると仮定

基準利率0.00%の場合⇒ 0円

基準利率0.06%の場合⇒ 3,004円

基準利率0.32%の場合⇒ 16,127円

※1 退職後も引き続き再任用等で公務員としてフルタイム勤務している間は、退職年金を請求することができません。

※2 平成27年10月1日以後40年間加入、平均標準報酬月額=41.4万円、有期退職年金の受給期間=20年を選択、65歳から受給開始のモデル年金額=197,500円

※3 利子を計算するための率です。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月に改定されます。（令和2年10月現在 0.00%）

※4 退職年金の原資となる積立額です。

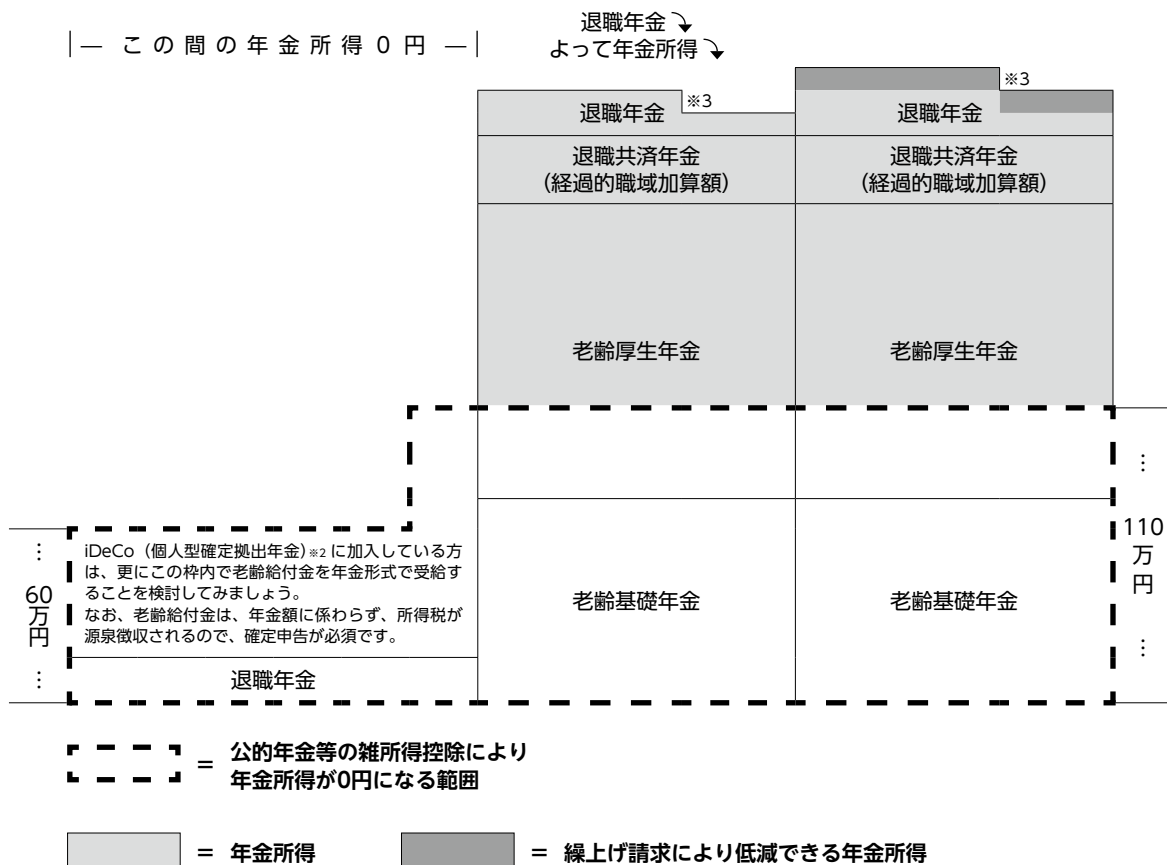
イメージ図

前提条件：昭和36年4月2日以後生れの一般組合員、公的年金の加入期間は公務員期間のみ、有期退職年金の受給期間＝20年を選択、年金所得以外の所得が1000万円以下

課税年の満年齢（上段：11月1日以前生れ 下段：11月2日以後生れ）※1										
退職	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳		65歳～	81歳～	65歳～	86歳～
		61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳～	82歳～	66歳～	87歳～

㊦ 60歳で退職年金のみ繰上げ請求した場合

㊧ 繰上げ請求しない場合



※1 年金は、受給権が発生した日の翌月分から支給され、翌偶数月の15日（銀行休業日の場合は前営業日）に支払われます。

例：11月2日生まれの方が60歳に到達した日（11月1日）に繰上げ請求した場合

受給権が発生する日＝11月1日 年金の支給開始＝12月分から 初回の年金支払い＝翌年の2月（12月分と1月分）

※2 国民年金基金連合会が運営している任意加入の年金制度です。詳しくは、イデコ公式サイト

(<https://www.ideco-koushiki.jp/>) をご覧ください。 で検索

※3 有期退職年金の受給期間が終了し、終身退職年金のみとなるため、年金額が減少します。

上記について、税制改正により諸条件が変更となる場合がありますので、ご注意ください。

お問い合わせ先：年金課／TEL：025-285-5413

冬場の健康づくりに！「山の家」利用助成の御案内



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

利用方法については、令和2年12月に各所属所へお送りしたチラシ「令和2年度 山の家開設」（当共済組合のホームページにも掲載）を御覧ください。

◆開設期間：令和2年12月4日
～令和3年3月14日まで

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

◆対象者
組合員
組合員の配偶者
組合員と同居の子
組合員の実父母
組合員の養父母
組合員と同居の義父母
組合員の被扶養者



<注意>

上記の対象者に該当しない人は、山の家宿泊利用助成を受けることはできません。

【お知らせ】 スキー場リフト券等利用割引については、平成30年度をもって廃止しました。

脳ドック助成に関するお知らせ

令和3年度からは、契約健診機関で脳ドックを受診した場合に限り助成対象となります。

現在、当共済組合における脳ドック健診助成は、契約外の脳ドック健診実施機関で受診した場合であっても助成の対象としています。

令和3年度からは、脳ドック受診時における窓口負担の軽減及び事務の省力化のため、契約健診機関（令和2年度：15か所）における脳ドック受診に限り助成対象となります。

組合員の皆様の御理解と御協力をよろしくお願いします。



特定健診 お急ぎください！

今年度の特定健康診査受診券の
有効期限は、**令和3年1月31日**です。

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

今年度特定健康診査の対象となっている方で、まだ健診を受けていない方は、**1月31日**までに受けるようにしましょう！



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



お隣り県から、「おいしい」春のお知らせが届きました。

牛ツ 春の3県をとまるかじりフェア

開催期間 2021.4.1~5.31

瀧野浜温泉 うしお荘
(山形・鶴岡市)
TEL. 0235-75-2715

瀧波温泉 瀧波はまなす荘
(新潟・村上市)
TEL. 0254-52-5291

青葉温泉 アクアール長岡
(新潟・長岡市)
TEL. 0258-47-5656

赤湯温泉 むつみ荘
(山形・南陽市)
TEL. 0238-43-3035

パレス松洲
(宮城・松島町)
TEL. 022-354-2106

お米の産地 新潟へ!

宮城・山形・新潟の保養施設にて、春の食材や自慢のお土産品を持ち寄り期間限定の合同企画です。この機会に対象の保養施設に泊まって、その地域ならではの春の魅力にふれてみませんか？

スタンプラリー宿泊期間は、2021.4.1から6.30までの3か月間になります。

3つのうれしい企画

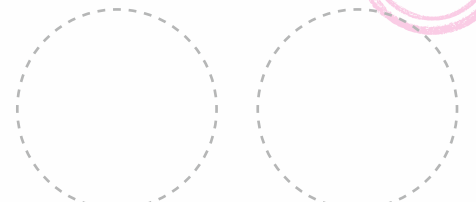
- 1 宮城・山形・新潟の牛肉料理が味わえます**
料理長がお勧めする自慢の牛肉を使った料理や、春の食材を使った郷土料理とのコンビネーションが楽しみいただけます。
- 2 お土産品も「期間限定」の品ぞろえ**
参加する施設が選んだ「企画ならではのお土産品」がそろいます。今年も3県のお米を販売します。ぜひ食べ比べてみてください。
- 3 素敵な賞品が当たります**
スタンプラリーで宿泊券をプレゼント。3県の5つの施設に2回宿泊され、応募いただきますと、抽選でペア宿泊券が当たります。(当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。)

ご予約・お問い合わせは各施設まで

切り取ってスタンプラリーの台紙としてお使いいただけます。

スタンプラリー

5つの施設に、2回宿泊いただきますと、抽選で**5組様に宿泊ペア招待券**をプレゼント。
※同じ施設2回の宿泊でも可。
連泊の場合は1泊につきスタンプ1個押印。



必要事項をご記入し、フロントにお持ちください。
(当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。)

お名前	
ご住所	
電話番号	

【個人情報の取扱いについて】
応募いただいた個人情報は、当キャンペーンの賞品の抽選・送付に使用させていただきます。それ以外での目的で個人情報を利用することはありません。

宮城・山形・新潟県
保養施設合同企画

宮城・山形・新潟

牛ツ 春の3県を
とまるかじり
フェア

5つの保養施設

日本三景松島
パレス松洲 *Miyagi*

松島の静かな海のほとりにたたずむ絶景の宿。自慢のお料理とくつろぎの空間を提供します。癒しのひとときを、思い思いにお楽しみください。

TEL 〒981-0215 宮城県松島町高城字浜38
TEL 022-354-2106
HP <http://palace-matsushima.jp>

湯野浜温泉
うしお荘 *Yamagata*

食の都庄内の海の幸、体の芯から温まる“さらさら湯”の温泉、そして日本海が一望できる客室。抜群の景色を活かした空間でいつもと違う時間をお過ごしください。

TEL 〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23
TEL 0235-75-2715
HP <http://www.ushitsou.net>

瀬波温泉
瀬波はまなす荘 *Niigata*

日本海の情緒あふれる風情と四季折々の味覚、さまざまな特産品や伝統文化、そして日本海に沈む夕陽を眺めながら非日常的な空間をお楽しみください。

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

青森温泉
アクアレー長岡 *Niigata*

温泉・プール・マシジウム・スタジオと宿泊施設を完備した健康増進施設です。お食事は、旬の魚や長岡野菜を生かした自慢の料理をお楽しみください。

TEL 〒940-2147 新潟県長岡市新堀2-5-1
TEL 0258-47-5656
HP <http://www.aquarenagsoka.or.jp>

赤湯温泉
むつみ荘 *Yamagata*

旬の地元食材を採り入れたお料理、“まろやか湯”の温泉、そして日本庭園を望む客室。安らぎの空間でごゆっくりおくつろぎください。

TEL 〒999-2211 山形県南陽市赤湯233-1
TEL 0238-43-3035
HP <http://www.mutsumisou.jp>



もんちゃんの けんこう通信

2021.1月号

Vol. 30



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。

背中にはたくさんの筋肉が存在しており、中でも「広背筋」という筋を後ろに引くときに使われる筋肉をトレーニングします。

鍛える効果としては、背中のラインがきれいになり後ろから見た姿勢に変化が生まれます。また、Vシェイプと呼ばれるウエストを細く見せることもできます。

鍛えすぎてしまうと腰痛の原因に、使わなすぎて機能が低下してしまうと、猫背の原因にもなります。

バランスよく鍛えて日頃の健康増進にお役立てください。

ハイプリー



- ・両手でチューブ(タオル)をつかみます
- ・両膝立ちの姿勢で、両腕を上げた状態から始めます

- 動作のスピード:首の後ろまで下ろす時1,2のスピードで、上に戻す時は1,2,3,4のスピードで
- 呼吸:吸いながら下ろして、吐きながら戻す
- 回数:8回~12回



- ・チューブ(タオル)を首の後ろまで引っ張ります(肩甲骨周りとその下を意識して)
- ・首を長く、胸を張った姿勢を保って行います

広背筋のストレッチ



- ・手のひらを上にもうけて逆の手で支えます
- ・手のひらが上を向いている側に体を倒してください
- ・自然な呼吸で15~30秒保ってください(左右行いましょう)

正月太り・コロナ太り解消企画!

開催中

おかげさまで10周年

【第10回 体脂肪買取り・貯筋お利息イベント】

- 実施期間:令和3年1月4日(月)~6月27日(日)まで
 - 参加費:1,000円(税込) ●対象者:本人とその家族(18歳以上)
 - 申込み方法
- ※期間中お一人様一回の参加となります。



申込用紙を記入して
パーデフロントへ!

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!

景品

※エントリーされた方全員に「タオルチケット(5回分)」をプレゼント!

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

さらに

最優秀賞の方には豪華賞品あり!

〔脂肪・筋肉部門の男女各1名ずつ〕



皆様のご参加
お待ちしております!



厚生労働大臣指定健康増進施設
新潟県福祉のまちづくり事業推進施設

AQUARE アクアール長岡
TEL.0258-47-5656

組合員様専用アクアール長岡
ラインアカウント開設しました
ぜひお友達登録お願いします!



アクアール長岡で 脱! 正月太り解消!!



1/2(土)~2/14(日)まで ※1/12火・18月・25月・26火
2/1月・8月は除く(休館日)

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ル長岡
利用証」をお持ちください

- ① 組合員 ② 組合員の配偶者
- ③ 組合員の父母 (実父母、養父母、同居の養父母)
- ④ 組合員の被扶養者 ⑤ 組合員の同居の子

※組合員・家族の施設利用(助成後)として大人
100円(1/2~2/14まで。(休館日は除く)
通常:大人300円)でご利用できます。

マンツーマンサポート 時間 45分

①「フィットネスオリエンテーション」

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です!

料金:無料



②「トータルカウンセリング」

自分に合ったメニューでより効果的にトレーニングをしたい方にオススメです!

料金:550円



③「体力測定」

体力年齢を把握して、体力づくりをしたい方にオススメです!

料金:550円



パーソナルトレーニング

お客様一人ひとりの目的に合わせて個別指導を行います。
運動が初めての方、体力に自信のない方、膝や腰に不安がある方、一人だとなかなか続かない方…などどなたでも安心して受けられます!



● 時間・料金

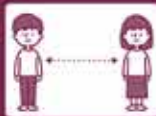
30分:3,300円(税込)

45分:4,950円(税込)



要予約になります。
ご希望の方は、利用日の前日までにスタッフまたはお電話にてお申し込みください。
詳しくはスタッフにご確認ください。

新型コロナ対策
実施中



距離をとりましょう



マスクの着用



手指消毒



発熱時検温をお願いします



室内の換気



館内清掃・除菌

AQUARE
アクアール長岡

お問い合わせはこちら

0258-47-5656

アクアレー長岡で毎日運動! お食事パスポート購入で毎日お得に健康ランチ♪

お食事パスポート <フードパス>

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



見本

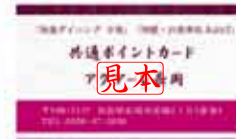
「和食ダイニング辛夷」
「休憩・お食事処あおば」で
ご利用いただけます

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!!!



見本

500円以上の商品1点につき
1ポイント進呈!
健康ランチ・まごわやさしい膳
アスリート食・サウナ飯はなんと
ポイント2倍!!

●10Pで500円分、20Pで500円分、30Pでさらに
1,000円分のアクアレー長岡商品券プレゼント

和食ダイニング **辛夷**

営業時間 11:30~15:30 (ラストオーダー15:00)

平日10食
限定ランチ

健康ランチフェア

お得な曜日は、通常950円→ **800円!!**

お食事パスポート
利用で **さらに200円引!!!**

1月
抗酸化ランチ



鮭のトマト煮

1月の平日の
火曜日がお得!!
※1月12日・26日は除く

「抗酸化」とは?

鮭に含まれるアスタキサンチンは、ビタミンCの約6,000倍という強力な抗酸化作用があり、体の酸化を防ぐ効果があります。

疲労回復ランチ



豚キムチ炒め

1月の平日の
水曜日がお得!!

「疲労回復」とは?

豚肉にはビタミン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、より効果が期待できます。

2月
脳活ランチ



まぐろのフライ

2月の平日の
火曜日がお得!!

「脳活」とは?

脳の働きを活性化させることを「脳活」といいます。まぐろにはDHAが豊富で脳の老化防止につながります。

貧血予防ランチ



ニラレバ炒め

2月の平日の
水曜日がお得!!

「貧血予防」とは?

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

休憩・お食事処 **あおば**

営業時間 平日/11:30~19:30 土・日・祝日/11:30~20:00

※営業時間を短縮する場合がございます。

アスリート食・サウナ飯

木曜日は、通常価格より **150円引!!!**

お食事パスポート
利用で **さらに200円引!!!**

1月

アスリート食
パワーサラダ



もんちゃん
おすすめ

通常価格
780円

サウナ飯 **冷やしとろろそば**

通常価格 **700円**



2月

アスリート食
スリムサラダ



はるちゃん
おすすめ

通常価格
680円

サウナ飯 **担々麺**

通常価格 **800円**



特選会席 宿泊プラン

Go To トラベルキャンペーンで お得に宿泊!!

お申し込みは、オンライン予約サイト(じゃらん.net、楽天トラベル)よりご予約いただく必要がございます。



11月~3月
限定
毎年11/23~1/5開催

※鍋は2人盛の例です。

特選ふぐ会席



通年
毎年12/23~1/6開催

※舟盛は4人盛の例です。

特選舟盛会席

1泊2食付き [2名様以上 利用日の3日前までの要予約]

平日 **9,200円** (一般 13,500円)

※Go To トラベル適用前の料金です。
Go To トラベルキャンペーンで更にお安くなります。

さらに

令和3年1月31日(日)までに
上記プランにてご宿泊された方限定!

越後長岡名産品

(長岡地酒飲み比べセット
または長岡撰田屋醤油・味噌セット
(数量限定)無くなり次第終了)

お1人様につき**1セットプレゼント**

※小人は除く。特選会席宿泊プラン利用者に限る。



予告 新年の運試しくじ引きチャレンジ!
 宿泊対象期間:令和3年1月4日(月)
 ~令和3年2月28日(日)
 ※2食付きプランに付与されます。
 グループで1回、無くなり次第終了

景品
 一例
 ◆次回利用可能な宿泊優待券
 ◆ご夕食時ワンドリンクサービス(人数分)
 ◆アクアレー長岡商品券 など...

アクアレー長岡ご宿泊パスポート【宿パス】販売中!!!
 期間中なら何度でも購入者を含む2名様まで1人1,000円割引!
 チェックイン、アウト時のご購入でもその場で割引いたします!!!

宿泊利用助成と併用でさらにお得!
 特選会席プランなど高価なプランもお手軽に!
 宿泊利用助成後の最低請求額(1名あたり大人4,000円・小人3,000円)から1,000円を割引くことができます。

販売価格 **3,000円**
 (有効期限) 購入日より **6か月間**

長岡まつり宿泊プラン

8月2日(月)・3日(火)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。

お申込方法の詳細は
 ホームページをご覧ください

ご宿泊代金 (お1人様) **11,700円** (一般16,000円) (入湯税150円別) <小人> **8,600円** (一般11,900円)
 ※掲載料金は令和2年度宿泊利用助成額に基づく料金であり変更になる場合があります。

お申込期間
 令和3年2月11日(月)から
 令和3年4月15日(木)必着。

宿泊プランは両日とも温泉・プール・マシンジム・スタジオの利用は無料!

※マシンジム、スタジオ利用は大人のみとなります。※お子様のプール利用は、必ず保護者同伴をお願いいたします。※プールご利用等はスイミングキャップが必要です(無料レンタル有)。

上記の料金は消費税込み、利用助成後となります。※入湯税150円は別途必要です。

ご利用の際は、組合員等保健施設アクアレー長岡利用証をお持ちください。

新潟県市町村職員共済組合保健施設 厚生労働大臣認定健康増進施設 新潟県福祉のまちづくり条例適合施設

お問い合わせ・ご予約はこちら **0258-47-5656**

インターネットでの
 ご予約も可能です



〒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] 1/12火・18月・25月・26火 2/1月・8月・15月・22月 3/1月・8月・15月・22月

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

アクアレー長岡 検索



瀬波はまなす荘 宿泊プラン&おすすめ客室のご案内

開催期間：記念日プラン、極上プラン ~令和3年3月25日まで開催中

記念日プラン

【和室8畳 2名1室利用の場合】

平日 お一人様

10,298円 (サ・税込み)

- 早めのチェックイン 13:00/ゆっくりチェックアウト 11:00
- 当荘の売店で使える「2,000円」商品券を1名様につき1枚プレゼント(宿泊日当日及び翌日のみ有効。)
- 記念日をお祝い、「ポツゲ モスカート ベタロ」(スパークリングワイン)を夕食時に、2名様毎につき1本提供します。
- 早期予約特典！1か月前のご予約で500円キャッシュバック！
- 部屋タイプ、一室の利用人数により料金は異なります。
- ご予約の際は「記念日プランで」とお伝えください。



～売店商品のご案内～

番・茶碗
 鮭の頭びたし・村上茶・
 笹川流れの塩・岩船麩・
 岩船産コシヒカリ 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。



- 夕食はメイン料理を「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、一室の利用人数により料金は異なります。
- ご予約の際は「極上プランで」とお伝えください。

極上プラン

【和室8畳 2名1室利用の場合】

平日 大人 お一人様 (中学生～)

11,396円 (サ・税込み)

平日 子供 お一人様 (5歳～)

5,470円 (サ・税込み)

大好評!! 和モダン特別室



源泉使用内風呂付



【和モダン温泉付客室】利用料金イメージ

平日 1泊2食2名利用時(夕食B料理4,000円)の場合

⇒ 大人 お一人様 **10,670円** (サ・税込み)

平日 1泊2食4名利用時(夕食B料理4,000円)の場合

⇒ 大人 お一人様 **8,855円** (サ・税込み)

【組合員・平日限定割引実施中!】

●和モダン特別室ご利用の組合員及びそのご家族に上記宿泊料金より

さらに! → 「お一人様 **1,000円**」を割引!!

実施期間：～令和3年3月31日(除外日:土曜日・祝日の前日)

- 上記の利用料金は全て利用助成後の金額です。利用助成が適用されない場合は、大人4,000円、子供3,000円増しになります。
- 土曜日及び祝日の前日に宿泊の場合は上記料金に1,210円(サ・税込み)増しになります。

GoToトラベルキャンペーンで更にお安く!
 (楽天トラベルからのご予約のみ割引対象となります。)

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

瀬波はまなす荘休館日のお知らせ

令和3年1月4日(月)～7日(木)
 2月16日(火)～17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。

【期間限定特別開催】

鮭 づくし



好評につき
期間延長

【和室8畳 2名1室利用の場合】

大人 9,218円
(中学生～) (サ・税込み)

子供 8,858円
(5歳～) (サ・税込み)

【開催期間】～令和3年2月28日まで
(令和3年1月4日～7日、2月16日～17日は除く。)

ご予約の際は「鮭づくしプランで」とお伝えください！
※ご利用日の3日前までのご予約が必要になります。

～鮭づくしおしながき～

- 【先付】 鮭のすっぽん煮/氷頭生酢/鮭の南蛮漬け/飯寿司/
酒びたしあぶり/鮭の炙り寿司と昆布巻き
- 【造り】 平政/マグロ市松/白身昆布め/ポタン海老
- 【蒸物】 鮭の信州蒸し
- 【台物】 二段鍋(鮭のチリ蒸し/牛すじ煮込み)
- 【油物】 鮭と舞茸の天婦羅/甘酢あん
- 【中皿】 鮭の塩麹焼き
- 【しのぎ】 鮭の親子丼(はらこ・塩引き)
- 【吸物】 鮭の小皮煮
- 【水菓子】 三点盛り



※当日の仕入れ状況、時期等により内容が変更となる場合がございます。予めご了承ください。 ※料理は一例です。

GoToトラベルキャンペーンで更にお安く！
(楽天トラベルからのご予約のみ割引対象となります。)

- 上記の利用料金は利用助成後の金額です。利用助成が適用されない場合は、大人 4,000 円、子供 3,000 円増しになります。
- 部屋タイプ、一室の利用人数により料金は異なります。
- 土曜日及び祝日の前日に宿泊の場合は上記料金に 1,210 円(サ・税込み)増しになります。

〒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>