

# 共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合  
令和4年10月発行

## No.222

- 組合会議員選挙のお知らせ …… 2
- 生活充実型ライフプランセミナーを開催しました …… 3
- 共済制度適用対象者の拡大について …… 4
- 育児・介護休業手当金の給付上限額の変更について …… 6
- 妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続 …… 7
- 過去5年度における医療費の推移 …… 8
- 生活習慣病の受診状況 …… 9
- インフルエンザから身を守りましょう！ …… 12
- 健康年齢通知、届きましたか？ …… 14
- 災害貸付のご案内 …… 17
- 「市町村共済グループ保険」「積立貯金」のお知らせ …… 18
- 年金加入記録や年金見込額をWebサイトで確認できます …… 19
- LINE@お友だち登録キャンペーンについて …… 22
- アクアレー長岡からのご案内 …… 23
- 瀬波はまなす荘からのおすすめ宿泊プラン情報 …… 26

## 不審な電話にご注意を！

共済組合の名をかたったり、共済組合からの紹介又は関連を装う  
不審な電話が増えています！

皆様の職場に電話がかかってきて、電話口に呼び出される事例や、  
直接面会を求めてくる事例も報告されています。

### 【電話での語り口の例】

- ・「共済組合から業務委託を受けており、不動産(マンション等)投資の案内をしています。」
- ・「共済組合からのご案内で、個人年金を勧めています。」
- ・「法改正により年金制度が大きく変わり、本来もらえるはずの年金が〇〇万円ほど減額になるため直接ご説明をしたいのですが。」



いずれのケースも、**新潟県市町村職員共済組合とは全く関係がない**  
ものです。万が一にもトラブルに巻き込まれたりすることのないよう、  
十分に注意してください。

※不審電話があった際には、所属所の共済組合事務担当者又は共済組合総務課までご連絡ください。

### 新潟県市町村職員共済組合

〒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>

# 組合会議員選挙のお知らせ

組合会議員の任期満了（令和4年11月30日）に伴い、令和4年12月1日以降の組合会議員を選出するための選挙を以下のとおり行います。

## 1 選挙期日 令和4年11月15日（火）

## 2 選挙の方法

### (1) 市町村長が選挙する議員

各選挙区における市町村長の中から、選挙当日に互選により議員を選出します。

### (2) 市町村長以外の組合員が選挙する議員

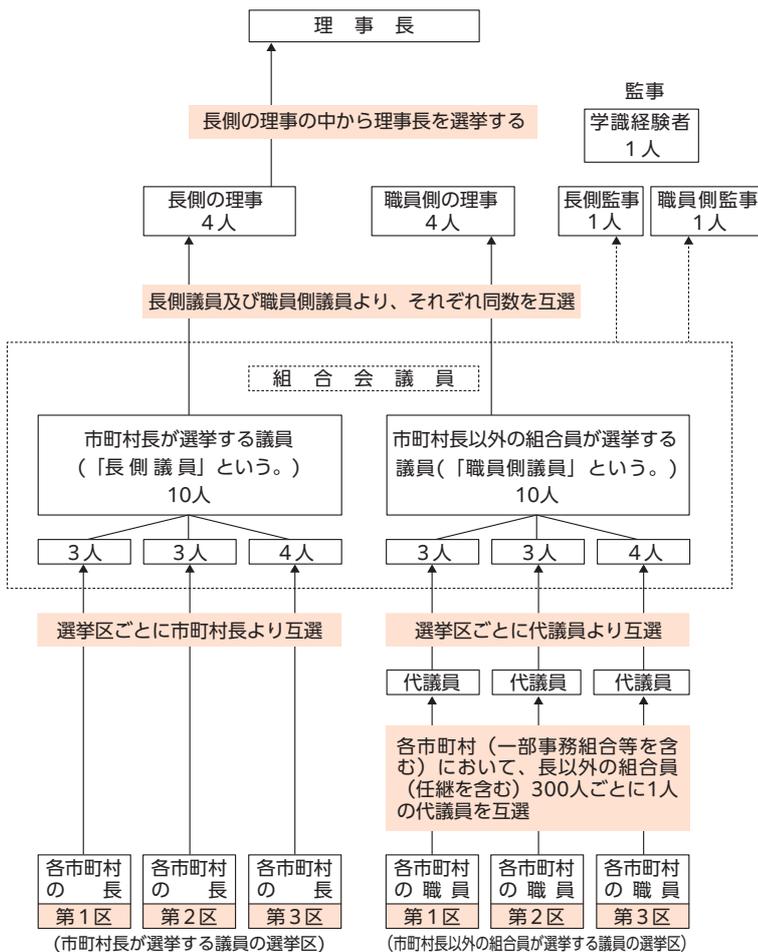
① 各選挙区における市町村ごとに、令和4年10月31日までに、市町村長以外の組合員300人ごとに1人（300人に満たない市町村にあっては、1人）の代議員を互選します。

なお、一部事務組合等に所属する組合員は、その事務所が所在する市町村の組合員とみなして代議員を互選します。

※令和4年10月から加入した短期組合員及び後期高齢者等短期組合員も被選挙権及び選挙権を有します。

② ①により各市町村から互選された代議員の中から、選挙当日に互選により議員を選出します。

### ■選挙の仕組み



選挙区	議員数
第1区 上越市、小千谷市、十日町市、糸魚川市、魚沼市、南魚沼市、妙高市、湯沢町、津南町	3人
第2区 長岡市、三条市、柏崎市、加茂市、見附市、燕市、五泉市、田上町、阿賀町、出雲崎町、刈羽村	3人
第3区 新発田市、村上市、新潟市、佐渡市、阿賀野市、胎内市、聖籠町、弥彦村、関川村、粟島浦村	4人

組合会議員は、地方公務員等共済組合法第9条第3項の規定により、市町村長である組合員と市町村長以外の組合員からそれぞれ同数（新潟県ではそれぞれ10人）を選挙することとされています。

雇用者側・被用者側それぞれが同数で組合会を組織し、対等な立場で議決権を行使することができることにより、組合の民主的な運営が制度的に保障されています。

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

## 生活充実型ライフプランセミナーを開催しました。

7月8日に、アクアレー長岡にて新型コロナウイルス感染症の感染状況を踏まえ、講師をWEB方式によりお招きし、30歳代後半から40歳代を対象にした生活充実型ライフプランセミナーを開催しました。

ライフプランの基礎から講演いただき、タブレットを使って将来の家計をシミュレーションする等、ライフプランを具体的に考える方法を学びました。資産運用など、これから役立つ様々な情報も得ることができました。

組合員の皆様には、早い段階で「ライフプラン」を知って活用していただきたく、セミナー内容を見直しながら来年も開催する予定ですので、奮ってご参加ください。リピーターも歓迎いたします。

参加者からの感想

- 関心があった資産運用について学ぶことができ、参加してよかったです。
- 自分の未来を考えるきっかけになり、自分への刺激になりました。
- 将来の家計のシミュレーションは、具体的な内容が分かり、とてもよかったです。



地域社会ライフプラン協会 丸講師



野村證券(株) 舟木講師

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

公式サイトからのインターネット限定プラン  
組合員限定

# 秋得 宿泊プラン

秋の旅行計画に、東京へお越しの際は当館を是非ご利用くださいませ！

● 特典① 朝食チケット

● 特典② ミネラルウォーター

● 宿泊対象期間  
令和4年9月1日(木) ~ 11月30日(水)

● 宿泊料金  
シングル1名様 6,000円～  
ツイン2名様 12,000円～

● ご予約方法  
●まず、東京グリーンパレスオフィシャルホームページをご覧ください。  
<https://www.tokyogp.com/>  
●トップページの「組合員及び年金受給者様のご予約はこちら」をクリックしてください。  
●プラン一覧より「組合員限定」秋得宿泊プランをご選択いただき、お申し込み手続きしてください。  
(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

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/>

ほかにも各旅行会社のきっぷと宿泊がバックになったお得なプランがございます。  
飛行機と宿泊がバックになったJALまたはANAのダイナミックパッケージも当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。  
また、一部の旅行代理店(旅行会社)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。

## 共済制度適用対象者の拡大について

これまで、各地方自治体に勤務する臨時・非常勤職員の皆様の医療保険制度・年金制度については、一部のフルタイム勤務職員を除き、それぞれ協会けんぽ・厚生年金の加入となっていました。

令和4年10月からは、共済制度の適用対象者が拡大されたことにより、医療保険制度について、正規職員と同じ制度に加入することになりました。

### そもそも共済組合って何？

共済制度とは、医療保険（短期給付）、年金（長期給付）及び福祉事業を一体的に行うことにより、地方公共団体に勤務する皆様が安心して職務に専念することができるよう、福利厚生的一面から支える役割を担う制度です。

市町村や一部事務組合に勤務する職員については、各都道府県に設置された「市町村職員共済組合」の組合員となります。



### どうして制度が変わったの？

これまでにおいても、地方公共団体に勤務する臨時・非常勤職員に係る健康保険制度・年金制度の適用拡大が順次行われてきたところです。しかしながら、同じ職場で勤務する正規職員と臨時・非常勤職員とでは、適用される制度が異なる状況となっていました。

臨時・非常勤職員の処遇改善に関する一連の取組が行われる中、令和4年10月からは、医療保険制度のほか福祉事業については、正規職員と同様の内容が適用されることとなったものです。



### 10月から何が変わるの？

- ・ 9月末まで協会けんぽに加入していた皆様は、10月から保険証が変わります。  
☞ 表面が黄色色の「組合員証」（被扶養者の場合は、「組合員被扶養者証」）を交付。
- ・ 年金制度については、引き続き厚生年金制度が適用となります。
- ・ 医療費の個人負担分に対する附加給付を受けることができます（共済組合独自の制度）。
- ・ 各種健診に対する助成を受けることができます。  
☞ ただし、人間ドック健診・脳ドック健診については、1年以上の加入期間が必要。
- ・ 健康電話相談や宿泊施設の利用助成、プール利用助成などを受けることができます。
- ・ 健康保険分に相当する保険料（短期掛金）のほか、福祉事業のための掛金が徴収されます。



上記の内容は、一例を掲げたものです。本誌「共済にいがた10月号」とあわせて配布した「暮らしに役立つ!! 共済組合ミニガイド」を、ぜひ御覧ください。

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

# 正しく記入を！「組合員証記号番号」

皆様がお持ちの組合員証は、医療機関で診察等を受ける際の「保険証」であるとともに、当共済組合の組合員であることを証明するものとなっています。

この組合員証に記載されている「組合員証記号番号」は、当共済組合において各種届出や請求について電算処理を行うほか、保健事業における各種利用助成の事務を確実に行うために使用しています。

共済組合へ届出や請求を行う場合のほか、各種利用助成券等を利用する際に組合員証記号番号の記入が求められている場合は、お手元の組合員証（保険証）をよく確認の上、正しく記入するようにお願いします。

左上の数字が「記号」  
右上の数字が「番号」です。



「枝番」は、  
記入しないでください！

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

これは組合員証記号番号ではありません！  
新潟県市町村職員共済組合を表す  
「保険者番号」です。

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412 E-mail：hoken@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。  
お気軽にご相談ください！

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)



年中無休  
24時間対応  
相談料・通話料  
無料

## 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
うしお荘	山形県市町村 職員共済組合	山形県鶴岡市	令和5年1月16日～令和5年3月17日 (営業再開後の予約は通常どおり承ります。)

## 育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が8月から変更されました

組合員が休業したときに支給される育児休業手当金及び介護休業手当金については、給付上限額が設けられています。

令和4年8月1日以後の休業に係る育児休業手当金及び介護休業手当金に対しての給付上限額が、次の表のとおり変更されました。

これは、給付上限額の算定の基となる額（雇用保険法で定める額）が変更されたことによるものです。

	育児休業手当金	介護休業手当金
変更前	育児休業をした期間が180日に達するまで 13,722円 (15,020円×30日×67%÷22日)	15,102円 (16,530円×30日×67%÷22日)
	育児休業をした期間が181日目から 10,240円 (15,020円×30日×50%÷22日)	
変更後	育児休業をした期間が180日に達するまで <u>13,878円</u> (15,190円×30日×67%÷22日)	15,266円 (16,710円×30日×67%÷22日)
	育児休業をした期間が181日目から <u>10,356円</u> (15,190円×30日×50%÷22日)	

これにより、令和4年8月以後の育児休業手当金と介護休業手当金の上限は、それぞれ次のとおりとなります。

### ○育児休業手当金

育児休業をした期間が180日に達するまでは、1日につき

「標準報酬の日額（標準報酬月額／22）×67%」>13,878円の場合は、13,878円

育児休業をした期間が181日目からは、1日につき

「標準報酬の日額（標準報酬月額／22）×50%」>10,356円の場合は、10,356円

この給付上限額は、標準報酬月額が470,000円（第25級※）以上のときに該当します。

※令和4年10月1日以後は第29級。

### ○介護休業手当金

介護休業をした1日につき

「標準報酬の日額（標準報酬月額／22）×67%」>15,266円の場合は、15,266円

この給付上限額は、標準報酬月額が530,000円（第27級※）以上のときに該当します。

※令和4年10月1日以後は第31級。

## 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4年8月に発生した大雨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。

今回の水害により居住する住宅が全半壊など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

## 妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続

組合員本人や被扶養配偶者の妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続について、代表的なものを時系列で一覧にしました。

各種手続は、勤務先の共済組合事務担当課をとおして共済組合に申請していただくことになります。制度内容の詳細等については、所属所の共済組合事務担当者又は共済組合保険課へお問い合わせください。

妊  
娠

### 産前産後休業掛金免除の申出

産前42日から産後56日までに産前産後休業を取得したときに、申出により掛金が免除となります。

### 生まれた子の被扶養者の申告

勤務先の扶養手当の支給対象となるなど、組合員の被扶養者とするときに申告してください。

### 出産費（家族出産費）の請求

組合員又は被扶養者が出産したときに42万円を支給します。ただし、直接支払制度を利用する場合は、共済組合から医療機関へ直接出産費を支払います。

### 出産手当金の請求

組合員が産前42日産後56日において勤務をせず、給料が支給されないときに支給します。

### 産前産後休業掛金免除（変更）の申出

出産予定日と実際に出産した日が相違したときに、産前産後休業掛金免除期間変更の申出をしてください。

### 育児休業掛金免除の申出

育児休業を取得したときに、申出により最長で育児休業対象の子が3歳に達するまで掛金が免除となります。

### 育児休業手当金の請求

3歳に満たない子を養育するために育児休業を取得したとき、その子が1歳に達する日まで支給します（総務省令で定める事由に該当したときに限り最長2歳に達する日まで延長できます。）。

出  
産

育  
児

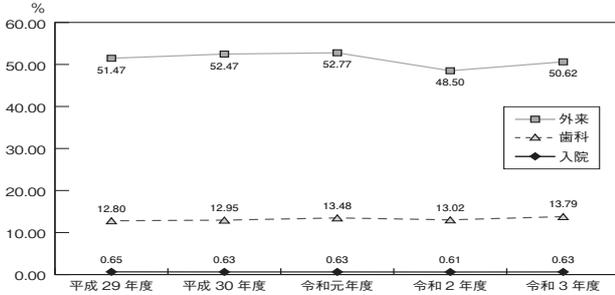
お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412 E-mail：hoken@kyousai-niigata.jp

# 過去5年度における医療費の推移

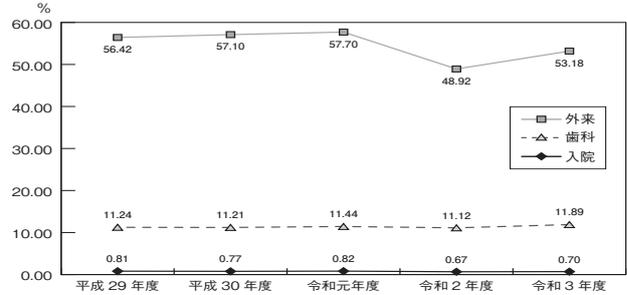
## 受診率

「受診率」とは、組合員（又は被扶養者）の診療総件数を年間延組合員（又は被扶養者）数で除したものを百分率で示したもので、組合員（又は被扶養者）における年間平均受診割合を示しています。なお、1か月に一医療機関で診察を受けることを1件（レセプト1枚を1件とする。）としています。

### 組合員



### 被扶養者

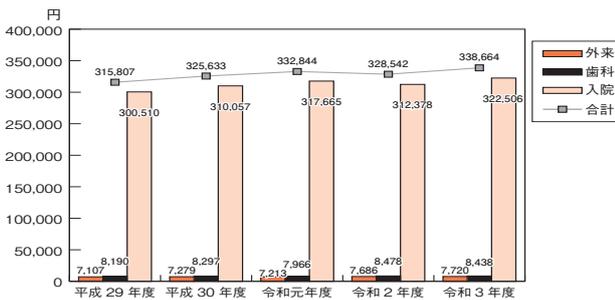


外来を除いて、組合員・被扶養者とも横ばいになっています。

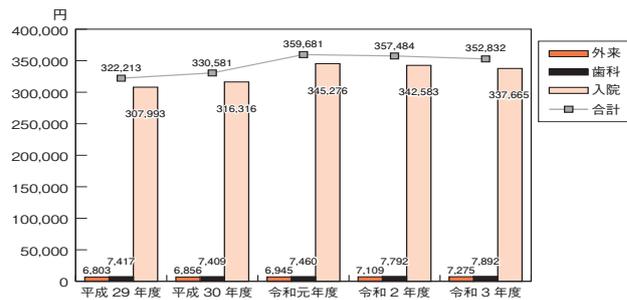
## 1件当たりの医療費

「1件当たりの医療費」とは、組合員（又は被扶養者）の総診療費を組合員（又は被扶養者）の診療総件数で除したもので、一医療機関で1か月に要した費用の平均額です。

### 組合員



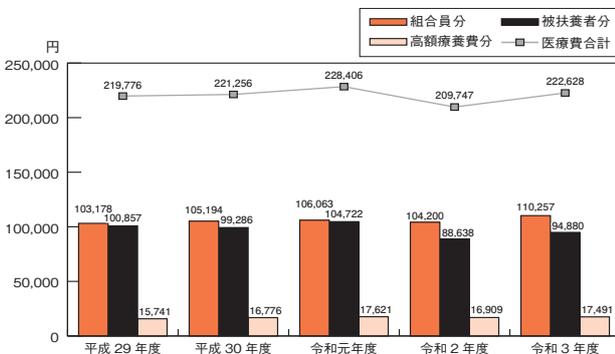
### 被扶養者



1件当たりの医療費のうち、入院の金額が前年度と比べ組合員では10,128円の増加、被扶養者では4,918円の減少となりました。

## 組合員1人当たりの医療費

「組合員1人当たりの医療費」とは、組合員とその被扶養者の総診療費を平均組合員数で除したもので、組合員1人当たりの1年間の平均医療費です。



組合員分・被扶養者分・高額療養費分、いずれも増加しました。

一昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、いわゆる受診控えが起きたため、受診率・医療費とも大きく減少しましたが、昨年度から増加傾向にあります。今後はさらに上昇に転じることも予想されることから、引き続き健康管理に留意願います。

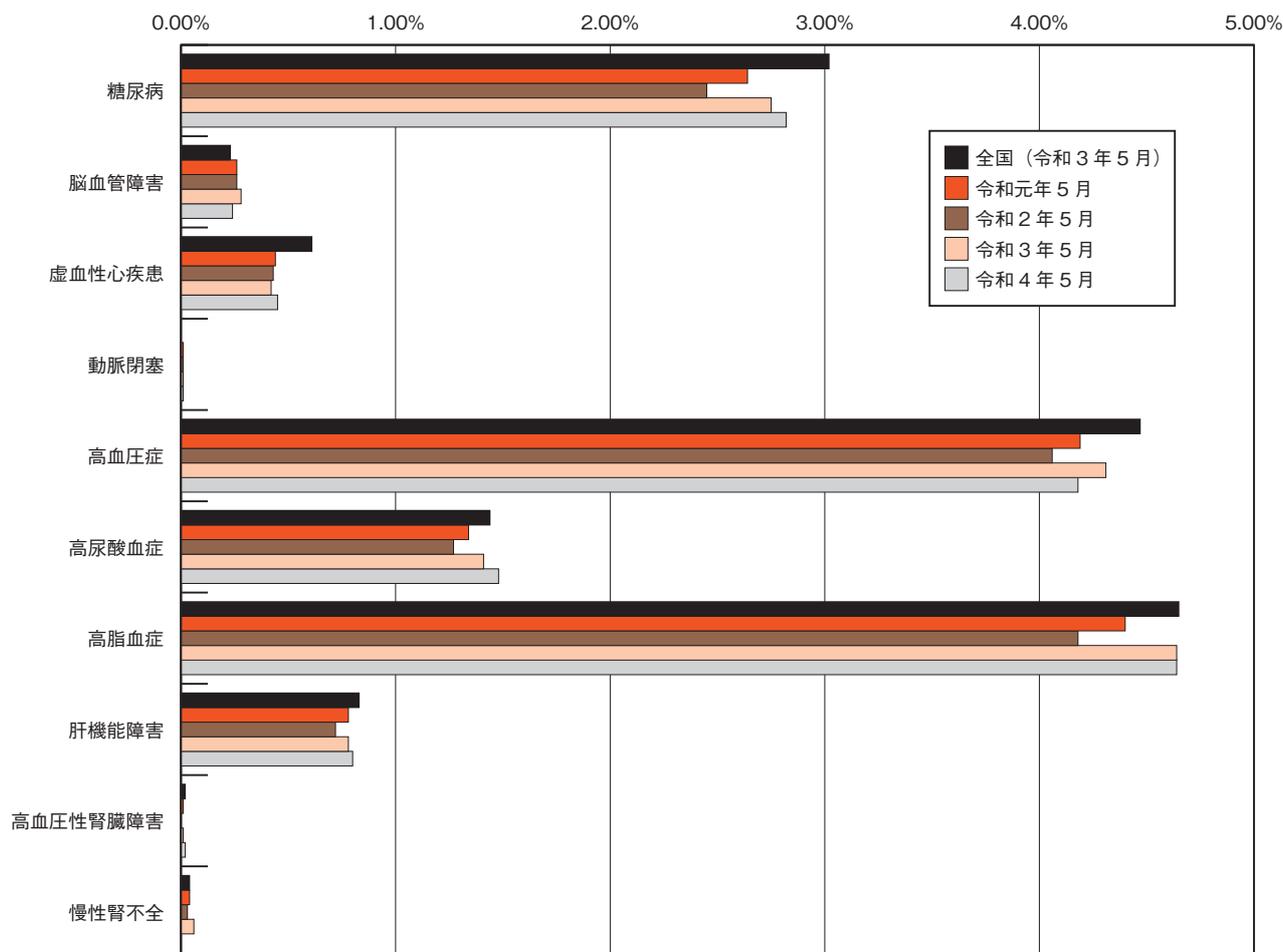
お問い合わせ先：保険課 / TEL : 025-285-5412 E-mail : hoken@kyousai-niigata.jp

# 生活習慣病の受診状況

## 1. 生活習慣病の有病者の割合

組合員と被扶養者の方が、令和元年から令和4年までの毎年5月における生活習慣病等で受診した人数を、組合員と被扶養者数で割った割合で表示しています。

生活習慣病の代表格ともいえる糖尿病、高血圧症、高脂血症が依然として多い状況です。令和2年度までは減少傾向にありましたが、令和3年度からは増加に転じています。



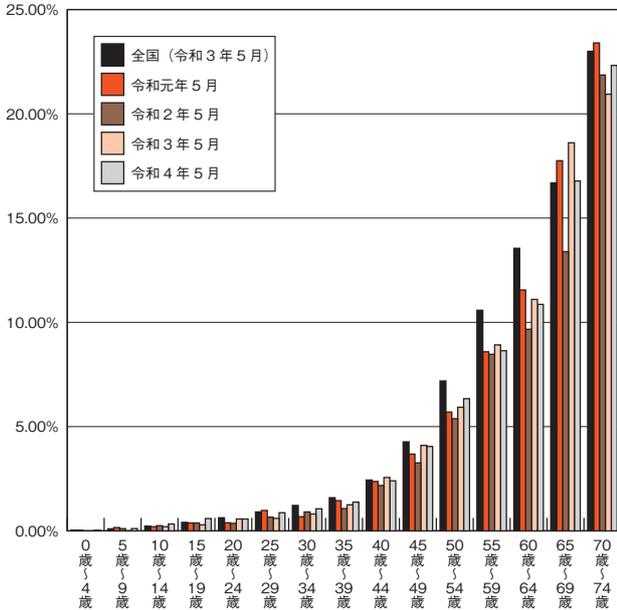
(注) 社会保険診療報酬支払基金から請求のあった診療報酬明細書等を、当共済組合のレセプト管理分析システムの「傷病別医療費分配方式」（1枚の診療報酬明細書等に複数の傷病名が記載されている場合、それぞれ治療した傷病名ごとに1件とカウントしています。）により集計しています。



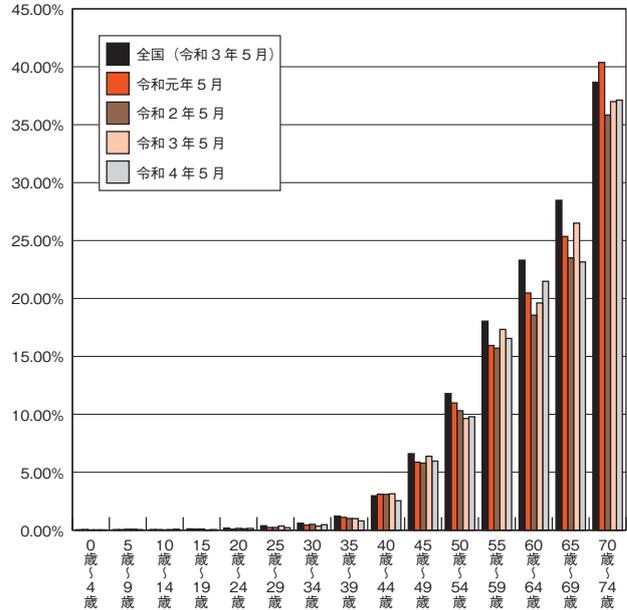
## 2. 糖尿病と高血圧症、高脂血症に係る年代別の有病者の割合

組合員とその被扶養者の方を年代別に分け、令和元年から令和4年までのそれぞれの5月において、生活習慣病のうち上位3つを占める糖尿病と高血圧症、高脂血症のそれぞれで受診した人数を、組合員とその被扶養者数で除した割合で表しています。

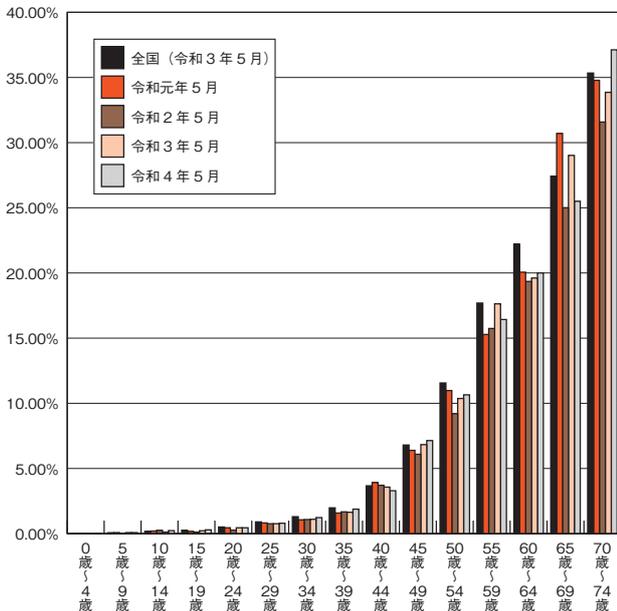
糖尿病に係る年代別の有病者の割合



高血圧症に係る年代別の有病者の割合



高脂血症に係る年代別の有病者の割合



糖尿病については早くも20歳代からその傾向があらわれ、30歳代から割合の伸び方が大きくなっています。高血圧症は30歳代後半から、高脂血症は40歳代前半から割合の伸び方が大きくなり始めており、糖尿病とともにいずれも40歳以降の割合が急激に伸びています。

生活習慣病は、適切な治療を受けることにより進行の悪化を防ぐことが可能ですので、放置しないで医師の治療を受けましょう。

また、これらの病気にならないためにも20歳代、30歳代のときから日ごろの食生活や運動といった生活習慣を振り返り、見直すところは見直しましょう。

# いつもの暮らしに、

受診で早期発見!

## がん検診

を。



- ◆ 国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。
- ◆ 初期のがんは自覚症状がありません。
- ◆ 検診では、初期段階のがんを発見することができ、適切な治療をすることで、体への負担を少なくすることができます。
- ◆ がん検診は、少ない自己負担で受診することができます。
- ◆ 医療機関・健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。

がん検診を定期的に受けることを習慣にしましょう！

**【肺】 40歳以上 年に1回**  
胸部X線  
喀痰細胞診(喫煙者のみ)

**【胃】 50歳以上 2年に1回**  
胃X線(当分の間、40歳以上、年1回実施も可)  
胃内視鏡

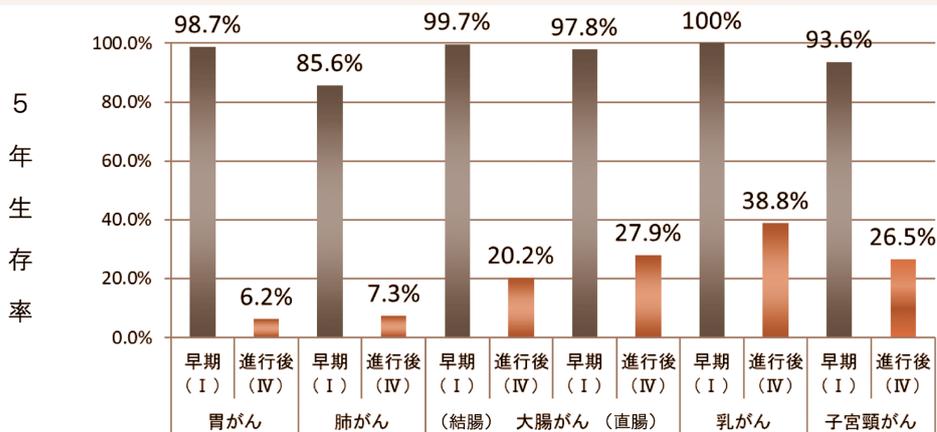
**【大腸】 40歳以上 年に1回**  
便潜血検査

**【乳房】 40歳以上 2年に1回**  
マンモグラフィ(乳房X線)

**【子宮頸部】 20歳以上 2年に1回**  
視診・細胞診・内診

参考:厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針(令和3年10月一部改正)」

早期発見は進行後発見よりも、こんなに生存率が高い！



(出典:がんの統計2022 全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率(2011-2013年診断例))

受診については、お勤め先、お住まいの市町村へお問い合わせください。



新潟県福祉保健部 健康づくり支援課 成人保健係

TEL: 025-280-5199

# インフルエンザから身を守りましょう！

新型コロナウイルス感染症の流行がいまだ見られる中、対策の徹底、国内外の渡航制限・自粛から、インフルエンザの流行はこの2年間見られておりません。一方で、2022年4月中旬以降から南半球のオーストラリアでインフルエンザ流行が報告されています。この報告を受け、6月末に日本ワクチン学会より、今年は日本でもインフルエンザが流行するおそれがあるとの発表がありました。

## 1. インフルエンザとは

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が急速に現れるのが特徴です。子どもや高齢の方など免疫力が低い方は、重症化することがあります。

主な感染経路は、以下の3つです。

- 1) **接触感染**：感染者と直接接触、または病原体（細菌、ウイルス、寄生虫など）に汚染されたものを間接的に触ることで手指が汚染され、その手から目・鼻・口の粘膜を介して感染します。
- 2) **飛沫感染**：感染者のくしゃみや咳などの飛沫とともに飛び散る病原体を、目・鼻・口の粘膜に浴びることで感染します。
- 3) **空気感染**：感染者から放出された飛沫の水分が蒸発して、小粒子として空気中に浮遊する場合に、それを吸い込むことで感染します。



## 2. 一人ひとりができるウイルス撃退 5つのポイント

### ①人混みや繁華街への外出を控える ～ウイルスに接触しない！～

特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。人混みでは、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用するののも一つの防御策として考えられます。



### ②咳エチケット ～ウイルスをまき散らさない！～

咳エチケットは、第一にマスクを着用することです。マスクは、口・鼻の両方を確実に覆うようにしましょう。咳がでる時にマスクがない場合は、ティッシュやハンカチで、とっさの場合は、袖や上着の内側で口・鼻を覆い、飛沫を素手で受け止めることを防ぎましょう。

### ③手洗い ～ウイルスを洗い流す！～

流水・石鹸による手洗いは、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。速乾性擦式アルコール製剤も合わせて使うと、ウイルスは死滅します。

#### 手洗い5つのタイミング

- ① 公共の場所から帰った時
- ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ③ ご飯を食べる時（前と後）
- ④ 病気の人のケアをした時
- ⑤ 外にあるものやスマホなどを触った時



### ④適度な湿度を保つ ～ウイルスの増殖を防ぐ！～

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

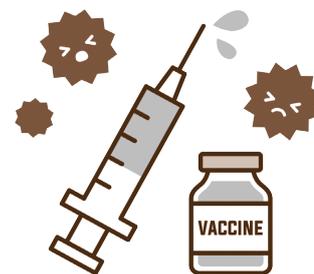
### ⑤免疫力をつける ～ウイルスに負けない体調管理！～

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけ、ウイルスに負けない体づくりをしましょう。

## 3. インフルエンザワクチン予防接種のすすめ【12月中旬までに！】

現行のインフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありません。しかし、インフルエンザの発病や、発病後の重症化を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。

接種時期は一般的には流行のピークを迎える前の12月中旬までに行うことが適当とされています。当日発熱している人（37.5℃以上）、予防接種でアレルギーを起こしたことがある人などは接種を受けられないこともあるので、医師の問診の際に相談が必要です。ワクチンは毎年の流行に合わせて新たに作られるので、毎年接種しましょう。



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)

データヘルス計画に関する取組【健康啓発関係】



通知、届きましたか？

項目	単位	個人値	同世代平均	同世代標準偏差
健康年齢	歳	50.3	47.8	4.3
実年齢	歳	42.4	-	-
BMI	kg/m <sup>2</sup>	22.8	21.3	1.5
収縮血圧	mmHg	102	104	5.0
拡張血圧	mmHg	65	64	5.5
空腹血糖	mg/dL	82	79.9	4.0
HbA1c	%	5.8	5.45	0.35
中性脂肪	mg/dL	131	116	15.0
総コレステロール	mg/dL	185	175.8	10.0
LDLコレステロール	mg/dL	105	101.7	13.3
AST (GPT)	U/L	19	19	1.0
ALT (GPT)	U/L	18	16.2	2.8
γ-GT (γ-GTP)	U/L	23	21.6	1.4

当共済組合では、組合員及びその被扶養者の皆様（※）への健康啓発に関する取組として、「健康年齢通知」をお送りしました。

（※）令和3年度中に事業主健診や住民健診、人間ドックなどの健康診断を受けた方（40歳以上75歳未満）

本事業は、当共済組合と（株）JMDCとの委託契約により行っています。



健康年齢通知は、ご自身の健康状態をわかりやすく理解するための指標です。健康診断の結果から、皆さんの体は何歳相当なのかを統計的に判定しています。健康年齢が実際の年齢より高いほど、生活習慣病のリスクや将来の医療費にかかるリスクがあることを意味します。単なる年齢の比較だけでなく、「カラダの年齢」を若返らせ、健康になるためのヒントやアドバイスも載っていますよ。

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  
 (新潟市) **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  
 (長岡市) **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  
 (上越市) **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  
 (佐渡市) **0259-55-1122**  
 【面談予約】月～金 8:30～16:30  
 年度あたり5回まで無料 6回目以降1時間6,000円

メンタルヘルス相談室に関するお知らせ

「真野みずほ病院」について、令和4年12月から「厚生連佐渡総合病院」に実施場所が変更となる予定です。予約時間及び料金等の変更はない見込みです。

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 実施中です！

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。



歯周病は、糖尿病や心疾患など、様々な病気に関連していることがわかっており、お口の健康を保つことは、全身の健康を保つことにもつながります。



対象の方には、5月に「歯科健診受診券」をお送りしています。

まだ受けていない方は、ぜひこの機会に受けてみましょう！

指定年齢(※)	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4年12月31日まで

受診方法や請求手続きなどは、「歯科健診受診券」とあわせてお送りした「令和4年度 歯科健診の御案内」を御覧ください。

## インフルエンザ予防接種助成のお知らせ

当共済組合では、今年度も下記のとおりインフルエンザ予防接種助成を行います。御利用ください。



### 【対象者】

- 組合員本人のみです。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（消費税を除く。）のうち、1,000円を助成します。

- ・ 接種に要した費用が1,000円未満の場合は、助成対象外となります。
- ・ 接種費用の一部又は全部について、所属所又は地方公共団体が負担した場合は、その部分に係る助成は行いません。

### 【留意事項】

- 共済組合への領収書の提出は不要としました。共済事務担当者に領収書を提示し、返還してもらってください。
- 今年度分の請求締切日は、**令和5年2月8日**です。

## お知らせ ～医療機関への「受診勧奨」を開始します～

データヘルス計画に基づく取組の一環として、人間ドック健診等の結果項目に要精密検査の判定がある方（＝高リスク者）へ、医療機関の受診を促すための「受診勧奨」を行います。

実施にあたり、当共済組合の委託事業者である（一社）新潟県労働衛生医学協会より組合員の皆様へ御案内申し上げる場合がありますので、御承知おきください。

今後も組合員の皆様の健康の保持増進を目的とした保健事業を推進してまいりますので、御理解と御協力のほど、よろしくお願いいたします。



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

## 各種研修会・大会等の中止に関するお知らせ（保健事業関係）

研修会・大会名	開催予定日	中止の理由
安全衛生管理者等向けメンタルヘルス研修会	令和4年8月10日	新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため
新潟県町村職員親善ボウリング大会	令和4年10月29日	参加町村数が5町村未満となったため (大会実施要領の定めによる)

## 第55回 新潟県町村職員親善野球大会 結果報告

去る7月16日に、三条燕総合グラウンド野球場にて県内8町村による「第55回新潟県町村職員親善野球大会」（初日）を開催しました。1回戦の結果は右のとおりです。

なお、2日目（準決勝戦・決勝戦）については、新型コロナウイルス感染症の拡大状況及び8月3日からの大雨における被害の影響を勘案し、予備日を含め中止することとしました。

湯沢町	9	—	8	阿賀町
刈羽村	3 (5)	—	3 (3)	聖籠町
津南町	10	—	0	出雲崎町
関川村	9	—	0	田上町

規定試合時間経過時点で同点のため、打順1番から順にジャンケンで勝敗を決した。(5回先取)

## 受けましょう！ 特定保健指導

最近おなかポッコリした？  
健康診断の結果もイマイチだったし…

！ そうですね  
共済組合から特定保健指導の案内が来てたっけ…

1

よし、特定保健指導行こう！

「生活習慣を見直して、少しずつ改善しましょう！」

2

バランスの良い食事！

「これならワタシもできるかも♪」

適度な運動！

3

去年より良くなってるじゃーん♡

いいね

4

生活習慣病を未然に防ぎ、健康な毎日を手に入れるために……

「受けよう 特定健診・特定保健指導」

## 災害貸付のご案内

この度の大雨による災害により被災された組合員及びご家族の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。共済組合の貸付事業のうち、災害家財貸付・災害住宅貸付についてご案内します。

### ◎ 通勤用車両、家具等の家財が損害を受けたときは…

#### 災害家財貸付

- ・ 年利：0.93%（変動金利）
- ・ 貸付限度額：給料月額×6か月分（最高限度額200万円）
- ・ リ災証明書または被災証明書の写しの提出が必要です。

### ◎ 居住する住宅（※）が損害を受けたときは…

#### 災害住宅貸付

- ・ 年利：0.93%（変動金利）
- ・ 貸付限度額：組合員期間により異なる（最高1,800万円）
- ・ リ災証明書または被災証明書の写しの提出が必要です。

※店舗部分・倉庫・農舎等は対象外です。

＊ 償還表はこちらから確認できます。



＊ 貸付けの詳細については、お勤め先の共済事務担当者または共済組合福祉課までお問い合わせください。

＊ 貸付けには審査があり、申込みされた貸付けが必ずしも実行されるとは限りません。

### ◎住宅貸付等を償還中の皆様へ

## “住宅取得資金に係る借入金の 年末残高等証明書”を送付します

共済組合から、住宅貸付・災害貸付・災害再貸付・在宅介護対応住宅貸付（以下「住宅貸付等」という。）を借入れている組合員へ、所得税からの特別控除を受けるために必要な「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を次のとおり送付します。

### 年末残高等証明書の発行対象者

用途	送付時期	該当者
年末調整用	令和4年10月下旬	平成25年1月～令和3年12月までに住宅貸付等を受けた物件に入居した者（※）
確定申告用	令和5年1月上旬	令和4年1月～12月までに住宅貸付等を受けた物件に入居した者

※平成24年12月以前に入居し、特別控除に該当する方は、お手数ですがお勤め先の共済事務担当者を通じて発行依頼してください。

### ○注意事項

- ・ 住宅貸付等で100万円未満の借入れをされた方、償還期間10年未満の方及び貸付規則に定める完了届が未提出の方は発行しません。
- ・ 住宅借入等特別控除を受けるには、一定の要件が必要となります。年末残高等証明書が発行されていても控除に該当しない場合があります。特別控除の詳細内容については、居住地を管轄する税務署にお問い合わせいただくか、国税庁のホームページで確認してください。（<https://www.nta.go.jp>）
- ・ 年末残高等証明書の証明額は、令和4年12月末日現在となっております。そのため、**年末残高証明書送付後（11月・12月）に特別控除に該当する貸付けの繰上償還はできません。**

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

# 「市町村共済グループ保険」のお知らせ

令和5年市町村共済グループ保険の更新手続と募集について、ご協力いただきありがとうございました。

おかげさまで、多くの皆様からご継続・ご加入いただきました。

- 年末調整用の令和4年分「生命保険料控除証明書」は10月下旬に配布します。
- 令和5年1月からの「ご加入内容のお知らせ」は12月下旬に送付予定です。

『みんなのMYポータル』にご登録されるとご加入内容がWEB上で確認できます。更新の際に同封したハガキ記載のURLからご登録ください。

スマートフォンはこちら



- 退職時の手続については、9月～10月に開催する「退職予定者セミナー」にてご案内します。

医療給付制度【基本部分】・入院費用給付制度 に加入している方は

**新型コロナウイルス感染症  
についてもお支払いの対象  
となる場合があります。**

例えばこんな時…

- ・新型コロナウイルス感染と診断され、医療機関で5日間入院した。
  - ・新型コロナウイルスに感染した同居家族がおり、自身が発熱したため医療機関を受診し、医師からその症状をもとに新型コロナウイルス感染症と診断され、自宅療養した（みなし入院）。
- ※令和4年8月末日現在の取扱いです。取扱いは変更することがあります。濃厚接触での自宅待機は除きます。

該当する場合は、所属所の共済組合事務担当者へ連絡してください。

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

# 「積立貯金」のお知らせ

**9月決算利息を元本に  
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、4月1日から9月30日までの利息を算出して元本に組み入れました。

10月中旬に「貯金現在残高通知書」を配布しますので、ご確認ください。

積立貯金の特長

**年0.4% (半年複利)**

- 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。

申込方法等

- 「新規加入申込書」に毎月分またはボーナス分の積立額を記入のうえ、勤務先の共済組合事務担当者に提出してください。
- 積立限度額は、毎月分が30万円、ボーナス分が60万円です。
- 令和4年12月期のボーナス積立の変更等については、令和4年11月15日までに「積立額の払戻、解約、額変更、中断・復活申込書」を提出してください。（所属所内の締切日ももっと早く設定していることがありますので、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

※ このページの内容について、短期組合員の方は、適用対象外となります。

## 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

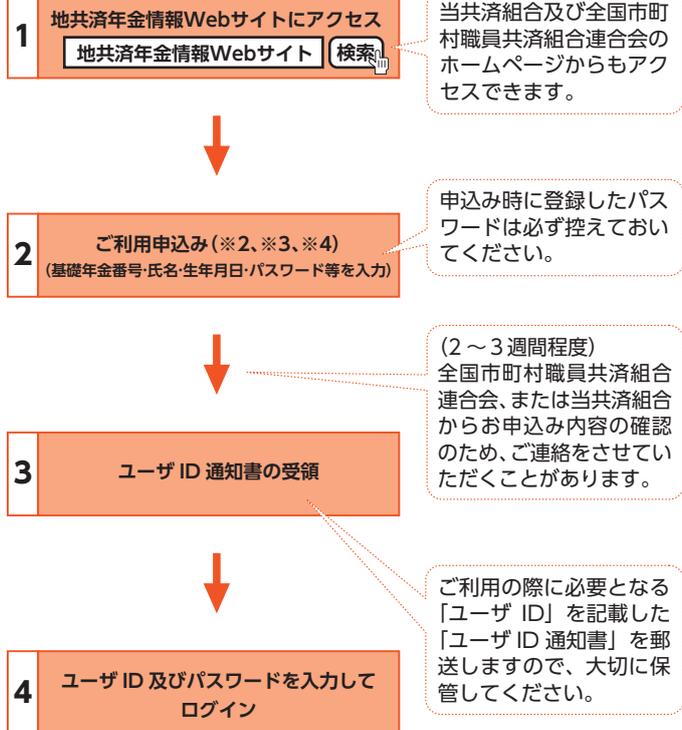
- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額（※1）
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

### ●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いたユーザID・パスワードについては、失効しておりますので、再度利用申込する必要があります。

### ご利用手順



### ●相談窓口（Webサイト用）

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

## 令和4年10月からの退職等年金給付（年金払い退職給付）の「基準利率」等が決まりました。

### ☆基準利率の変更

変更前

令和3年10月～令和4年9月  
0.00%



変更後

令和4年10月～令和5年9月  
**0.02%**

基準利率の変更に伴い、終身年金現価率と有期年金現価率も変更となります。

詳しくは、地方公務員共済組合連合会のHP (<https://www.chikyoren.or.jp/>) からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

# 知ると少し役に立つかもしれない年金知識

## 配偶者に加算される加給年金

今回は、公的年金制度の2階部分にあたる厚生年金、その中でも皆様が老後に受給することになる老齢厚生年金について解説してみます。

老齢厚生年金は、厚生年金の被保険者期間があり、公的年金の加入期間と合算対象期間を併せて10年以上ある場合に原則として、65歳到達の翌月から、請求により受給することができます。

老齢厚生年金の年金額は、主に厚生年金の被保険者期間と保険料の算定の基となる標準報酬月額、標準期末手当等額（以下「標準報酬月額等」といいます。）により算定します。

これを報酬比例部分と呼びます。

報酬比例部分の他に定額を加算する部分があり、その一つが、加給年金額と呼ばれる部分となります。

**加給年金額が加算される条件は、以下の1及び2となります。**

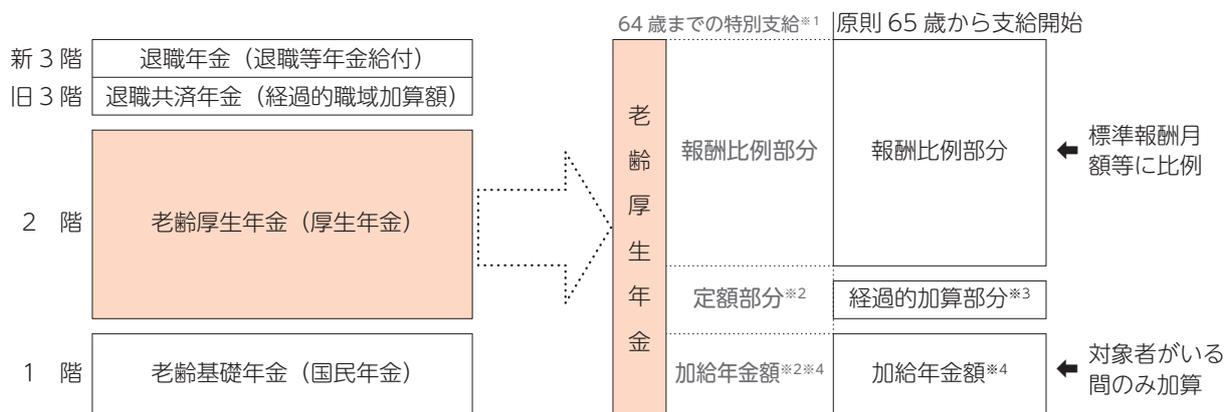
- 1 厚生年金の被保険者期間が20年以上あること。
- 2 受給者によって生計維持している収入が850万円未満である、以下の（1）から（3）までの者がいること。

- （1）65歳未満の配偶者
- （2）18歳の最初の3月31日までの間にある未婚の子
- （3）年金制度上の障害等級が1級または2級である20歳未満の未婚の子

受給権者の配偶者においては、受給権者が65歳到達時に配偶者が65歳未満であれば、加給年金額が加算されますが、加算される期間は、当該配偶者が65歳に到達した月までとなります。（上記（2）又は（3）の子がいる場合は、別途加算となります。）

つまり、配偶者に加算される加給年金額は、配偶者との年齢差が大きいほど長く加算されることとなります。

ただし、加給年金額の加算の対象となる者が、自身の老齢厚生年金（被保険者期間が20年未満の場合を除く。）、障害厚生年金、障害基礎年金の受給権が発生した場合は、受給権発生日の翌月から加給年金額が停止となりますので、御注意ください。



- ※1 特別支給の老齢厚生年金を受給できる方は、以下のとおりです。  
3号老齢厚生年金（組合員期間分） 一般組合員：昭和36年4月1日以前生まれ 特定消防組合員：昭和42年4月1日以前生まれ  
1号老齢厚生年金（民間等期間分） 男 性：昭和36年4月1日以前生まれ 女 性：昭和41年4月1日以前生まれ  
なお、特定消防組合員とは、60歳（60歳より前に退職したときは退職日）まで、引き続き20年以上消防指令以下の階級で在職した消防職員の方をいいます。
- ※2 特別支給の老齢厚生年金の障害者特例もしくは長期加入者の特例に該当した場合は、65歳到達前でも加給年金額が加算されます。  
また、併せて定額部分が加算されます。  
障害者特例および長期加入者の特例についての詳細は、全国市町村職員共済組合連合会のHP（<https://ssl.shichousonren.or.jp>）をご覧ください。
- ※3 定額部分相当額から老齢基礎年金相当額を差し引いた額です。詳しくは、全国市町村職員共済組合連合会のHP（<https://ssl.shichousonren.or.jp>）をご覧ください。
- ※4 令和4年度 加給年金額 配偶者の場合…388,900円 子の場合 2人まで1人につき…223,800円 3人以降1人につき74,600円

※ 退職年金（退職等年金給付）及び退職共済年金（経過的職域加算額）について、短期組合員の方は、適用対象外となります。

# 旅と宿

「旅と宿」のホームページがリニューアルしました！

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

トップページが明るく見やすくなりました。

詳しくはこちら  
「旅と宿」公式サイト



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

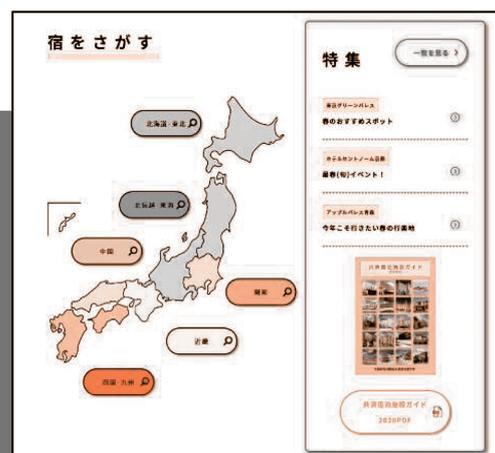
本ホームページは、平成13年度の開設以来、全国市町村職員共済組合連合会及び構成組合が運営する公共の宿をご紹介してきましたが、この度、より使いやすく快適にご利用いただけるように、ホームページのリニューアルを行いました。

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

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

## 宿の探し方は？

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



全国市町村職員共済組合連合会

第2弾!

アクアレー長岡  
LINE@

# お友だち登録キャンペーン!!

10/1(土)~11/30(水)

施設利用時に、LINE登録が確認できる画面(新規登録者は新規画面)をバーデフロントにご提示ください。  
キャンペーン期間中に下記の特典を進呈いたします。ぜひ、「お友だち登録」をお願いいたします。

※アクアレー長岡組合員様専用LINEアカウントに「お友だち登録」するとウエルネスプログラム動画や健康ランチなどお得な情報をご覧いただけます。(スマートフォンの写真機能でも簡単に登録できます♪)



登録はこちら

## 特典① 「施設利用料」

「大人」300円→**100円**

※アクアレー長岡LINE登録者ご本人のみとします。  
※「小人」は100円(通常料金)です。  
※10/8(土)~11/6(日)は「組合員施設利用料100円キャンペーン」(P.23参照)期間中のため、LINE登録していない組合員も大人**100円**で利用できます。

## 特典② 「お食事パスポート<フードパス>」

通常500円→**200円**で購入可能!



※「お食事パスポート」の詳細はP.25を参照ください。

## 特典③ 「オリジナルBOXティッシュ」 1箱プレゼント!!



※新規LINE登録者に限ります。

毎月1日配信!

## 自宅で筋トレ! 『ウエルネスプログラム動画配信』

「LINE」にて  
動画配信します!

※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

## 各月のテーマはこちら!!

10月

「腿の内側を引き締める」

11月

「腕の裏側を引き締める」

12月

「肩を引き締める」



健康運動指導士  
門谷 誠



もんちゃんの

## けんこう通信



2022.10月

Vol. 37



## かんたんエクササイズ!

今回のテーマは「下腹部(下っ腹)を鍛える」です。  
下腹部の筋肉である「腹直筋」は、骨盤(恥骨)から肋骨の下の方に付着している筋肉です。体を丸めたり、背中 of 筋肉と共同して体をさまざまな角度で動かしています。

また、腹直筋の最大の役割としては、体幹の安定と保持を行うことです。  
下腹部を効果的に鍛えるには、上体を固定して骨盤の方から背骨を丸めるようにして行うことがポイントです。両足が重い  
ため腰に負担がかかりやすくなりますので、無理のない範囲で実践してみてください。

### ニーレイズ(イスに座って両脚の挙上)



①やや浅めにイスに座り、両手をお尻の横に置き両足を床から離します。

②両膝を胸に近づけるように持ち上げ、同時に背中を丸めます。

### ストレッチ



<動作のスピード>  
上げる時と下ろす時のスピードは一緒

<呼吸>  
吐きながら両脚を持ち上げ、吸いながら両脚を下ろす

<回数>  
10回~20回

両手を上に、背もたれを使ってお腹を伸ばしていきます。



アクアレー長岡

TEL:0258-47-5656

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

# アクアレー長岡

## 『組合員施設利用料100円キャンペーン』

10/8(土)  
～11/6(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レー長岡利用証」をお持ちください

①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の父母(実父母、養父母、同居の義父母) ④組合員の被扶養者 ⑥組合員の同居の子  
※組合員とその家族の施設利用(助成後)として、大人100円でご利用できます。(10/8～11/6)

『休館日』【10月】11(火)・24(月) 【11月】7(月)・14(月)・21(月)・28(月) 【12月】5(月)・12(月)・19(月)

## イベント情報 / セルフケア教室

10月22日(土)

「からだが硬い方のための  
ヨガ教室」

内容  
「からだが硬い方向けのストレッチとヨガ」

11月26日(土)

「メリハリのある  
からだづくり教室」

内容  
「筋肉を増やすための運動と食事」

12月24日(土)

「腰痛予防教室」

内容  
「腰痛予防のためのストレッチと  
体幹トレーニング」

定員…各回24名 ※最少催行人員3名  
参加費…各回1,200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  
参加申込…前日までにお電話にてお申し  
込みください。

### スケジュール

9:00～ 受付 ※検温、アルコール消毒、ヘルス  
チェックシートの記入

9:30～ 開講・オリエンテーション・運動指導  
「からだが硬い方のためのヨガ教室」(10/22)  
「メリハリのあるからだづくり教室」(11/26)  
「腰痛予防教室」(12/24)

11:15～ 休憩

11:30～ 栄養指導 「はやりに流されない食事法」

12:00～ 昼食 「バランス食」

13:30～ マシンジム体験会① ※希望者

14:00～ マシンジム体験会② ※希望者

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



☆参加者全員に「タラサ・ハンド」「ブリストタイム」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!



## 「第11回 体脂肪買取り・貯筋お利息イベント」

- 実施期間:【後期】令和4年7月1日(金)～12月25日(日)
- 参加費:1,000円 ●対象者:組合員とその家族(18歳以上)

【申込方法】

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…アクアレー長岡商品券(3,000円)+アクアレー長岡お食事パスポート(フードパス)
2. 0kg以上3.0kg未満…アクアレー長岡商品券(2,000円)+アクアレー長岡お食事パスポート(フードパス)
1. 0kg以上2.0kg未満…アクアレー長岡商品券(1,000円)
0. 5kg以上1.0kg未満…アクアレー長岡商品券(500円)
0. 1kg以上0.5kg未満…ティッシュBOX(2個)
0. 1kg未満…ティッシュBOX(1個)

皆様のご参加お待ちしております!



さらに

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

アクアレー長岡では、皆様に安心してご利用いただけますよう「新型コロナウイルス感染予防対策」を実施いたしております。

お問い合わせはこちら



〒940-2147 新潟県長岡市新陽2丁目5番地  
新潟県市町村職員共済組合 保健施設 アクアレー長岡

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

見本

新年の運試し!!  
くじ引きチャレンジ券

アクアール長岡  
宿パス

アクアール長岡  
商品券

次回利用可能な  
宿泊優待券



アクアール長岡 新年の運試し!!

くじ引きチャレンジ!

1泊2食付きプランご利用の組合員様限定

実施期間 令和5年1/4(水)~2/28(火)

※1グループで1回ご利用できます。  
※チェックイン時に左上の「くじ引きチャレンジ券」を  
ご提示してください。  
※数量限定のため、無くなり次第終了いたします。

上記の景品などが当たります!(空くじなし)

11月~3月末までの期間限定!

### ふぐ会席コース

(1泊2食付き)

平日

※土曜日・祝前日は  
2,500円増し  
(12/31~1/6は除く)

10,350円  
(一般 14,650円)

2名様より  
ご利用日の3日前  
までの要予約



※写真の鍋は2人前の例です

お品書き

食前酒	梅酒	蒸物	茶碗蒸し
先附	河豚白子豆腐	酢物	河豚皮と長芋の
前菜	旬の肴盛り合わせ		ぼん酢掛け
刺身	河豚刺し	揚物	河豚の天麩羅
鍋物	河豚ちり	食事	雑炊
箸休め	ひれ玉酒	デザート	季節のデザート

通年利用

### 舟盛會席コース

(1泊2食付き)

平日

※土曜日・祝前日は  
2,500円増し  
(12/31~1/6は除く)

10,350円  
(一般 14,650円)

2名様より  
ご利用日の3日前  
までの要予約



※写真の舟盛は4人前の例です

お品書き

食前酒	梅酒	揚物	もろこし真丈
先附	養老豆腐	酢物	ズワイ蟹 蟹酢
前菜	旬の肴盛り合わせ	食事	炊込み御飯 釜炊き
台物	長岡牛陶板焼き	香物	盛り合わせ
蒸物	焼き穴子茶碗蒸し	留碗	越後味噌仕立て
煮物	金目鯛の煮付け	デザート	季節のデザート

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国営越後丘陵公園入園券を人数分進呈いたします。(11月末日まで)  
ただし、12月1日から3月末日までは、夕食時にワンドリンク人数分サービスに変更いたします。

宿泊利用者は宿泊当日及び翌日ともに、温泉・プール・マシンジム・スタジオの利用が無料!

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

販売価格  
3,000円  
(有効期間)  
購入日より  
6か月間

会席コースにも使えてお得!!

### アクアール長岡宿泊パスポート【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!!!

好評販売中!



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

上記の金額は消費税・入湯税込み、利用助成後となります。  
ご利用の際は、組合員等保健施設アクア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 厚生労働大臣認定健康増進施設 新潟県福祉のまちづくり条例適合施設

お問い合わせ・ご予約はこちら TEL. 0258-47-5656

〒940-2147 新潟県長岡市新陽2丁目5番地1(国営越後丘陵公園となり)  
[チェックイン]15:00から [チェックアウト]10:00まで [休館日]ホームページにてご確認ください

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



アクアール長岡 検索

アクアレー長岡で毎日運動！お食事パスポート購入でお得に健康ランチ♪

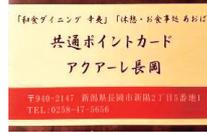
お食事パスポート<フードパス>

種類・ご飯もの・各種健康ランチ・アスリート食などのメニューのうち **好評発売中!**  
600円以上の商品1点につき、いつでも200円割引  
「和食ダイニング辛夷」  
「休憩・お食事処あおば」でご利用いただけます。  
販売価格 **500円**  
有効期間は購入日より1か月間



共通ポイントカード

沢山食べた商品券GET!!!



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

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

こぶし  
和食ダイニング 辛夷  
営業時間 11:30~15:30(ラストオーダー15:00)

平日10食  
限定ランチ

健康ランチフェア

お得な曜日は

お食事パスポート利用で さらに **200円引!!!**

通常950円→**800円!!**

10・12月  
※10/11除く

11月

免疫向上ランチ

火曜日(平日)  
お得ランチ

コロナに負けない!

免疫向上が期待できるランチ。

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



酒かす入り煮込みハンバーグ



野菜たっぷり豚生姜焼き

- \*キムチ豆腐 \*梅ひじき納豆
- \*お新香2点盛 \*とん汁
- \*ごはん \*ブルーベリーヨーグルト

水曜日(平日)  
お得ランチ! 10月

貧血予防ランチ

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



ニラレバ炒め

水曜日(平日)  
お得ランチ! 11月

疲労回復ランチ

※11月23日除く  
慢性的な疲労は、適度な運動と質の良い睡眠、そして回復を促す食事が大切です。豚肉はビタミンB1を多く含み、梅肉に含まれるクエン酸と一緒に摂取することで効果が期待できます。



豚キムチ炒め

※水曜日(平日)お得ランチ! 12月は「抗酸化ランチ」です!

お楽しみに!

休憩・お食事処 あおば

営業時間 平日/11:30~15:00 土・日・祝日/11:30~19:30  
※当面の間、営業時間を短縮しております。

アスリート食・サウナ飯

木曜日(平日)は、通常価格より **150円引!!!**

お食事パスポート利用で さらに **200円引!!!**

10月

アスリート食

パワーサラダ

630円 通常価格 780円

もんちゃん  
おすすめ



サウナ飯 ネギ辛みそラーメン

650円 通常価格 800円

11月

アスリート食

スリムサラダ

※11月3日は割引除外日  
530円 通常価格 680円

はるちゃん  
おすすめ



サウナ飯 冷やしとろろそば

550円 通常価格 700円

※12月の木曜日(平日)は、「パワーサラダ」「カツカレー」がお得!

アクアレー長岡 TEL:0258-47-5656 URL:https://www.aquarenagaoka.or.jp

## ～ 瀬波はまなす荘の宿泊プランのご案内～

開催期間:令和5年3月31日まで開催中(ゴールドプランは令和5年3月25日まで)  
 [除外日:令和4年12月28日～令和5年1月3日]



※料理は一例です。



### 記念日プラン

※2名様から利用可

【1泊2食付・2名利用(和室8畳)の場合】

平日お一人様 **10,661** 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、お一人につき、デザートプレート一皿とワンドリンク(グラスワイン・グラスビール・日本酒・ソフトドリンクからお選びいただけます。)をサービスいたします。
  - ◎ 早期予約特典! **1か月前のご予約で500円キャッシュバック!**
  - ◎ 部屋タイプ、1室の利用人数により料金は異なります。
- ※ご予約の際は「記念日プランで」とお伝えください。

～売店商品ご案内～

茶碗・鮭の酒びたし・村上茶・笹川流れの塩・岩船産コシヒカリ・岩船麩 etc.

記念品となる品物や村上の特産品などを取り揃えております。



### 極上プラン

※2名様から利用可

【1泊2食付・2名利用(和室8畳)の場合】

平日大人(中学生～) お一人様 **11,759** 円 (サ・税込み)

平日子供(5歳～小学生) お一人様 **5,833** 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。

※ご予約の際は「極上プランで」とお伝えください。



※料理は一例です。



日曜・平日限定

### ゴールドプラン

※2名様から利用可

大人(中学生～) お一人様

【1泊2食付】 **5,346** 円 (サ・税込み)

【2泊5食付】 **9,692** 円 (サ・税込み)

【3泊8食付】 **14,538** 円 (サ・税込み)

【1泊2食付・2名利用(和室8畳)の場合】

- ◎ 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きます。)
  - ◎ 部屋タイプ(和室、和室大部屋、洋室ツインのみ)、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。
- ※ご予約の際は「ゴールドプランで」とお伝えください。

- ◎ 上記の宿泊料金は全て平日2名1室(和室8畳)利用時、利用助成後の金額です。利用助成が適用されない場合は1泊につき大人4,000円、子供3,000円増しになります。
- ◎ 土曜日、祝日の前日にご宿泊の際は1,210円(サ・税込み)増しになります。

新潟県市町村職員共済組合

保養所 瀬波はまなす荘

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

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

宿泊料がさらにお得に！ 2種類からお選びください

宿泊当日購入OK！  
即時発行！  
即時割引き！

# 瀬波はまなす荘プレミアムパスポート

3,000円券  
瀬波はまなす荘  
プレミアムパスポート  
見本 \_\_\_\_\_ 様  
有効期限 年 月 日  
プレミアムパスポート  
3,000 円券  
2名利用の方におススメ！！  
6か月間で2回以上利用でお得に

5,000円券  
瀬波はまなす荘  
プレミアムパスポート  
見本 \_\_\_\_\_ 様  
有効期限 年 月 日  
プレミアムパスポート  
5,000 円券  
4名以上で利用の方におススメ！！  
6か月間で2回以上利用でお得に

- 【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泊素泊り及び1泊朝食付は対象外
  - ② 1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
  - ③ 1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。)

- 【プレミアムパスポート 5,000 円券利用者特典】
- ① 購入者本人とその同伴者3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泊素泊り及び1泊朝食付は対象外
  - ② 1泊につき4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
  - ③ 1泊につき夕食時に4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。)

\*いずれのパスポートも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。

## テレワーク・ワーケーションプラン 開催期間：令和5年3月31日まで [除外日:令和4年12月28日~令和5年1月3日]

- 【平日2泊5食付の場合】
- 大人お一人様(中学生~) 8,982円(サ・税込み)  
子供お一人様(5歳~小学生) 8,262円(サ・税込み)
- ◎こちらのプランは2泊から利用可能なプランになります。
  - ◎お部屋タイプは和室8畳と洋室の1日限定5室となります。
  - ◎夕食は調理長特製丼をご用意
  - ◎昼食もサービス(メニューはお任せいただけます)
  - ◎2泊目以降1泊につき500円割引
  - ◎雪室珈琲をお一人様1泊につき1杯サービス
  - ◎チェックインは13時からOK
  - ◎ご家族の利用で、ビジネス用にもう一部屋必要な場合は、事前にお申し付けください。
  - \*平日1名1室2泊(和室8畳)利用時、利用助成後の金額です。利用助成が適用されない場合は、1泊につき大人4,000円、子供3,000円増しになります。
  - \*土曜日、祝日の前日にご宿泊の際は1,210円(サ・税込み)増しになります。
  - \*ご予約の際は「テレワーク・ワーケーションプランで」とお伝えください。



調理長特製丼(日によって異なります)

海を眺めながら  
気ままに仕事、  
その日の疲れは  
ゆっくりと温泉で

～休館日のお知らせ～  
令和4年【10月】4日(火)5日(水)  
【12月】6日(火)7日(水)20日(火)21日(水)  
令和5年【1月】10日(火)11日(水)24日(火)25日(水)  
【2月】7日(火)8日(水)14日(火)15日(水)  
【3月】7日(火)8日(水)14日(火)15日(水)  
※都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1丁目2番17号  
新潟県市町村職員共済組合  
保養所 瀬波はまなす荘  
TEL0254-52-5291 FAX0254-53-6751  
<http://www.kyousai-niigata.jp>

～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5年3月31日

～瀬波はまなす荘ウェルカムサービス券～  
ご宿泊の際、この券をフロントにお出しいただいたお客様(同伴者様含む)に、雪室珈琲・オレンジジュース・烏龍茶のいずれか1杯サービス。  
有効期限：令和5年3月31日

村上の秋の名物

鮭づくしプラン



【期間限定特別開催】※2名様から利用可

令和4年11月1日～令和5年2月28日  
除外日:令和4年12月28日～令和5年1月3日

【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 **9,581円**(サ・税込み)

子供(5歳～小学生)お一人様 **5,833円**(サ・税込み)



※料理は一例です。

※ご予約の際は「鮭づくしプランで」とお伝えください!  
※「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。

新潟の冬の味覚

寒ブリづくしプラン

【限定特別開催】

※2名様から利用可

【令和4年12月】1日(木)、2日(金)、8日(木)、9日(金)、15日(木)、16日(金)  
【令和5年1月】12日(木)、13日(金)、19日(木)、20日(金)、26日(木)、27日(金)

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

**9,581円**  
(サ・税込み)



※料理は一例です。

※ご予約の際は「寒ブリづくしプランで」とお伝えください!  
※「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、1室の利用人数により料金は異なります。

【第二弾】

開催期間:令和4年10月1日～令和5年2月28日

瀬波はまなす荘 50周年記念企画

瀬波はまなす荘「開業50周年」を記念し、日頃のご愛顧に感謝申し上げ、期間中にご宿泊いただいた方全員、その場で当たりがわかる「**はまクジ**」が引けます!!  
次回宿泊に使える「宿泊割引券1万円」などが当たるチャンス!!  
皆様のお越しをお待ちしております。

1等「宿泊割引券1万円」 5本  
(次回1泊2食付限定で使用可能)

2等「宿泊割引券5,000円」50本  
(次回1泊2食付限定で使用可能)

3等「瀬波はまなす荘商品券1,000円」250本  
(宿泊日当日から3か月間有効。館内利用に使用可能)

4等「瀬波はまなす荘温泉の素」、「笹川流れの塩」、「お菓子」いずれか1品プレゼント

\*さらにアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で50名様に、**素敵な景品**をプレゼント!!  
(当選者の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。)



50周年記念 一品料理 特別メニュー

◎銀鮭の煮つけ 2,000円(サ・税込み)  
◎はらこ丼 2,000円(サ・税込み)

50周年記念 一品料理 特別割引

◎村上牛モモステーキ(100g)  
通常2,700円(サ・税込み)  
⇒**2,000円**(サ・税込み)でお召し上がりいただけます!!

50周年記念「村上の地酒」  
冷酒飲み比べセット 好評販売中!  
300円(サ・税込み)



張鶴セット  
張鶴(花)  
張鶴(特撰)  
張鶴(純)

大洋盛セット  
大洋盛(紫雲)  
大洋盛(越乃松露)  
大洋盛(特別純米)

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