

# 共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合  
令和7年10月発行

No.234

- 資格確認書(令和7年11月発行)に関するお知らせ ..... 2
- マイナンバーカードにより医療機関で受診するときは！ ..... 3
- 保険課からのお知らせ ..... 4
- 自身と家族の医療費節約のはなし ..... 6
- 生活習慣病の受診状況 ..... 8
- 過去5年度における医療費の推移 ..... 10
- 特定健診を受けましょう！ ..... 11
- ロコモティブシンドロームについて ..... 12
- 知っていますか？オーラルフレイル ..... 14
- 安全衛生管理者等向けメンタルヘルス研修会を開催しました ..... 17
- 「市町村共済グループ保険」のお知らせ ..... 20
- 「積立貯金」のお知らせ／「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 ..... 21
- 年金機能強化法が公布され、年金制度が改正されることになりました ..... 22
- 新潟県市町村職員親善野球大会結果報告 ..... 28
- アクアーレ長岡からのご案内 ..... 31
- 濱波はまなす荘からのおすすめ宿泊プラン情報 ..... 32

## マイナンバーカードの健康保険証としての利用に関するお知らせ

個人番号法等の一部改正（※1）により、現在では組合員証等（※2）の新規発行は行っていません。医療機関等での受診の際は、マイナンバーカードを健康保険証として利用すること（マイナ保険証）が基本となっています。

（※1）行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律等の一部を改正する法律

（※2）組合員証、組合員被扶養者証、任意継続組合員証及び任意継続組合員被扶養者証

現行の組合員証等が使用できなくなる令和7年12月2日以降、医療機関等で受診する際に提示するものは、以下のとおりです。

区分	医療機関等の窓口で提示するもの
マイナ保険証の利用登録 あり	マイナンバーカード（マイナ保険証） 
マイナ保険証の利用登録 なし	資格確認書 
医療機関等でマイナ保険証が 利用できない場合	マイナンバーカード（マイナ保険証）に加えて、以下のうちいずれか1点 ① 資格情報通知書（資格情報のお知らせ） ② マイナポータルの医療保険資格情報画面

関連する記事を、2ページ及び3ページに掲載しています。

マイナ保険証の利用登録がない方への  
「資格確認書」の発行に関するこ（発行時期：令和7年11月）

2ページへ

マイナンバーカードにより医療機関で受診をする際に  
留意していただきたいこと



3ページへ

## 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 … <https://www.kyousai-niigata.jp>

# 資格確認書（令和7年11月発行）に関するお知らせ

当共済組合では、令和7年11月にカード型の「資格確認書」を一括して発行します。

発行の対象となる方は、以下のいずれかに該当する方です。

- ・現在マイナ保険証の利用登録をしていない方
- ・マイナンバーカードにおける電子証明書が有効期限に達し、所定の期間内に更新手続を行わなかつた方

## Q1 資格確認書はどのようにして届くのですか？

A1 組合員の皆様の職場（所属所）を通じてお送りします。

組合員単位での配布となるため、組合員・被扶養者それぞれに資格確認書が発行される場合は、一つの封筒にまとめてお送りします。

## Q2 家族内で、資格確認書が届く人と届かない人はいるのですか？

A2 同じ家族内でも、マイナ保険証の利用登録をしている人に対しては、資格確認書は発行されません。

## Q3 マイナ保険証の利用登録をしているかどうかの確認方法を教えてください。

A3 御自身のスマートフォンなどから、マイナポータルにアクセスして確認してください。

なお、当共済組合では、マイナ保険証の利用登録の有無に関するお問い合わせに対してもお答えすることはできません。



## Q4 マイナ保険証の利用登録をしているが、やはりカード型の「資格確認書」のほうを使いたい。どうすればいいですか？

A4 当共済組合へマイナ保険証の利用登録解除の届出をすることにより、カード型の「資格確認書」を発行することができるようになります。

マイナ保険証の利用登録解除の様式については、当共済組合のホームページからダウンロードしてください。

## Q5 現在手元にある保険証（組合員証等）は、どうすればいいのでしょうか？

A5 現在お持ちの保険証（組合員証等）の取扱いについては、当共済組合のホームページ等を通じて別途お知らせします。

ただし、令和7年12月1日（※）以前に組合員でなくなったときや被扶養者でなくなったときは、所属所の共済事務担当課を通じて当共済組合に返却してください。

（※）個人番号法等の一部改正に伴い現行の保険証（組合員証等）の有効期限として定められた日

## Q6 有効期限が令和7年12月1日となっている「資格確認書」（カード型）については、どうすればいいのでしょうか？

A6 上記の保険証（組合員証等）と同様に、有効期限に達した資格確認書の取扱いについては、当共済組合のホームページ等を通じて別途お知らせします。

ただし、有効期限に達する前に組合員でなくなったときや被扶養者でなくなったときは、所属所の共済事務担当課を通じて当共済組合に返却してください。

お問い合わせ先：保険課 ／TEL：025-285-5412

## マイナンバーカードにより医療機関で受診をするときは！

マイナンバーカードを健康保険証として利用する際は、以下の点に注意してください。

### ① あらかじめ登録状況を確認！

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

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

### ② 電子証明書の有効期限に注意！

マイナンバーカードの電子証明書には、有効期限があります。有効期限に達してしまった場合、所定の期間内に電子証明書の更新をしないと、マイナ保険証としては利用できなくなります。

### ③ マイナ保険証の利用登録は、御自身で！

これからマイナ保険証の利用登録をしようとする場合は、マイナポータルや医療機関窓口の端末により、皆様自分で行ってください。

当共済組合での利用登録は、できません。



### ④ 皆さんに知っておいていただきたいこと

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

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

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



**当共済組合では、マイナ保険証（マイナンバーカード）の再発行は行っていません！**

## マイナ保険証を利用するメリットとは？

### → 医療機関との情報共有を行うことで、より良い医療を受けることが期待できます。

医療機関において、過去の投薬履歴や健康診断の結果を確認できるようになります。このことで、より的確な病気の判断と治療に結びつくことが期待できます。



### → 高額療養費を受ける際の手續が不要となります。

入院などの高額な医療費がかかる場合の高額療養費について、限度額適用認定証の申請をすることなく直接給付を受けることが可能となり、医療機関窓口での負担額が軽減されます。

## 19歳以上23歳未満の被扶養者に係る認定について（10月1日から）

19歳以上23歳未満の方を被扶養者として認定する場合の年間収入要件が緩和されます。

1 令和7年10月1日以降、被扶養者の認定に係る収入要件については、以下のとおりとなります。

① 19歳以上23歳未満である場合（配偶者を除く。）は、年額150万円未満。【新設】

【注】この場合の年齢については、その年の12月31日時点で判断します。

なお、年齢到達の日は、誕生日の前日となります。

② 障害を理由とする年金の受給要件に該当する程度の障害を有する場合又は60歳以上である場合は、年額180万円未満。

③ 上記①及び②以外の方については、年額130万円未満。

2 この取扱いは、令和7年10月1日以降に扶養認定の事由が生じた場合に適用されます。

また、令和7年10月1日以降に被扶養者資格の調査を行う場合においても適用されます。

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412

# 保険課からのお知らせ

## 1 育児休業手当金、育児休業支援手当金及び介護休業手当金 の給付上限額について

育児休業手当金、育児休業支援手当金及び介護休業手当金については、雇用保険法の規定に準じて、給付上限額が設けられています。

令和7年8月1日以後の育児休業手当金、育児休業支援手当金及び介護休業手当金に対しての給付上限額は、次の表のとおりです。

令和7年8月～

		変更前	変更後
育児休業手当金 給付上限額 (日額の上限)	育児休業をした期間が 180日に達するまで	14,334円	<u>14,718円</u>
	育児休業をした期間が 181日目から	10,697円	<u>10,984円</u>
育児休業支援手当金 給付上限額 (日額の上限)		2,781円	<u>2,855円</u>

育児休業手当金及び育児休業支援手当金に係る給付上限額は、標準報酬の月額が50万円以上の時に該当します。

		変更前	変更後
介護休業手当金 給付上限額 (日額の上限)		15,778円	<u>16,207円</u>

介護休業手当金に係る給付上限額は、標準報酬の月額が56万円以上の時に該当します。

## 2 育児時短勤務手当金の支給限度額及び最低限度額について

育児時短勤務手当金については、雇用保険法の規定に準じて、支給限度額及び最低限度額が設けられています。

支給対象月に支払われた賃金額が支給限度額以上の場合、又は支給対象月における育児時短勤務手当金の支給額が最低限度額を超えないときは、育児時短勤務手当金は支給されません。

令和7年8月1日以後の支給限度額及び最低限度額は、次の表のとおりです。

令和7年8月～

		変更前	変更後
育児時短勤務 手当金	支給限度額	459,000円	<u>471,393円</u>
	最低限度額	2,295円	<u>2,411円</u>

### 3 次回医療費通知書の配布時期について

次回配布時期	令和8年1月 <small>(令和6年度から年一回の発行)</small>
対象期間	令和6年10月受診分から令和7年9月受診分まで

#### 医療費通知書の注意事項

- ◆医療費通知書は再発行できません。無くさないようにご注意ください。
- ◆令和7年10月～令和7年12月診療分は、令和8年1月に発行する医療費通知書には反映されません。確定申告を行う際は、令和7年10月～令和7年12月診療分については医療機関発行の領収書等により申告してください。

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412

#### ～国税庁からのお知らせ～

### 「確定申告はご自宅からスマホとマイナンバーカードでe-Tax！ 医療費控除の確定申告は、マイナポータル連携が便利です！」

- ▶ 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、金額等を入力するだけで、自動計算で、医療費控除を適用した申告書の作成・e-Taxによる送信ができます。
- ▶ さらに、マイナポータル連携を利用すると、医療費情報を申告書に自動入力できます。
- ▶ e-Tax・マイナポータル連携に必要なもの
  - ✓ マイナンバーカード読み取り対応のスマホ（又はICカードリーダライタ）
  - ✓ マイナンバーカードとパスワード 2つ
    - ① 署名用電子証明書のパスワード（英数字6～16文字）
    - ② 利用者証明用電子証明書のパスワード（数字4桁）



確定申告書等  
作成コーナー



デジタル庁  
公式note  
(更新手続等  
はこちら)



#### マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限をご確認ください！

※有効期限を過ぎた場合、e-Tax手続等のご利用ができませんので、お早めに更新手続をお願いします。

有効期限や更新手続等の詳細は、デジタル庁公式noteをご確認ください。

- ▶ 確定申告に関する情報は国税庁ホームページの「確定申告特集」をご覧ください。

自身と家族の

# 医療費節約のはなし



～子どもの医療費はタダではありません～



今日のお会計はありません。



病院にかかったのに、無料で助かるわね。

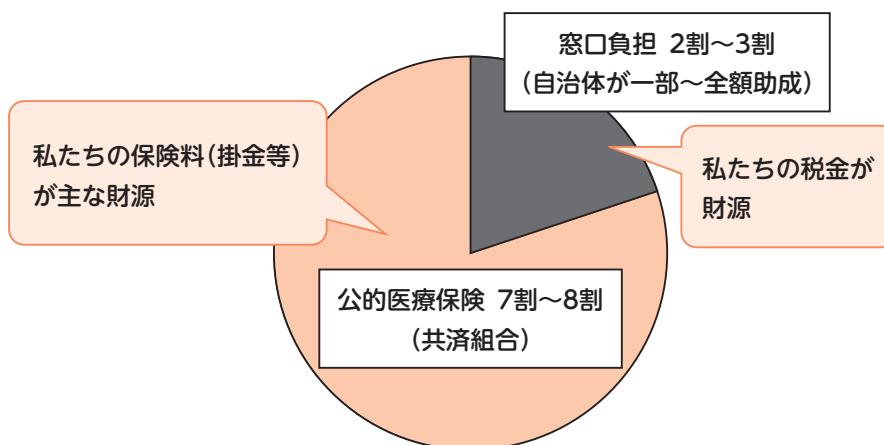
子どもが医療機関等を受診しても、外来だと530円、入院でも一日1,200円、あるいは無料で医療を受けることができる場合もあります。

これは、子どもが医療機関等を受診するときの窓口での負担は、本来2割～3割負担ですが、県や市町村等が、一部又は全額を助成してくれているため、窓口負担が少なく済んでいるのです。(下図参照)

しかし、2割～3割部分の県や市町村等からの助成は、主に私たちの税金が財源です。

また、残りの7割～8割部分は、共済組合が負担しており、私たちの保険料が財源です。

## 子どもの医療費



無料だと思って、安い受診を繰り返すと…

「増税」や「保険料の引き上げ」という形で、自分たちの負担として跳ね返ってきます。実は気づかず医療費や時間を無駄にして、損をしてしまっているかもしれません！

医療のかかり方を、みんなが少し意識し、少し変えるだけで、医療費の削減につながります。

上手に医療にかかり、  
子どもの健康と未来の医療を守りましょう。

## ～上手な医療のかかり方～

### その1 はしご受診をやめ、かかりつけ医を持つ



同じ症状で、同じ期間に複数の医療機関を受診することを、「はしご受診」といいます。

初診料が何度もかかり、治療も中途半端になり、検査や薬の重複で、体にも財布にも負担が大きくなります。

また、不安な時は大病院だと安心感があります。しかし大病院は患者も多く待ち時間も長くなります。紹介状なく受診すると、通常の受診料とは別に特別料金も加算されてしまいます。



#### 受診を重ねる前に、かかりつけ医を決めましょう！

##### かかりつけ医を受診するメリット

- ・不安な時には気軽に相談できます。
- ・常に見てくれているかかりつけ医であれば、いつもと様子が違うことに気づき、早期発見・早期治療につながることも！

★他の病院への受診が必要であれば、かかりつけ医から紹介状を書いてもらいましょう。

### その2 受診は診療時間内に



休日や深夜に、診療時間外の医療機関にかかると、割増料金※が設定されているため医療費が高くなります。

※深夜加算 休日加算

また、救急患者の対応の妨げになることも…



#### やむを得ない場合以外は、時間内の受診を心がけましょう！

##### 相談ダイヤルも活用しよう！

###### 子ども医療電話相談

全国共通 # 8 0 0 0

###### ファミリー健康相談(18ページ参照)

☎ 0 1 2 0 - 9 1 1 2 5 7

### その3 薬のもらい方を考えよう



効能が同じような薬を、同じ時期に複数の医療機関から処方されていたらしく、服用する薬の種類が多くなりする状態を「重複・多剤服薬」といいます。

この状態が続くと、副作用のリスクが高まり、体にも負担がかかります。また、重複した分のお薬代が無駄になってしまいます。

このお薬代も、皆さんの保険料で賄っていますので、無駄なお薬は保険料の引き上げにもつながります！



#### かかりつけ薬局を活用しましょう！

服薬歴などの継続的な把握や、飲み合わせや重複の有無の確認もチェックしてもらいます。

##### お薬手帳を一冊にしましょう！

複数持っていると、薬の情報が医師や薬剤師に正しく伝わらないことがあります。

##### ジェネリック医薬品に切替えよう！

新薬よりも低価格！新薬から改良され、飲みやすくなっていることも。

##### 【ご注意ください】

ジェネリック医薬品がある薬で、先発医薬品を選ぶと、特別の料金が加算されることがあります。

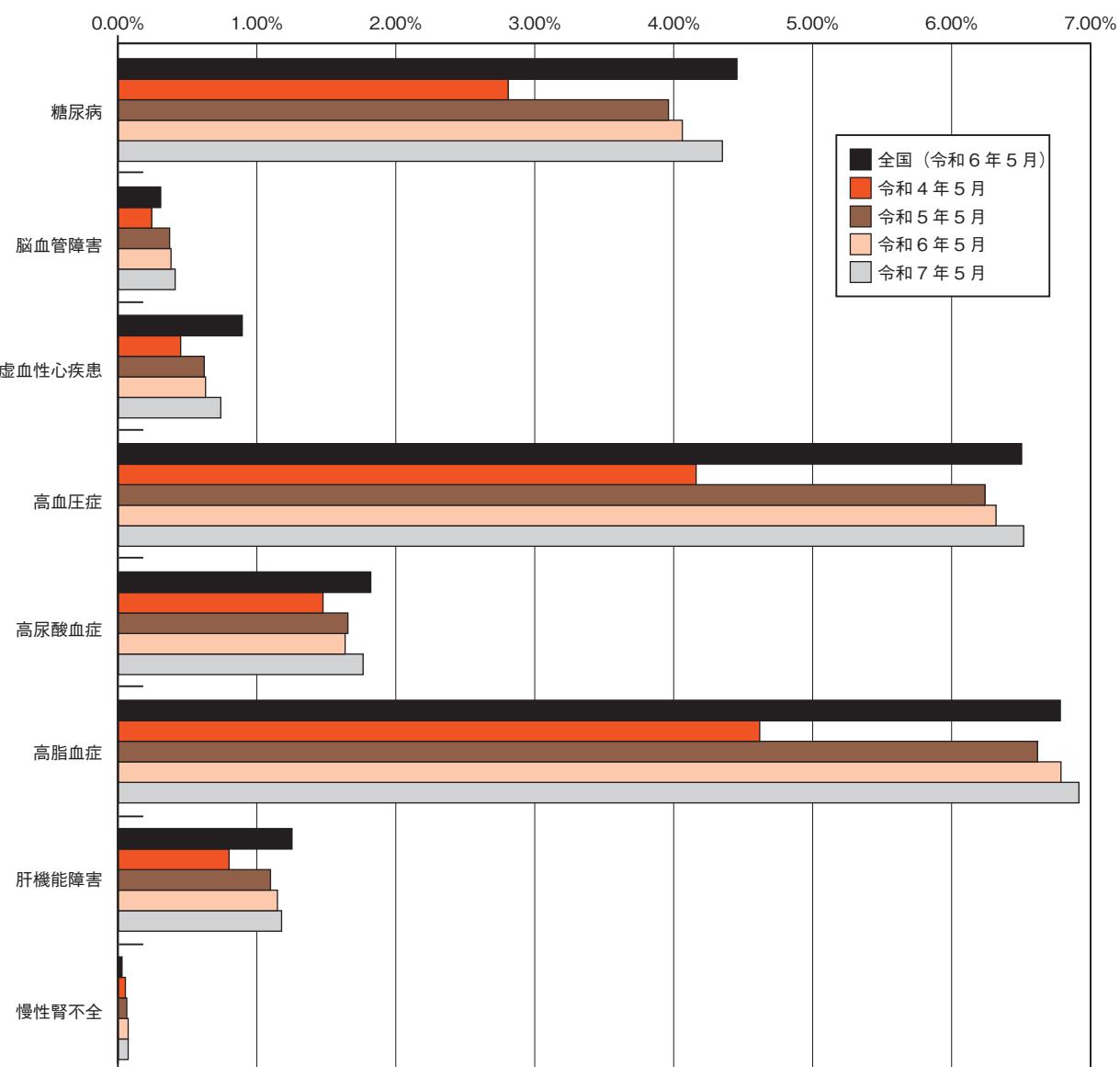
お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412

# 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4年から令和7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。

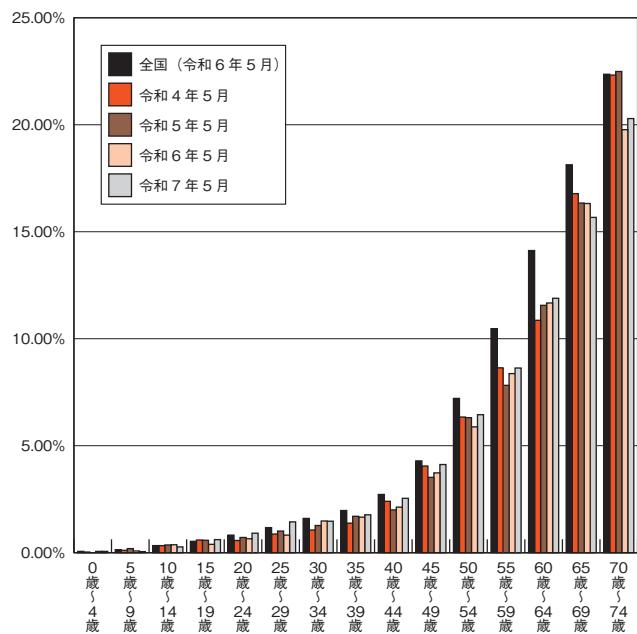


(注) 社会保険診療報酬支払基金から請求のあった診療報酬明細書等を、当共済組合のレセプト管理分析システムの「傷病別医療費分配方式」(1枚の診療報酬明細書等に複数の傷病名が記載されている場合、それぞれ治療した傷病名ごとに1件とカウントしています。)により集計しています。

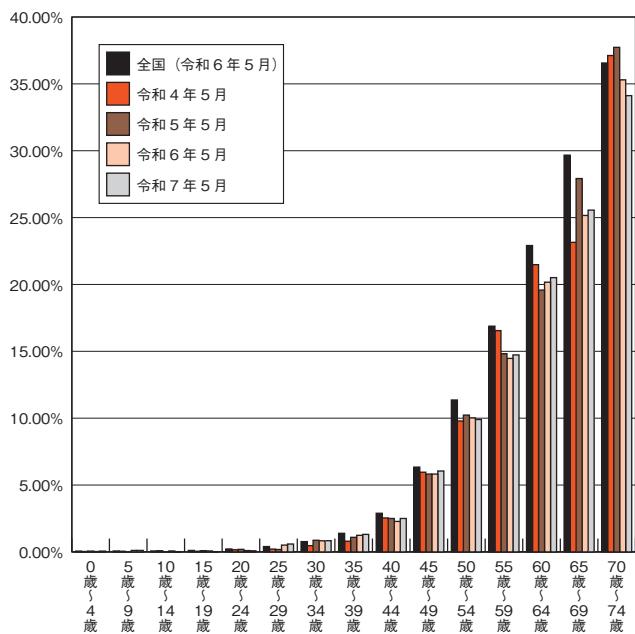
## 2 糖尿病と高血圧症、高脂血症に係る年代別の有病者の割合

組合員とその被扶養者の方を年代別に分け、令和4年から令和7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。

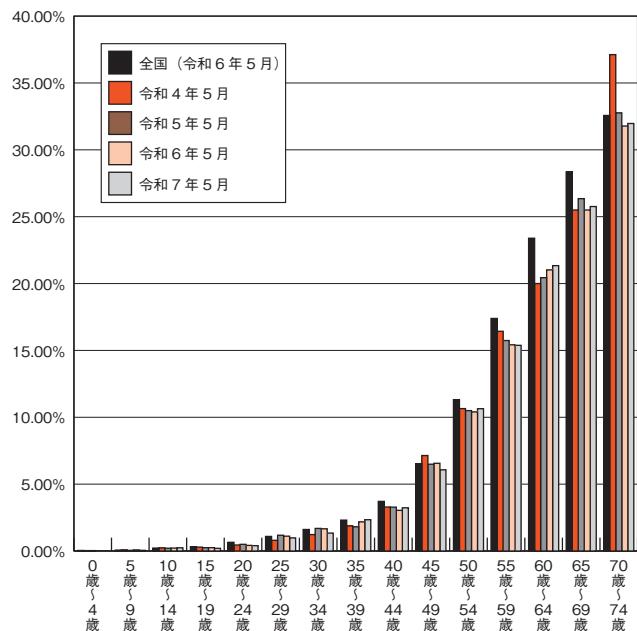
糖尿病に係る年代別の有病者の割合



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病気の進行を食い止めることができます。放置せずに医師の治療を受けることで、病気の悪化を防ぐことができれば、結果として健康寿命の延伸にもつながります。

これらの病気にかかるためにも、20歳代、30歳代の時から、日々の食生活を気にかけ、適度な運動を心掛ける等、日々の生活習慣を振り返り、充実した毎日を過ごしましょう。

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412

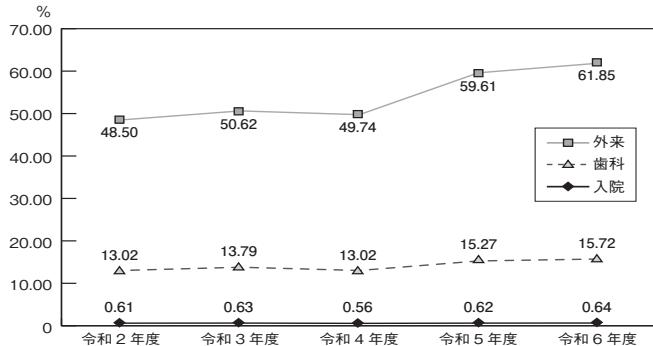
# 過去5年度における医療費の推移

## 受診率

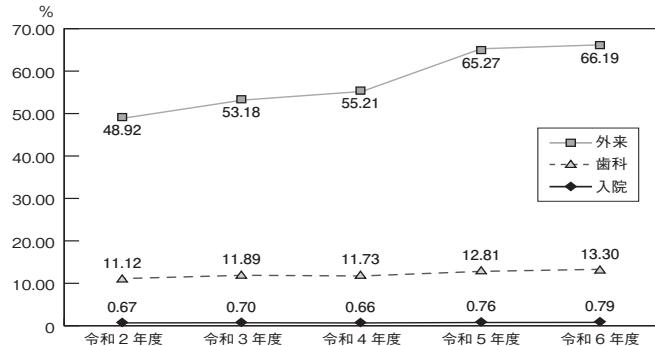
### 組合員（又は被扶養者）における年間平均受診割合

：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）数で除したもの百分率で示したもの  
※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



## 【前年度との比較】

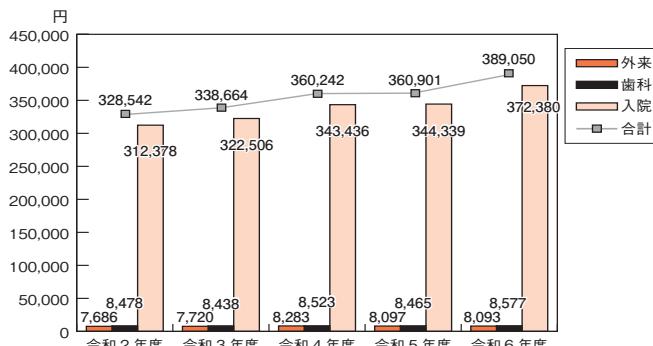
受診率については、外来、歯科及び入院について、組合員及び被扶養者ともに増加傾向にあります。

## 1件当たりの医療費

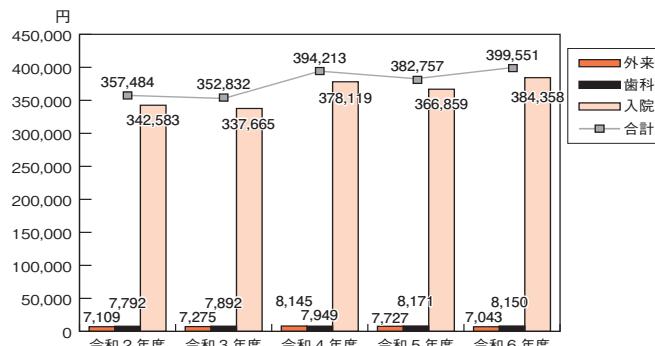
### 一医療機関で1か月に要した費用の平均額

：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

## 組合員



## 被扶養者



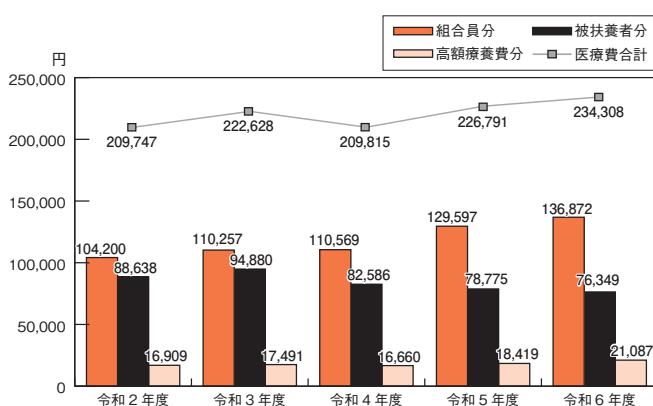
## 【前年度との比較】

1件当たりの医療費の合計が、組合員は28,149円増加し、被扶養者でも16,794円増加しました。

## 組合員1人当たりの医療費

### 組合員1人当たりの1年間の平均医療費

：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



受診率について、組合員及び被扶養者ともに増加傾向にあります。  
各自、日頃からの健康管理に御留意ください。



## 【前年度との比較】

組合員1人当たりの医療費の合計が、組合員では7,275円増加しましたが、被扶養者では2,426円減少しました。

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412

40歳以上75歳未満の  
被扶養者の皆さんへ

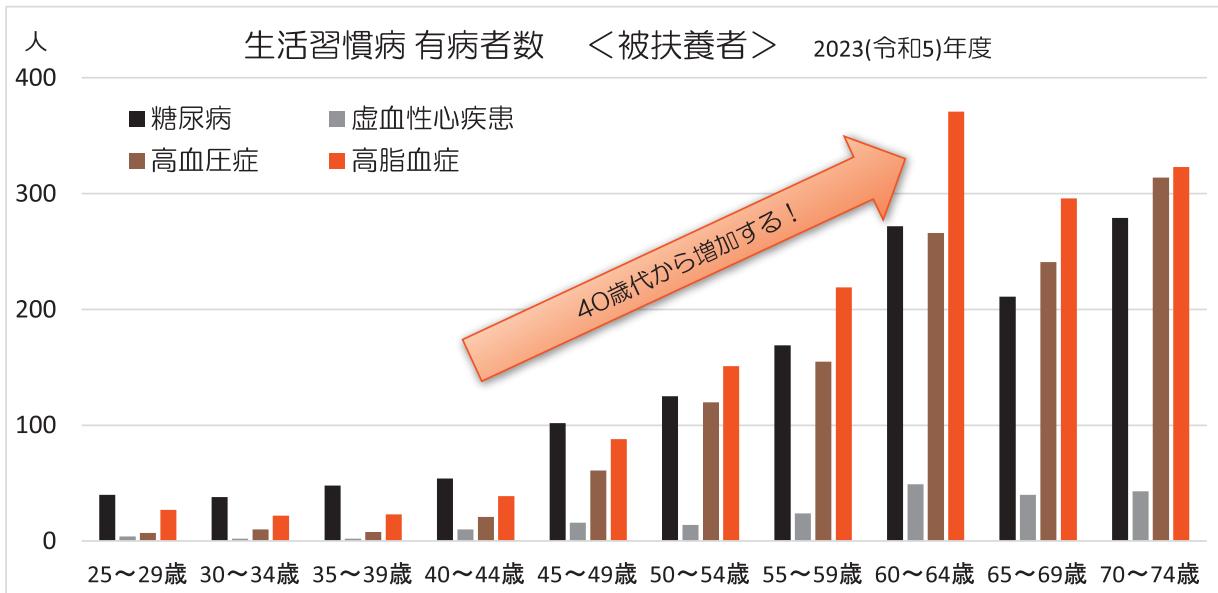
## 40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！ 特定健診を受けましょう！

特定健診は40～75歳未満を対象とした生活習慣病を予防するための健診です。

被扶養者のみなさん、特定健診は受診しましたか？

『特定健康診査受診券（以下「受診券」といいます。）』を持参することで、

無料で受けることができます！



内臓脂肪の蓄積によって高血糖、高血圧、脂質異常を招き、それらが重複している状態をメタボリックシンドロームといいます。

メタボリックシンドロームは、生活習慣病の前段階の状態。

気づかず放置していると、糖尿病や心疾患など、生活習慣病の発症につながりかねません。

生活習慣病は40歳代から増加していきます。

特定健診で自身の健康状態にいち早く気づき、重症化を防ぐことが大切です。



### 特定健診 お急ぎください！

受診券の  
有効期限は、  
**12月31日**  
です！

受診券は、5月下旬に対象者の皆さんへお送りしました。

受診券を利用できる健診機関は、受診券に同封の一覧表をご確認ください。

健診機関により特定健診の実施期間が異なりますので、早めに予約し受診してください。

受診券を紛失された場合は再発行しますので、所属所の共済事務担当課\*へ交付申請してください。  
\*市町村の総務課・人事課・職員課等

### お知らせ

被扶養者のうち、受診券を使用せずに健診を受けた方（パート先の健診を受診した方や、自費で人間ドックを受診した方）が、共済組合に健診結果のコピーと必要書類を提供すると、QUOカード1,000円分を進呈します。

QUOカード進呈には一定の条件があります。

必要書類やQUOカード進呈の条件は、受診券に同封した御案内をご確認ください。



お問い合わせ先：福祉課 / TEL：025-285-5414

# ロコモティブシンドロームについて

労働災害の中で最も死傷者数が多いのは『転倒』によるもので、厚生労働省の報告によると、年間36,000人を超えています。働く世代の高齢化にともない、転倒による骨折や無理な動作等による腰痛などの労働災害の増加が顕著です。転倒災害の防止として大事なことは、環境整備と身体機能の低下を防ぐことです。

今回は、身体機能の低下の1つである『ロコモティブシンドローム』についてご紹介します。

## 1. 若い世代でも要チェック！～ロコモティブシンドロームのサイン～

「ロコモティブシンドローム（以下「ロコモ」といいます。）」とは、運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態をいいます。つまり、自力で歩行等の動作が困難になることを示し、ロコモの程度が重いほど、将来、介護が必要になるリスクが高くなります。

便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っていても、ロコモになっていたり、すでに進行したりしている場合が多くあることが分かっています。

また、高血圧など生活習慣病のある人は比較的若い頃からロコモの原因となる病気にかかりやすいことも分かってきました。いつまでも歩き続けるために、ロコモの予防や進行を抑えて運動器を長持ちさせ、健康寿命を延ばしていくことが大切です。

### チェック1 生活の中で、こんな困難を感じていませんか？

- ・片足立ちで靴下がはけない
- ・家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ・階段を上がるのに、手すりが必要
- ・やや重い家事が困難（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）など…



### チェック2 自覚症状がなくても隠れたロコモサインをチェック！

ロコモかどうかを評価する方法として、ロコモ度テスト（立ち上がりテストと2ステップテスト）とロコモ25（25問の質問）があります。これらの結果から、ロコモのリスクを判定します。

## ●ロコモ度テスト

### 1) 立ち上がりテスト：下肢筋力を調べる、移動機能を確認

片脚または両脚で座った姿勢から立ち上がるかによってロコモ度を判定します。下肢筋力が弱まると移動機能が低下するため、立ち上ることが困難な場合はロコモの可能性があります。

## 2) 2ステップテスト：歩幅からロコモ度を測定します。

歩幅をしらべることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価します。

## ●ロコモ25：身体の状態、生活状況からロコモ度を測定します。

直近1ヶ月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはないかを確認します。

### ロコモリスク判定

ロコモ度1：移動機能の低下が始まっている状態です。

ロコモ度2：移動機能の低下が進行している状態です。

ロコモ度3：移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態です。

ロコモ度テストの詳細は、日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモONLINE」(<https://locomo-joa.jp/locomo>)をご参照ください。

## 2. ロコモを進行させないために

判定結果に応じて運動習慣や食習慣の改善、整形外科への受診などの対応が必要です。痛みがある場合、重大な病気が隠れていることもありますので、我慢せず、必ず受診してください。運動は、主治医に確認した上で行いましょう。特に夏は、熱中症対策をしっかり行い、異常を感じたらすぐに中止し、必要により周囲に助けを求めることが大切です。

詳しい食習慣やロコモ対策運動についても「ロコモONLINE」をご参照ください。



いつまでも自分の足で歩き続けることができるよう、早めにロコモ対策に取組みましょう。

今回のお話が、みなさんご自身と大切なご家族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

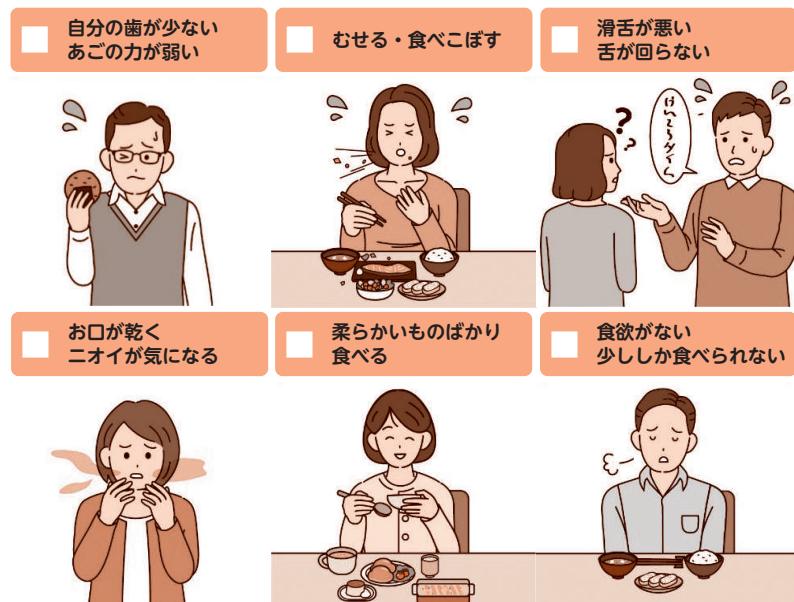
(一般社団法人新潟県労働衛生医学協会)

# ～知っていますか？オーラルフレイル～

## ✿ 【オーラルフレイルとは？】✿

口の機能の健常な状態と機能低下との間にある状態、いわゆる『お口のささいな衰え』のことです。

加齢に伴い、噛む、飲み込む、話すといった口腔機能が衰えた状態のことを指し、症状としては「硬いものが食べにくい」、「食事中にむせる」、「食べこぼしが増えた」、「滑舌が悪くなった」、「口の中が乾燥する」などがあります。昨年度、当共済組合の歯科健診助成を利用して受診された方の約14%が噛み具合が気になる、約3%が発話が気になると回答していました。



このオーラルフレイル・・・症状が出始めるのが40~50歳くらいからと言われています。

まずは、今の状態をチェックしてみてください。

<オーラルフレイルのセルフチェック表>

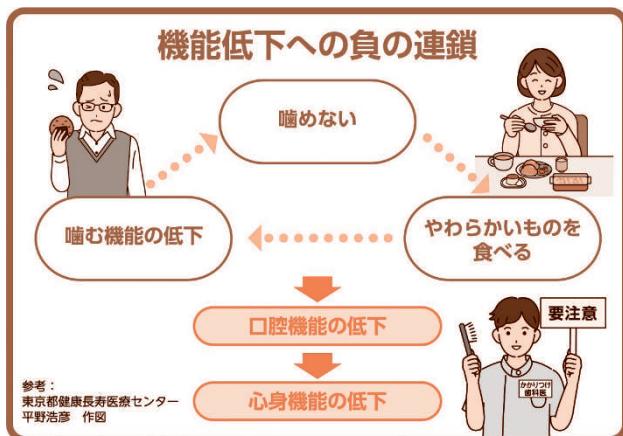
チェック項目	選択肢	
	該当	非該当
ご自身の歯は何本ありますか？ (さし歯や金属を被せた歯は自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることができますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で言葉をはっきりと発言できないことがありますか？	はい	いいえ

出典 オーラルフレイル 3 学会合同ステートメント 一部改変

オーラルフレイルのチェック項目5項目のうち、

**2項目以上に該当する場合は、オーラルフレイルです。**

オーラルフレイルは放っておくと、口腔機能だけでなく、心身の機能低下にまで繋がる負の連鎖がはじまります。



#### 【オーラルフレイルの人が抱えるリスク】

身体的フレイル  
2.4倍

要介護認定  
2.4倍

総死亡リスク  
2.1倍

この負の連鎖に陥らないためには、「話す」「食べる」など口をしっかり動かして使うことが大事です。そして、普段何気なく行っている「話す」「食べる」という行為が、自分の歯や口の健康につながることだと認識することが重要です。

#### ✿ 【普段から意識して実践できること】✿

- ①定期的に歯科健診を受ける。(むし歯や歯周病、歯の噛み合わせの不具合、ドライマウスなどの病気を早期に発見でき、適切な治療を受けることができます。)
- ②正しい歯磨きや義歯の手入れなど毎日しっかり口の中をケアし、自分のお口の状態を知る。
- ③食事はよく噛むようにする。(唾液の分泌によって、消化・吸収の手助けにもなります。)



オーラルフレイルは早く気づいて対応すれば健康な状態に戻せるので、  
ちょっとした気づきと心がけが重要です !!



当共済組合では指定年齢の歯科健診助成を行っています（28ページ参照）。

対象となっている方は、ぜひご利用ください。

冬の健康を守るために重要な一歩。ご利用ください。

## インフルエンザ予防接種助成

対象者 組合員

助成金額 1,000円

消費税相当額を除いた接種費用が助成金額未満の場合は、助成しません。

請求方法 所属所の共済事務担当課（勤務先の総務課・人事課・職員課等）へ予防接種の領収書  
(原本)を提出してください。



体調管理や手洗いなどの基本的な予防策も併せて実践しましょう。

### ～インフルエンザ予防接種助成の「接種券化」の見送りについて～

共済にいがた令和6年10月号にて、インフルエンザ予防接種助成を人間ドック利用助成と同様の「接種券方式」とする検討についてお知らせしたところです。

医療機関へ意向調査を実施した結果、接種券方式の採用は見送ることとしました。



### 【データヘルス計画に関する取組（重症化予防）】

## 腎臓のSOS見逃していませんか？「腎疾患受診勧奨」を送付します

自覚症状の乏しい腎臓の病気を未然に防ぎ、早期の治療を受けていただくための取組みとして、「腎疾患受診勧奨」を送付します。

受診勧奨が届いた方は、早めに医療機関を受診しましょう。

#### ○送付する方

本年5月に「けんこう応援通信（＊1）」を送付した方のうち、①かつ②又は①かつ③に該当する方（＊2）

（＊1）共済にいがた令和7年7月号をご参照ください。

（＊2）「新潟県糖尿病性腎症重症化予防プログラム」に基づく

- ①空腹時血糖（随時血糖又はヘモグロビンA1c）が一定値以上で、特定健診の問診において血圧・血糖・コレステロールの服薬がない
- ②尿蛋白が一定値以上
- ③腎機能（eGFR）が一定値未満

受診勧奨に同封した受診状況確認ハガキに、現在の受診状況を記入のうえ当共済組合に回答してください。  
回答がない場合は、共済組合の委託健診機関から受診状況を確認するため連絡する場合があります。



### 健診結果でわかる！ 腎臓からのSOS

#### 尿検査の「蛋白」

尿検査	糖	(一)
	蛋白	(1+)
	潜血	(一)

**(1+) (2+) (3+)**  
の場合は、医療機関の受診を

#### 腎機能の「eGFR」

腎機能	クレアチニン	1.1
	eGFR	56.9

年齢・性別・クレアチニン値より計算されるeGFR値は、腎臓の状態を示します。  
(測定するかどうかは健診機関により異なります。)

**60未満**※の場合は、医療機関の受診を  
※40歳以上の場合は45未満



お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414

～ こころの良好な状態を保つために、できることは？ ～

## 『安全衛生管理者等向けメンタルヘルス研修会』を開催しました

7月31日に、職場の安全衛生管理者、健康管理担当者などを対象とした「安全衛生管理者等向けメンタルヘルス研修会」を新潟県自治会館にて開催しました。

新潟県労働衛生医学協会から日本医師会認定産業医で心療内科医の田代茂美 氏を講師にお招きし、「心の病気の特徴」「ラインケアの基本」「職場でできる復職支援」を主なテーマに研修を行っていただきました。



新潟県労働衛生医学協会  
田代 茂美 氏



参加者  
からの  
感想

- ・復職支援の手順について詳しく聞くことができてよかったです。
- ・職場でできること、予防について知ることができた。
- ・実例に当てはまる内容が多くなかった。共感できた。
- ・具体的な声かけの方法（セリフ）が聞けて、イメージしやすかった。



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8,800円

#### 長岡カウンセリングルーム

長岡市日赤町 2-2-53 グリーンベル・松本202

**0258-39-9634**

【面談予約】月～土 12：30～13：30

年度あたり 5回まで無料 6回目以降1回6,000円

#### 上越教育大学 心理教育相談センター

上越市山屋敷町 1番地

**025-521-3667**

【面談予約】月～金 10：00～15：00

年度あたり 5回まで無料 6回目以降50分1,000円

#### 厚生連佐渡総合病院 心理室

佐渡市千種161

**0259-63-3121**

【面談予約】月～金 8：30～16：30

年度あたり 5回まで無料 6回目以降1回6,000円

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414

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

非通知設定ではご利用いただけません。



WEB相談

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

(ログインパスワード 911257)

## 「正しく使って」よい旅を！宿泊施設利用助成券

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」（藤色）を発行しています。

秋の行楽シーズンです。

宿泊施設利用助成券に記載の注意事項をよくお読みのうえ、正しく使って、よい旅を！

（使用の際は、マイナポータルの資格確認画面や資格確認書など、組合員及び被扶養者の資格が確認できるものをフロントへ提示してください）

使い方、誤っていませんか？

・家族みんなで使おう。

→ **組合員、被扶養者以外の方は使用できません。**

・公務出張は助成券が使える施設に泊まろう。

→ **公務出張の際には使用できません。**

・1泊で2枚使おう。

→ **1人1泊につき1枚（2,000円）の利用に限ります。**



宿泊施設利用助成券の誤った使用が判明した場合は  
助成金額を返還いただきます。



お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414



## 10月から テーマを入れ替え！

明日から実践できる内容満載！

健康課題支援コラムには様々な健康テーマの情報を掲載。  
短時間でできる内容を継続的に実践してみましょう！  
各テーマごとにトレーニングや食事レシピ動画がついており  
実践のサポートとしても活用いただけます！



RIZAPトレーナーと仲間と一緒に  
「ご自宅でも職場でも簡単に」 RIZAPメソッドを実践！

### コラムテーマ一覧

- 体脂肪
- 血圧
- 糖尿病
- カロリー
- 腸内環境
- 姿勢改善

- ～タイプ別！スムーズな脂肪の落とし方 あなたの脂肪は何タイプ？～
- ～減塩のほかにもたくさんある…！ 高血圧を予防・改善する方法～
- ～未来を変える！「糖尿病」対策6つの習慣～
- ～正しい栄養バランスとカロリー～
- ～体の中から整える 腸内環境～
- ～健康なカラダに欠かせない。正しい姿勢をキープ～

閲覧方法： 当共済組合ホームページからご覧ください。

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

閲覧の際は、ID(niigata)及び当共済組合の保険者番号(8桁の数字※)が必要になります。  
(※組合員証・マイナポータルの資格情報画面・資格確認書等により確認してください)



# 「市町村共済グループ保険」のお知らせ

令和8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。

- 年末調整用の令和7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8年1月からのご加入内容は、12月下旬に「みんなのMYポータル」で確認できるようになります。  
(「がん保険」は、みんなのMYポータル対象外。)
- 三大疾病保障制度加入者で健診情報提出に同意済みの方は、10月中旬～11月15日の登録期間に「みんなのMYポータル」から健診情報登録をお願いします。



みんなのMYポータルの登録はお済ですか？

「みんなのMYポータル」の機能を  
活用ください



- Web請求（入院・手術給付金等の請求）
- 死亡保険金受取人、指定代理請求者の変更

請求用紙の取寄せ不要で、ご自分のパソコンやスマートフォンで請求手続が完了します。

ステップ1 「みんなのMYポータル」にログイン、メニューを選択

ステップ2 Web上で請求事由、治療状況等を入力

ステップ3 領収書や診療明細書等の添付書類の画像をアップロード

1. Web請求の対象は、下表の制度で、組合員本人が受取人となる給付金の請求です。

制度名	加入者		
	本人	配偶者	こども
医療給付制度（基本部分）	○	○	○
医療給付制度（給付拡大部分）	○	×	×
入院費用給付制度	○	×	×

2. Web請求できるのは、以下の給付金です。

- 入院に対する給付金（保険金）
- 手術や放射線治療などに対する給付金（保険金）

次のいずれかに該当する場合はWeb請求できません。引き続き書面でのお手続となります。

- ・医療給付制度（給付拡大部分）の女性疾病入院保険金又は女性疾病手術保険金で悪性新生物（がん）を原因とするご請求の場合
- ・高度障害保険金、特定疾病保険金を同時にご請求の場合
- ・加入者本人以外が受取人になる給付金（保険金）を同時にご請求の場合
- ・入院日や手術日が3年以上前の日付のご請求の場合

みんなのMYポータル登録の際は、新規登録用はがきシーラーをお手元にご用意ください。

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)

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414

（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。

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

- ①給料天引きで確実に積立できます。
- ②年0.4%（税引き後約0.32%）で、有利な半年複利です。
- ③払戻しは月1回。また、積立額の変更も可能です。

積立限度額 毎月分：30万円、賞与分：60万円

### 申込方法等

- 各種様式は、勤務先の共済組合事務担当課にあります。記入・押し印し、勤務先の担当課へ提出してください。
- 令和7年12月期の賞与積立の変更等については、令和7年11月14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。（所属所内の締切日は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。）

※勤務先担当課とは？→お勤めの市町村等の職員課・総務課・人事課等です。

### ⚠ 一部払戻しについて

一部払戻し可能額は、前月末残高の1,000円未満を切り捨てた額が上限です。

12月25日に払い戻せるのは、11月末残高ですので、12月賞与積立分は含まれません。

### ◎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。）を借り入れしている組合員へ、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7年10月下旬	平成28年1月～令和6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8年1月上旬	令和7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

※上記の発行対象者以外で特別控除に該当している方は、お手数ですがお勤め先の共済組合事務担当者を通して発行依頼してください。

### ○注意事項

- ・償還期間10年末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。特別控除の詳しい内容については、居住地を管轄する税務署にお問い合わせいただぐか、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7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

# 年金機能強化法が公布され、年金制度が改正されることになりました

令和7年5月16日、「社会経済の変化を踏まえ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等の法律案」(以下「年金機能強化法」といいます。)が第217回通常国会に提出され、衆議院で修正のうえ、6月13日に成立し、同月20日に公布され、年金制度が改正されることとなりました。年金制度改革の概要は次のとおりとなりますので、ライフプランニング等の参考としてください。

※基本的には長期給付の適用を受ける組合員の皆様は厚生年金保険第3号被保険者、短期組合員の皆様は厚生年金保険第1号被保険者であることから、年金機能強化法の適用を受けることになります。



## 年金制度改正の概要 (主に厚生労働省ホームページより)

※より詳しい改正内容等については、厚生労働省のホームページを御覧ください。



### 1 社会保険（厚生年金・健康保険）の加入対象の拡大

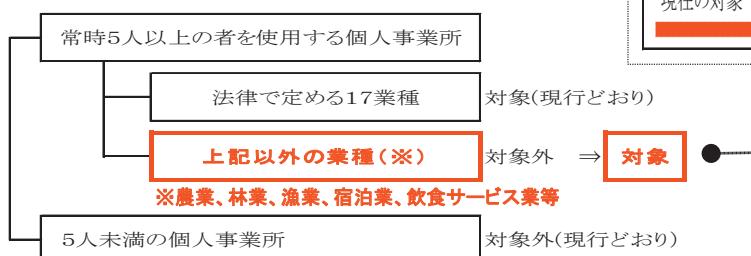
#### (1) 短時間労働者の加入要件の見直し

[加入要件]

- ①賃金要件：給与月額88,000円以上→**撤廃**
- ②勤務時間要件：週の勤務時間20時間以上→継続
- ③企業規模要件：51人以上の企業→**撤廃**

#### (2) 個人事業所の適用対象の拡大

(フルタイム労働者を含めた加入対象の拡大)



全国の最低賃金の引上げの状況を見極めて、3年内に廃止されます。

\*廃止されるといわゆる年収106万円の壁がなくなります。

10年かけて段階的に対象の企業規模が拡大され、働く企業規模にかかわらず、社会保険に加入するようになります。

51人以上の企業	36人以上の企業	21人以上の企業	11人以上の企業	10人以下の企業
現在の対象	令和9(2027)年10月から	令和11(2029)年10月から	令和14(2032)年10月から	令和17(2035)年10月から

#### 社会保険の加入拡大の対象となる短時間労働者への支援

企業規模要件の見直しなどにより新たに社会保険（厚生年金・健康保険）の加入対象となる短時間労働者に対し、3年間事業主の追加負担により、社会保険料の負担を軽減できる特例的な措置が実施されます。

月額賃金(標準報酬)(年額換算)	8.8万円(106万円)	9.8万円(118万円)	10.4万円(125万円)	11万円(132万円)	11.8万円(142万円)	12.6万円(151万円)	13.4万円(161万円)
労働者の負担 3年目は軽減割合を半減	本来の負担の25/50	本来の負担の30/50	本来の負担の36/50	本来の負担の41/50	本来の負担の45/50	本来の負担の48/50	本来の負担の50/50

※労使合意に基づき任意に社会保険を適用する場合でも上記の支援措置を活用できるように規定されます。

#### 事業主への支援

事業主向けの支援として、社会保険の加入にあたり労働者の収入を増加させる事業主への支援、加入拡大に関する事務の支援や生産性向上等に資する支援が検討されています。

### 2 在職老齢年金制度の見直し

年金を受給しながら働く高齢者の賃金と老齢厚生年金の合計が基準を超えた場合、老齢厚生年金が減額されます。令和8(2026)年4月からこの基準が、月51万円(令和7(2025)年度)から月62万円に引き上げられます。

#### 【例】賃金45万円、厚生年金の受給額が月10万円の場合



#### 見直しの効果

年金を受給しながら働く高齢者が、保険料負担に応じた本来の年金を受給しやすくなり、年金額の減額を意識せず、より多く働けるようになります。

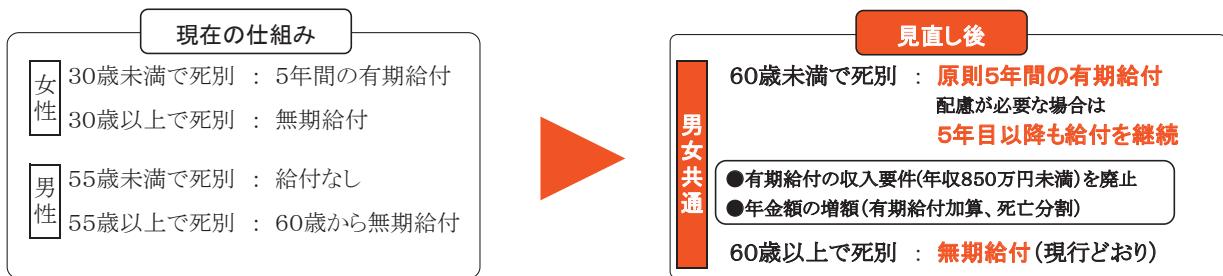
これにより、一部の業界で指摘されている高齢者の働き控えを緩和し、人手不足の解消に繋げられることが期待されます。

### 3 遺族年金制度

#### (1) 遺族厚生年金の見直し

女性の就業率の向上などに合わせて、遺族厚生年金の男女格差が解消されます。

男性は令和10（2028）年4月から実施、女性は令和10（2028）年4月から20年かけて段階的に実施されます。



いずれも、子供のいない場合（※子供とは、18歳になった年度末まで又は障害の状態にある場合は20歳未満の方をいいます。）

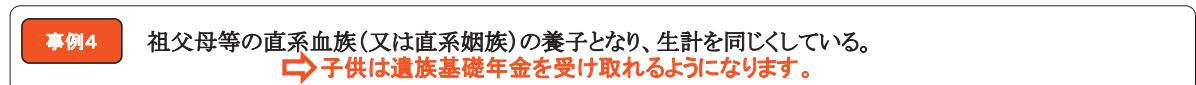
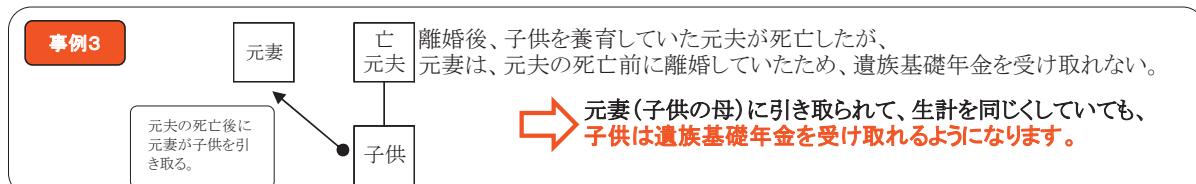
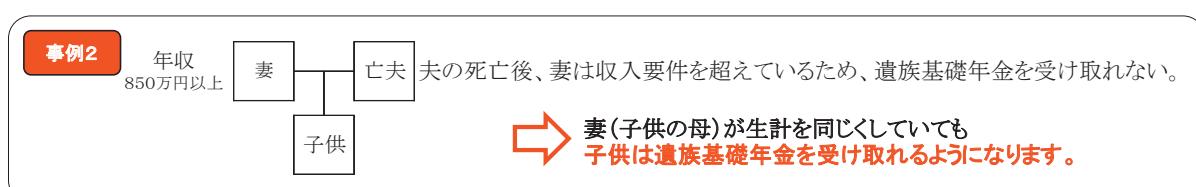
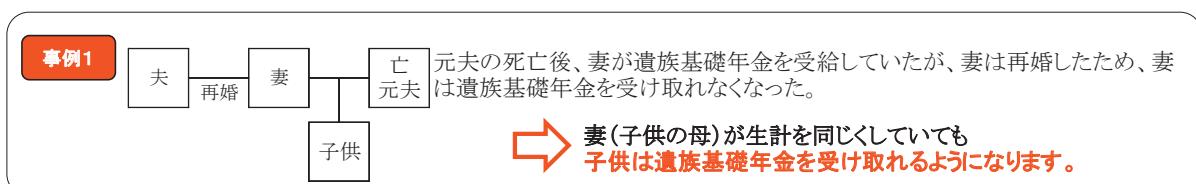
子供がいる場合は、上記年齢を超えるまでは現行制度と同じ、超えた後から原則5年の加算によって増額された有期給付+継続給付となります。

#### 【例】子供がいない方が30歳で配偶者をなくした場合（男女共通）



#### (2) 遺族基礎年金の見直し

令和10（2028）年4月から、遺族となった子供が父又は母と生計を同じくしていても（父又は母が遺族基礎年金を受け取れない場合）、子供が遺族基礎年金を受け取れるように改正されます。



#### 【事例1から事例4までにおける留意事項】

- ・父又は母：直系血族又は直系姻族であって、子と養子縁組をした場合を含む。
- ・子供：18歳になった年度末まで又は障害の状態にある場合は20歳未満の方。
- ・妻が死亡して夫が遺族基礎年金を受給する場合も同様。

#### 4 厚生年金等の標準報酬月額の上限の段階的引上げ

保険料や年金額の計算に使う賃金の上限の引上げを行い、一定以上の月収のある方に、賃金に応じた保険料を負担いただくことで、現役時代の賃金に見合った年金を受け取れるようするため、厚生年金等の保険料や年金額の計算の基礎となる標準報酬月額の上限が段階的に引き上げられます。

現行:月65万円 → 令和9(2027)年9月から:月68万円

→ 令和10(2028)年9月から:月71万円 → 令和11(2029)年9月から:月75万円

##### 見直しの効果

- 賃上げが行われる中で、賃金が月65万円を超える方に、賃金に応じた保険料を負担いただき、これまでよりも、現役時代の賃金に見合った年金を受け取れるようになります。  
※月65万円の賃金は、平均的にはボーナス込みで年収1,000万円に相当します。  
※会社員男性の約10%が65万円の上限に該当しており、賃金が上限を超えると保険料が相対的に低く抑えられ、年金額も低くなります。
- さらに厚生年金全体の給付水準が上昇します。

賃金65万円以下の方の保険料は  
変化しません。

##### 【例】賃金月75万円以上の方の保険料と年金額の変化

	保険料(本人負担)の変化 事業主が同額を負担します	年金額の変化
月75万円 以上の方	<b>十月9, 100円</b> (社会保険料控除を考慮すると <b>十月約6, 100円</b> ) 月59, 500円⇒月68, 600円 (65万円の9.15%) (75万円の9.15%)	10年該当すると <b>十月約5, 100円</b> (終身) (年金課税を考慮すると <b>十月約4, 300円</b> )

#### 5 将来の基礎年金（国民年金）の給付水準の底上げ

(1) 政府は、今後の社会経済情勢の変化を見極め、次期（令和11（2029）年）財政検証において基礎年金と厚生年金の調整期間の見通しに著しい差異があり、公的年金制度の所得再配分機能の低下により基礎年金の給付水準の低下が見込まれる場合には、基礎年金又は厚生年金の受給権者の将来における基礎年金の給付水準の向上を図るため、基礎年金と厚生年金のマクロ経済スライドによる調整を同時に終了させるために必要な法制上の措置が講じられることとなります。

(2) (1) の措置を講ずる場合において、基礎年金の額及び厚生年金（報酬比例部分）の額の合計額が、当該措置を講じなかった場合に支給されることとなる基礎年金の額及び厚生年金の額の合計額を下回るときは、その影響を緩和するために必要な法制上の措置その他の措置が講じられることとなります。

#### 6 私的年金制度

iDeCoに加入できる年齢の上限を引き上げ、企業型DCの拠出限度額の拡充、企業年金の運用の見える化などが行われます。

##### iDeCoの加入可能年齢の上限の引上げ【3年内に実施】

働き方にかかわらず、70歳になるまでiDeCoに加入し、老後の資産を形成できるようになります。

※iDeCoの拠出限度額は、国民年金の第1号被保険者が月7.5万円に、第2号被保険者が月6.2万円に引き上げられる予定です。[組合員(短期組合員を含む。)の皆様は国民年金の第2号被保険者]

なお、組合員(短期組合員を除く。)の皆様は、退職等年金給付の掛金相当額を控除した額が拠出限度額となりますので御注意ください。

## 7 その他

### (1) 子及び配偶者の加算の見直し [令和10 (2028) 年 4月1日から]

- ① 子を育てている年金受給権者の方への加算が充実されます。

【現行】

	老齢年金	障害年金	遺族年金
厚生年金	第1、2子 234,800円 第3以降 78,300円	子の加算なし	子の加算なし
基礎年金	子の加算なし	第1、2子 234,800円 第3以降 78,300円	第1、2子 234,800円 第3以降 78,300円

【見直し後】

	老齢年金	障害年金	遺族年金
厚生年金	子一人あたり 281,700円	子一人あたり 281,700円	子一人あたり 281,700円
基礎年金	子一人あたり 281,700円	子一人あたり 281,700円	子一人あたり 281,700円

※厚生年金と基礎年金の両方を受給している場合は厚生年金のみに加算が付きます。

[加算の対象となる子]

18歳到達年度の末日までの子または1級・2級の障害の状態にある20歳未満の子

- ② 女性の社会進出や共働き世帯の増加を踏まえて、老齢厚生年金の配偶者加算（加給年金）が現行408,100円（基本額+加算額）から367,200円に見直しされます（既受給額は現行額のまま）。

※上記（1）の額はいずれも令和6（2024）年度の額

### (2) 障害年金等の直近1年の保険料納付要件の延長

年金機能強化法の公布により、次の②に掲載の直近1年間の保険料納付要件の特例について10年延長となりました。障害年金等の保険料納付要件は次の①又は②となります。

- ① 国民年金の保険料納付済期間と保険料免除期間を合わせた期間が、保険料を納めていなければならない期間（初診日のある月の前々月までの国民年金の被保険者期間）の三分の二以上あること。



- ② 初診日が令和18(2036)年3月31日以前の場合は、①の要件を満たさなくても、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料滞納期間がなければ、保険料の納付要件を満たすことになります。



※保険料の納付等は、初診日より前に行われている必要があります。

※組合員（短期組合員を含む。）の皆様は国民年金第2号被保険者となります。

年金機能強化法の公布により令和8(2026)年3月31日までから10年延長となりました。

### (3) 国民年金の納付猶予制度の延長

年金機能強化法の公布により、令和12（2030）年6月までの間が令和17（2035）年6月までの間に延長されました。

【国民年金の納付猶予制度（概要）】

同居している世帯主の所得にかかわらず、本人と配偶者の所得要件で該当の有無を判断し、実際に保険料を負担できるようになった時点で追納できる仕組み。

### (4) 国民年金の高齢任意加入について対象を追加

年金機能強化法の公布により、高齢任意加入者の対象者が昭和50年（改正前：昭和40年）4月1日までに生まれた、老齢基礎年金の受給権を有しない者を対象に、65歳以上70歳未満の期間も老齢基礎年金受給に必要な資格期間に達するまで、任意加入の特例として国民年金に加入することができるようになりました。

### (5) 離婚時分割の請求期限の伸長 【施行日：年金機能強化法の公布日（令和7（2025）年6月20日から起算して1年を超えない範囲内】

民法における離婚時の財産分与請求権の除斥期間が2年から5年に伸長されることに伴い、離婚時の年金分割の請求期限についても2年から5年に伸長されます。

### (6) 遺族厚生年金受給権者の老齢年金の繰下げの許容 【施行日：令和10（2028）年4月1日】

高齢者の就労が進展し、今後繰下げ制度の利用者が増える可能性を踏まえて、年金を増額させたいという受給権者の選択を阻害しない観点から、遺族厚生年金受給権者についても、繰下げ申出が認められます。

ただし、老齢厚生年金の繰下げ申出については、遺族厚生年金を請求していない場合に限ります。

問い合わせ先：年金課／TEL：025-285-5413

## 令和7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

[長期給付の適用を受ける組合員のみ]

### ☆基準利率の変更

変更前	変更後
令和6年10月～令和7年9月	令和7年10月～令和8年9月
0.26%	<b>0.49%</b>

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ホームページ (<https://www.chikyoren.or.jp/>) からご覧いただけます。

退職等年金給付の給付算定基礎額残高等は毎年5月頃に送付している「給付算定基礎額残高通知書」又は次に掲載の全国市町村職員共済組合連合会の「マイナ手続きポータル」で確認できます。



## 年金情報をインターネットで提供しています（マイナ手続きポータル）

[長期給付の適用を受ける組合員のみ]

「全国市町村職員共済組合連合会」のホームページから「マイナ手続きポータル」にアクセスし、ご自身の年金記録等を取得することができます。是非ご活用ください。



●ご利用には、以下のものが必要です。

- ・マイナンバーカード
- ・スマートフォン等
- ・ご自身の基礎年金番号

●利用時間：24時間365日利用可能  
(サーバーメンテナンス時を除く。)

●確認できる年金記録等

- ・年金加入履歴、加入期間
- ・保険料納付済額
- ・給料月額（平成27年9月まで）及び標準報酬月額等
- ・年金見込額（※）
- ・給付算定基礎額残高履歴

◆ご利用申込みの簡単な流れ

「全国市町村職員共済組合連合会」の  
ホームページにアクセス

↓  
留意事項を参照し、「マイナ手続きポータル」へ移動

↓  
本人アカウント作成・ログイン

↓  
年金記録等発行の申込

※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年金受給額等を試算しているため、実際の金額とは異なります。

●相談窓口（E-mailのみ）

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

Mail : mypo\_kiroku@shichousonren.or.jp

## 令和7年10月からの貸付利率の改定はありません

貸付事業に係る組合員への貸付利率については、基準利率（地方公務員等共済組合法第77条第4項に規定する退職等年金給付の基準利率から同法第113条第1項の規定により行われた令和5年度財政再計算の結果に基づき積立剩余を財源として加算している率を除いた率）の区分に応じ毎年10月に見直しが行われます。

令和7年10月から令和8年9月まで貸付事業に適用される基準利率が**0.41%**となったことから、令和8年9月までの貸付利率は下記のとおりとなり、改定はありません。

基準利率	普通貸付 住宅貸付 特別貸付	災害貸付	在宅介護対応 住宅貸付
1.0%以下のとき	1.26%	0.93%	1.00%

## 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
保養所うしお荘	山形県市町村職員共済組合	山形県鶴岡市	令和8年1月19日～ 令和8年2月6日 (休館中も営業再開後の予約は承っています。)
東京グリーンパレス	全国市町村職員共済組合連合会	東京都千代田区	令和8年4月～ ※建物及び設備の経年劣化への対応が必要なことから、 大規模修繕・リニューアル工事を実施することとして います。 リニューアルオープンは令和9年1月頃の予定です。 詳細については決まり次第、お知らせします。

## 新潟県市町村職員共済組合職員人事異動

### 【異動】

○令和7年9月1日付け

(氏名)	(異動後)	(異動前)
五十嵐 貴子	福祉課長	福祉課長 貯金係長事務取扱
長谷川 了	保険課副参事 兼資格係長	保険課副参事 兼資格認定係長
岩崎 弥美	年金課副参事 兼調査係長	総務課副参事 兼施設係長 分任出納主任
目黒 雅徳	福祉課副参事 兼貯金係長	年金課副参事 兼長期給付係長
河内 正行	保険課副参事 兼審査係長	福祉課副参事 兼保健係長
奥 友理	年金課 長期給付係長	年金課 調査係長
大塚 芙美絵	総務課 施設係長 分任出納主任	総務課 主査
梅澤 啓介	福祉課 保健係長	福祉課 主査
三国 忍	総務課 主査	保険課 主査

## 第58回 新潟県町村職員親善野球大会 結果報告

第58回新潟県町村職員親善野球大会が、令和7年8月2日、8月9日に三条・燕総合グラウンド野球場において開催され、熱戦が繰り広げられました。

決勝戦は、関川村と津南町の対戦。6対2で関川村が勝利、見事優勝を果たしました。



優勝 関川村チーム



準優勝 津南町チーム



今年は選手宣誓が盛り上がりいました

### 大会の中止に関するお知らせ

大会名	開催予定日	中止の理由
新潟県町村職員親善ボウリング大会	令和7年10月18日	参加町村数が5町村未満のため (大会実施要領の定めによる)

### 指定年齢の歯科健診 実施中です

#### あなたのお口に、プロのチェックをプラス



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。

令和6年度の歯科健診の問診結果から、かかりつけの歯科医院がある方の割合が多い反面、「年に1回以上歯科医院で定期健診を受けている」方は半数以下であることがわかりました。

口腔の疾患は様々な全身疾患と関連していることが報告されており、口腔の健康状態の維持・改善のための歯科治療は、全身的な健康状態の維持に欠かせません。

まずは歯科健診を受けて、お口の健康状態を確認しましょう。



対象者	今年度中に25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳に達する組合員
助成金額	3,000円
実施期間	令和7年12月31日まで

受診方法や助成金請求手続きなどは、5月下旬にお送りした「歯科健診の御案内」をご覧ください。

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414



健康立県にいがた  
5つのテーマ

県民みんなのキャッチフレーズ／

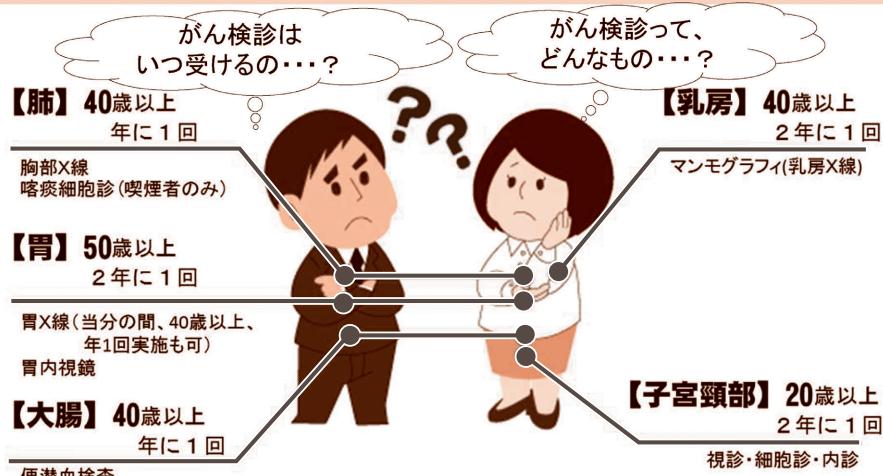
# 健診・検診で未来の自分を見つめよう。



定期的に健診・検診を受診しましょう！

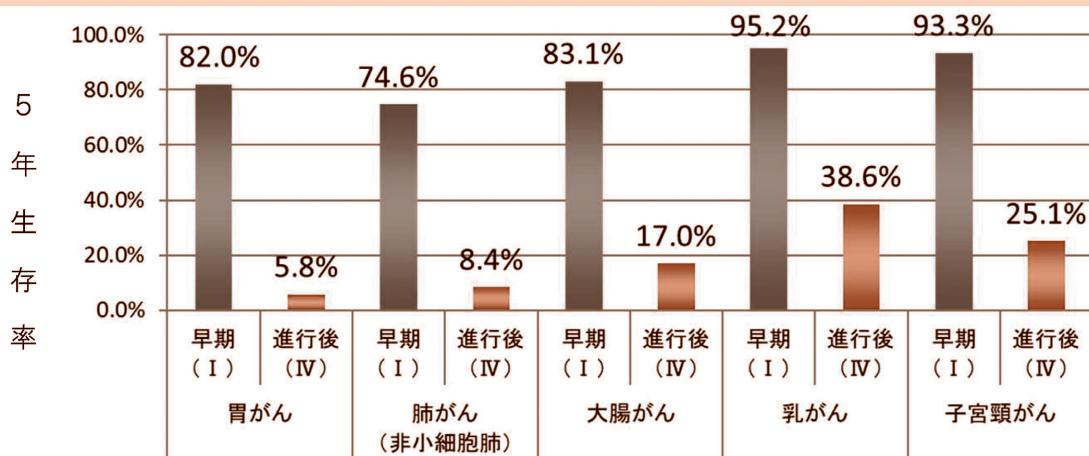
- ◆ 日本人のおよそ2人に1人が、がんになるといわれています。
- ◆ 初期のがんは自覚症状がありません。
- ◆ 検診では、初期段階のがんを発見することができ、適切な治療をすることで、体への負担を少なくすることができます。
- ◆ がん検診は、少ない自己負担で受診することができます。

## がん検診を定期的に受けることを習慣にしましょう！



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7年7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2025がん診療拠点病院等(都道府県推薦病院含)における5年実測生存率(2014-2015年診断例)

受診については、お勧め先、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



健康運動指導士  
門谷 誠



# もんちゃんの けんこう通信



2025.10月  
Vol. 48



## かんたんエクササイズ！

今回は座位でも簡単にできるエクササイズをご紹介します！  
デスクワークが続くと、首が前に出たり、猫背になったりと、背骨の自然なS字カーブが乱れてしまいます。背骨のS字カーブが緩くなったりきつくなったりすると、筋肉のバランスにも影響を与え、

肩や腰の痛みにつながる場合もあります。

今回のエクササイズは、背骨の小さな動きを丁寧に繰り返すことで、背骨全体の動きを滑らかにし、自然なカーブへと近づけていきます。

長時間同じ姿勢が続いた時にはぜひ行ってみてください！

### 骨盤の前傾、後傾運動

#### 【骨盤の前傾】



骨盤を前に傾けるように意識しながら、腰を反らせていく、胸を開いていきます。

★骨盤から動きが始まり、背骨全体が反っていくように行ってください。

#### 【開始姿勢】



前の方に座ります。  
両足は腰幅に開き、両手は腰に添え、背筋を正します。

#### 【骨盤の後傾】



骨盤を後ろに傾けるように意識しながら、腰を丸めていく、背中も丸めていきます。

★骨盤から動きが始まり、背骨全体が丸まっていくように行ってください。

＜動作のスピード＞  
1・2・3・4のカウントで腰を反らせ、  
1・2・3・4のカウントで腰を丸める。

＜呼吸＞  
吸いながら腰を反らし、吐きながら腰を丸める。

＜回数＞  
5回～10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！



## LINEお友達登録キャンペーン！



《キャンペーン期間: 11/1(土)～11/20(木)》

### 「施設利用料」

通常大人: 300円 →

# 100円

※小人: 100円



※組合員と  
その家族様用



## アクアーレ長岡

初めての方も安心／大人も子供も楽しめる

国営越後丘陵公園にて  
パークゴルフ開催！



## パークゴルフ体験と摂田屋観光 宿泊プラン

醸造の町摂田屋にて、重要文化財や歴史背景を案内。醤油や酒、お団子などお土産を購入できます！

【日時】令和7年10月25日(土)～10月26日(日) 1泊2日 ※対象者 組合員とその家族



●1泊2食付(プレー代込み) 大人: 10,600円 中学生: 9,650円 小人: 8,000円

<申込方法> 10月19日までにアクアーレ長岡へ電話にてお申し込みください。

<募集人員> 24名(定員に達し次第締切)、最小催行人数15名。

※パークゴルフは雨天決行。

ただし、荒天の場合や雨天時のパークゴルフ体験を希望しない場合は、県立歴史博物館を見学します。

[実施期間] 令和8年1/4(日)～2/28(土) 対象: 1泊2食付きプランご利用の組合員

### 新年の運試し!! くじ引きチャレンジ！

●施設利用証1枚につき  
1回チャレンジ！！



アクアーレ長岡  
「宿パス」

アクアーレ長岡  
「商品券」

夕食時  
「ワンドリンクサービス」

上記の景品などが当たります！(空くじなし)

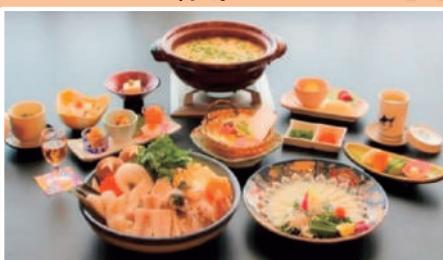
※くじ引きは、連泊の場合も1回限りとさせていただきます。

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・日～木〉

※12/31～1/5は除く。



10,150円  
(一般 16,650円)

### 特選会席プラン

9月・10月

### 松茸会席コース

〈1泊2食付き・日～木〉

10,150円  
(一般 16,650円)



2名様より  
ご利用日の3日前  
までの要予約

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



※写真の鍋は、  
4人前の例です

#### 特典

①次回利用できる「アクアーレ長岡商品券 500円」人数分進呈。(日～木曜日の宿泊者限定)

②「国営越後丘陵公園入園券」人数分進呈。(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します。

※上記料金は和室1室2～3名利用、洋室1室2名利用の場合の1名様料金です。(金曜500円増し、土曜・祝前日2,000円増し)

※1室の利用人数により、料金が割増または割引となります。詳しくはアクアーレ長岡のホームページにてご確認ください。

※幼児(0歳～4歳)は室料500円。

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

※宿泊当日の午前10時から翌日の営業終了までご利用いただけます。(休館日を除く)

ただし、客室の利用はチェックイン(15:00)からチェックアウト(10:00)までとなります。

上記の金額は消費税・入湯税込み、宿泊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レ長岡利用証をお持ちください。助成対象者は利用証にてご確認ください。対象外の方は一般料金となります。

【お問い合わせ・ご予約はこちら】 厚生労働大臣認定健康増進施設 新潟県福祉のまちづくり条例適合施設

新潟県市町村職員共済組合 保健施設 アクアーレ長岡

〒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)

TEL 0258-47-5656

<https://www.aquarenagaoka.or.jp> [チェックイン]15:00から [チェックアウト]10:00まで

インターネットでの  
ご予約も可能です



アクアーレ長岡



# 瀬波はまなす荘 おすすめ宿泊プラン

期間限定

## 鮭づくしプラン



※料理は一例です。

【開催期間】令和7年11月1日～令和8年2月28日

除外日：令和7年12月28日～令和8年1月3日

平日・和室8畳・2名1室利用

要予約  
3日前まで

大人(中学生～)

9,880円 (サ・税込み)

子供(5歳～小学生)

8,132円 (サ・税込み)

※2名から利用可能。

※子供はお子様向け料理になります。

※鮭の入荷状況により期間中でも終了する場合がございます。

【開催期間】令和8年3月31日まで  
除外日：令和7年12月28日～令和8年1月3日

平日・和室8畳2名1室利用

大人(中学生～) 12,300円 (サ・税込み)

子供(5歳～小学生) 9,100円 (サ・税込み)

※1名から利用可能ですが、その際は2,420円(サ・税込み)  
増しになります。(洋室シングル除く。)

料理長イチオシ！ 数量限定

## 贅沢グルメプラン



※料理は一例です。

◎上記の宿泊プランは、全て宿泊利用助成後の金額です。

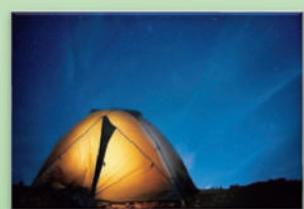
◎部屋タイプ、1室の利用人数により料金は異なります。

◎金曜日に宿泊の際は605円(サ・税込み)増し、土曜日、祝日の前日は2,420円(サ・税込み)増しになります。

キャンプ場オープンしました！

営業期間：11月30日まで

## Senami Campfield Somaru



チェックイン 12時から/チェックアウト 11時まで

利用  
料金

サイト使用料(全期間共通)

1区画(10m×10m)  
5,000円(税込)

+

管理料(入浴料込)

大人(中学生～) 800円(奉仕料・税込)  
子供(5歳～) 400円(奉仕料・税込)



※お問合せは、瀬波はまなす荘まで

空き情報・ご予約は、予約サイト「なっぷ」まで→

## 瀬波はまなす荘公式LINE

【10月～12月限定クーポン】

「きのこの釜めし」1人前 800円(通常価格1,000円)

「生ビール」1杯 500円(通常価格750円)



登録はこちら↓



〒958-0037

新潟県村上市瀬波温泉1-2-17

瀬波はまなす荘

TEL 0254-52-5291

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