

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
令和6年10月発行

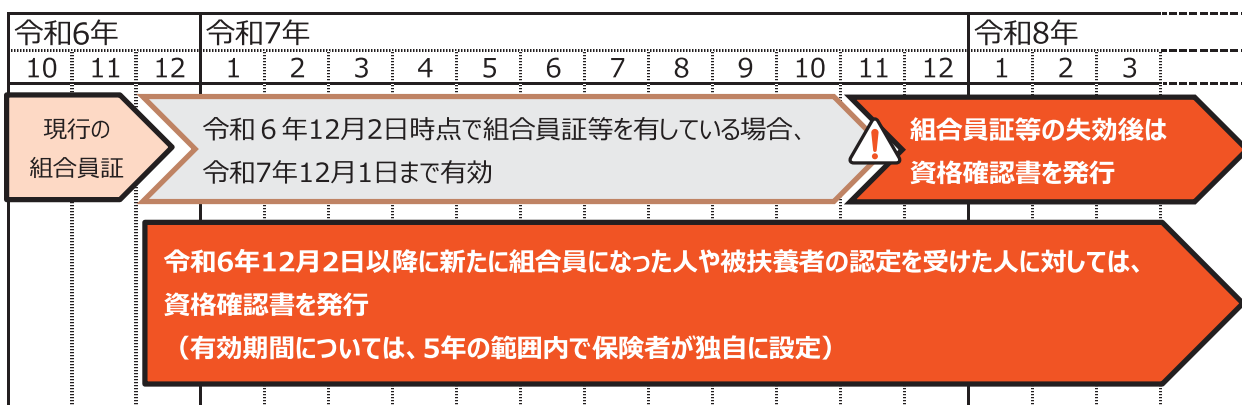
No.230

- 令和6年10月送付「資格情報のお知らせ」について …… 2
- マイナンバーカードにより医療機関での受診をするときは！ …… 3
- 医療機関の適正受診にご協力ください！ …… 5
- 過去5年度における医療費の推移 …… 6
- 生活習慣病の受診状況 …… 7
- 組合会議員選挙のお知らせ …… 9
- 特定保健指導を受けましょう！ …… 10
- 健康年齢、ご覧いただきましたか？ …… 13
- 口臭はお口の病気のサイン？ …… 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 …… 16
- 動画配信セミナーのご案内 …… 18
- 「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
- 年金加入記録、年金見込額、年金関係情報はWebサイト等で確認できます …… 23
- 新潟県町村職員親善野球大会結果報告 …… 25
- アクアレー長岡からのご案内 …… 26
- 瀬波はまなす荘からのおすすめ宿泊プラン情報 …… 28

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（※）により、令和6年12月2日以降は、組合員証等の新規発行は行われなくなり、原則としてマイナンバーカードを健康保険証として利用することとなります。

（※）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



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。御覧ください。

組合員及び被扶養者の皆様に送付する
「資格情報のお知らせ」について（送付時期：令和6年10月中旬～下旬）



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 新潟県中央区新光町4-1 新潟県自治会館内

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

URL … <http://www.kyousai-niigata.jp>

令和6年10月送付「資格情報のお知らせ」について

個人番号法等の一部改正^(※1)により、令和6年12月2日以降は、組合員証等^(※2)の新規発行は行われなくなり、原則としてマイナンバーカードを健康保険証として利用することとなります。^(※3)

このことに関連し、当共済組合が組合員及び被扶養者の皆様にお送りする「資格情報のお知らせ」について、Q&A形式で説明します。

(※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

(※3) 現行の組合員証等については、令和7年12月1日まで有効

Q1 「資格情報のお知らせ」とは、どのようなものですか？

A1 マイナ保険証への移行に先立ち、現在当共済組合に登録されている資格情報の内容について、組合員及び被扶養者の皆様に改めて確認をしていただくためにお送りするものです。(出力イメージ：右図参照)

資格情報のお知らせ

お近くの記入する健康保険の資格情報を下記のとおり記載いたします。併せてお送りいたします。

記号	000	番号	00000000
氏名	佐藤 太郎	(姓)	DD
フリガナ	サトウ タロウ		
年齢	30歳		
資格取得年月日	平成○年○月○日		
健康保険	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下のQRコードからマイナンバーカードの資格情報画面までアクセスして、マイナンバーカードの資格情報を確認することができます。併せてご確認ください。

マイナ保険証の発行がまだできない場合は、マイナンバーカードの資格情報画面からマイナンバーカードの発行申請を行うことができます。マイナンバーカードをお持ちでない方は、この文書にマイナンバーカードの発行申請書の交付を請求することも可能です。

なお、現在、健康保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号(マイナンバー)は次のとおりです(2桁の0の下4桁のみ表示)。万が一、表示されている下4桁の数字が、ご自身の個人番号(マイナンバー)の下4桁と一致しない場合には、保険員までご連絡ください。

***** 6825

お送り先(住所)は下記のとおりです(お送り先が変更の場合はお知らせください)

共済組合	共済組合
〒0000000	〒0000000
〇〇〇	〇〇〇
〇〇	〇〇

資格情報のお知らせ

Q2 どのようにして「資格情報のお知らせ」が届くのですか？

A2 各所属所(組合員の勤務先)を通じて、1人1通ずつ封筒に入れて送付します。

同じ世帯内であっても、組合員・被扶養者それぞれ個人別に送付します。

Q3 「資格情報のお知らせ」は今後も定期的に届くのですか？

A3 加入者に向けての一斉送付については、令和6年10月の1回限りとなります。

Q4 「資格情報のお知らせ」が届いたら、何をすればいいのですか？

A4 記載されている資格情報(氏名等)及び個人番号(下4桁のみ表示)に間違いがないかどうか確認の上、大切に保管をしてください(再発行不可)。

Q5 「資格情報のお知らせ」が届かない場合はあるのですか？

A5 「資格情報のお知らせ」を作成するためのデータを抽出した後に組合員になった方や、被扶養者として認定された方については、今回の一斉送付の対象とはなりません。

一方、データの抽出後に組合員でなくなった方や、被扶養者でなくなった方については、「資格情報のお知らせ」がお手元に届く場合があります。

なお、今回の「資格情報のお知らせ」を作成するためのデータは、令和6年8月3日時点において国のシステムから提供を受けたものを基にしています。



マイナンバーカードにより医療機関での受診をするときは！

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

①利用登録は、御自身で！

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



②あらかじめ登録状況を確認！

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

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

③知っておいていただきたいこと

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

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

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



④スムーズな受診のために…

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

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

医療機関で受診をする際は、
念のため、必ず組合員証等
(★) も持参しましょう。



(★) 組合員証等 …… 組合員証 組合員被扶養者証 任意継続組合員証 任意継続組合員被扶養者証 高齢受給者証
限度額適用認定証 特定疾病療養受療証



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！

【参考】マイナ保険証を使用するメリットとは？

① 医療費の節約につながります。

現行の組合員証等（保険証）を使用した場合と比較して、初診時における医療費（総額）において20円、自己負担分では6円ほど安くなります。

② 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見ることができるようになり、よりの確かな病気の判断と治療に結びつくことが期待できます。

③ 高額療養費を受ける際の手続が不要となります。

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。

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

保険課からのお知らせ

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6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（雇用保険法の規定に準じた上限額）が、次の表のとおり変更されました。

		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	14,097円	<u>14,334円</u>
	育児休業をした期間が 181日目から	10,520円	<u>10,697円</u>

この給付上限額は、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)	15,513円	<u>15,778円</u>

この給付上限額は、標準報酬の月額が53万円以上の時に該当します。

今年度から

医療費通知書の配布時期が変わります

当共済組合では、医療費増高対策の一環として、「医療費通知書」を8月と2月に所属所を経由して該当者に配布してきましたが、事務処理の負担軽減及び経費削減を目的として、年1回の配布に変更し、今年度から1月下旬にまとめて作成します。

次回発行時期	対象期間
令和7年1月	令和5年12月受診分から令和6年9月受診分まで（10か月間）



医療費通知書の注意事項

- ◆発行時期の変更に伴い、令和6年8月に医療費通知書の配布はしていません。
- ◆**医療費通知書は再発行できません。**無くさないように御注意ください。
- ◆令和8年1月以降は、発行する年の前々年の10月から前年の9月までの間における受診分（12か月間）となります。
- ◆10月～12月診療分は、次回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、10月～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 E-mail：hoken@kyousai-niigata.jp

医療機関の 適正受診にご協力ください！

ルールやマナーを守って医療機関を受診すれば、窓口で支払う医療費の節約ができ、医療現場の負担も軽減されます。

また、医療費の無駄を抑えることで、組合員の皆さんが当共済組合に納めている掛金（保険料）の上昇抑制にもつながります。



1. かかりつけ医を持ちましょう

日頃から病歴や健康状態を把握してもらっているかかりつけ医がいれば、あなたに合った治療・アドバイスが受けられます。

また、必要に応じて大病院や専門医に紹介状を書いてもらえます。（紹介状なしに大病院に行くと初診7,000円以上（歯科は5,000円以上）の自己負担がかかります。）



2. 時間外受診は必要時以外控えましょう

休日や夜間など診療時間外に受診する場合は、医療費が高く設定されています。

安易な理由で時間外に受診すると、緊急を要する重症患者への対応に支障をきたすおそれがあります。



3. 重複受診（はしご受診）はやめましょう

重複受診（はしご受診）とは同じ病気で同時期に複数の医療機関にかかることをいいます。受診するたびに初診料がかかり、医療費が高額になります。また、何度も検査や処置・投薬を行うので、体にも負担がかかります。



4. お薬の重複処方・多剤処方に注意しましょう

重複処方とは、複数の医療機関から同時期に類似する薬効のお薬を処方されることをいいます。また、必要以上に多くの種類のお薬を処方されることを多剤処方といいます。

重複処方・多剤処方は医療費の負担が増えるだけでなく、お薬本来の効果が現れなかったり、副作用や中毒が現れたりするおそれがあります。

当共済組合では、適正な受診の啓発に努めています。

「みんなで考えよう！医療費のこと」

新潟県市町村職員共済組合

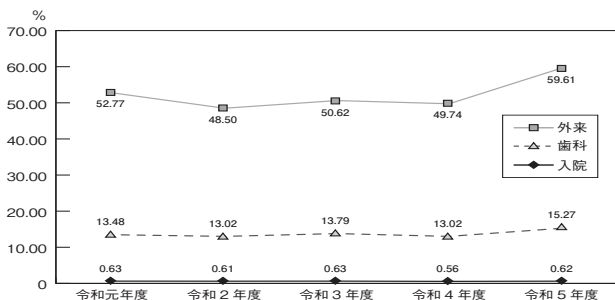
過去5年度における医療費の推移

受診率

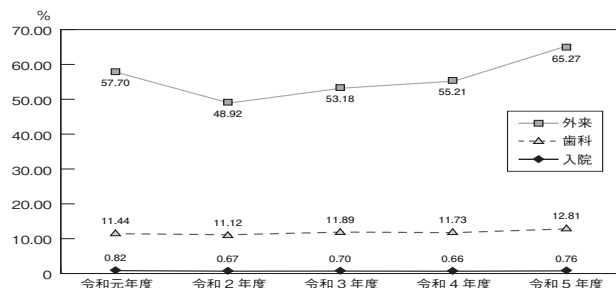
組合員（又は被扶養者）における年間平均受診割合

：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）数で除したものを百分率で示したものを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】

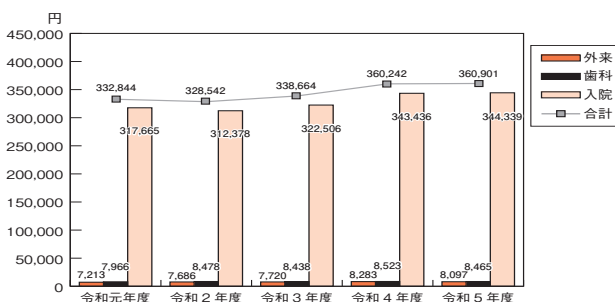
受診率については、入院及び歯科は、組合員及び被扶養者ともに横ばいですが、外来は、組合員及び被扶養者ともに増加しています。

1件当たりの医療費

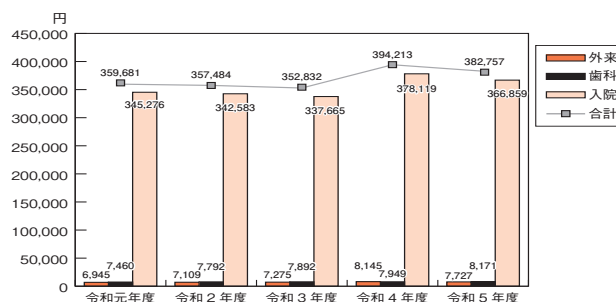
一医療機関で1か月に要した費用の平均額

：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を

組合員



被扶養者



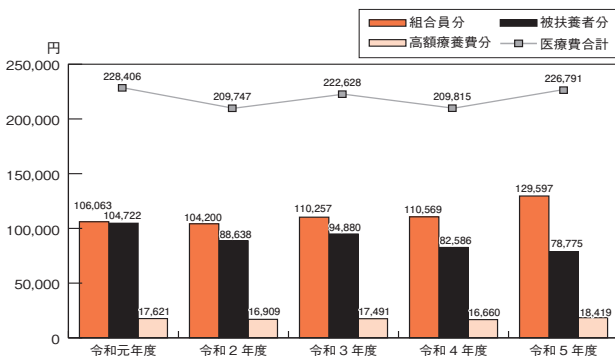
【前年度との比較】

1件当たりの医療費の合計が、組合員ではほぼ横ばいですが、被扶養者では11,456円減少しました。

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を



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19,028円増加しましたが、被扶養者では3,811円減少しました。

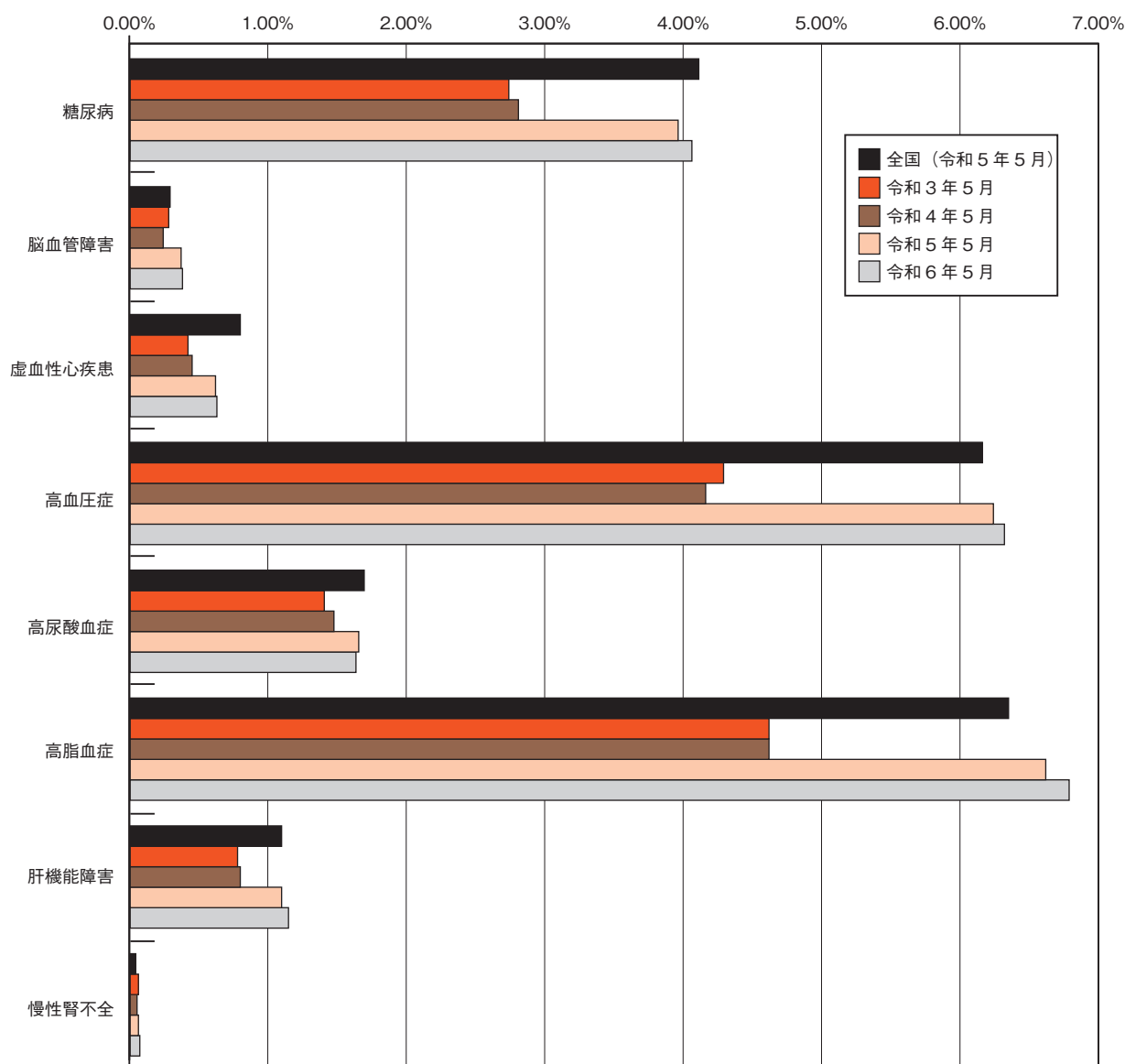
お問い合わせ先：保険課 / TEL : 025-285-5412 E-mail : hoken@kyousai-niigata.jp

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3年から令和6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。

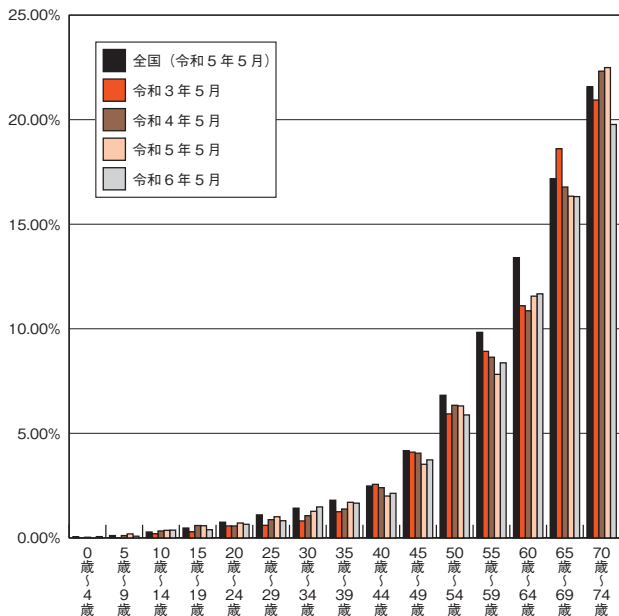


(注) 社会保険診療報酬支払基金から請求のあった診療報酬明細書等を、当共済組合のレセプト管理分析システムの「傷病別医療費分配方式」(1枚の診療報酬明細書等に複数の傷病名が記載されている場合、それぞれ治療した傷病名ごとに1件とカウントしています。)により集計しています。

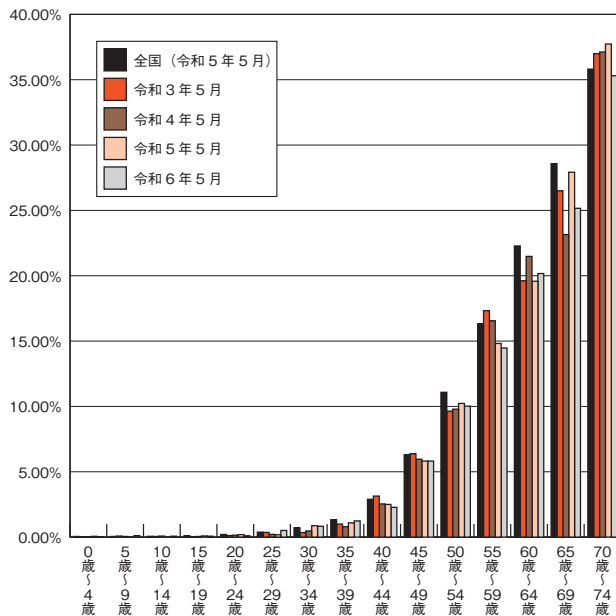
2 糖尿病と高血圧症、高脂血症に係る年代別の有病者の割合

組合員とその被扶養者の方を年代別に分け、令和3年から令和6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。

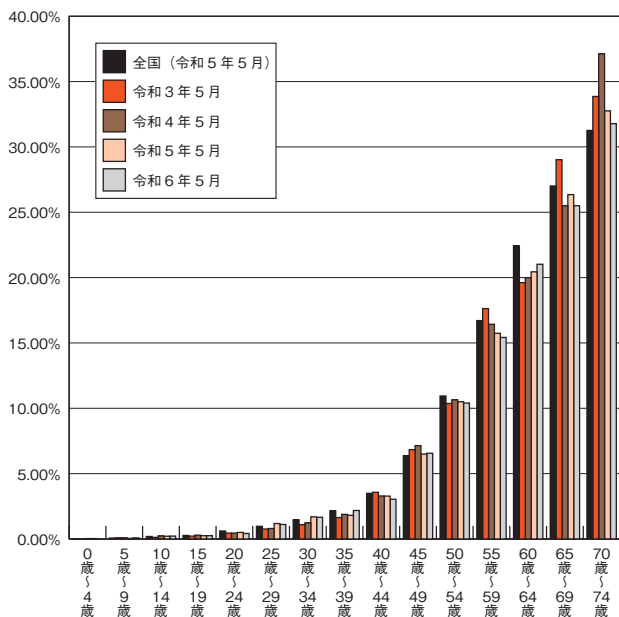
糖尿病に係る年代別の有病者の割合



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可能です。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、結果として医療費の削減にもつながります。

これらの病気にかからないためにも、20歳代、30歳代の時から、日ごろの食生活を気にかける、適度な運動を心掛ける等、日頃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 E-mail : hoken@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6年11月30日）に伴い、令和6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6年11月13日（水）

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。

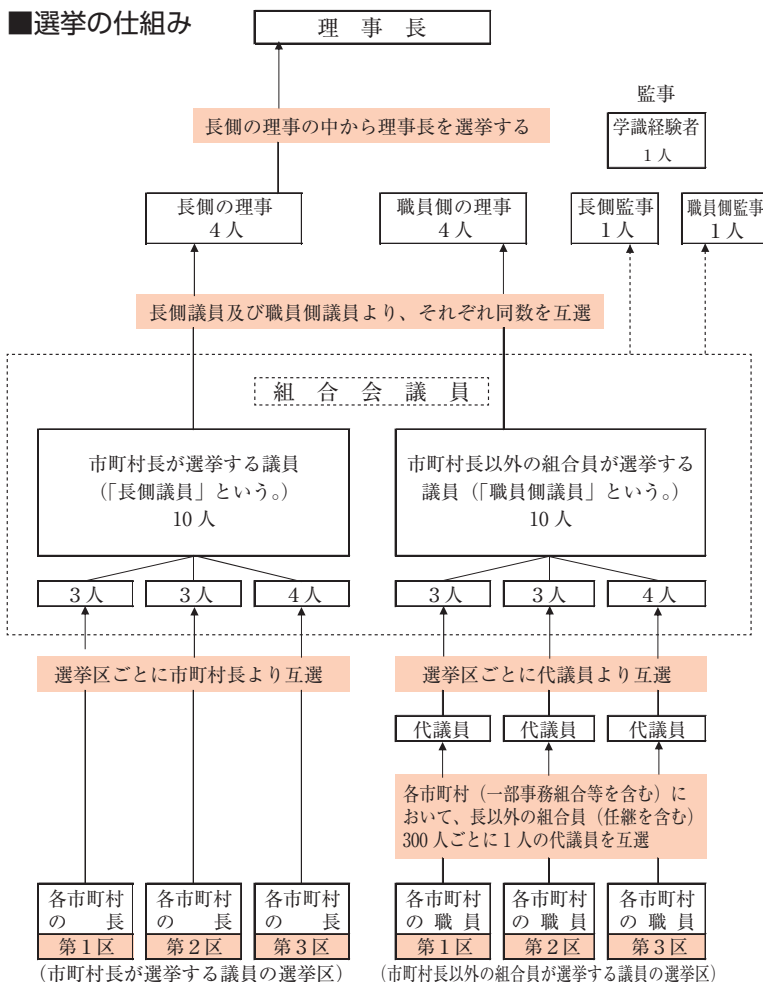
(2) 市町村長以外の組合員が選挙する議員

① 各選挙区における市町村ごとに、令和6年10月29日（火）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名）が選挙され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

特定保健指導を受けましょう！

今年度の健康診断や人間ドックは受診しましたか？これから受診する方も多いかと思います。共済組合は健康診断や人間ドックの結果、『特定保健指導』の対象となった方に利用案内を送付しています。今回は、特定保健指導についてご紹介します。

1. 特定保健指導を受けていただきたい理由

特定保健指導とは、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた保健指導です。

メタボリックシンドロームとは、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言います。これらの医療費の適正化を目的に、国は保険者である共済組合に特定健診・特定保健指導を法律で義務づけています。

当共済組合の現状として、組合員、被扶養者共に三大疾病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）の有病者が多く、医療費全体の支出に占める割合も高くなっています。三大疾病を放置しておくところは、自覚症状がないままに動脈硬化（血管が傷ついたり、詰まってしまう状態）となり、最終的には心臓病、脳卒中、腎臓病などの命にかかわる病気に繋がってしまうリスクがあることです。

特定保健指導は、生活習慣の改善により生活習慣病の予防が期待できる方、つまり肥満の方に行うものです。肥満の改善によって、命にかかわる状態になることを防ぐことが、究極の目的です。特定保健指導の効果検証として、血圧・中性脂肪・ヘモグロビンA1c（糖尿病を判別する指標）、HDLコレステロールなどが有意に改善した報告もあります。

また、当共済組合における特定保健指導の令和4年度の利用率は25.2%であり、国の目標値45%、全国の共済組合の平均31.2%と比較すると低い状況です。組合員、被扶養者共に毎年対象となる方が多く、特定保健指導を途中でやめる方や拒否する方も多い現状があります。

なお、利用率の低い保険者に対しては、後期高齢者医療制度への支援金に対する加算率（ペナルティ）が課せられます。当共済組合が加算の対象となった場合、組合員の皆様からお預かりしている掛金や、所属所からの負担金が増額するおそれもあります。これも、特定保健指導を受けていただきたい大切な理由のひとつです。

2. 特定保健指導は何をするの？

特定保健指導は、ご自身が健康的な生活習慣を確立することできるよう、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが支援させていただくものです。専門スタッフが対象者一人ひとりに合わせた生活習慣を見直すための計画を立て、実践いただけるようサポートします。



《特定保健指導を受けていただく3つのメリット》

- ・専門スタッフと相談しながら、安心・確実なアドバイスを提供します。
- ・正しい生活習慣が身について、からだのトラブルが解消します。
- ・無料ですので、お金をかけずに健康度がアップします。

～共済組合では派遣型特定保健指導を実施しています～

当共済組合では、事業主健診を受けた組合員を対象として、職場で受けられる「派遣型特定保健指導」を推進しています。希望する所属所へ保健師等の専門スタッフを派遣し特定保健指導を行う事業です。オンラインによる面談も可能です。費用は全て共済組合で負担します。

詳しくは、派遣型特定保健指導委託機関である新潟県労働衛生医学協会（TEL025-370-1960）へご連絡ください。

3. 特定保健指導を受けた方の声

実際に取り組んでいただいた方の声を一部ご紹介します。

- ・このような機会がなければ、運動をやると思わなかった。利用してよかった。
- ・計画の時点は、本当に痩せるのかなと思っていたが、結果的に痩せたのは嬉しかった。達成感でいっぱい。
- ・専門的なアドバイスを個別にいただけたので、安心して取り組むことができた。
- ・少しの改善でも成果がでることを実感した。これなら続けられそう。



特定保健指導は、生活習慣の改善を無理なく続けられるようサポートするものです。

ご自身だけでなく、家族や大切な人のためにも、対象となった方は利用し、今後の健康管理にぜひご活用ください。

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)

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
むつみ荘	山形県市町村職員共済組合	山形県南陽市	令和7年1月20日～ 令和7年2月18日 (休館中も営業再開後の予約は承っています。)

特定健診 受診のご案内

40歳以上75歳未満の
被扶養者の皆さまへ
大切なお知らせです

特定健診は受診されましたか？特定健診は、生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病）を未然に防ぎ、重症化を抑える大切な健診です。

『特定健康診査受診券』を持参することで、無料で受診することができます！

まだ受診されていない方は、必ず受診してください。

お知らせ

パート先で健康診断を受けた方が、健診結果通知のコピーと必要書類を共済組合へ提出すると、QUOカード1,000円分を進呈します！

*必要書類やQUOカード進呈の条件については、5月中旬にお送りした特定健康診査受診券に同封しているご案内をご覧ください。






特定健康診査受診券の
有効期限は、
12月31日です！

特定健診を受けることができる健診機関等は、特定健康診査受診券に同封していますのでご確認ください。健診機関等によって特定健診の実施期間が異なりますので、事前に予約の上、早めの受診をお願いします。



インフルエンザ予防接種助成のお知らせ

今年度もインフルエンザ予防接種助成を行います。ご利用ください。

対象者	組合員本人 *被扶養者は対象外です。
助成金額	<p>予防接種に要した費用（消費税相当額を除く。）のうち、1,000円を助成します。 *消費税額を除く接種費用が1,000円未満の場合は、助成対象外です。 *接種費用の全部又は一部について、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。</p> 
請求方法	<p>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。 今年度の請求締切日は、令和7年2月5日（共済組合必着）です。 接種を受けたら、早めの請求をお願いします。</p>  

日頃からのうがい、手洗いも忘れずに。油断しないで、感染症対策！

～ インフルエンザ予防接種助成の接種券化を検討しています ～

インフルエンザ予防接種助成は、例年1万人以上の組合員の皆様からご利用いただいております。これに伴う事務作業量の軽減及び送金手数料の減額を図るため、令和7年度から人間ドック利用助成をモデルとした「接種券方式」に改めることを検討しています。詳細については、随時、お知らせします。



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

～ 口臭はお口の病気のサイン？ ～

最近ではマスクをつける機会が少なくなってきましたが、マスクをつけることにより初めて「自分の口臭が気になる」と思われた方もいたのではないのでしょうか。自分の口臭にはなかなか気づきにくいものです。昨年度、当共済組合の歯科健診助成を利用して受診いただいた方のうち、「口臭が気になる」と回答した方は25%を超えました。

口臭の原因は？

口臭の原因は3つあげられます。

1. 生理的口臭

誰にでもある臭いで、起床直後や空腹時、緊張やストレスを感じた時に唾液の分泌が減少し、そのために起こる口臭。

2. 飲食物・嗜好品による口臭

ニンニク料理やたばこ・お酒を飲んだ時などの口臭で、一時的なもの。

3. 病的な口臭

- ① 歯垢や歯石の沈着、むし歯、歯周病、舌苔、唾液の分泌量低下などお口に関わるもの。
- ② 糖尿病や肝臓疾患、消化器系(胃がん、食道器官)・呼吸器系(肺がん、肺腫瘍)・耳鼻咽喉系(副鼻腔炎、扁桃炎、咽頭がん)など全身疾患に関わるもの。

上記の1.2は通常、時間の経過と共に減少していきますので、あまり神経質になる必要はありません。問題となるのは、病気により発生する口臭です。お口の中の病気、消化器系の病気、呼吸器系の病気、鼻やのどの病気などが口臭と関連していると考えられています。お口の中で一番考えられる原因は歯周病です。



お口の中をチェック!!

1. 歯ぐきからよく出血する。
2. 歯ぐきがよく腫れる。
3. 口の中がネバネバする。
4. グラグラした歯がある。
5. 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる。
6. 穴のあいた歯がある。
7. 歯の表面を舌でさわるとザラザラしている。
8. 義歯、ブリッジ、冠などが入っている。
9. 舌を磨いたことがない。
10. 口の中がパサパサしている。

- ★1. 2. 3. 4. 5. に当てはまる
⇒歯周病が原因。歯周病の原因となる口腔内細菌により分解され、発生した物質が悪臭を放つ。
- ★6に当てはまる
⇒むし歯で空洞ができ、食べ物が入り込みその後腐敗して、悪臭を放つ。
- ★7. 8. 9に当てはまる
⇒歯磨き不良により、歯垢や食物残渣によるもの。
- ★10に当てはまる
⇒唾液が少ないのも口臭の原因。(口腔乾燥症)

(特定非営利活動法人日本臨床歯周病学会HPより)

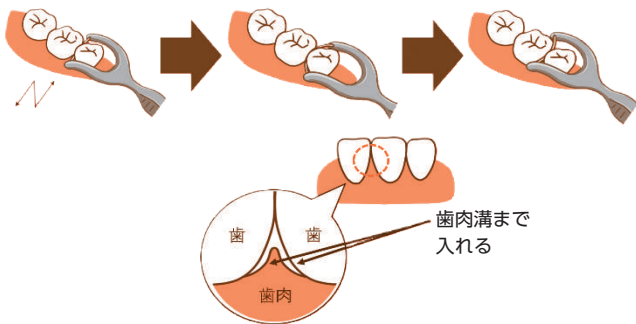


歯周病予防のために

歯ブラシでのケアはもちろんのこと、歯間部のプラーク（歯垢）除去が大切です。歯ブラシだけでは、約半分のプラークしか落とせません。デンタルフロスや歯間ブラシを併用することで、より多くのプラークを除去することができます。

デンタルフロスの使い方は、横にゆっくり動かしながら通し、歯と歯ぐきの溝まで入れます。押しように入ると出血の原因になるので注意してください。歯の側面に押し当てたまま上下に2～3回動かし、プラークをこすりとってください。

また、口臭予防には朝のブラッシング時に舌苔を落とす舌のケアも効果的です。



《デンタルフロスの使い方》



ポイント

- ・水に濡らしてから
- ・奥から手前に一方向
- ・強くこすりすぎない
- ・歯みがき剤は使用しない



《舌ブラシの使い方》



“セルフケア”と“プロケア”の両輪で

お口のケアの基本は、自分自身で行う毎日の歯みがきやシュガーコントロールなどのセルフケアと歯科医院で受ける歯科健診、クリーニングなどのプロケアです。お口の健康を維持・増進するためには、この2つを両輪のように組み合わせることで、健康へ向かってぐんぐん進むことができます。

予防や早期発見のために、定期的な受診をおすすめします。

なお、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（24ページ参照）。

対象となっている方は、ぜひご利用ください。



監修・作成：（公財）新潟県歯科保健協会

「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



(株)カイトック 皆川芳弘 講師

7月26日に、新潟県自治会館で「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。

組織を元気にするポイントやストレスの正しい理解、休職・復職時の対応に関する講義のほか、コミュニケーションの築き方についてグループワークを行いました。

研修後半では、眼精疲労や肩こりを解消するタオルストレッチを行いました。



(株)カイトック 樋口恵子 講師

参加者からの感想

- ・最新の状況、復職支援について知りたかったことが聞けた。
- ・他の市町村の方と楽しく話げできた。
- ・ストレッチ効果が実感できた。職場でも実践したい。

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 グリーンベル・松本202

0258-39-9634

【面談予約】月～土 12:30～13:30
年度あたり5回まで無料 6回目以降1時間6,000円

上越教育大学 心理教育相談センター

上越市山屋敷町1番地

025-521-3667

【面談予約】月～金 10:00～15:00
年度あたり5回まで無料 6回目以降50分1,000円

厚生連 佐渡総合病院 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時間6,000円

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
何でもご相談を！

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。すぐにも医師にかかるべきでしょうか?」

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

24時間
年中無休
相談料・通話料
無料

フリーダイヤル

0120-911257 

WEB相談

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



宿泊施設利用助成券に関するお知らせ

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

宿泊施設利用助成券は、券面の注意事項をよく読み、
正しく使用してください。

令和6年度 発行No.	
宿泊施設利用助成券	
助成金額	¥2,000円
利用施設名 及び 利用年月日	(利用施設名) (利用年月日) 令和 年 月 日
所属所名	(市町村・一部事務組合)
組合員証 記号番号	記号 番号
組合員氏名	
利用者氏名	姓 名
所属所 担当者氏名	(注) 利用者は、組合員及び組合員の被扶養者に限ります。
使用上の 注意	1 上記の記載事項は必ず記入してください。 2 本券を使用することができる宿泊施設は、裏面に記載のとおりです。 3 本券を使用することができる者は、以下のとおりです。 組合員 組合員の被扶養者 4 本券は、1人1宿泊につき1枚使用することができます。 5 本券を宿泊施設利用の当日にフロントへ提出することで、上記の助成 を受けることができます。 6 本券は、公務出張等の予約には使用できません。
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光明4番地1 新潟県市町村職員共済組合



- ・ 宿泊施設利用助成券を使用できる人は、
組合員と組合員の被扶養者のみです！
- ・ 出張の際に助成券を使用することは、
固く禁止します！

(当共済組合の直営施設(瀬波はまなす荘・アクアレー長岡)に
ついても、出張の際は、助成を受けられません。)

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

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



動画配信セミナーのご案内

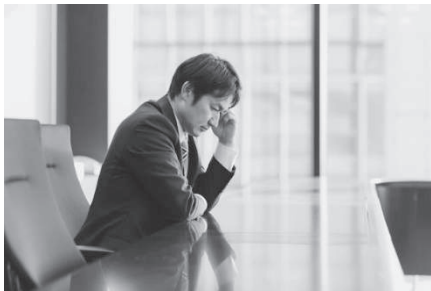
期間限定
(11/30まで)

お手持ちのスマートフォンから視聴・参加！
組合員・ご家族皆さままでどうぞ！

テーマ

生活習慣病予防のための生活のヒント (30分)

生活習慣病と内臓脂肪の関係、動脈硬化のしくみやリスクについて解説し、生活習慣病予防のための食事や活動量アップのポイントを紹介します。



こころのセルフコンディショニング (30分)

不安やストレスと上手に付き合うコツのほか、こころのダメージを少なくする方法として「怒りのコントロールの方法」について紹介します。また、こころのメンテナンスとして、マインドフルネス瞑想を体験していただけます。

～ 動画配信期間に同時開催！ 併せてご参加ください！ ～

ウォーキングイベント

HealthPlanet Walk



持ち歩くご自身のスマートフォンに、歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」をインストールするだけ！
歩数ランク上位3位までの方にQUOカードをプレゼント！

健康づくりに役立つコンテンツが満載！

ヘルシーレシピを毎週公開
社員食堂レシピ

幅広く健康を学ぶ
健康コラム

健康づくりの新常識！
健康ショートドラマ



自由にご覧いただけます！

視聴・参加方法

URL又は二次元コードからの登録・申し込みが必要です。
<https://www.karadakarute.jp/>

申込フォーム



登録マニュアル



【お問い合わせ先】(株)タニタヘルスリンク (0120-171-312)



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

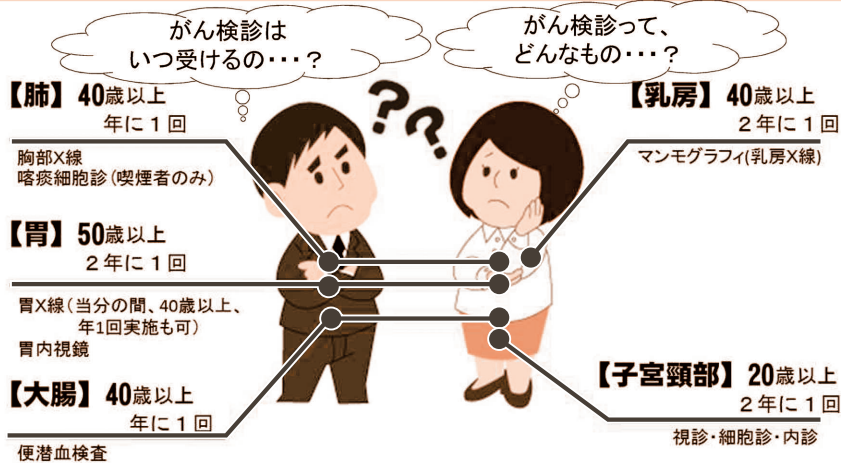


健診・検診で未来の 自分を見つめよう。

定期的に健診・検診を受診しましょう！

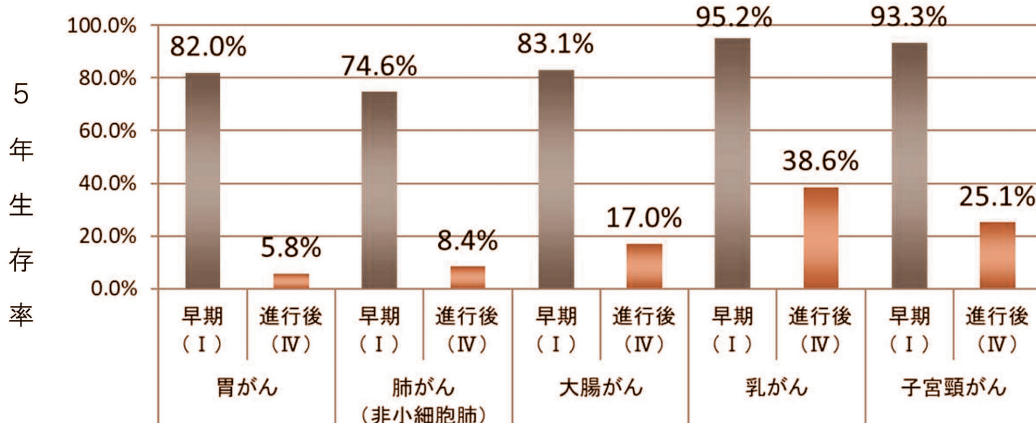
- ◆ 日本人のおよそ2人に1人が、がんになるといわれています。
- ◆ 初期のがんは自覚症状がありません。
- ◆ 検診では、初期段階のがんを発見することができ、適切な治療をすることで、体への負担を少なくすることができます。
- ◆ がん検診は、少ない自己負担で受診することができます。

がん検診を定期的に行う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2024がん診療拠点病院等(都道府県推薦病院等)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

「市町村共済グループ保険」のお知らせ

令和7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。

たくさんの反響をいただき、多くの皆様からのご継続・新規ご加入いただきました。

- 年末調整用の令和6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7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。）

「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を使って給付金請求ができます。

- ①「みんなのMYポータル」にログイン、メニューを選択
- ②Web上で請求事由、治療状況等を入力
- 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	子ども
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

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 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

年0.4% (半年複利)

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

- 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、ボーナス分：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・押印し、勤務先の担当課へ提出してください。
 - 令和6年12月期のボーナス積立の変更等については、令和6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月ボーナス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6年10月下旬	平成27年1月～令和5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7年1月上旬	令和6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。

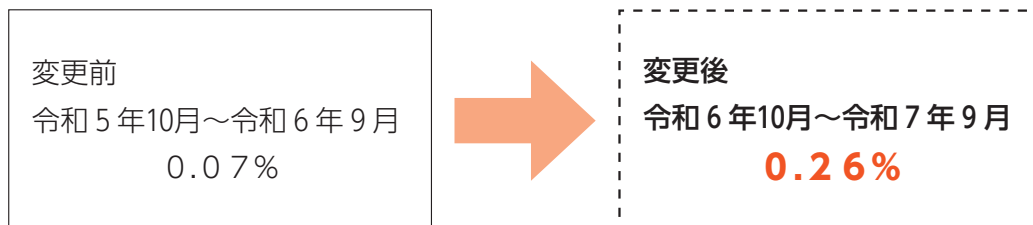
○注意事項

- ・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6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

令和6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



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。

地方公務員共済組合連合会

検索

2次元コード



令和6年10月からの貸付利率の改定はありません

平成30年1月より組合員貸付金の利率は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を基に決定することとなり、基準利率は10年国債の応募者利回り等を勘案して、毎年10月に見直しが行われます。

令和6年10月から令和7年9月まで適用される基準利率が**0.26%**となったことから、令和7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%

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

令和6年7月15日付け 新潟県市町村職員共済組合職員人事異動

【事務局】

（氏名）

上野愛華

（異動後）

退職

（異動前）

保険課 主事

年金加入記録、年金見込額、年金関係情報はWebサイト等で確認できます。

(長期給付の適用を受ける組合員のみ)

年金加入記録や年金見込額等は地共済年金情報Webサイト (<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp>) で確認できます。

地共済年金情報Webサイト

検索



2次元コード



- ・地共済年金情報Webサイトの利用には、当該サイトでユーザID通知書の交付を受ける必要があります。
 - ・地共済年金情報Webサイトでは次の情報を確認できます。
- ①年金加入履歴・加入期間
 - ②保険料納付済額
 - ③掛金等算定の基礎となった標準報酬月額等
 - ④年金見込額
 - ⑤給付算定基礎額残高履歴

●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))

年金関係情報【年金(退職(老齢)・障害・遺族)給付事業・年金手続・年金Q&A等】は、全国市町村職員共済組合連合会のホームページ (<https://ssl.shichousonren.or.jp>) をご覧ください。

全国市町村職員共済組合連合会

検索



2次元コード



全国市町村職員共済組合連合会のホームページでは、年金相談チャットボットで知りたいポイントを確認できます。

[年金相談チャットボットをご利用いただくにあたり、ホームページ上で次の事項への同意が必要となります。]

- ・年金相談チャットボットサービスは、一般的、定型的な質問の回答を行います。相談者様の年金記録等に基づく、個別のご質問へは回答できませんので、あらかじめご了承ください。
- ・年金相談チャットボットサービスは、一般的な事項についてお問い合わせいただいた場合に、自動で回答するものですので、各種お手続きについては、相談者様の判断と責任において行っていただき、年金相談チャットボットサービスで提供される回答以上に詳細な情報を必要とされる方は、当共済組合年金課(☎025-285-5413)まで直接ご連絡ください。
- ・年金相談チャットボットサービスによる相談者様との対応履歴は、今後のサービス改善などに活用されます。

[その他]

- ・組合員(短期組合員を除く。)期間は厚生年金第3号被保険者期間であることから、日本年金機構のホームページ (<https://www.nenkin.go.jp>) にも年金関連情報が掲載されています。
- ・短期組合員(厚生年金第1号被保険者)期間のみの方は、日本年金機構のホームページ (<https://www.nenkin.go.jp>) をご覧ください。
- ・年金手続等についてご不明なことがございましたら、当共済組合年金課(☎025-285-5413)までご連絡ください。

公的年金の令和6年財政検証結果が公表されました。

令和6年7月3日（水）に開催された社会保障審議会年金部会において、令和6年財政検証結果が公表されました。今秋から次期制度改正に向けた議論が行われ、年末までに取りまとめられる見込みとなります。令和6年財政検証の関係資料等は、厚生労働省のホームページ(<https://www.mhlw.go.jp>)をご覧ください。

財政検証 2024

検索

2次元コード



[財政検証とは]

公的年金制度では、少子高齢化に伴う公的年金加入者の減少や平均寿命の伸びなど、社会の人口・経済全体の状況を考慮して、給付のバランスが取れているかどうかを確認するため、少なくとも5年ごとに、最新の人口や経済の状況を反映した、長期にわたる財政収支の見通しを作成しています。これを「財政検証」といいます。



指定年齢の歯科健診 実施中です



お口の健康チェックに、ご利用ください

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

お口の病気である歯周病は全身の健康と関係しています。体の健康を保つためには、むし歯や歯周病の予防や治療が大切です。

まずは自分の状態を知って、早めの対策を！

まだ受けていない方は、この機会に『プロフェッショナルケア』を受けましょう！



対象者
（*）

今年度25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳又は65歳に達する組合員

助成金額

3,000円

実施期間

令和6年12月31日まで

対象の方には、5月中旬に「歯科健診受診券」をお送りしています。

受診方法や請求手続きなどは、同封した「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 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp

第57回 新潟県町村職員親善野球大会 結果報告

7月6日と7月13日の2日間、三条燕総合グラウンド野球場にて「第57回新潟県町村職員親善野球大会」を開催しました。

1日目は、実力伯仲、均衡した試合の連続。

2日目決勝戦は、出雲崎町チームの打線がスパーク！見事、優勝を果たしました。

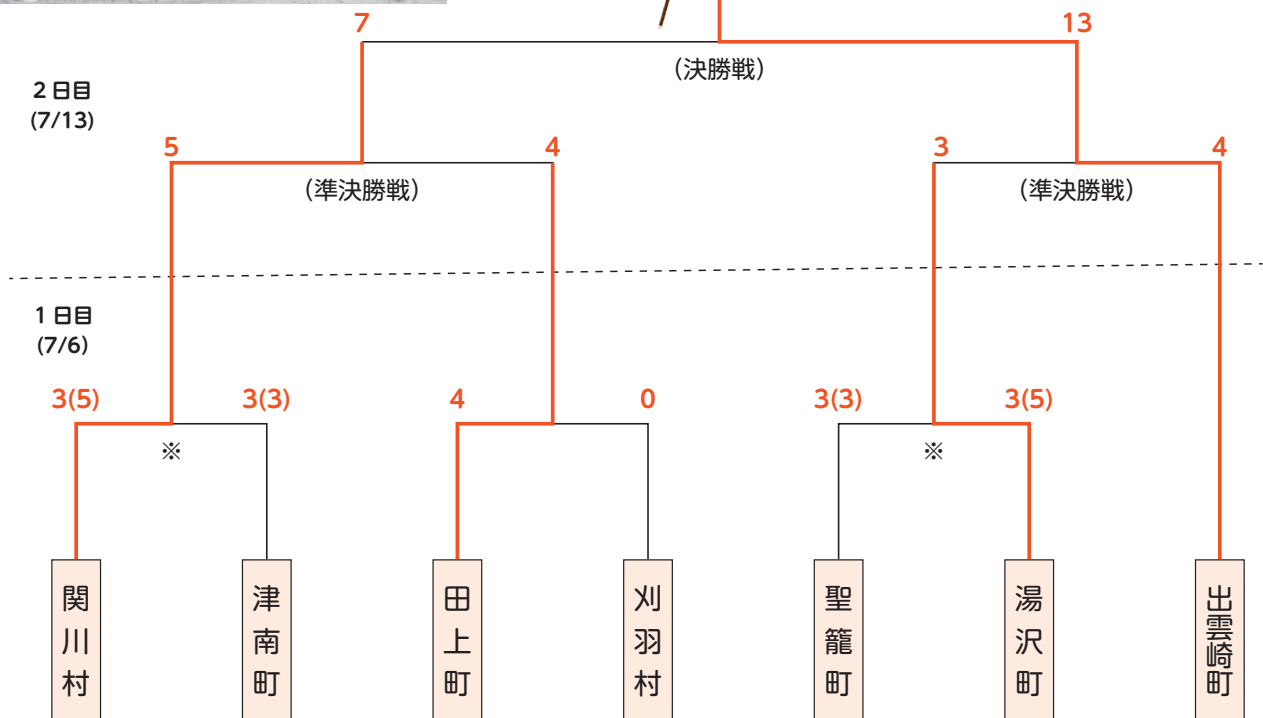
選手の皆さん、お疲れさまでした！

結果は以下のとおりです。

優勝 出雲崎町
準優勝 関川村
第3位 湯沢町 田上町



優勝した出雲崎町チームのみなさん



※ 7回終了時点で同点のため、出場選手9人から順にジャンケンで勝敗を決した。(5回先取)

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6年10月19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)

アクアーレ長岡 LINEお友達 登録キャンペーン



LINE登録されたご本人様限定！

施設利用料

通常大人:300円▶

※小人:100円

100円



キャンペーン期間:11/1(金)~11/20(水)

休館日:11/5日(火)・11日(月)・18日(月)は除きます。

(組合員とその家族様用)

新規お友達登録された方に

『アクアーレ長岡オリジナルティッシュボックス』プレゼント♪



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

ご利用の際は、「組合員等保健施設アクアーレ長岡利用証」をお持ちください。

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

[組合員等施設利用助成対象者]

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

~LINEクーポン配信中~

「体脂肪測定割引券」や「パーソナルトレーニング割引クーポン」など

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

申し込みは
2日前まで！

目的に合わせた生活習慣病予防！

「セルフケア教室」

運動指導:門谷 誠(健康運動指導士)
栄養指導:大瀬 智子(管理栄養士)

10/26
(土)

「メリハリのある
からだづくり2.0教室」

内容
「筋肉を増やすための運動と食事」

11/23
(土)

「姿勢改善教室」

内容
「姿勢を改善するためのストレッチ
と体幹トレーニング」

12/21
(土)

「からだが硬い方のための
ヨガ教室」

内容
「からだが硬い方のためのストレッチとヨガ」

9:00~受付 ※アルコール消毒
9:30~開講・オリエンテーション・運動指導
「メリハリのあるからだづくり2.0教室」(10/26)
「姿勢改善教室」(11/23)
「からだが硬い方のためのヨガ教室」(12/21)
11:15~休憩
11:30~講義「免疫力を高める栄養学」

12:00~昼食「バランス食」
13:30~マシンジム体験会① ※希望者
14:00~マシンジム体験会② ※希望者

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

[定員]

各回24名
※最少催行人員3名

[参加費]

各回1,800円(昼食代含む)
※施設利用料別途要

[対象者]

組合員とその家族、一般、会員

[持ち物]

運動できる服装、飲み物



☆参加者全員に

「タラサ・ハンド、プリスタイム共通の1,000円割引クーポン」と
「パーソナルトレーニング割引チケット」を進呈！

※セルフケア教室は毎月、テーマを変えて開催しています。詳しくはアクアーレ長岡公式HPでご確認ください。



アクアール長岡

新年の運試し!!



くじ引きチャレンジ!

アクアール長岡
「宿パス」
アクアール長岡
「商品券」

夕食時
「ワンドリンク
サービス」

【実施期間】
令和7年1/4(土)~2/28(金)

対象:1泊2食付きプランご利用の組合員

施設利用証1枚につき1回チャレンジ!!

上記の景品などが当たります!(空くじなし)

※チェックイン時に左上の「くじ引きチャレンジ券」をご提示ください。
※連泊の場合も1回限りとさせていただきます。

特選会席プラン

11月~3月末までの期間限定!

ふぐ会席コース

2名様より
ご利用日の3日前
までの要予約

〈1泊2食付き・日~木〉

※12/31~1/6は除く。

11,650円
(一般 15,950円)

通年利用!

舟盛会席コース

ご利用日の3日前
までの要予約

〈1泊2食付き・日~木〉

※12/31~1/6は除く。

11,650円
(一般 15,950円)



※写真の量は2人前の例です



※写真の舟盛は4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 |

お品書き

- | | | | |
|-----|----------|------|------------|
| 食前酒 | 四季の食前酒 | 揚物 | 揚げ物盛合せ |
| 先附 | 盛合せ | 酢物 | ズワイ蟹 蟹酢 |
| 前菜 | 旬の肴盛り合わせ | 食事 | 炊き込みご飯 釜炊き |
| 台物 | 和牛陶板焼き | 香物 | 盛り合わせ |
| 蒸物 | 茶碗蒸し | 留碗 | 越後みそ仕立て |
| 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」を人数分進呈します。(日~木曜日限定)
 - ②国営越後丘陵公園入園券を人数分進呈します。(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。詳しくはアクアール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。

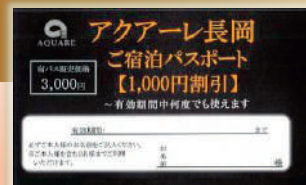
宿泊プランは宿泊当日、翌日ともに、温泉・マシンジム・スタジオの利用が無料!

※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。

アクアール長岡

宿泊パスポート【宿パス】

販売価格
3,000円
〈有効期限〉
購入日から
6か月間



期間中なら何度でも、購入者ご本人様とその同伴者1名様まで1人1,000円割引♪(ただし、2名様で利用の場合は、同室での利用に限ります。)チェックイン、アウト時のご購入でも、その場で割引します!!!

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ル長岡利用証をお持ちください。助成対象者は利用証裏面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 **アクアール長岡**

〒940-2147 新潟県長岡市新陽2丁目5番地1(国営越後丘陵公園となり)

[チェックイン]15:00から [チェックアウト]10:00まで [休館日]ホームページにてご確認ください。

インターネットでの
ご予約も可能です



<https://www.aquarenagaoka.or.jp> TEL. 0258-47-5656

アクアール長岡 検索

瀬波はまなす荘 宿泊プランのご案内

秋冬のイチオシ!! 【開催期間】令和 6 年 11 月 1 日
 ~令和 7 年 2 月 28 日まで
 除外日：令和 6 年 12 月 28 日~令和 7 年 1 月 3 日

鮭づくしプラン

平日 和室 8 畳 2 名 1 室利用 ※2 名様から利用可
 大人(中学生~) お一人様 **10,186 円**
 (サ・税込み)
 子供(5 歳~小学生) お一人様 **6,438 円**
 (内容はお子様向けになります。) (サ・税込み)



※料理は一例です。

◎「鮭づくしプラン」はご利用の 3 日前までのご予約が必要です。 ※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。予めご了承ください。

極上プラン

【開催期間】令和 7 年 3 月 31 日まで開催中
 除外日：令和 6 年 12 月 28 日~令和 7 年 1 月 3 日

平日 和室 8 畳 2 名 1 室利用 ※1 名様から利用可
 (1 名利用の場合 2,420 円(サ・税込み)増し)
 大人(中学生~) お一人様 **12,606 円**(サ・税込み)
 子供(5 歳~小学生) お一人様 **6,680 円**(サ・税込み)



※料理は一例です。

- ◎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。)
- ◎「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!

※上記の宿泊プランは、全て平日 2 名 1 室(和室 8 畳)利用時、宿泊利用助成後の金額です。宿泊利用助成が適用されない場合は、1 泊につき大人 4,000 円、子供 3,000 円増しになります。
 ※部屋タイプ、1 室の利用人数により料金は異なります。
 ※土曜日、祝日の前日にご宿泊の際は 2,420 円(サ・税込み)増しになります。

プレミアムパスポート

3,000 円券と 5,000 円券の 2 種類!
 【プレミアムパスポート 3,000 円券利用特典!!】

- ①購入者本人と同伴者 1 名までの合計 2 名が 1 泊につき 1,000 円の割引が受けられます。
 - ②ご夕食時の「飲み物」及び「売店商品」が 10% 割引になります。
- ◎5,000 円券の割引対象は本人と同伴者 3 名までの合計 4 名になります。

※有効期間(購入日から 6 か月間)中、何度でも利用可能!
 1 泊 2 食利用時のみ割引対象になります。
 ※各種宿泊プランにもプレミアムパスポートがご利用いただけます。

瀬波はまなす荘「公式 LINE」

【期間限定 LINE 友だち価格で】

10・11 月限定 何杯でもこの価格!

生ビール(中ジョッキ)
1 杯 500 円(サ・税込み)
 (通常価格 750 円)

※スタッフへ LINE 友だち画面をご提示ください。

登録はこちら



〒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>
 【休館日】ホームページにてご確認ください。