

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
令和7年4月発行

No.232

- 令和7年度 事業計画・予算のあらまし …… 2
- ライフプランセミナー開催のお知らせ …… 5
- 被扶養者に関する手続は、お早めに！ …… 6
- 育児休業支援手当・育児時短勤務手当が創設されます …… 9
- 医療機関等を受診する際の注意事項 …… 10
- 令和7年度 保健事業予定表 …… 14
- **レクリエーション施設等利用割引の御案内**
 - ※取り外してご利用ください …… 17
- 2023（令和5）年度版 健康スコアリングレポート …… 26
- 受けよう！特定健診 …… 27
- 生活習慣改善のキホンについて …… 28
- 貸付金の申込手続について …… 30
- 「市町村共済グループ保険」からのお知らせ …… 32
- 積立貯金からのお知らせ …… 33
- 年金額改定情報 …… 34
- 「給付算定基礎額残高通知書」を送付します …… 36
- アクアレー長岡からのお知らせ …… 38
- 瀬波はまなす荘からのお得な情報 …… 40

新規採用の皆様、

はじめまして **共済組合** です。

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

組合員になったら

●掛金（保険料）を納めます

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

●各種給付が受けられます

共済組合では、大きく分けて以下の3つの事業を行っています。

短期給付事業

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

長期給付事業（長期給付の適用を受ける組合員のみ）

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

福祉事業

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

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

※事業内容については、共済組合ホームページにも掲載しています。

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



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 … <https://www.kyousai-niigata.jp>

令和7年度

事業計画・予算のあらまし

去る3月4日に新潟県自治会館において、第223回組合会が開催され、令和7年度事業計画及び予算について議決されました。



短期経理（短期給付事業）

短期分、介護分とも財源率は据え置き

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

短期分の収支においては、保健給付や高齢者医療拠出金の増加が見込まれることから、収支差引で約11億8,645万円の当期短期損失金（赤字）が推計されますが、短期積立金を取り崩すことにより、財源率94%を据え置くこととしました。

なお、支出のうち高齢者医療拠出金は、総額で前年度より約7億253万円増加の約66億7,658万円が推計され、これを賄うために必要な財源率（特定保険料率）は36.60%となります。

介護分においては、収支差引で2億1,706万円の当期介護利益金が推計されるため、介護財源率は18.00%で据え置くこととしました。

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

厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理（長期給付事業）

厚生年金保険料率、退職等年金給付の掛金率ともに変更なし

これら3つの経理は、退職された組合員や遺族の暮らしを支える年金に関する給付を行うための経理です。年金の支払いに充てるため、組合員の皆様からの保険料や所属所からの負担金を共済組合がお預かりし、全国市町村職員共済組合連合会（以下「市町村連合会」という。）へ払い込んでいます。

厚生年金保険料率は、平成30年9月に上限の183%（組合員負担：91.5%（ $183\% \times 1/2$ ））に達したため、変更ありません。退職等年金給付の財源となる組合員に係る令和7年度の掛金率は、昨年度と同じ7.5%です。

経過的長期給付の財源は、全額、所属所からの負担金で賄われており、令和7年度の負担金率は0.0939%です。

経過的長期預託金管理経理

縁故地方債の残高は25億2,000万円に減少

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

令和7年度末の縁故地方債の残高は25億2,049万円を推計します。

業務経理

事務処理の効率化を図り、経費削減に努めます

この経理は、短期給付事業及び長期給付事業の事務に要する諸経費を賄う経理で、地方公共団体の負担金及び短期経理からの繰入のほか、市町村連合会からの連合会交付金により運営しています。

令和7年度における業務経理の収支は、収入において、地方公共団体の負担金等の増加が推計されるものの、支出においても、委託管理費のほか市町村連合会への分担金等が増加することにより4,047万円の当期損失金（赤字）を推計されることから、積立金を取り崩して補てんすることとします。

引き続き事務処理の効率化を図り、経費の削減に努めます。

保健経理（保健事業）

「特定健診」と「特定保健指導」で、生活習慣改善と疾病リスクの軽減を図りましょう！

組合員とその家族の疾病予防や健康保持増進に関する各種事業を行う経理です。

令和7年度においても、人間ドックをはじめとした各種検診助成やメンタルヘルス相談室等の疾病予防事業のほか、特定健康診査・特定保健指導の実施率向上のための「受診勧奨」・「派遣型特定保健指導」など所属所等と連携した健康事業を行う費用の増加を見込んでいます。

組合員、被扶養者の皆様におかれましては、「特定健診」の受診でご自身の健康状態を知り、「特定保健指導」の対象となった場合は、将来の生活習慣病リスク軽減のため、必ず利用してください。

疾病予防・健康増進を進めるための事業の見直しを行った結果、当期利益金として942万円を推計しました。

保健経理（アクアーレ長岡）

アクアーレ長岡で健康づくりとリフレッシュ!!

アクアーレ長岡では、令和5年度にはフィンランドサウナを設置、令和6年度にはマシンジムの機器を充実させ、令和7年度も引き続き、リフレッシュ教室やセルフケア教室など、皆様の健康づくりのきっかけを提供するプログラムを各種実施します。マシンジム・スタジオ・プールで運動し、温泉に浸かって癒され、皆様に心身ともにリフレッシュしていただけるようスタッフ一同心よりお待ちしております。

また、飲食物料費や光熱費の上昇により、令和7年6月に宿泊部門の料金改定を、令和7年10月に健康増進部門の料金改定を予定しています。組合員及びご家族の皆様にはご理解を賜り、今後ご利用いただきますようお願いいたします。

宿泊経理

はまなす荘は専用ホームページを開設します

瀬波はまなす荘は、令和7年度中に新たに専用ホームページを開設し、サイトからの予約を可能にします。また、QRコード決済の導入で決済方法の選択肢を増やし、利用増に繋がります。

新企画として、村上的特産や旬の食材をふんだんに使用した「贅沢グルメプラン」、平日お得な「平日プラン」、「記念日プラン」など、満足いただけるプランを実施します。

なお、施設利用料金については、人件費や光熱水料などが上昇していることから、令和7年4月に改定したほか、金曜日料金を改定しました。組合員及びご家族の皆様にはご理解を賜り、今後もご利用いただきますようお願いいたします。

貯金経理

給与天引きで確実に貯金できる「積立貯金」を活用ください

「積立貯金」は組合員の皆様からお預かりした資金を安全かつ効率的に運用し、その運用収入を利息として還元する事業です。

令和7年度の運用利回りは0.73%、貯金残高は336億円を推計しています。市場金利には上昇がみられますが、債券市場の低金利が長期化した影響により、保有資産の運用利回りの回復が見込めないことから、令和7年度も支払利率は年利0.4%に据え置きます。

貸付経理

生活必需品などの購入資金を年利1.26%で貸し付けます

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

令和7年度末の貸付件数は1,125件、貸付残高は14億円余を推計しています。

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

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

新潟県市町村職員共済組合職員人事異動

【異動】

○令和7年1月1日付け

(氏名)	(異動後)	(異動前)
田村 雅人	福祉課 副参事兼貸付係長	福祉課 貸付係長

○令和7年4月1日付け

(氏名)	(異動後)	(異動前)
山崎 一夫	事務局次長 アクアール長岡支配人事務取扱	事務局次長
野本 宗孝	事務局次長 年金課長事務取扱	年金課長
長谷川雄介	事務局次長 総務課長事務取扱出納役	総務課長 出納役
関 瑞基	年金課 主査	年金課 主事
岡村 椎奈	保険課 主査	保険課 主事
服部 奏	保険課 主事	(新規採用)
上野健太郎	保険課 主事	(新規採用)
畑 拳太	福祉課 主事	(新規採用)
山澤まゆみ	瀬波はまなす荘支配人 応接主任事務取扱	瀬波はまなす荘副支配人 応接主任事務取扱
伊藤 正子	瀬波はまなす荘営業主任 (嘱託)	瀬波はまなす荘嘱託支配人

【退職】

○令和7年3月31日付け

(氏名)	(異動後)	(異動前)
松尾 徹	退職	事務局次長 アクアール長岡支配人事務取扱

ライフプランセミナー開催のお知らせ

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

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

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

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



参加費
無料

50歳代の皆様へ

退職準備型ライフプランセミナー

参集型

退職後の具体的な計画（やりたいこと）はありますか？

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

参加対象者 50歳代（昭和41年4月2日生から昭和51年4月1日生）の組合員及び配偶者
（60歳代の組合員は参加できません。ただし、夫婦ともに組合員の場合に、お一人が50歳代であれば、50歳代の組合員の配偶者として参加できます。）

開催日・場所・募集人数

瀬波はまなす荘にて3回（各回定員：50名予定）開催する予定です。

開催日等、詳細は7月発行の「共済にいがた」にてご案内します。

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

お問い合わせ先：総務課 / TEL：025-285-5411

被扶養者に関する手続は、お早めに！

年度末から新年度にかけては、卒業・進学・就職などにより家族の扶養の状況が変わる時期です。被扶養者の認定・取消等については、早めの手続をお願いします。

新たに就職をしたときや、雇用契約が変わったときは…

就職や雇用契約の変更により、被扶養者が新たに健康保険に加入することになったときは、所属所の共済組合事務担当課を通じて、以下の書類を当共済組合へ提出してください。

- ・被扶養者申告書
- ・認定取消となる人の組合員被扶養者証（又は資格確認書）
- ・新たに交付を受けた資格情報通知書のコピーや、資格確認書のコピーなど



配偶者が退職をしたときは…

所属所の共済組合事務担当課を通じて、以下の書類を当共済組合へ提出してください。

- ・被扶養者申告書
- ・配偶者に交付された退職証明書の写しや、健康保険・厚生年金資格喪失連絡票の写しなど、退職をした日がわかるもの
- ・国民年金第3号被保険者関係届（20歳以上60歳未満の配偶者のみ）
 - ↳ 基礎年金番号通知書の写しを添付

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

雇用保険による失業給付を受け始めたときは…

基本手当の日額により認定の可否が異なります。以下の手順で確認をしてください。

① 基本手当の日額を確認

雇用保険受給資格者証第1面の「基本手当日額」欄を確認してください。

基本手当日額が**3,612円以上**である場合は、認定取消となります。次の②に進んでください。

(60歳以上の人については、**5,000円以上**)



② 支給開始日を確認

雇用保険受給資格者証第3面の「認定（支給）期間」を確認してください。

給付制限期間が終了した日の翌日から給付対象となるため、認定取消日は、給付対象期間の初日となります。

実際に支給を受けた日や、ハローワークで認定を受けた日ではないことに注意してください。

また、基本手当を受け取っている間は、扶養認定を受けることができません。

上記①②の確認後、所属所の共済組合事務担当課を通じて、以下の書類を当共済組合へ提出してください。

- ・被扶養者申告書
- ・認定取消となる人の組合員被扶養者証（又は資格確認書）
- ・雇用保険受給資格者証（第1面・第3面）のコピー
- ・国民年金第3号被保険者関係届（20歳以上60歳未満の配偶者のみ）
 - ↳ 基礎年金番号通知書の写しを添付



年金の額が変わったときや、新たに年金を受け取り始めたときは…

年金額の改定により、扶養認定の基準額以上の年金額になったときや、給料等の年額と合算した額が扶養認定における収入の基準額を超えるときは、認定取消の手続が必要です。

【例】 額改定により令和7年度の年金額が増額し、基準額以上の収入になったとき。

⇒令和7年度の年金額改定通知書を受け取った日が認定取消日となります。

その日が不明な場合は、年金額改定通知書の発行日の2日後を、認定取消日とします。

例えば、発行日が令和7年6月1日の場合、認定取消日は令和7年6月3日です。

また、年齢到達などの理由で新たに年金を受け取り始めたときも、その年金額により収入が基準額以上になる場合は、同様に認定取消の手続が必要です。

この場合の認定取消日は、年金額の決定通知を受け取った日ではなく、**その年金を受け取る権利が発生した月の翌月1日**となります。

【例】 令和7年4月5日に65歳の誕生日を迎え、老齢厚生年金に加えて新たに老齢基礎年金（国民年金）が発生し、基準額以上の収入になったとき。

⇒誕生日の前日（令和7年4月4日）が年齢到達日となるので、その翌月の1日（令和7年5月1日）が認定取消日となります。

扶養認定における収入の基準額……130万円。ただし、60歳以上の人や、60歳未満であっても障害を理由とする年金を受けている人は、180万円。

令和7年度の年金額は、1.9%の増額改定となります。

6月に年金額の改定通知が届いたら、

- ・今年度の年金額はどうなったのか
- ・年金を含めた年間収入が基準額を超えていないか

などを、家族と一緒にしっかり確認しましょう！



最近では、認定取消の手続が遅れたことで、医療費の返還額が**100万円以上**になるケースが生じています。十分に注意してください！

認定取消に伴う「被扶養者資格喪失証明書」に関するお願い

被扶養者の認定取消をした際は、被扶養者申告書の所定の欄に記入をすることで、当共済組合から「被扶養者資格喪失証明書」の交付を行います。

▶認定を取り消す場合の記入欄

被扶養者資格喪失証明書

必要 ・ 不要

しかしながら、以下のようなケースにおいては、必ずしも被扶養者資格喪失証明書の交付を要しないことも考えられます。

- ・就職し、他の健康保険に加入した。
- ・扶養の付け替えにより、加入する健康保険が変わった。

事務手続の省力化のため、「被扶養者資格喪失証明書」の交付の希望については、必要最小限の場合とするよう、皆様の御理解と御協力をお願いします。



お問い合わせ先：保険課 / TEL：025-285-5412

夫婦共働き家庭の皆様へ！ ～扶養認定に関する大切なお知らせ～

子供の扶養認定は、両親のうち収入の高いほうに届け出ることが原則です！

夫婦で共働きの世帯において子供を養育している場合、収入のより高いほうが、その子に対する主たる生計維持者となります。

昇給・昇格などの理由により給料月額が変わったときや、勤務先からの源泉徴収票を受け取ったときなどは、夫婦間で収入が逆転していないかどうか、今後もその状況が見込まれるかどうか、確認をお願いします。

夫婦間の収入が逆転しており、今後もその状況が引き続くことが見込まれる場合は、速やかに被扶養者に関する手続（取消又は認定）をお願いします。



なお、この取り扱いは、夫婦のうち片方が個人事業主などにより国民健康保険に加入している場合も、同様となります。

Q	配偶者は自営業で国民健康保険加入者である。収入が不安定であるため、子を組合員の被扶養者として認定できるか。
A	配偶者が国民健康保険の被保険者であることや、収入が不安定であることを理由として、子を組合員の被扶養者とすることはできません。 組合員と配偶者両方の年間収入額を比較し、収入の高いほうを主たる生計維持者として判断します。

個人事業主における事業所得や農業所得に関する留意点

事業所得や農業所得については、当該事業における必要経費（当共済組合が認めたものに限る。）を差し引いた後の金額が、被扶養者認定における所得となります。

所得証明書に記載される所得金額とは異なるので、御注意ください。

共済組合へ届け出ていただく「短期給付金等振込口座」について！

信用金庫やゆうちょ銀行でも取扱いができるようになりました。

当共済組合から組合員の皆様へ各種給付金などを送金する「短期給付金等振込口座」については、日本国内に本支店を置く各金融機関で取り扱うことができるようになりました。

ただし、口座名義については、従来どおり**組合員本人名義**のものに限ります。



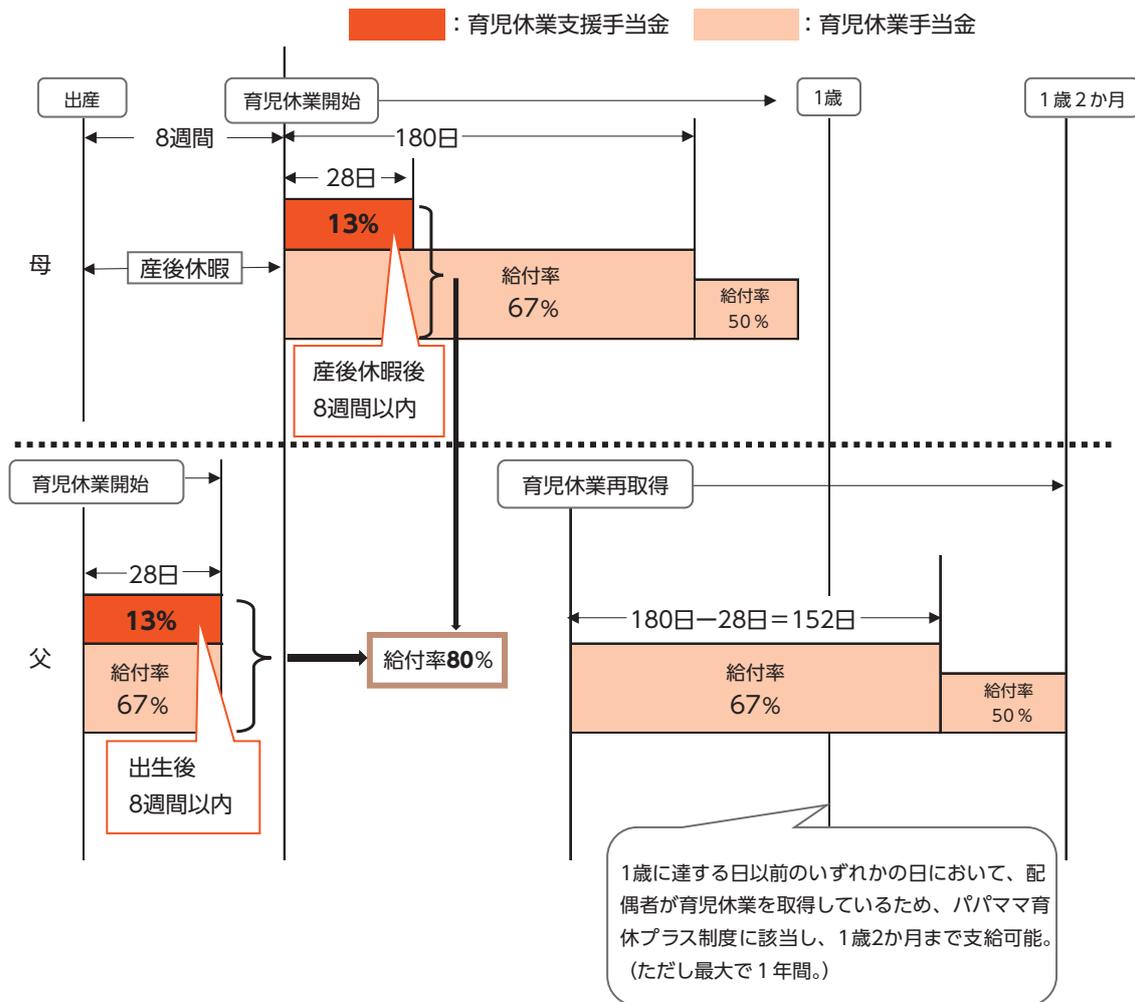
退職後に加入する**任意継続組合員**については、掛金の口座振替の都合上、**第四北越銀行**のみの取扱いとなります。御注意ください。

育児休業支援手当金・育児時短勤務手当金が創設されます

1 育児休業支援手当金

【対象】 令和7年4月1日以後に育児休業を取得している組合員

対象期間内（父親の場合は子の出生後8週間以内、母親の場合は産後休業後8週間以内）に、両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、28日間（※）を上限に、標準報酬日額の100分の13に相当する額が支給されます。（※）勤務を要しない日（土・日曜日）については、支給されません。



※厚労省の資料を一部変更して引用。

2 育児時短勤務手当金

【対象】 令和7年4月1日以後に育児時短勤務を取得している組合員

組合員が、その2歳に満たない子を養育するため育児時短勤務をした場合に、当該支給対象月に支払われた報酬の額の100分の10（※）に相当する額が支給されます。

（※）報酬と給付額の合計が、時短勤務前の報酬を超えないように、給付率は調整されます。

3 経過措置について

上記1及び2に係る経過措置の詳細については、別途、市町村の共済事務担当課へ通知する予定です。

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412

医療機関等を受診する際の注意事項

1 医療機関等の受診方法が変わります。

令和6年12月2日以降、新しく組合員証・組合員被扶養者証（以下「組合員証等」という。）が発行されなくなりました。

それに伴い、医療機関等への受診方法が以下のように変わります。

	令和6年12月2日 ～令和7年12月1日	令和7年12月2日～
マイナ保険証※をお持ちの方	マイナ保険証 又は 組合員証等	マイナ保険証
マイナ保険証をお持ちでない方	資格確認書 又は 組合員証等	資格確認書

※健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード。

マイナポータル、セブン銀行ATM及び医療機関等の受付から利用登録できます。

2 医療機関等を受診する場合、以下の点にご注意ください。

① 公務上・通勤途上・労災における傷病により医療機関等を受診する場合

所属所及び医療機関等にその旨を報告してください。

② 第三者行為（交通事故等、他者からの行為で負傷を負った場合）による傷病により医療機関等を受診する場合

- ① 所属所及び医療機関等にその旨を連絡してください。
- ② 後日、書類（損害賠償申告書等）の提出が必要となるため、相手方の加入している損害保険（自賠責及び任意保険）も必ず確認しておいてください。

③ 資格喪失後又は認定取消し後に当共済組合の組合員証等を使用した場合

資格喪失後又は認定取消し後は、速やかに次の保険者で加入手続きを行ってください。

組合員証等を使用してしまうと、医療費の返還が発生します。

例① 退職後に、組合員証を使用して医療機関等を受診した場合

例② さかのぼって被扶養者の認定を取り消したが、手元にあった被扶養者証を使用して医療機関等を受診した場合

➡ 当共済組合から、医療費の返還を依頼することになります。



資格喪失後又は認定取消し後は、速やかに組合員証等を返納してください。

3 医療費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等を受診すれば、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
2. 時間外受診は必要時以外控えましょう
3. 重複受診（はしご受診）はやめましょう
4. お薬の重複処方・多剤処方に注意しましょう

※マイナ保険証又は資格確認書を使用し、不正に医療機関を受診した場合は、刑法により詐欺罪として懲役処分を受けることがあります。

4 ジェネリック医薬品を利用し、医療費の削減にご協力ください。

共済組合では、医療費の削減および短期給付財政の安定を図るために、ジェネリック医薬品の普及・使用促進に取り組んでおります。

ご自身の薬剤にかかる自己負担の軽減のためにも、ぜひジェネリック医薬品を検討いただき、医療費の削減にご協力ください。

ジェネリック医薬品に切り替える際の注意点

◎以下の場合、ジェネリック医薬品にはできません。

- ① 特許期間が切れていない新薬の場合。
- ② 医師により新薬が適切であると判断された場合。

◎ジェネリック医薬品がある薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別の料金を支払う必要があります。（ただし、先発医薬品を処方・調剤する医療上の必要があると認められる場合は、特別の料金はかかりません。）

切り替えの際は医師・薬剤師とよく相談してください。



短期給付に係る請求書の提出期限【令和7年度版】

- ◆以下の表に記載した期限は、市町村の共済事務担当課（以下「共済事務担当課」という。）が共済組合に各請求書を提出する期限です。
- ◆組合員の皆さんが共済事務担当課へ提出する期限ではありませんので、組合員の皆さんは、日にちに余裕をもって、各所属所で定められた期限までに、共済事務担当課へ提出してください。（郵便事情により、共済組合に届くまでに時間を要する場合があります。）
- ◆提出期限に間に合っても、提出された書類に不備がある場合や追加の確認事項がある場合は、翌月以降の処理となる場合があります。
- ◆提出期限に間に合わないという理由で、直接共済組合へ提出しても受付できません。
必ず共済事務担当課へ提出してください。

	(A) ・育児休業手当金等請求書	(B) ・療養費家族療養費請求書 ・傷病手当金請求書	(A) 及び (B) に掲げる もの以外の請求書	共済組合からの送金日
令和7年4月	4日(金)	11日(金)	15日(火)	令和7年5月2日(金)
5月	7日(水)	13日(火)	15日(木)	6月5日(木)
6月	5日(木)	11日(水)	13日(金)	7月4日(金)
7月	4日(金)	11日(金)	15日(火)	8月5日(火)
8月	5日(火)	12日(火)	15日(金)	9月5日(金)
9月	5日(金)	10日(水)	12日(金)	10月3日(金)
10月	3日(金)	10日(金)	15日(水)	11月5日(水)
11月	5日(水)	12日(水)	14日(金)	12月5日(金)
12月	5日(金)	10日(水)	12日(金)	令和8年1月5日(月)
令和8年1月	6日(火)	13日(火)	15日(木)	2月5日(木)
2月	5日(木)	10日(火)	13日(金)	3月5日(木)
3月	5日(木)	11日(水)	13日(金)	4月3日(金)

正しく管理を！「短期給付金等振込口座」

「短期給付金等振込口座」とは？

共済組合から組合員の皆様へ各種送金を行うための大切な口座です。

- ・療養費等の現金給付
- ・各種検診等の助成金
- ・積立貯金の払戻金
- ・グループ保険の配当金 など

正しく管理されていないと、どうなるの？

口座の名義が違っていたり、口座そのものが解約されていたりした場合、送金が一時的にストップします。

新たな送金先の確認や、送金データの訂正作業に時間がかかることで、予定していた日に送金を行うことができなくなります。

それでもお金は届くんでしょ？

送金データの訂正をした場合、訂正1件ごとに所定の手数料が生じます。この手数料を共済組合が負担することで、**共済組合の事務コストが増えてしまいます。**

それだけではなく、所属所の事務担当者を通じた確認作業や、金融機関における訂正後の送金作業など、**多くの人の手をわずらわせてしまうことにもなります。**



では、どういった人が気をつけなければならないの？

- ・婚姻により苗字が変わった。
- ・普段あまり使っていない口座を解約した。
- ・間違って家族名義の口座を共済組合に届け出た。

上記の項目に一つでも思い当たる方は、御自身の短期給付金等振込口座を確認し、必要に応じて届出をお願いします。



皆様の御理解と御協力をお願いします

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412

「消えるボールペン」での届出 NGです！

近年、当共済組合への届出書や請求書に、いわゆる「消えるボールペン」を使用するケースが後を絶ちません。



ペン上部のラバーでこすった際の摩擦熱でインクの色が消えるものであることから、商品の注意書きにおいても、証書類・宛名書きには使用できないこととされています。

- ・当共済組合に提出する書類には、「消えるボールペン」は絶対に使わないでください。
- ・消えるボールペンで記入した届出や請求書は、受理できません。

ペン上部のラバーでこすると色が消えます。証書類・宛名など消えてはいけないものには使用しないでください。注意：高温下に置かないでください。60℃以上になるとインクが無色になります。摩擦熱などの種類

新生児の扶養認定に関するお願い

新生児であっても、生まれたその日から健康保険への加入が必要です。

地方公務員等共済組合法では、新たに被扶養者の要件を備えるに至った場合、その事実の生じた日から**30日以内に届出**を行うこととされています。

お子様のお名前が決まったら、出生届や扶養手当などの手続きとあわせて、共済組合への被扶養者の届出（被扶養者申告）も忘れずに行いましょう！

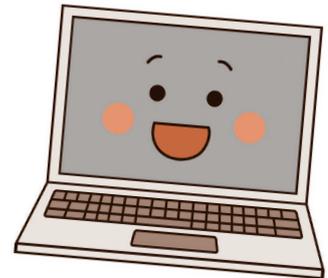
パパ ママ
わすれないでね



ホームページをリニューアルしました！

組合員の皆様へより分かりやすく共済制度の情報提供を行うことや、スマートフォン等の端末からでも使いやすいようにすることを目的として、ホームページをリニューアルしました。

「お知らせ」欄に鍵マークがついている記事は、以下のIDとパスワードを入力していただくことで、閲覧することが可能となります。



<「お知らせ」の見本>

お知らせ

➔ バックナンバー

総務課

2025.02.20

テスト



ID : niigata (半角小文字)

パスワード : 保険者番号 (※)

※ 「組合員証」・「資格確認書」・「資格情報のお知らせ」に記載されている8桁の数字

お問い合わせ先：総務課 / TEL : 025-285-5411

令和7年度 保健事業予定表

前年度からの
変更点

- ① けんこう応援通信（仮称）の送付
特定保健指導対象者のうち、前年度（3月末）までに未利用の皆さまへ、健診結果に基づくアドバイスや健康づくりのポイントを記した通知をお送りします。
また、糖尿病性腎症等の予防のため、腎機能の低下が見込まれる方への受診勧奨通知をお送りします。これに伴い、「健康年齢通知」及び「腎通知」は廃止します。
- ② 直営施設利用助成額の引上げ
瀬波はまなす荘・アクアーレ長岡の宿泊利用時における大人の助成額を6,000円に引き上げます。
- ③ 禁煙診療助成の実施期間拡大
更なる禁煙の取り組みにご活用いただくため、通年実施とします。（15ページ参照）
- ④ 心の健康相談（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）における6回目以降の利用料金が変更となります（6,000円→8,800円）。（25ページ参照）

保健事業 年間スケジュール

令和7年	5月	特定健康診査受診券の送付（対象者の自宅へ送付） 「歯科健診の御案内」の送付（対象者の自宅へ送付） けんこう応援通信（仮称）の発送（前年度特定保健指導未利用者）【予定】
	7月	安全衛生管理者等向けメンタルヘルス研修会【予定】（新潟県自治会館） 特定健康診査受診勧奨のハガキ発送（全対象者） 家庭用常備薬のあっせん 広報誌掲載① 職場設置用救急薬品の無償配布 瀬波はまなす荘夏季休憩利用助成（7月～8月）
	8月	町村職員親善野球大会 初日・2日目（三条市）
	9月	新潟県市職員スポーツ大会【予定】 働く人のメンタルヘルスセミナー【予定】（新潟県自治会館）
	10月	特定健康診査受診勧奨のハガキ発送（未受診者） 管理監督者向けメンタルヘルス研修会【予定】（新潟県自治会館） 町村職員親善ボウリング大会【予定】（新潟市）
	11月	腎疾患受診勧奨通知の発送（該当者）【予定】
	12月	特定健康診査受診勧奨のハガキ発送（未受診者） 歯科健診受診期間終了（12月31日） 特定健康診査受診期間終了（12月31日）
令和8年	1月	家庭用常備薬のあっせん 広報誌掲載②
	2月	インフルエンザ・歯科健診助成金 受付終了（2月5日）
	【随時】	・派遣型特定保健指導 ・特定保健指導利用勧奨ハガキ等の送付（本人宛て） ・特定保健指導該当者リストの送付（所属所宛て） ・人間ドック等利用者のうち、要精検該当者への受診勧奨 ・健康課題をテーマとしたコラム（ショート動画）の提供

通年の事業

疾病 予防	人間ドック助成 脳ドック助成 胃検診助成 子宮頸がん検診助成 乳がん検診助成 前立腺がん検診助成 肺がん検診助成 大腸がん検診助成 歯科健診助成 インフルエンザ予防接種助成 健康電話相談 メンタルヘルス相談室 DVD貸出（職場単位） 特定健康診査 特定保健指導 禁煙診療助成	
	保養	宿泊利用助成 （直営施設・契約施設）
	厚生	職場の健康づくり支援事業
	体力 づくり	契約プール利用助成
		アクアーレ長岡 プール・ジム・温泉 利用助成
	図書	育児支援冊子配布
	その他	退職者宿泊優待
		日帰り温泉・レク施設等割引

アクアーレ長岡が実施する保健事業

- ・リフレッシュ教室 全3回
- ・訪問型グループエクササイズ（インストラクター派遣）
- ・セルフケア教室

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414



禁煙診療助成を行っています

～ 様々な疾病リスクの要因とサヨナラしませんか ～

対 象

- 組合員 ① 直ちに禁煙しようと考えている方
 ② ニコチン依存症のスクリーニングテストが5点以上である方
 ③ (35歳以上) 1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上の方

申込方法

委託機関の(一社)新潟県労働衛生医学協会URLからお申し込みください。
<https://www.niwell.or.jp/kinen-kenpo.html>

二次元コードはこちら 

初回予約時に次の事項を必ず入力してください。

- ・新潟県市町村職員共済組合の組合員であること
- ・組合員等記号・番号



実施方法

12週で計5回、オンライン診療を行います。
 診療費用は共済組合が負担します。

- ・カメラ機能付きのPC、スマホ、タブレット等をご用意ください(通信料は受診者負担となります)。
- ・診療当日のキャンセルや無断キャンセルの場合は、キャンセル料(2,200円)がかかります。
- ・都合による診療日の変更や、診療を途中でやめる場合は、必ず委託機関へ連絡してください。

新潟県労働衛生医学協会 健康づくり推進部 医事課 ☎025-370-1945

指定年齢の歯科健診の助成を行います



5年に一度の機会です！プロフェッショナルケアを受けましょう

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。

お口の病気の代表格である“歯周病”の怖いところは、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞、がんなど全身の病気リスクを引き上げることです。

歯の病気を早期発見し治療することで、しっかりよく噛んで食べることができ、心身の機能が自然と高まり、医療費の削減にもつながります。

ぜひ歯科健診助成事業をご利用ください。



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7年6月1日から
令和7年12月31日まで

受診方法や請求手続きなどは、対象者へ5月中旬にお送りする「令和7年度 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

正しく使って 楽しい旅を！ 宿泊施設利用助成券に関するお知らせ

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

助成券は、券面記載の注意事項をよく読み、正しくお使いください。

- ・令和7年度の助成券は「藤色」です。
所属所の共済事務担当者から交付を受けてください。
- ・利用できる宿泊施設は助成券裏面及び共済組合ホームページをご参照ください。
- ・助成券には必要事項を漏れなく記入してください。
- ・助成券は、**宿泊者1人1泊につき1枚の利用**に限ります。
フロントへ提出をいただくことで**助成金額2,000円を控除**します。

ご利用の際は、組合員及び被扶養者の資格が確認できるもの（※）の提示を求められることがあります。

（※）・マイナポータルの資格確認画面・資格確認書

・資格情報のお知らせ又は組合員証・被扶養者証等（令和7年12月1日まで有効）

ご注意ください！！

- ・**宿泊施設利用助成券を使用することができる人は、組合員と組合員の被扶養者（＝扶養認定を受けている者）のみです！**
- ・**旅費の支給を伴う公務出張の際は、宿泊施設利用助成券は使用できません！**

不適切な使用は
ダメ。ゼッタイ。



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きます。適切に使用してください。

令和7年度 プール利用助成に関するお知らせ

- ・プール利用券については、各所属所へあらかじめ適量を配布します。必要な方は所属所の共済組合事務担当課（勤務先の総務課、職員課、人事課等）に申し出てください。
また、以下の注意事項を守って利用してください。
- ・プール利用券は、組合員1人あたり10枚までの配布です。
 - ☞ **配布を受けた枚数を超えての利用はできません！**
 - ☞ **他の組合員やその家族への譲渡も禁止です！**
- ・プール利用券を使える対象者は限られています。
 - ☞ **家族であれば誰でも使えるわけではありません！**



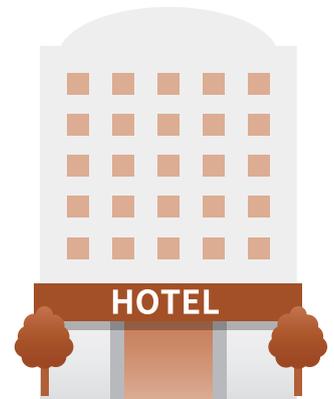
- ①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員と同居の子
- ④組合員の実父母 ⑤組合員の養父母
- ⑥組合員と同居の義父母 ⑦組合員の被扶養者

忘れずに！

プール利用券には必要事項を漏れなく記入してください

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414

日帰り温泉 宿泊施設 レクリエーション施設 利用割引の御案内



- 表示されている割引料金等は、令和7年4月現在のものです。
- 詳細については、各施設に直接問い合わせてください。
- 割引利用証は、本誌に掲載してあります。**
- 各施設を利用する際に、割引利用証を受付に提出することで、所定の割引を受けることができます。

【割引利用証に関する留意事項】

- **組合員の資格喪失後は割引利用証を使用できません。**
- 割引利用証は、1枚につき5名まで有効です。
- 割引利用証の対象者は、以下のとおりです。

①組合員 ②組合員の配偶者

③組合員の実父母 ④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母

⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者

- 割引利用証を使用する際は、必要なものを切り取り、各施設の受付へ提出してください。
- 今年度の割引利用証の有効期間は **令和8年3月31日**までです。



令和7年度 利用割引施設一覧表

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

詳細については、各施設へ直接問い合わせてください。

市町村	No.	区分	施設名	郵便番号	所在地	電話番号	割引料金
レクリエーション施設							
村上市	1	レク	イヨボヤ会館	958-0876	村上市塩町13-34	0254-52-7117	大人500円 小中高校生250円
村上市	2	レク	おしゃぎり会館 (村上市郷土資料館)	958-0837	村上市三之町7-9	0254-52-1347	大人400円 小中高校生200円
村上市	3	レク	縄文の里・朝日奥三面 歴史交流館	958-0241	村上市岩崩612-118	0254-72-1577	大人300円 小中高校生50円
胎内市	4	レク	シンクルトン記念館・石油公園	959-2805	胎内市下館1622	0254-43-3409 (生涯学習課)	大人200円 小・中学生100円 ※事前予約が必要です。左記番号へ御連絡ください。
胎内市	5	レク	黒川郷土文化伝習館	959-2806	胎内市下赤谷387-15	0254-47-3000	大人150円 小・中学生50円
胎内市	6	レク	胎内自然天文館	959-2822	胎内市夏井1251-7	0254-48-0150	大人200円 小・中学生100円
胎内市	7	レク	胎内昆虫の家	959-2822	胎内市夏井1204-1	0254-48-3300	大人310円 小・中学生210円
胎内市	8	レク	クレーストーン博士の館	959-2822	胎内市夏井1250-30	0254-48-2011	大人200円 小・中学生100円
胎内市	9	レク	胎内フィッシングパーク	959-2823	胎内市熱田坂631	0254-48-2211	入場料無料。ただし、竿代200円(竿持ち込み不可)、えさ代50円、釣り上げた魚100g当たり300円(変更となる場合あり。)別途必要。
胎内市	10	レク	胎内市美術館	959-2806	胎内市下赤谷387-15	0254-47-2288	大人200円 小・中学生100円
関川村	11	レク	飯豊連峰の麓 大石オートキャンプ村	959-3236	岩船郡関川村大石522	0254-64-0014	宿泊・日帰り料金の1割引
新潟市	12	レク	新潟市ふれあい健康センター アクアパークにいがた	950-2123	新潟市西区笠木 3629番地1	025-264-6400	中学生以上540円 3歳~小学生270円
阿賀町	13	レク	三川・温泉スキー場	959-4618	東蒲原郡阿賀町川口堤ノ下	0254-99-3738	リフト料金(1日券)2割引
燕市	14	レク	燕市産業史料館	959-1263	燕市大曲4330-1	0256-63-7666	大人 400円⇒ 300円 小・中学生、高校生 100円⇒ 80円
出雲崎町	15	レク	越後出雲崎 天領の里	949-4308	三島郡出雲崎町尼瀬 6番地57	0258-78-4000	大人・子供とも200円引き
柏崎市	16	レク	郷土玩具館 痴娯の家	949-3661	柏崎市大字青海川 181番地	0257-22-0777	大人：500円→400円 小・中学生：300円→200円
柏崎市	17	レク	文明開化のかおり漂う 黒船館	949-3661	柏崎市大字青海川 181番地	0257-21-1188	大人：500円→400円 小・中学生：300円→200円
柏崎市	18	レク	同一庵 藍民芸館	949-3661	柏崎市大字青海川 181番地	0257-21-1199	大人：500円→400円 小・中学生：300円→200円
魚沼市	19	レク	神湯とふれあいの里 キャンプパーク神湯温泉	946-0107	魚沼市清本583番地	025-799-3350	通常料金より10%引
十日町市	20	レク	清津峡渓谷トンネル	949-8433	十日町市小出	025-763-4800	大人 100円引き 小・中学生 50円引き ハイシーズン(予約期間)は対象外。
湯沢町	21	レク	高山植物園アルプの里 湯沢高原ロープウェイ	949-6101	南魚沼郡湯沢町大字湯沢490	025-784-3326	ロープウェイ往復料金 大人…一般料金の200円引 子供…一般料金の100円引
湯沢町	22	レク	体験工房大源太	949-6103	南魚沼郡湯沢町大字土樽6399-1	025-787-1121	そば打ち(1鉢約4人分)200円引き あんぼ作り(1鉢約4人分)200円引き
上越市	23	レク	上越市立水族博物館	942-0081	上越市五智2丁目 15番15号	025-543-2449	大人(18才以上)1,700円 高校生1,000円 小・中学生800円 幼児(4才以上)450円 シニア(65才以上)1,400円
上越市	24	レク	上越科学館	942-0063	上越市下門前446-2	025-544-3939	一般460円 小・中学生230円(団体割引相当額) ※夏期特別展期間中は別料金
糸魚川市	25	レク	フォッサマグナミュージアム	941-0056	糸魚川市大字一ノ宮1313 (美山公園内)	025-553-1880	団体料金扱い
糸魚川市	26	レク	翡翠園	941-0055	糸魚川市蓮台寺2-11-1	025-552-9277	一般料金の100円引き
糸魚川市	27	レク	玉翠園・谷村美術館	941-0054	糸魚川市京ヶ峰2-1-13	025-552-9277	一般料金の100円引き

市町村	No	区分	施設名	郵便番号	所在地	電話番号	割引料金
日帰り温泉施設							
村上市	28	温	朝日まほろばふれあいセンター	958-0261	村上市猿沢1240	0254-72-6627	大人 100円引き 小学生50円引き
胎内市	29	温	クアハウスたいない	959-2806	胎内市赤谷387-16	0254-47-2660	大人 1,040円⇒ 940円 小学生 520円⇒ 410円
胎内市	30	温	ロイヤル胎内パークホテル	959-2822	胎内市夏井1191- 3	0254-48-2211	一般料金から100円引き
胎内市	31	温	塩の湯温泉	959-2709	胎内市村松浜840- 8	0254-45-3325 (サンセット中条) 0254-45-3070 (ふれあい館)	一般料金から50円引き (高校生以下を除く。)
新発田市	32	温	新発田温泉 あやめの湯	957-0013	新発田市板敷795番地 1	0254-26-1173	大人 (中学生以上) 400円
新発田市	33	温	紫雲の郷	957-0231	新発田市藤塚浜966番地	0254-41-1126	大人 (中学生以上) 650円 他の割引との併用不可
聖籠町	34	温	聖籠観音の湯 ざぶ〜ん	957-0117	北蒲原郡聖籠町 大字諏訪山652- 3	0254-27-1126	大人 (中学生以上) 一般料金から100円引き
阿賀野市	35	温	五頭温泉郷 出湯温泉/今板温泉/村杉温泉			0250-61-3003 (お問い合わせ)	
			▶湯本館		阿賀野市今板795- 2	0250-66-2321	日帰り入浴600円 ①10:30~15:00 ②18:00~21:00
			▶割烹旅館 室町		阿賀野市村杉4806- 2	0250-66-2134	日帰り入浴600円
阿賀町	36	温	御神楽温泉 みかぐら荘	959-4537	東蒲原郡阿賀町広谷乙 2088	0254-95-2121	入浴料100円引き
新潟市	37	温	小須戸温泉健康センター 花の湯館	956-0114	新潟市秋葉区天ヶ沢498- 1	0250-38-5800	大人のみ100円引き (他割引との併用不可)
五泉市	38	温	五泉市村松さくらんど温泉	959-1708	五泉市上木越甲423- 1	0250-58-1611	大人のみ入館料100円引き (10:00~17:30まで) 他のサービスとの併用不可
田上町	39	温	ごまどう湯っ多里館	959-1502	南蒲原郡田上町大字田上丙3673 番地 1	0256-57-6301	大人のみ100円引き (ただし夜間料金の割引なし)
見附市	40	温	みつけ健幸の湯 ほっとぴあ	954-0053	見附市本町 1 丁目 4 番23号	0258-86-1126	岩盤浴料金 大人150円引き こども50円引き
柏崎市	41	温	大崎温泉 雪割草の湯	949-4204	柏崎市西山町大崎1190	0257-47-2113	大人:660円 → 560円 小・中学生:400円 → 300円
刈羽村	42	温	刈羽村宿泊交流センター ピーチビレッジ「桃の湯」	945-0307	刈羽郡刈羽村大字刈羽4286- 2	0257-31-8600	日帰り入浴 50円引き
長岡市	43	温	えちご 川口温泉	949-7503	長岡市川口中山2515- 3	0258-89-4511	一般料金から100円引き (ただし夜間料金の割引なし)
長岡市	44	温	エコトピア寿	940-0015	長岡市寿 3 丁目 6 番30号	0258-24-9322	入館料 (個人券) 100円引き
魚沼市	45	温	神湯とふれあいの里 神湯温泉倶楽部	946-0107	魚沼市清本583番地	025-799-3350	日中 大人100円引き
魚沼市	46	温	ふれあい交流センター 見晴らしの湯こまみ	946-0043	魚沼市青島2083- 1	025-792-8001	通常料金より100円引き
魚沼市	47	温	ゆ〜パーク薬師	946-0072	魚沼市七日市新田643- 1	025-792-5554	大人100円引
南魚沼市	48	温	ハツカ石温泉 石打ユングバル ナス	949-6372	南魚沼市石打946	025-783-7888	割引料金…大人800円
南魚沼市	49	温	六日町温泉 銭湯 源泉掛け流し「湯らりあ」	949-6680	南魚沼市六日町392- 3	025-770-0215	大人 (中学生以上) 370円 ※サウナは含まれません。
十日町市	50	温	千手温泉 千年の湯	948-0144	十日町市水口沢121- 7	025-768-2988	大人 通常料金から100円引き (他の割引との併用不可)
十日町市	51	温	宮中島温泉 ミオンなかさと	949-8505	十日町市宮中己4197番地	025-763-4811	大人 (中学生以上) 100円割引 子供 (小学生) 50円割引 未就学児無料 (他の割引との併用不可)
十日町市	52	温	原町温泉 ゆくら妻有	949-8441	十日町市芋川乙3267番地	025-763-2944	大人 (中学生以上) 100円割引 未就学児無料 (他の割引との併用不可)
十日町市	53	温	越後妻有交流館 明石の湯	948-0003	十日町市本町六の一丁目	025-752-0117	大人 (中学生以上) 100円引き 子供 (小学生) 50円引き
湯沢町	54	温	湯沢町共同浴場 山の湯	949-6101	南魚沼郡湯沢町大字湯沢930	025-784-2246	入浴料20%引き
湯沢町	55	温	湯沢町共同浴場 駒子の湯	949-6101	南魚沼郡湯沢町大字湯沢148	025-785-7660	入浴料20%引き
湯沢町	56	温	湯沢町共同浴場 岩の湯	949-6103	南魚沼郡湯沢町大字土樽6191-87	025-787-2787	入浴料20%引き

市町村	No.	区分	施設名	郵便番号	所在地	電話番号	割引料金
湯沢町	57	温	湯沢町共同浴場 街道の湯	949-6211	南魚沼郡湯沢町大字三俣1021	025-788-9229	入浴料20%引き
湯沢町	58	温	湯沢町共同浴場 宿場の湯	949-6212	南魚沼郡湯沢町大字三国537	025-789-5855	入浴料20%引き
津南町	59	温	クアハウス津南	949-8202	中魚沼郡津南町大字芦ヶ崎乙203	025-765-3711	プール/バーデ/内湯 中学生以上800円 3歳以上400円 内湯(男女別温泉) 中学生以上400円 3歳以上240円
津南町	60	温	ニュー・グリーンピア津南	949-8313	中魚沼郡津南町大字秋成12300	025-765-4611	大人(中学生以上)500円 子供(小学生以下)300円
上越市	61	温	名立の湯 ゆらら	949-1602	上越市名立区名立大町4280-1	025-531-6301	お風呂・プールとも1割引(大人様のみ。夜間割引はなし。)
上越市	62	温	スカイトピア遊ランド	949-3551	上越市吉川区坪野1458-2	025-547-2221	入館料100円引き
上越市	63	温	ゆきだるま温泉久比岐野	942-0534	上越市安塚区須川	025-593-2041	大人100円引き
妙高市	64	温	大滝荘	944-0223	妙高市上小沢357-2	0255-75-3230	割引料金:大人(中学生以上)300円 子供(3歳~小学生)100円
糸魚川市	65	温	湯の脇温泉 大平やすらぎ館	949-1333	糸魚川市大字島道1302-2	025-566-5512	入浴料50円引き
佐渡市	66	温	あかどまり 城が浜温泉	952-0705	佐渡市三川2915	0259-87-3215	割引料金 大人450円 小学生220円
粟島浦村	67	温	漁火温泉 おと姫の湯	958-0061	岩船郡粟島浦村字日ノ見山1513-20	0254-55-2030	大人…一般料金から100円引き
宿泊施設							
胎内市	68	宿	ロイヤル胎内パークホテル	959-2822	胎内市夏井1191-3	0254-48-2211	シーズン料金の1,000円引き (ゴールデンウィーク・お盆・年末年始期間中を除く。)
聖籠町	69	宿	HOTEL ZABOON	957-0117	北蒲原郡聖籠町大字諏訪山652-3	0254-32-5580	宿泊料金の1割引
阿賀野市	70	宿	五頭温泉郷 出湯温泉/今板温泉/村杉温泉			0250-61-3003 (お問い合わせ)	
			▶旅館 弓月		阿賀野市出湯761	0250-62-3665	宿泊料金の10%引き
			▶大石屋旅館		阿賀野市出湯760	0250-62-3155	宿泊料金の10%引き
柏崎市	71	宿	シーユース雷音	945-0067	柏崎市西港町12-11	0257-22-5740	室料の1割引
柏崎市	72	宿	新潟県立こども自然王国	945-1505	柏崎市高柳町高尾30-33	0257-41-3355	条例で定められた宿泊利用料金の1割引 ※各種宿泊プランとの併用はできません。
十日町市	73	宿	まつだい芝峠温泉 雲海	942-1544	十日町市蓬平11番地1	025-597-3939	宿泊料金の5%引き
十日町市	74	宿	あてま高原リゾート ベルナティオ	949-8556	十日町市珠川	025-758-4888	一般料金より1,000円~3,500円割引の契約料金を適用
十日町市	75	宿	松代棚田ハウス	942-1526	十日町市松代5570-1	025-594-7555	宿泊料金の5%引き
津南町	76	宿	ニュー・グリーンピア津南	949-8313	中魚沼郡津南町大字秋成12300	025-765-4611	宿泊料金の10%引き(8/13~15、12/30~1/5は割引除外)
上越市	77	宿	マリンホテルハマナス	949-3255	上越市柿崎区上下浜262番地	025-536-6565	宿泊料金10%割引 *他の割引との併用不可 *1室2名様以上、ご本人を含め5名様までご優待 (ゴールデンウィーク、7月中旬~8月下旬、年末年始期間を除きます)
上越市	78	宿	スカイトピア遊ランド	949-3551	上越市吉川区坪野1458-2	025-547-2221	宿泊料金の10%引き
上越市	79	宿	うみてらす名立 ホテル光鱗	949-1602	上越市名立区名立大町4280-1	025-531-6303	宿泊料金の1,000円引き(1泊2食付プラン 大人様のみ)
佐渡市	80	宿	ホテル ファミリーオ佐渡相川	952-2136	佐渡市小川1267-1	0259-75-1020	宿泊料金の10%引き
佐渡市	81	宿	サンライズ城が浜	952-0705	佐渡市三川2915	0259-87-3215	一泊二日プラン(通常料金)から下記の額を割引 ◆和室(トイレ付)大人…1,070円 中学生…1,260円 小学生…700円 ◆和室(バス・トイレ付)大人…1,100円 中学生…1,760円 小学生…730円 ◆洋室(バス・トイレ付)大人…1,100円 中学生…1,760円 小学生…730円

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和7年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和7年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和7年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和7年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和7年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和7年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和7年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和7年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和7年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和7年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

面談による **メンタルヘルス相談室**

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



(新潟市)

日本産業カウンセラー協会 新潟相談室

新潟市中央区笹口 2-12-10 アパ新潟駅南ビル 5階

025-290-3883

【面談予約】月～金曜日 10:00～17:30
【相談時間】1時間以内
【料 金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降1回8,800円(※)

(長岡市)

長岡カウンセリングルーム

長岡市日赤町 2丁目 2-53 グリーンベル・松本202

0258-39-9634

【面談予約】月～土曜日 12:30～13:30
【相談時間】1時間以内
【料 金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降1回6,000円

(※) 令和7年4月から変更となりました。

(上越市)

上越教育大学 心理教育相談センター

上越市山屋敷町 1番地

025-521-3667

【面談予約】月～金曜日 10:00～15:00
【相談時間】初回90分 2回目以降50分
【料 金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降50分1,000円

(佐渡市)

厚生連 佐渡総合病院 心理室

佐渡市千種161

0259-63-3121

【面談予約】月～金曜日 8:30～16:30
【相談時間】1時間以内
【料 金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降1回6,000円



相談内容や相談者の個人情報厳守します。
安心してご利用ください。

お問い合わせ先：福祉課 / TEL : 025-285-5414

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。すぐにでも医師にかかるべきでしょうか?」

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

24時間
年中無休
相談料・通話料
無料

フリーダイヤル

0120-911257 

WEB相談

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

2023年（令和5年）度版「健康スコアリングレポート」から見る 当共済組合の健康課題

健康スコアリングレポートは、当共済組合の組合員、被扶養者全体の健康状態等を全組合平均と比較し、健康づくりの取組みや健康状況等を可視化したものです（2022年度実績）。

糖尿病やそれに伴う合併症（網膜症や腎症など）を発症したりすることがわかっています。
（検査項目：空腹時血糖やHbA1cなど）

心筋梗塞や狭心症になりやすいことがわかっています。
（検査項目：中性脂肪やHDLコレステロールなど）



POINT

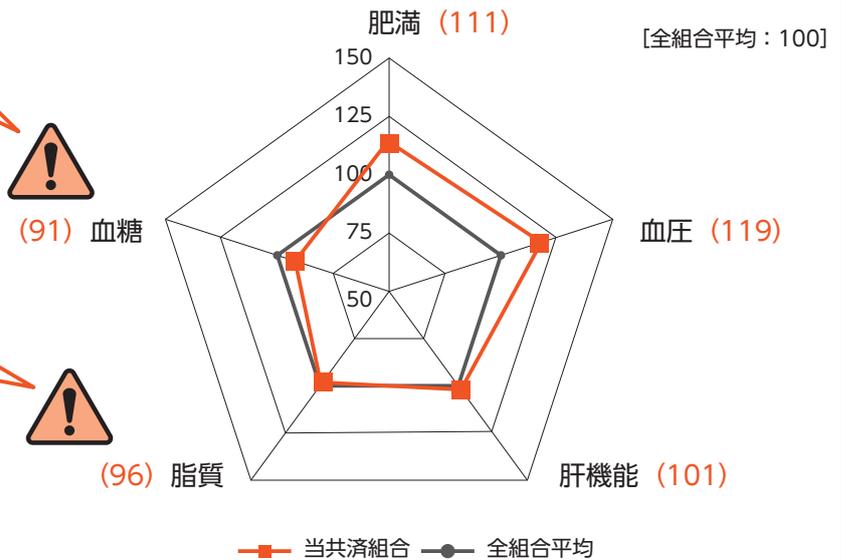
- ・食事は決まった時間に
- ・野菜をたくさんとる
- ・間食を控える など

○生活習慣病リスク保有者の割合



いい感じ
でももう少し！

*数値が高いほど、良好な状態

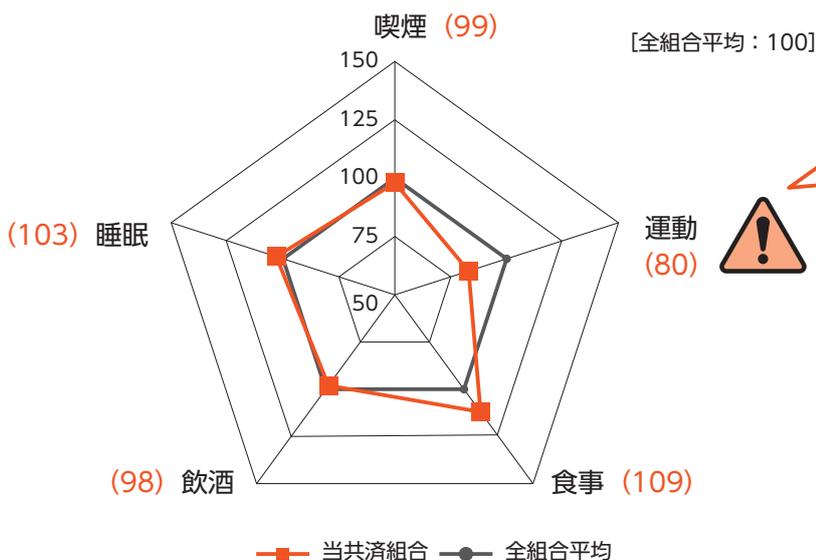


○適正な生活習慣を有する者の割合



うーん…まだまだ

*数値が高いほど、良好な状態



運動不足が顕著に表れています。
無理なく続けられる運動を生活の中に取り入れてみましょう。



POINT

- ・歩く機会を増やす
- ・家事を積極的にする
- ・仕事の合間のストレッチ
- ・かかとの上げ下ろしなどの
”ちょこっと筋トレ” など

当共済組合は、全組合平均と比較すると血糖・脂質については平均並みですが、運動習慣が平均を大きく下回っています。
生活習慣改善をコツコツ実践！していきましょう。（28ページもご覧ください）



お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414

被扶養者の皆さま

受けよう！ 特定健診

当共済組合では、40歳から74歳までの被扶養者に対し、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）に着目した生活習慣病リスクを早期発見するための健康診断「特定健康診査（以下「特定健診」という。）」を受けていただくためのご案内をお送りしています。

Q. 受診までの流れは？

A. 5月中旬ころ、ご自宅へ

特定健診受診券（以下「受診券」といいます。）をお送りします。

緑色の封筒を要チェック！



受診券を持参のうえ、市町村の住民健診のほか、特定健診を受けることができる医療機関等を利用してください。無料で受けることができます。

このほかにも…共済組合の「人間ドック利用券」を使って人間ドックを受けた場合は、特定健診を受けたこととなります。

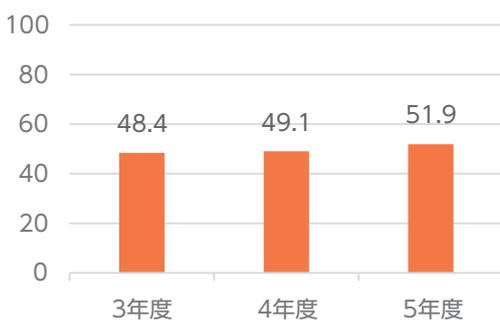
勤務先で健康診断等を受診した方や自費で人間ドックを受けた方は、共済組合に健診結果の写しを提出することで、特定健診を受けたこととなります。

提出いただいた方には、QUOカード（1,000円分）を進呈！（進呈には一定の条件があります。詳細は受診券に同封するご案内をご覧ください。）



わたし、受けてないわ…

特定健診受診率（%）（被扶養者）



特定健診を受けたあとは、健診結果のチェックを忘れずに！「要治療」など、異常が認められる項目があったら、医療機関へ受診しましょう。

特定健診の結果、生活習慣病発症リスクが高い方には「特定保健指導」のご案内をお送りします。対象となられた方は、必ず利用してください。

左のグラフは、被扶養者の特定健診の受診率です。約50パーセント。2人に1人は受けています。

特定健診は健康をチェックする年に一度の機会です。しかも無料。受けなきゃモッタイナイ。

組合員の皆さん、ご家族の健診状況、わかってますか？
被扶養者の方へ、特定健診の受診を勧めてください。



特定健康診査の検査項目

- 身体計測
- 血糖検査
- 脂質
- 尿検査
- 肝機能

その他、貧血検査、心電図検査、眼底検査など（医師の判断による）



健康づくりの第一歩 受けて安心 特定健診！

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414

生活習慣改善のキホンについて

新年度が始まりました。春は、転勤・異動、卒業・入学・進学などのイベントがあり、生活状態がこれまでと大きく変わる方も多いかと思えます。

みなさんの健康を左右する大きな要素となる毎日の生活習慣。

今回は、生活習慣のキホンについてご紹介します。

1. 生活習慣を整えることはなぜ大事？

生活習慣が原因で起こる病気、つまり、「生活習慣病」という言葉はよく耳にする機会があるかと思えます。

生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことを指しています。がん、脳卒中や心筋梗塞といった循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などがその一例で、日本の医療費の約3割、死亡者数の約6割を占めています。

当共済組合の医療費の状況でも、三大疾病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）の有病者が多いことが分かっています。三大疾病は自覚症状がないままに進行することが特徴で、何も対策をしないまま放置すると、脳卒中や心筋梗塞など深刻な病気の原因となることが知られています。

逆に言えば、生活習慣病は、生活習慣を整えることで予防することができます。

がんについては、現在のところ、日本人を対象とした研究では、喫煙（受動喫煙を含む）、過度の飲酒、食生活（塩分のとりすぎ、野菜や果物をとらない・熱すぎる飲み物や食べ物をとるなど）、太りすぎ・痩せすぎ・運動不足などの生活習慣のほか、ウイルスや細菌への感染が要因になることが分かっています。

禁煙、節酒、食生活の見直し、体を動かす、適正体重の維持といった生活習慣の見直しや、がんの原因となることが分かっているウイルスや細菌への対策などによって、がんを完全に防ぐことはできませんが、がん「なりにくくする」ことはできます。



5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなる



2. 生活習慣改善のキホン ～3つのポイント～

●適正体重を維持する

体重は健康と栄養状態の目安として重要です。自分の適正体重は、BMI（体格指数；Body mass index）という指標で知ることができます。BMIは体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出します。

18～49歳では18.5～24.9、50～69歳では20.0～24.9、70歳以上では21.5～24.9が適正と言われてます。

例えば、体重65kg、身長170cmの場合、 $BMI = 65 \div 1.7 \div 1.7 \approx 22.5$ となります。BMIが25以上は肥満となり、今のライフスタイルでの消費エネルギーに比べ、摂取エネルギーが多い状態です。自分の消費量に合った食べ方を見直すことがポイントです。

●食事のキホン、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえる

痩せようとして食事を抜く方も多いですが、空腹状態が続くと脳が飢餓状態であると認識し、非常時に備えて脂肪合成を促すため、太りやすくなります。また、低血糖状態になる恐れもあり、からだへの影響だけでなく、仕事の効率も下がり事故やミスを招く可能性もあります。

毎食は難しくても、主食（ごはん、パン、麺類）、主菜（肉・魚・大豆・卵）、副菜（野菜・海藻・きのこ類）の3つが揃った食事の回数をなるべく増やすことが大切です。

外食やコンビニの利用が多い方は、丼物や麺類などの単品料理でも、中華丼やビビンバ丼、冷やし中華など食材が多いものを選ぶと、カロリーも少なくバランスがとれた食事になります。



●活動量を増やす

最近の研究から、身体活動量が多い方は、脳卒中や心筋梗塞といった循環器疾患やその原因になる高血圧、糖尿病、脂質異常症にかかる割合やリスクが低いことが明らかになっています。

仕事や家事・育児などでよく動く人、座り仕事が多い人、重い荷物を持つ人など、活動量は様々かと思えます。運動をする時間がないという方でも、毎日の生活場面での買い物・洗濯・掃除や、自転車・徒歩通勤などで活動量を増やすことができます。また、家事や仕事のすきま時間に体操などで身体を動かすだけでも効果があります。

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）

共済組合 貸付金の申込手続について

【例】 8月1日に車を購入 普通貸付7月送金希望

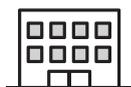


組合員 普通貸付申込書に必要書類（※）を添えて共済事務担当者へ提出。
（※）必要書類は共済事務担当者へ問い合わせるか、当共済組合ホームページで確認してください。



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

申込書等を7月10日までに共済組合に提出
（これ以降は当月の貸付けはできません）



共済組合 貸付審査（不備等がある場合は貸付けできないことがあります。）



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

貸付金送金日：7月28日



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



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

8月給料控除から貸付金返済開始

※申込みの際には償還能力審査があります。また、短期組合員は一般組合員等と取扱いが相違します。詳細はお勤め先の共済事務担当者へお問い合わせください

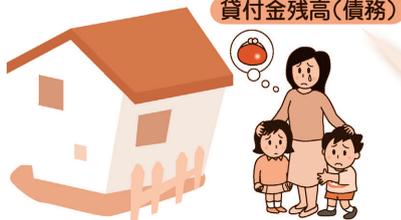
お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414

共済組合から貸付けを受ける方へ だんしん事業のご案内

Point

「だんしん」に加入すると、貸付金の返済中に借受人に万一のことがあった場合に、**保険金**で貸付金残高（債務）が返済されます。
あわせて「債務返済支援保険」に加入すると、病気やケガで就業障害となった場合に、**貸付金の返済金相当額（平均返済月額）**が保険金として支払われます。

万一の場合



貸付金残高(債務)

「だんしん」からの保険金
(貸付金残高(債務)相当額)

制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となられても…

「だんしん」の保険金で貸付金残高（債務）が返済されます

病気やケガで就業障害となられても…

「債務返済支援保険」の保険金で返済金相当額（平均返済月額）が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

「だんしん」(団体信用生命保険)

例

貸付金残高(債務)

「だんしん」
貸付金残高(債務)
1,000万円の場

特約保証料

保険金額(貸付金残高(債務)相当額)
(10万円につき 月額15円)
月額 **1,500円**
※特約保証料は見直されることがあります。

保障額

＜死亡・所定の高度障害状態＞
保険金 **1,000万円**(貸付金残高(債務)相当額)を共済組合にお支払いすることで貸付金残高(債務)が返済されます。

特長

- 「だんしん」に加入をしていると、万一、組合員が死亡、または所定の高度障害状態となってしまったとき、**「だんしん」の保険金で貸付金残高（債務）が返済されます。**
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない特約保証料（加入者が負担する保険料）でご加入できます。特約保証料は、年1回、貸付金残高（債務）に応じて見直しされますので、返済が進むにつれて加入者の負担が少なくなります。

債務返済支援保険

例

返済金額

債務返済支援保険
返済金相当額
(平均返済月額)
60,000円の場合
(計算例)
毎月償還 40,000円
ボーナス償還 120,000円
平均返済月額 60,000円 = $(40,000円 \times 12) + (120,000円 \times 2) \div 12$

保険料

保険金額(返済金相当額)
(1万円につき 月額90円)
月額 **540円**
※保険料は毎年見直しを行うことから、変更されることがあります。

補償額

＜所定の就業障害の場合＞
1カ月あたり保険金 **60,000円**
(返済金相当額)を30日の免責期間を経過した日から3年を限度に就業障害が終了するまでお支払いします。

特長

- 所定の精神障害により就業障害となったときも貸付金の返済金相当額（平均返済月額）を保険金として加入者にお支払いします。
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない保険料で加入できます。

＜制度内容に関するお問い合わせ先＞

全国市町村職員共済組合連合会 フリーダイヤル 0120-288-294 平日 午前9時～正午、午後1時～午後5時
〒102-0084 東京都千代田区二番町二番地 東京グリーンパレス

「市町村共済グループ保険」からのお知らせ

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

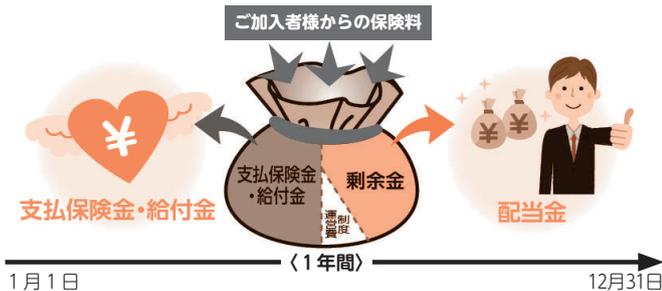
令和7年1月現在、約10,400人の組合員が加入しています。(加入率約42%)

■制度のしくみと配当金の実績について

共済保険、医療給付制度（基本部分）は、1年ごとに収支決算を行い、剰余金が生じた場合は配当金として加入者に還付しています。令和6年分の配当金は、**令和7年3月21日**、加入者の短期給付金等振込口座に送金済みです。

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

《制度のしくみ（イメージ図）》



《令和6年お支払・配当実績》

皆様のお役に立っています。

	お支払実績		配当実績
共済保険	10件	1億2,930万円	約37%
医療給付制度 (基本部分)	151件	836万円	約43%

■キャッシュバック・健活レポートについて

三大疾病保障制度の加入者で、健診情報提出に同意し、みんなのMYポータルから健康診断結果を提出した方に、健康診断結果によって最大1か月分の保険料相当額をキャッシュバックしました。配当金に合わせて送金しています。(健康診断結果に応じてランク判定します。判定されるランクによっては、キャッシュバックはありません。)

また、健活レポートがみんなのMYポータルで閲覧できますので、ぜひ、ご確認ください。

健活レポート

毎年の健康診断結果をレポートとしてお届けします。自身の健康を知っていただき、継続的に応援します。



「配当金お支払明細」「キャッシュバック」「健活レポート」はみんなのMYポータルで確認できます

■みんなのMYポータル利用登録がお済の場合

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

■みんなのMYポータル利用登録がお済でない場合

まずはアプリをダウンロード 新規登録用のはがきシーラーをご準備ください。

アプリストアから「みんなのMYポータル」を検索し、配布元が「明治安田生命」であることを確認し、インストールしてください。



新規登録・操作方法で
お困りの方は

〈みんなのMYポータルサポートセンター〉

0120-565-609

平日9:00～18:00
(土曜・日曜・祝日・年末年始は除く)

新規加入・更新についてのご案内は令和7年7月～9月下旬を予定しています

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414

(株)きょうさいサポート新潟／TEL：025-284-3908

積立貯金からのお知らせ

「貯金現在残高通知書」を配布します

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。

10月1日から3月31日までの利息を算出して元本に組み入れました。「貯金現在残高通知書」を、4月下旬に所属所を経由して積立貯金の加入者に配布します。

現在、年利0.4%です。

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

貯金現在残高通知書					
所属所名		〇〇市			
氏名		共済 太郎 様			
税区分	の残高	の残高			
課税	7.3.31 (円)	6.10.1 (円)			
	140,923	1,000,077			
差引積立額(円)		税込利息額(円)	所得税額(円)		
	-860,000	1,061	215		
お積立等明細					
日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
6.10.21	定例積立	10,000			
6.11.21	定例積立	10,000			
6.12.10	臨時積立	100,000			
6.12.20	定例積立	10,000			
6.12.25	一部払戻	1,020,000			
7.1.21	定例積立	10,000			
7.2.21	定例積立	10,000			
6.3.21	定例積立	10,000			
金融機関名		〇〇銀行			
支店名		△△支店			
預金種目		普通預金 口座番号 1234***			
口座名義人		キョウサイ タロウ			
(所属所)	(証番号)	(部署)			
〇〇〇	〇〇〇				

利息計算方法〔例〕

①令和6年10月1日残高 1,000,077円

	入払金額(元金)	付利日数(計算期間)	期中日数	計算元本
期初残高	1,000,077円	× 182 (10/1~3/31)	÷ 182 =	1,000,000円
10月定例積立	10,000円	× 151 (11/1~3/31)	÷ 182 =	8,296円
11月定例積立	10,000円	× 121 (12/1~3/31)	÷ 182 =	6,648円
12月臨時積立	100,000円	× 90 (1/1~3/31)	÷ 182 =	49,450円
12月定例積立	10,000円	× 90 (1/1~3/31)	÷ 182 =	4,945円
12月一部払戻	-1,020,000円	× 97 (12/25~3/31)	÷ 182 =	-543,626円
1月定例積立	10,000円	× 59 (2/1~3/31)	÷ 182 =	3,241円
2月定例積立	10,000円	× 31 (3/1~3/31)	÷ 182 =	1,703円
3月定例積立	10,000円	× 0 (4/1~)	÷ 182 =	0円
	-860,000円			計算元本累計額 530,657円

今期の入払金額の合計。払戻額が積立額より多い場合はマイナスとなります。

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

③税込利息額 計算元本累計額 利率 決算回数
 530,657円 × 0.4% ÷ 2回 = 1,061円(円未満切捨て)

④所得税額 国税及び復興特別所得税 1,061円 × 15.315% = 162円(円未満切捨て)
 地方税 1,061円 × 5% = 53円(円未満切捨て) } 215円

⑤令和7年3月末残高 = R6.10.1残高 + 差引積立額 + 税込利息額 - 所得税額
 140,923円 = 1,000,077円 - 860,000 + 1,061 - 215

積立貯金を始めませんか？

給与天引きで確実に積立できます。

積立限度額：毎月分 300,000円

ボーナス分 600,000円

預入限度額：3,000万円

払戻しは月1回(毎月25日)



手続の流れ

～新規申込・払戻・積立額変更・解約とも同じ流れです。～

①勤務先の共済組合事務担当課で申込書(3部複写用紙)を受け取る

②必要事項を記入、押印(積立貯金の登録印)

③勤務先の共済組合事務担当課へ提出

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

お問い合わせ先：福祉課 / TEL：025-285-5414

年金額改定情報

※厚生労働省の報道発表資料抜粋

令和7年度の年金額改定についてお知らせします

～年金額は前年度から1.9%の引き上げです～

総務省から、本日（1月24日）、「令和6年平均の全国消費者物価指数」（生鮮食品を含む総合指数）が公表されました。

これを踏まえ、令和7年度の年金額は、法律の規定に基づき、令和6年度から1.9%の引き上げとなります。

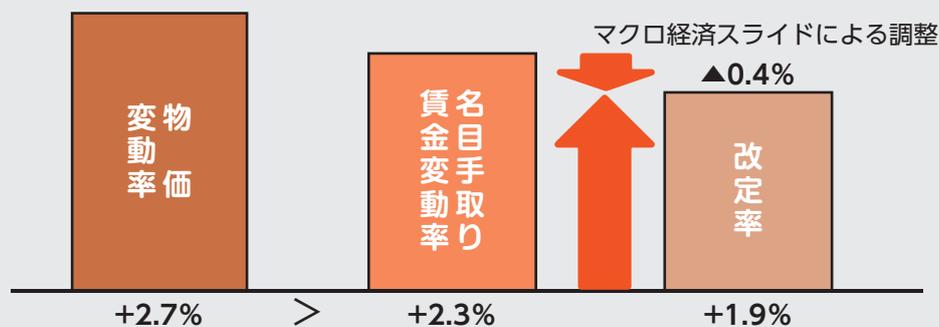
○令和7年度の年金額の例

	令和6年度 (月額)	令和7年度 (月額)
国民年金 ^{※1} (老齢基礎年金(満額):1人分)	68,000円	69,308円 (+1,308円)
厚生年金 ^{※2} (夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額)	228,372円	232,784円 (+4,412円)

※¹ 昭和31年4月1日以前生まれの方の老齢基礎年金(満額1人分)は、月額69,108円(対前年度比+1,300円)です。

※² 平均的な収入(平均標準報酬(賞与含む月額換算)45.5万円)で40年間就業した場合に受け取り始める年金(老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金(満額))の給付水準です。

令和7年度の年金額改定のイメージ



物価変動率 > 名目手取り賃金変動率の場合は、支え手である現役世代の方々の負担能力に応じた給付とする観点から、名目手取り賃金変動率を用いて改定することとなります。加えて、マクロ経済スライドによる調整を行います。



【年金額の改定ルール】

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

このため、令和7年度の年金額は、名目手取り賃金変動率（2.3%）を用いて改定します。

また、令和7年度のマクロ経済スライドによる調整（▲0.4%）が行われます。

よって、令和7年度の年金額の改定率は、1.9%となります。

■参考：令和7年度の参考指標

- ・物 価 変 動 率 : 2.7%
- ・名 目 手 取 り 賃 金 変 動 率^{*1} : 2.3%
- ・マクロ経済スライドによるスライド調整率^{*2} : ▲0.4%

※1 「名目手取り賃金変動率」とは、2年度前から4年度前までの3年度平均の実質賃金変動率に前年の物価変動率と3年度前の可処分所得割合変化率（0.0%）を乗じたものです。

◆名目手取り賃金変動率（2.3%）

$$= \text{実質賃金変動率 (▲0.4\%)} + \text{物価変動率 (2.7\%)} + \text{可処分所得割合変化率 (0.0\%)} \\ \text{(令和3～5年度の平均)} \quad \text{(令和6年の値)} \quad \text{(令和4年度の値)}$$

※2 「マクロ経済スライド」とは、公的年金被保険者の変動と平均余命の伸びに基づいて、スライド調整率を設定し、その分を賃金と物価の変動がプラスとなる場合に改定率から控除するもので、この仕組みは、平成16年の年金制度改正により導入されました。

マクロ経済スライドによる調整を計画的に実施することは、将来世代の年金の給付水準を確保することにつながります。

マクロ経済スライドは、平成27年度、令和元年度、令和2年度、令和5年度、令和6年度、令和7年度の計6回発動しています。

◆マクロ経済スライドによるスライド調整率（▲0.4%）

$$= \text{公的年金被保険者総数の変動率 (▲0.1\%)} + \text{平均余命の伸び率 (▲0.3\%)} \\ \text{(令和3～5年度の平均)} \quad \text{(定率)}$$

在職中の年金の支給停止計算の基準額が変更されました。

在職中は、総報酬月額相当額※1と基本月額※2を合計した額が一定額を超えると老齢年金（老齢厚生年金、退職共済年金等）の一部または全部が支給停止されますが、その基準となる支給停止調整額が令和7年度から以下のとおり51万円に改定されました。

	令和6年度	令和7年度
支給停止調整額	50万円	51万円

※1 総報酬月額相当額
標準報酬月額 + (過去1年間の標準期末手当等の総額 × 1/12)

※2 基本月額
老齢年金の報酬比例部分（複数の老齢年金の受給権が有る場合はその合計額） × 1/12

お問い合わせ先：年金課/TEL：025-285-5413

～ 「給付算定基礎額残高通知書」を5月頃にご自宅宛てに送付します。～ (長期給付の適用を受ける組合員のみ)

退職等年金給付※の年金原資(給付算定基礎額残高)は、あらかじめ組合員と使用者(地方公共団体等)の労使折半により、毎月の標準報酬月額と標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た付与額に利息を加えて積み立てられていますので、給付算定基礎額残高通知書によりご確認ください。

1. 通知書イメージ

給付算定基礎額残高通知書				
(6年4月～7年3月)				
共済 翼 様		(8622595000000) 単位円		
(入金)期月	①標準報酬月額	②付与額	利息	③給付算定基礎額残高
前年度末				983,876
4月	500,000	7,500	57	991,433
5月	500,000	7,500	58	998,991
6月	1,595,000	23,925	59	1,022,975
7月	500,000	7,500	60	1,030,535
8月	500,000	7,500	60	1,038,095
9月	500,000	7,500	60	1,045,655
10月	500,000	7,500	227	1,053,382
11月	500,000	7,500	229	1,061,111
12月	1,644,000	24,660	234	1,086,005
1月	500,000	7,500	236	1,093,741
2月	500,000	7,500	238	1,101,479
3月	500,000	7,500	240	1,109,219
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。				
区分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額	終身退職年金算定基礎額	
前年度末	983,876			
付与額累計	123,585	—	—	
利息額	1,758			
今回通知	1,109,219			
給付算定基礎額等合計	1,109,219			
年金払い退職給付加入期間 9年6月				
④付与率	令和6年4月～令和7年3月		1.500%	
	令和年月～令和年月		%	
⑤基準利率(年率)	令和6年4月～令和6年9月		0.070%	
	令和6年10月～令和7年3月		0.260%	
作成日 令和7年 4月* *日				

用語の説明

- ① 標準報酬月額**
付与額の算定の基となる額です。
同月に受けた期末手当等の額を含みます。
- ② 付与額**
標準報酬月額に付与率を乗じた額です。
- ③ 給付算定基礎額残高**
付与額と利息を積み立てた累計額です。
将来の年金の原資となる額です。
- ④ 付与率**
付与額を求めるための率です。
現在は、組合員の掛金率と使用者(地方公共団体等)の負担金率の合計(保険料率)と同率となっています。
- ⑤ 基準利率(年率)**
利息を求めるための率です。
国債の利回りを基礎として、積立金の運用状況とその見通しを勘案して、毎年10月に1年間の利率が定められます。

※退職等年金給付とは？(概略)

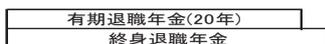
平成27年10月に被用者年金制度が厚生年金保険へ一元化されたことにより、公務員独自の年金である「職域年金相当部分」が廃止され「退職等年金給付」が創設されました。なお、平成27年9月までの組合員期間に係る「職域年金相当部分」は「経過職域加算額」として保障されます。

「退職等年金給付」には、『退職年金』、『公務障害年金』、『公務遺族年金』があり、『退職年金』は1年以上の引き続き組合員期間を有して、65歳以上で退職している場合に受給できます。また、退職している方は、『退職年金』を60歳以上65歳に達するまでの間に繰上げて受給(減額有り)又は65歳後から75歳に達するまで繰下げて受給(受給までの間、給付算定基礎額残高に基準利率による利息が加算)することができます。

参考:『退職年金』の受取方法(イメージ)

次のAからCまでのうち、いずれかの受給方法を選択して受給することになります。

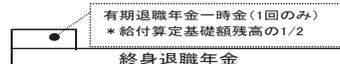
A 終身退職年金と
有期退職年金(20年)



B 終身退職年金と
有期退職年金(10年)



C 終身退職年金と
有期退職年金一時金



B又はCを選択する場合、退職年金の給付事由が生じた日から6月以内の申出が必要です。

「退職等年金給付」の計算方法等の詳細及びその他、公的年金制度等については全国市町村職員共済組合連合会のホームページ(<https://ssl.shichousonren.or.jp>)をご覧ください、ご不明な点がございましたら年金課までご連絡ください。



※給付算定基礎額残高は地共済年金情報Webサイト(<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp>)でも確認することができます。



地共済年金情報Webサイトは令和7年4月にリニューアル予定です。
リニューアル後は新しいサイトであらためてユーザ登録を行う必要があります。

お問い合わせ先：年金課 / TEL：025-285-5413

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

春得 宿泊プラン

ご宿泊対象期間

令和7年4月1日(火)～6月30日(月)

春の旅行計画に、東京へお越しの際は、当館を是非ご利用くださいませ！



プラン特典 朝食チケット

1,400円相当の
朝食チケットを
人数分サービス♪

数量限定プランにつきお目にちによってはご用意できかねます。

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「組合員様のプラン一覧はこちら」をクリックしてください。

ご宿泊スタイルに合わせたプランが選べる！当サイトからのご予約がお得です。

組合員様のプラン一覧はこちら

- 「プラン」をクリックし、プランの一覧より【組合員限定】春得宿泊プランをご予約ください。
(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

ほかにも各旅行会社のきっぷと宿泊がパックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がパックになった 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 (JTB や KNT など) 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。

 **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/>



健康運動指導士
門谷 誠



もんちゃんの けんこう通信



2025.4月号
Vol.46



かんたんエクササイズ！

今回のかんたんエクササイズは、「正しい姿勢」をとってみるです。
座った姿勢が続くと、骨盤が後傾し背骨が丸まります。その状態を放置してしまうと、腰の痛みや肩こりにつながる場合があります。

「正しい姿勢」のとり方は、イスから立ち上がるような意識で骨盤を前傾（腰を反らすように）し、あごを引いて首の後ろを長く保つように意識します。目安の時間は20～30秒くらいとなります。デスクワークが続いた時の合間に「正しい姿勢」をとってみてください。



LINEお友達登録キャンペーン！



《キャンペーン期間：4/19(土)～4/29(火)》

「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

★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。

[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

※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。

新規お友達登録された方に、
「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。)

『来館ポイントラリー』開催！

実施期間：5/1(木)～6/30(月)

●ポイント付与の条件●

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



●スタンプ賞品●

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



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

組合員と
ご家族様限定！

「セルフケア教室」

6/21(土) 「超効率筋トレ教室」～女性向け筋肉・栄養講座～

7/26(土) 「運動ができるカラダづくり教室」～ヨガ・ストレッチと健診結果に基づいた栄養指導～

8/30(土) 「姿勢改善教室」～肩こり腰痛予防のためのストレッチとコンディショニング～

～当日のスケジュール～

9:00～ 受付 ※バーデカウンターにお越しください。
9:30～ 開講・オリエンテーション・運動指導
「超効率筋トレ教室」(担当：渡邊)
「運動ができるカラダづくり教室」(担当：門谷)
「姿勢改善教室」(担当：門谷)

11:15～ 休憩
11:30～ 講義「筋量アップ、骨を丈夫にする栄養学」
(担当：大瀧)

12:00～ 昼食「バランス食」
13:00～ マシンジム体験会 ※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。

★参加費：各回2,000円(昼食代含む)＋施設利用料

★参加ご希望の方は、お電話またはバーデカウンターにて申込みをお願いします。(申込みは2日前まで)

※セルフケア教室は6月以降、毎月テーマを変えて開催します。詳しくはアクアレー長岡公式HPでご確認ください。



特選会席プラン

平日(日～木) 1泊2食付き お1人様

ご利用日3日前
までの要予約

9,650円 (一般15,950円) ※消費税・入湯税込み

※7/25～8/25は夏期料金となります。
※令和7年6月に施設利用料金の改定を予定しております。

～三県の和牛料理と地酒の飲みくらべ付き～
(新潟・山形・宮城)

三県和牛会席コース

通年利用



※写真はイメージです。

～旬な鮮魚を盛り込んだ人気コース～

舟盛会席コース

通年利用



※写真はイメージです。(舟盛は4人盛の例)

◆プラン特典◆

- ①次回利用できる「アクアール長岡商品券 500円」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

※上記料金は和室1室2～3名利用、洋室1室2名利用の場合の宿泊利用助成控除後となります。
 ※ご利用の際は、組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にてご確認ください。
 対象外の方は一般料金となります。
 ※金曜500円増し、土曜・祝前日2,000円増し ※幼児(0歳～4歳)は室料500円。
 ※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。

長岡まつり宿泊プラン

8月2日(土)・3日(日)開催予定の長岡まつり
大花火大会の宿泊予約を抽選にて承ります。

ご宿泊代金
(お1人様)
1泊朝食付き

〈大人〉13,150円 〈小人〉10,700円
(一般19,650円) (一般14,200円)

※記載料金は令和7年度宿泊利用助成額に基づく料金です。

【お申込み期間】
令和7年5月 1日(木)から
令和7年5月31日(土) 必着
ハガキにてお申込みください。

※お申込み方法の詳細は、ホームページをご覧ください。

アクアール長岡 宿泊パスポート【宿パス】販売中!!!

宿パス購入で、
お得に宿泊しませんか!



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!!!

販売価格
3,000円
(有効期間)
購入日から
6か月間

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時からチェックアウト10時までとなります。

【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

TEL. 0258-47-5656

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

インターネットでの
ご予約も可能です。



アクアール長岡

検索

厳選食材を贅沢に使用したグルメプラン新登場！

【開催期間】令和7年4月1日～令和8年3月31日

除外日：夏季期間(7/20～8/20)、年末年始期間(12/28～1/3)



★NEW★

数量限定！料理長イチ押し！

贅沢グルメプラン

村上牛・地元海鮮を活かした刺身やにぎり・焼き魚

平日・和室 8 畳・2 名 1 室利用 **プレバ割引対象**

大人 お一人様 (中学生～) **12,300** 円 (サ・税込み)

子供 お一人様 (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。(洋室シングルを除く。)

※料理は一例です。

スパークリングワイン付き
(ポツェガ・モスカート・ペタロ)
※2名様毎に1本プレゼント



※料理は一例です。

【開催期間】令和7年4月1日～令和8年3月31日

除外日：夏季期間(7/20～8/20)、年末年始期間(12/28～1/3)

大切な方たちと特別な一日を…

記念日プラン

※2名から利用可能

平日・和室 8 畳・2 名 1 室利用 **プレバ割引対象**

お一人様 **10,605** 円 (サ・税込み)

レイトチェックアウトサービス

チェックアウト 12:00 まで無料延長(通常 10:00)

※通常1人あたり(1時間につき)605円(サ・税込み)

当荘売店で使える

「2,000円商品券」

1人1枚プレゼント



※売店一例

【瀬波はまなす荘売店商品のご案内】

「村上的特産品」を取り揃えております！

地元味噌しょうゆ・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・村恭クレープ etc.

平日(日曜日～木曜日)限定！

料理少なめの当荘「最安」プラン

平日プラン

【開催期間】令和7年4月1日～令和8年3月25日

除外日：金曜日、土曜日、祝日の前日、GW期間(4/28～5/5)

夏季期間(7/20～8/20)、年末年始期間(12/28～1/3)

日曜日～木曜日限定・和室 8 畳・2 名 1 室利用 **プレバ割引対象**

大人 お一人様 (中学生～) **5,040** 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。(洋室シングルを除く。)

連泊でさらにお得！

2泊目以降
左記の金額から
500円割引！



※料理は一例です

プレミアムパスポート

有効期間(購入日から6か月間)中、「何度でも」下記特典が受けられます！

プレミアムパスポート購入者特典(3,000円券)

特典①購入者本人とその同伴者1名までの合計2名が1泊につき1,000円の割引が受けられます。

特典②ご夕食時の「飲み物」及び「売店商品」がグループ全員全品10%割引！

プレバ割引対象 …記載の宿泊金額から1,000円割引！

※1泊2食利用時限定(素泊り、朝食のみの宿泊は割引対象外です。)

※4名様利用にオススメの5,000円券もあります！(特典①の対象が合計4名になります。)



瀬波はまなす荘「公式LINE」

令和7年4月～6月限定

※スタッフへ

「キスの天婦羅」

LINE友だち画面をご提示ください。



(通常価格 700円)

【LINE友だち限定価格】

500円 (サ・税込み)



お得なクーポンや周辺観光情報を配信します♪

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8年3月31日

※上記の宿泊プランは、全て宿泊利用助成後の金額です。

※金曜日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。

※各部屋のタイプ、1室の利用人数により料金異なります。詳細はお気軽にお問合せください。

〒958-0037

新潟県村上市瀬波温泉 1-2-17

瀬波はまなす荘

TEL0254-52-5291

http://www.kyousai-niigata.jp